

تازه‌ترین انتشارات
مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی
(پژوهشگاه)

جغرافیای تاریخی شمیران. تألیف دکتر منوچهر ستوده کتابی جامع درباره شمیران در بیش از ۶۰۰ صفحه
جامعه باستان. ل. ه. مورگان. ترجمه محسن ثلاثی اثری کلاسیک در زمینه مردمشناسی در بیش از ۸۰۰ صفحه
فرهنگ و تمدن آمریکای جنوبی، پیش از کلمب. تألیف مهران کندری معرفی فرهنگهای عمده قاره آمریکا در نزدیک به ۳۰۰ صفحه
عشق در ادب فارسی؛ از آغاز تا قرن ششم. تألیف دکتر ارژنگ مدی بررسی جامعی درباره موضوع عشق در ادبیات و عرفان فارسی در بیش از ۳۰۰ صفحه
هیتی‌ها. الیورگرنی. ترجمه رقیه بهزادی. نخستین کتاب در زبان فارسی درباره قوم کهن هیتی
نشریه فرهنگ: شماره‌های ۱۱ و ۱۲ و ۱۳
شماره ۱۱ ویژه پدیدارشناس
شماره ۱۲ ویژه علوم اجتماعی
شماره ۱۳ ویژه زبان‌شناسی

فروش در فروشگاههای مؤسسه و کتابفروشیها معتبر

فروشگاه مرکزی. تهران. خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی خیابان ۶۴. تلفن ۶۸۸۰۳۵

* مقاله حاضر متن سخنرانی دکتر هما زنجانی‌زاده است که در اولین سمینار مشارکت اجتماعی زنان ایراد شده است.

اهمیت سهم زنان نه فقط در خانواده، بلکه در جامعه هنوز کاملاً شناخته نشده است. زنان در تمامی ادوار تاریخ در تمدن بشری نقش مهمی ایفا کرده‌اند و به خصوص در اقتصاد خانوار در جامعه سنتی نقش مهمی داشته‌اند. هرچند در دنیایی که قدرت، مذکر است؛ تاریخ پس از توجه و علاقه‌مندی به صاحبان قدرت بیشتر به دهقانان و کارگران مرد علاقه‌مند بوده و کمتر زنان را مورد توجه قرار داده است. مردم‌شناسان، جامعه‌شناسان و مورخان همواره از ظهور مرد کارورز، اندیشه‌ورز و خلاق سخن گفته‌اند و عمداً زن کارورز، اندیشه‌ورز و مولد و خلاق را به فراموشی سپرده‌اند. این ایستار رایج محققان علوم اجتماعی است در حالی که زنان سهم اساسی در پیشرفت بشریت، در کشف آتش، کشاورزی، اهلی کردن حیوانات، سفالگری، نخ‌ریسی، بافندگی، رنگرزی، کشف گیاهان طبی و قنون متعدد داشته‌اند.

خانم اپلین پاورا در کتاب «زنان قرون وسطی» می‌نویسد که در قرون وسطی هیچ شغلی نبود که زنان از آن برکنار باشند. از صدارت تا آهنگری و پیشه‌وری. در جوامع روستایی، زنان به خاطر تولید مواد غذایی و صنایع دستی‌شان مورد تمجید و احترام قرار می‌گرفتند و در قرون دهم و یازدهم میلادی زنان به برکت فرهنگ غنی اسلامی از

آزادی بهره‌مند بودند و به عنوان استاد دانشگاه اسپانیا، عراق، ایران (رشته پزشکی و نجوم) پذیرفته می‌شدند و خبری از طرد زنان نبود. انحطاط پایگاه زنان تحت قوانین اروپایی بود همچنان که مسئولین و مشاوران فنی غربی امروزه مسئول انحطاط پایگاه زنان در بخش کشاورزی کشورهای در حال توسعه به شمار می‌روند. ■

در طی ۲۰ سال گذشته تحقیقات متعددی آغاز شد و نقش زنان در بخشهای مختلف فعالیتهای رسمی و غیررسمی مطرح گردید و کار زنان مرئی گشت و نشان داده شد که زنان نه فقط از نظر اقتصادی فعال هستند بلکه زیاده از حد و در بدترین شرایط کار می‌کنند. هر چند در آمار امروز کار، زنان خانه‌دار جزو شاغلین محسوب نمی‌شوند در حالی که جمع ساعات کار خانگی آنها بیش از کل ساعات کار مزدبگیری است که مستحق دریافت مزد شناخته می‌شوند. در واقع مدت زمان کار آنها طولانیتر از همسرانشان است، آنها اولین کسی هستند که در خانواده از خواب بومی‌خیزند و آخرین کسی هستند که به خواب می‌روند. آمار جمعیت شاغل هنوز در مورد کار غیردستمزدی زنان خاموش است و این کار زنان در بیشتر موارد نه به حساب می‌آید و نه از مزایای اجتماعی برخوردار است. گفته می‌شود که زنان که بیش از ۵۰ درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، حدود ۶۶ درصد کل ساعات کار اعم از کار دستمزدی و غیردستمزدی به انجام وظیفه مشغولند در حالی که فقط ۲۳ درصد نیروی

کارمزدبگیر هستند. تخمین زده می‌شود در جهان سوم، یک چهارم مزدبگیران زن هستند. در اینجا هرگاه سخن از مشارکت زنان در فعالیتهای اقتصادی می‌شود به معنای حضور زنان در بازار رسمی کار است، به خصوص مشاغل غیرکشاورزی. سؤالی که مطرح می‌شود اینست که چه عوامل ساختی - اجتماعی وجود دارند که از مشارکت فعال زنان جلوگیری می‌کند. نابرابری در مشاغل، واقعیتی جهان سومی است و بهبود آن هم به خاطر عدالت اجتماعی - اقتصادی و هم نیاز توسعه ضروری است. در واقع کشوری که می‌خواهد توسعه یابد و پیشرفته شود و یا سرعت پیشرفت را زیاد کند باید از تمامی تواناییهای نیروی انسانی خود استفاده کند و زنان بخش قابل ملاحظه‌ای از این نیرو به شمار می‌روند که هنوز به کفایت مجهز نشده‌اند (از نظر تربیت شغلی و آموزش) تا بتوانند برپایه‌ای عقلانی - منطقی، مشارکت واقعی در توسعه داشته باشند و هدر رفتن یک چنین انرژی برای توسعه غیرمنطقی است.

تحقیقات نشان می‌دهد که مفهوم زن خانه‌دار مفهوم جدیدی است که با صنعتی شدن به وجود می‌آید. قبل از صنعتی شدن، هر عضو خانواده آنچه را که خانواده لازم داشت تولید می‌کرد و تمایزی بین تولید و مصرف نبود. با صنعتی شدن، خانه از محل کار جدا شد و مصرف از تولید. به تدریج زن متعلق به حوزه خصوصی یعنی مراقبت از خانه و بچه‌ها و مرد متعلق به حوزه عمومی و به دست آورنده دستمزد و دارای مشارکت

بررسی موانع نظری و عملی افزایش مشارکت زنان در فعالیتهای اقتصادی

دکتر هما زنجانی‌زاده



سیاسی شد. این تغییرات تدریجی بود و نتیجه آن به هر حال استثمار زن بود. در این مورد دو نظریه وجود دارد. نظریه‌ای که می‌گوید سرمایه‌رقابتی جز با تکیه بر انباشت مداوم پایه نمی‌تواند دوام یابد یعنی بر انباشتی که ناشی از سود به دست آمده از تولید تجارتی است انباشت مواردی را که از تولید غیرتجارتی تغذیه می‌کند بیفزاید. این انباشت دوم شرط لازم انباشت نخستین است. در واقع زنان با تولید خانگی غیرتجاری خود نیروی کار همسران و فرزندانشان را تدارک می‌بینند، نیروی کاری که آنها می‌توانند در بازار به معرض فروش بگذارند. هرگاه سرمایه‌داری رهاورد زن را به شکل کار غیردستمزدی و سپاه ذخیره کار برای استثمار به موقع در اختیار نداشت، انباشت سرمایه اگر غیرممکن نبود بسیار دشوار می‌شد و البته این همه زنانند که به تولید غیرتجارتی می‌پردازند.^۲ تولید خانگی چیزی جز بخشی از تولید غیرتجارتی زنان نیست در این شرایط ایدئولوژی زن خانه‌دار به اوج خود می‌رسد زیرا همه از آن بهره‌مند می‌شوند و یا تصور می‌کنند که بهره می‌برند، رئیس کارخانه که از آن یک نیروی ذخیره به وجود می‌آورد، خرده مالکین که در آن یک نیروی کار مجانی به شکل کمک خانگی می‌یابند و کارگران که از رقابت واهمه دارند. کار زنان در کارخانه یک کار مکمل و مزد آنها یک مزد مکمل. این نظریه می‌گوید استثمار زن در خانواده به منافع سرمایه‌داری کمک می‌کند.

نظریه دیگر می‌گوید منافع ایجاب می‌کند

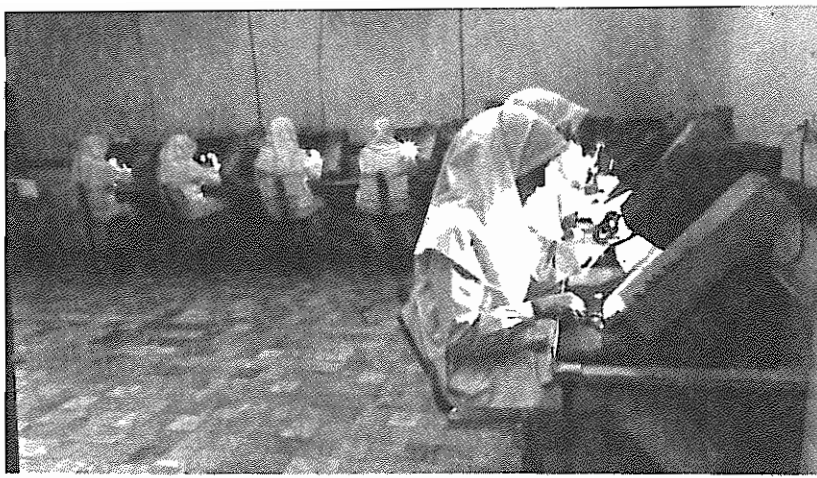
که در نظام پدر سالار از کار غیردستمزدی زن استفاده شود. تبعیت زن تا حدی ناشی از وابستگی اقتصادی و تا حدود زیادی ناشی از ایدئولوژی حاکم بر خانواده است.

یک واقعیت مسلم است که قبل از اقتصاد بازار، زن و مرد در تولید کشاورزی سهم بودند و نقش فعال زن در تولید کشاورزی سنتی شناخته شده بود و با اقتصاد بازار و تولید کشاورزی مکانیزه کار زنان به تدریج نامرئی می‌شود. تمایز بخش عمومی و خصوصی، تمایز سیاسی بود و القای رابطه‌ای اساساً استثمار و وابستگی زنان به مردان را دنبال می‌کرده است. زنان محصور در خانه به تولید و تولید مثل نیروی کاری که جامعه بدان نیاز دارد می‌پردازند و جامعه هیچ‌گونه دینی نسبت به آنان احساس نمی‌کند، چرا که آن را خصوصیت بیولوژیکی زنان دانسته و یک مقوله اقتصادی نمی‌شناسد. جامعه پدر سالار که مقدم بر نظام سرمایه‌داری است برپایه این تولید نامرئی زنان در خانواده قرار گرفته است و بنابر این دفاع از حقوق زنان باید با آگاه کردن زنان نسبت به این امر صورت گیرد که نخستین استثمار در این تولید خانگی نهفته است که علت اصلی وضعیت حقیر آنها در دیگر حوزه‌های اقتصادی و فرهنگی و سیاسی است. نظام پدر سالار یک کل تجزیه‌ناپذیر را به وجود آورده و مادام که زنان این اطاعت و فرمانبرداری در اقتصاد خانگی را می‌پذیرند رهایی آنان نمی‌تواند سرانجام یابد. باز هم تحقیقات نشان می‌دهد که در ازدواج، مردان بیش از زنان بهره

می‌برند، هم از نظر اجتماعی و هم از نظر اقتصادی. آنها از کار غیردستمزدی همسرشان بهره‌مند می‌شوند و در ضمن کمک غیرپولی در شغل خود به دست می‌آورند. زنان زندگی خود را بر مدار تقاضای شوهر ترتیب می‌دهند، کار غیردستمزدی زن ارزش زیادی دارد که اگر قرار بود توسط بازار پرداخت شود رقم سنگینی بود. در ۱۹۸۷ تحقیقی در انگلستان صورت گرفت و نشان داده شد که یک زن در سال برای همسرش ۱۹۲۵۳ پوند مزایا به همراه دارد.^۳ کار او ساعت هفت صبح شروع و ساعت نه شب تمام می‌شود. ۱۴ ساعت در شبانه روز و ۹۲ ساعت کار در هفته! کارخانه، کاری یکنواخت، همیشگی، بدون خلاقیت و نوآوری است. کاری است فرساینده که امکان رشد شخصیت زن را نمی‌دهد. فعالیت اقتصادی یعنی کار دستمزدی برای زن ضروری و حیاتی است.

به طور کلی دو بینش اساسی در مورد زن وجود دارد. مفهوم ابزاری و ایدئولوژی زن خانه‌دار که مجموعه اعمالی را توجیه می‌کند که هدف آن محدود کردن نقشهای ویژه زنان به تولید مثل و نقش کارگر ذخیره است. او آخرین کسی است که استخدام می‌شود و اولین کسی است که به هنگام بحران اخراج می‌شود. نگرش دوم، نگرش پرسنالیستی است که زن به عنوان فرد انسانی در نظر گرفته می‌شود که آزادی و عزت و شرف او باید ورای هرگونه وظیفه اجتماعی برای عظمت کشور یا رفاه خانواده رعایت شود. هرگاه خواهان حیثیت و کرامت فردی





زن باشیم، لازمه این کرامت کاهش نقش زن در حد تولید مثل کننده نبوده بلکه خواستار بهره‌مندی زنان از حقوق سیاسی و اقتصادی است. هرگاه زن موجودی باشد که حق بهره‌مندی از کار، فراغت و رفع نیازهای اساسی را داشته باشد، این امر سبب وحشت مرد می‌شود چرا که در بازار رقیب خواهد داشت و در خانه از مزایای بسیاری برخوردار نمی‌شود.

بحث اشتغال زنان به معنای آن نیست که بیش از گذشته از زن کار بکشیم بلکه به معنای آن است که شرایط را طوری فراهم کنیم که از دشواریهای نقشهای متعدد او بکاهیم. دشواری کارخانه کاهش یابد و بالاخره تغییرات ساختی در خانه به وجود آید و تقسیم کار در خانواده صورت دیگری به خود گیرد.

تمامی جوامع دارای تقسیم کار بر اساس جنس هستند، کارهایی زنانه و کارهایی مردانه است، معهداً ماهیت کار انجام شده توسط مردان و زنان در هر جامعه متفاوت است. مثلاً در بیشتر مناطق کاربنایی از آن مردان است اما در هند چنین نیست.

حال به بررسی نظریات در مورد علل نابرابری جنسی در بازار کار می‌پردازیم. به طور کلی نظریاتی که در پی آنند موقعیت نامساعد زنان در بازار کار را تبیین کنند به دو دسته بزرگ تقسیم می‌شوند. نخست نظریاتی که گرایش بدان دارند که موقعیت زن در خانواده و جامعه را امری بدیهی تلقی کنند و بدین وسیله موقعیت نامساعد کار زنان در بازار کار توجیه شود و دسته دیگر این وضعیت نامساعد را جزئی از تقسیم کلی اجتماعی می‌دانند که زنان را تابع مردان ساخته و نتیجه تقسیم کار در خانواده است. در دسته نخست می‌توان نظریات کلاسیک و همچنین نظریه بخشی شدن یا تقطیع بازار کار را نام برد.

نیوکلاسیکها بر آنند که تفاوت‌های جنسی، عوامل مؤثر بر قابلیت تولید و عرضه نیروی انسانی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. مثل مسئولیتهای خانوادگی، نیروی جسمانی، آموزش تربیت شغلی، ساعات کار، غیبت و تعویض شغل، و علت تفاوت دستمزد ناشی از قابلیت تولید کم زنان است. چون سطح سرمایه انسانی زنان پایین است، زنان مزد

کمتری به دست می‌آورند. این نظریه‌پردازان می‌گویند نیروی کار زنان برای کارفرمایان گران است. این هزینه‌ها که بیشتر متعلق به کارکرد مادری زن است در کشورهای صنعتی به علت باروری کم، به مراتب کمتر است. هرگاه هزینه کارگر زن زیاد باشد این امر سبب ترجیح کارگر مرد می‌شود و این خصوصیت در مورد جهان سوم صادق است. حمایت از حاملگی و مادری برای کارفرما مسائلی را ایجاد می‌کند، چون باید جانشینی برای کارگر زن مادر بیابد و در دوران مرخصی نیز مزد او را بپردازد و این امر به خصوص در بعضی از کشورها که هزینه ایجاد مهدکودک به عهده کارفرماست سبب استخدام کمتر زنان می‌شود و در کشورهای جهان سوم که باروری زیاد است، کارفرما از هزینه مادری آگاه است و تعجبی نیست که کارفرمایان از اسخدام زنان اکراه دارند. غیبت نیز هزینه نیروی کار را بالا می‌برد و معمولاً این پیشداوری وجود دارد که زنان بیش از مردان غیبت غیرموجه دارند. از سوی دیگر والدین و خود زنان کمتر به آموزش تمایل دارند و وجود ادواری که زنان از دنیای کار به دور می‌مانند سبب می‌شود که توانایی کمتر اخذ کنند.

نظری دیگر متعلق به دسته اول، نظریه بازار دوگانه است. این نظریه دو نوع شغل تشخیص می‌دهد مشاغل اولیه و مشاغل ثانوی. نوع اول مزد زیاد، چشم‌انداز خوب پیشرفت و نوع دوم مزد کم، بدون امنیت و امکان پیشرفت است. در مشاغل اولیه ثبات شغلی برای کارفرما اهمیت دارد و تعویض شغل پرسنل زن به معنای آن است که این خطر وجود دارد که زنان کمتر در مشاغل بالا قرار گیرند. بدین‌سان علی‌رغم توانایی و مهارت برابر به هنگام استخدام، مردان که بیشتر ثابت در نظر گرفته می‌شوند بیش از زنان شانس استخدام در مشاغل اولیه را دارند. این نگرش بر نقشی که شغل آغازین در مؤسسه تولیدی دارد و بر امکانات آتی به

دست آوردن سرمایه انسانی (آموزش در حین کار و تجربه) و هم‌چنین فرصت ارتقا تاکید می‌ورزد و به علاوه نشان می‌دهد که رفتار کارگران به خصوصیات شغلی آنها بستگی دارد و از آن جا که اکثر غیبت در کار و تعویض شغل عموماً در سطح مشاغل جزئی و بدون آینده صورت می‌گیرد که معمولاً تعداد زنان در آنها بیشتر است، گفته می‌شود که لااقل تا حدودی تفاوت‌های جنسی در انواع مشاغل و نه خصوصیات صرفاً زنانه مبین تغییر شغل و غیبت از کار نزد زنان است.

نظری تقطیع، بعضی از خصوصیات نابرابری جنسی را مشخص می‌کند معذالک روشن نمی‌کند که دلایلی که جنس یک بعد ثابت و مهم بخش شدن بازار کار است، چیست؟ علت اصلی احتمالاً بیرون از حوزه اقتصادی است، اگر نظریات اقتصادی نتوانند آن را روشن کنند می‌توان گفت که مشمول واقعی بخش شدن بازار، پیشداوری‌هایی است که آداب و رسوم تقویت می‌کنند و هم چنین تبعیض غیرمستقیم که در روند اجتماعی شدن و تربیت ظاهر می‌شود. و نظریات طرفداران حقوق اجتماعی زنان یعنی فمینیستها در این دسته قرار می‌گیرد. آنها موقعیت زن در بازار شغل و موقعیت او در خانه و خانواده را جزئی از سیستم کل اجتماعی می‌دانند که آنها را تابع مردان ساخته است. آنها معتقدند این طبیعت نیست که محدودیت نقشهای زنان را موجب شده است بلکه این نقشها زائیده مجموعه‌ای از پیشداوریها، سنتها و قوانین سنتی است که زنان نیز کم و بیش در پیدایش آنها شریک و سهم بوده‌اند. تفاوت بین مردان و زنان نتیجه آموزش متفاوت دو جنس است. در بسیاری از کشورها، برنامه آموزشی و تربیتی اغلب تقطیع جنسی موجود را تقویت می‌کند. در کشورهای جهان سوم که مسئولیت کار خانه و تربیت کودکان معمولاً بر عهده زنان است، ناتوانی زن در بازار شغل را افزایش می‌دهد. تقسیم جنسی



آمار جمعیت شاغل هنوز در مورد کار غیردستمزدی زنان خاموش است و این کار زنان در بیشتر موارد نه به حساب می‌آید و نه از مزایای اجتماعی برخوردار است.

کار در جامعه به مردان امکان می‌دهد در مشارکت با نیروی کار از همگنی قابل ملاحظه‌ای برخوردار باشند و مشارکت آنها تحت تأثیر مراحل چرخه زندگی نیست، مثل سطح آموزش، وضعیت خانوادگی (تجرد، تاهل، بچه داشتن یا نداشتن) و محل اقامت، در حالی که زنان مشارکتشان ناپیوسته و قطعه‌قطعه است. آنها بارها در طول زندگیشان وارد بازار کار می‌شوند و الگوی مشارکت آنها تحت تأثیر تغییرات در زندگیشان است و وضعیت تاهل، تعداد بچه‌ها.

بیکاری زنان معمولاً از نظر جامعه‌شناسی مسئله‌ای ایجاد نمی‌کند چون گفته می‌شود مزد زنان حاشیه‌ای است و برای خانواده اساسی نیست. هویت و پایگاه زنان ناشی از نقش مادری و همسری است و زنان می‌توانند به نقش خانه‌داری خود برگردند. بیکاری زنان مخفی است، اما طرفداران حقوق زن می‌گویند این تصور که همه زنان مادر و همسرند خطاست. هرگاه زن هویت خود را فقط در مادر بودن بداند، در نتیجه برای اثبات وجود باید مادر شود و به خصوص مادر پسران و این امر می‌تواند انگیزه‌ای برای داشتن فرزندان متعدد و در نتیجه افزایش جمعیت شود، اما آمار جهانی می‌گوید که یک چهارم زنان بی‌سرپرست هستند.

به هنگام بحران، سیمای زن به عنوان کسی که کار را می‌دزدد با تمام نیرو آشکار می‌شود. دلایل آنکه زنان بیش از همه از بیکاری متأثر می‌شوند عبارت است از آن که اکثر زنان در کار دستمزدی مشاغل ثانوی و کم‌مزد که تکراری و یکنواخت است کار می‌کنند، کاری که همه می‌توانند در آن جایگزین آنان شوند و یک مرد بیکار به راحتی می‌تواند جای آنان را بگیرد. کار نیمه وقت بیشتر شامل زنان می‌شود. وقتی مشاغل در حال از بین رفتن هستند اولین بخشی که صدمه می‌بیند این دسته از مشاغلند و بالاخره مساله دیگری که طرفداران حقوق اجتماعی زن مطرح می‌کنند مساله مزاحمتهای جنسی است که یک عامل کلیدی تغییر شغل سریع نزد پرسنل زن است. در واقع زنی که بخواهد از چنین موقعیتی رهایی یابد باید شغل خود را ترک کند و به نظر می‌رسد که

مزاحمتهای جنسی علی‌رغم سنتهای متفاوت در سراسر جهان وجود داشته باشد. دفتر بین‌المللی کار به مسائل جنسی در محیط کار اشاره می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه این مسائل باعث محدودیت امکانات شغلی زنان می‌شود.^۷

با توجه به نظریات عنوان شده ملاحظه می‌شود که مشارکت زنان در فعالیتهای اقتصادی با مشکلات متعددی مواجه است که ماهیتی پیچیده دارند:

۱- یکی از موانع بزرگ مشارکت اقتصادی زنان سطح پایین سرمایه انسانی و قابلیت تولید ناچیز است.

سرمایه انسانی یعنی آموزش، آموزش حرفه‌ای و تجارب شغلی. در سطح جهانی زنان دسترسی کمتری به آموزش دارند در ۱۹۸۵ در مقابل ۷۸ درصد پسران فقط ۶۵ درصد دختران در جهان سوم در مدارس ابتدایی ثبت نام کردند. در آموزش متوسطه در مقابل ۴۸ درصد ثبت نام پسران فقط ۳۷ درصد دختران به آموزش متوسطه دسترسی داشته‌اند. در ایران بر طبق سرشماری سال ۱۳۶۵ درصد زنان در حال تحصیل در دوره ابتدایی (شش تا ۱۱ ساله) ۶۷/۹۶ یا ۶۸ درصد، مردان در حال تحصیل در دوره ابتدایی (شش تا ۱۱ ساله) ۷۸/۷۳ یا ۷۹ درصد بوده است و به عبارتی اگر بخواهیم فاصله بین زنان و مردان در ایران را نشان دهیم بر طبق گزارش توسعه انسانی سال ۱۹۹۱ و با توجه به آنکه ارقام نسبت به متوسط مردان که معادل ۱۰۰ در نظر گرفته شده است آمار چنین می‌گویند:

| | |
|-----------------------------|----------|
| میزان بی‌سوادی در ۱۹۸۵ | معادل ۶۱ |
| متوسط ثبت‌نام در مدرسه ۱۹۸۰ | معادل ۶۶ |
| ثبت نام در دبستان | معادل ۹۳ |
| ثبت نام در متوسطه | معادل ۷۱ |
| ثبت نام در تحصیلات عالی | معادل ۴۳ |

البته ارقام مربوط به سالهای اخیر در دسترس نبوده و احتمالاً افزایش به چشم می‌خورد اما به هر حال تفاوت آموزش بین دو جنس وجود دارد و می‌دانیم دختری که آموزش کمتری می‌بیند شانس کمتری در یافتن شغل پر درآمد دارد و زنی که بداند تحصیلات کمی دارد و برای خانواده و جامعه کمتر مفید است در نهایت خود را کمتر ارج می‌نهد و این امر او را بیشتر در

حاشیه قرار می‌دهد و بنابر این آنچه که سبب ارتقای اجتماعی او می‌شود ازدواج و تولید مثل خواهد بود و می‌دانیم که کنترل باروری وابسته به افزایش میزان سواد و رفاه انسانها به خصوص زنان است.

سواى آموزش، تمام زنان از تربیت حرفه‌ای بهره‌مند نیستند، اکثر زنان کارگر تربیت حرفه‌ای ندیده‌اند به خصوص در روستا که زنان نیروی ضروری برای تهیه مواد غذایی به شمار می‌روند، اکثریت از نعمت سواد بی‌بهره‌اند. وقتی کشاورزی مکانیزه وارد می‌شود، مردان تربیت حرفه‌ای می‌بینند و از فنون جدید آگاه می‌شوند و زنان علی‌رغم نقش مهم خود کنار گذاشته می‌شوند. در شهر این امر کمتر مشاهده می‌شود. اما به طور کلی فرصت آموزش در سطوح بالاتر کمتر است. و اگر دختران وارد مدارس حرفه‌ای می‌شوند صرفاً حرفه‌های زنانه چون خیاطی، ماشین‌نویسی و آرایش را فرا می‌گیرند. دختران در دانشگاه امکانات بیشتری دارند ولی در مقایسه با انبوه زنان کارگر تعدادشان ناچیز است.

آموزش و آموزش حرفه‌ای هرچند یک عامل مهم در امکان دسترسی به بازار کار به شمار می‌رود اما تحقیقات جهانی نشان می‌دهد که میزان بالای آموزش نزد زنان وضعیت آنها را در بازار کار بهبود بخشیده است اما سبب شده که میزان سواد در مشاغل زنانه افزایش یابد. و یک علت مهم این امر آن است که طیف انتخاب شغل زنان بسیار محدودتر از مردان است مثل آموزش، پیراپزشکی، صنایع تغذیه و پارچه‌بافی. و فشار زنان سبب می‌شود که این بخشها زود اشباع شود و در نتیجه بیکاری زنان به وجود آید.

آموزش دختران و پسران همیشه یکسان نبوده است، دختران معمولاً در کانالهای خاصی هدایت می‌شوند و آموزش آنها جدی تلقی نمی‌شود. در بسیاری از جوامع و طبقات اجتماعی زنان برای آن کار می‌کنند تا قبل از ازدواج وقت خود را پر کنند و یا درآمد خانواده را بالا ببرند اما پایه کار، ثانوی و موقتی است.

۲- تحرک محدود: علی‌رغم پیشرفتهای به عمل آمده، محدودیتهای فرهنگی - سنتی هنوز سبب می‌شود که زنان در خانه باشند و

➤ دفاع از حقوق زنان باید با آگاه کردن آنان نسبت به این امر صورت گیرد که نخستین استثمار در تولید خانگی نهفته است که علت اصلی وضعیت حقیر آنها در دیگر حوزه‌های اقتصادی و فرهنگی و سیاسی است.

➤ بحث اشتغال زنان به معنای آن نیست که بیش از گذشته از زن کار بکشیم، بلکه باید شرایط را طوری فراهم کنیم که از دشواریهای نقشهای متعدد او بکاهیم.

آن را ابداع کردند فرافکنی الگوی زن ضعیف غربی است بر زنان جهان سوم، زن جهان سومی که قبل از استعمار، همپای مرد، فعال بود.

آموزش نیز در ایجاد و تقویت استریوتیپها نقش مهمی را ایفا می‌کند. آموزش، دختران را به خدمت، فداکاری و پسران را به مستقل بودن تشویق می‌کند.

در حالی که آموزش سوای آموزش حرفه‌ای و تربیت شغلی می‌تواند نقش مهمتری را ایفا کند. آموزش باید سهمی در تغییر ایستارها و حذف استریوتیپهای سنتی نقشهای زن و مرد و ارائه سیمای مثبت‌تری از مشارکت زنان در خانواده، بازار کار و زندگی اجتماعی داشته باشد و بدانیم که تبعیض از بدو تولد آغاز می‌شود. پدر و مادر با فرزندان خود متفاوت رفتار می‌کنند و بنابراین پیشداوریها را تقویت می‌کنند. آنها که نخستین مربیان هستند در ایجاد تفاوتها بسیار مؤثرند و مدرسه این تمایزات را تشدید می‌کند. مبارزه با این امر باید از خانواده و مدرسه آغاز شود. و به خاطر داشته باشیم که تغییر قانون آسانتر از تغییر شیوه تفکر است.

۶ - این تصور که زنان از نظر جسمی ضعیفترند: دختران به هنگام تولد به طور متوسط کمی از پسران کم وزن‌ترند اما میزان مرگ و میر پسران در سال اول زندگی کمی بیش از دختران است و در پایان راه، مردان زودتر از زنان می‌میرند و شاید بتوان گفت که زنان مقاومترند. اما این امر به هنگام توانایی کار زن و مرد در نظر گرفته نمی‌شود. مدت‌ها تصور می‌شد که توانایی کار بستگی به قدرت بدنی دارد و چون زنان بار زبادی را نمی‌توانند تحمل کنند پس برای کار مناسب نیستند. با توجه به اینکه امروز دیگر این عضلات نیستند که دنیا را می‌چرخانند بلکه این ماده خاکستری است که هدایت دنیا را به عهده دارد این مقوله یعنی ضعیف بودن جسمی زنان بی‌پایه است.

۷ - اتحادیه‌های کارگری در غرب در محدودیت امکانات شغلی برای زنان تأثیر داشته‌اند چرا که زنان از آن جا که مزد کمتری دریافت می‌کرده‌اند تهدیدی برای مردان به شمار می‌رفته‌اند. در کشورهای در حال توسعه راجع به نقش اتحادیه‌های کارگری در زمینه تفاوت جنسی در بازار شغل اطلاعاتی در دست نداریم.

۸ - ایستار نسبت به زنان و ایستار زنان نسبت به خودشان: تربیت اولیه دختران آنها را جنس دوم می‌سازد. هم والدین و هم معلمین ناآگاهانه در ایجاد و تشدید نگرش حقیر دختران نسبت به خود مؤثرند. اعمال پیشداوریها و ایدئولوژیهایی که یک جنس را پایتیر از دیگری می‌داند بیماری فلج‌کننده‌ای است چون سبب می‌شود که جوامع از نیروی بالقوه انسانی و فکری که تا به حال نفی شده است محروم بمانند. قالبهای ذهنی یا استریوتیپهای رایج بر ارزش مردان تأکید می‌ورزند و ارزش زنان را تکذیب می‌کنند. کارکرد استریوتیپها در جامعه نویز، توجه و مشروعیت بخشیدن به موقعیت وابسته و نابرابر زن در جامعه است. استریوتیپ جنس ضعیف که حقوقدانان اروپایی قرون چهارده

از سویی رفتار نادرست بعضی از مردان سبب عدم اعتماد خانواده نسبت به کار گروهی و خروج زنان از خانه می‌شود.

۳ - بی‌ارزشی کار زنان: هرچند تمامی کشورها «کار برابر - مزد برابر» را قبول دارند ولی در عمل این امر تضمین نمی‌شود و کار زنان بی‌ارزش تلقی می‌شود. (گفتنی است که خانواده‌هایی که زنان شاغل دارند دوبار مجازات می‌شوند: ۱- مردانی که زنانشان شاغل هستند کمک هزینه نمی‌گیرند و زنان متاهل شاغل نیز در برابر کار مساوی از پاداش و عیدی برابر برخوردار نیستند).

۴ - این تصور و پیشداوری که کارفرما فکر می‌کند زنان به طور متوسط گرایش بدان دارند که در کار خود ثابت نباشند و مسئولانه با آن برخورد نمی‌کنند سبب می‌شود که کارفرما اغلب جنس داوطلب را به عنوان معیار انتخاب اتخاذ کند و بدینسان قالبهای ذهنی منفی گرایش دارند که تمامی زنان را مجازات کنند.

۵ - آداب و رسوم و سنتها: اینها عبارتند از: ازدواج در سنین خیلی پایین، تصمیم‌گیری والدین برای ازدواج فرزندانشان قبل از رسیدن به سن بلوغ و واگذاری تمامی وظایف خانه به زن. در بیشتر جوامع زنان تنها مسئول اداره خانه هستند. نگهداری بچه‌ها، خانه‌داری، آشپزی و خرید حوزه خاص زنان است حتی وقتی بیرون از خانه کار می‌کنند. در حالی که هرگاه مردان به عنوان همسر و پدر در مسئولیت نگهداری فرزندان و فعالیتهای مرسوم در خانه با همسرانشان سهیم و شریک شوند. این امر نه تنها به ثبات خانواده و رشد جسمی و فکری اطفال کمک می‌کند بلکه به زن نیز وقت و انرژی بیشتری می‌دهد تا بتواند شغلی به دست آورد و به ارتقاء وضعیت خانواده، منطقه و کشور خود کمک کند. مسأله برابری فرصتها در برابر برادران و همسر، دسترسی به آموزش، راه‌نمایی تربیتی حرفه‌ای و در نهایت یافتن شغل را ممکن می‌سازد.

1) Michel, Andree, be Feminisme, P.U.F. 1992
2) Power, Eileen, Medieual Woman, Cambridge, Cambridge University Press, 1975

3) Michel, Andree, OP. cit

4) Wallace, C and Abbott/ P.An introduction to Sociology, Routledge, 1990.

۵ - زنجان‌زاده، هما، بررسی نظریات درباره نابرابری جنسی در بازار کار، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، شماره اول، سال ۲۴، بهار ۱۳۷۰.

۶ - زنجان‌زاده، هما.

۷ - زنجان‌زاده، هما.

مجمع موسیقی و سرود و آواز
 عتبه پیشکار آموز
 از خواهان بردن ای رشته های پرینتستانی باید

علم کامپیوتر، پرآبوی تکس
 فاکس و حسابداری عمومی
 نقشه کشی و نقشه برداری
 رادیو تلویزیون سیار و مقیاد
 و رنگی
 ماشین نویسی تایپ و زبان
 مدرسه ویژه در تمام سطوح

خشیاطی متد کولادین
 بافندگی و دستبازگری و کتاف
 گل سازی پارچه ای غیره
 گلدوزی بادست و چرخ
 ابرشیم دوزی تصویر
 آموزش آرایش و آرایشگاه
 آرایشگاه

انوارت کار
 خیابان کریمخان بوش حافظ
 میدان امام حسین اول انقلاب
 ۷۵۵۹۹۵-۷۵۲۹۶۵
 ۸۹۴۲۲۱-۸۹۴۲۲۰

جدید خانمهای ایران جدید

(ویونینگ راشل سابق) اولین مؤسسه ترمیم مو در ایران
 خبری مسرت بخش برای تمام کسانی که موهای خود را از دست داده یا می دهند ما نتیجه آخرین تحقیقات و اکتشافات دانشمندان و متخصصین مو در آمریکا را رایگان در اختیار شما قرار می دهیم که روش های فوق در اروپا هم عرضه نمی شود این متدها نتیجه تلاش پیگیر متخصصین مو در آمریکا می باشد، در این روش بدون عمل جراحی از یکصد تار مو تا ده ها هزار تار مو روی سر شما نصب می گردد با این متد کاملاً جدید و استثنایی شما احساس خواهید کرد که موهایتان از زیر پوست روئیده و هیچگونه تفاوتی با موهای طبیعی تان ندارد و با لمس کردن موهای جدید حتی فراموش می کنید که موهایتان ریخته است. با خیال راحت استحمام کرده و موهایتان را به فرم دلخواه شانه کنید. بعد از نصب مو چنانچه مورد پسندتان واقع گردید وجه آنرا بپردازید ضمناً فراموش نکنید متدهای فوق احتیاج به مراجعه بعدی ندارد. **تلفن: ۸۹۸۴۲۳**

تهران خیابان ولی عصر جنب سینما آفریقا (اتلانتیک سابق)



مدل زیباتان
 باخذ دیپلم رسمی و آخرین متد بین المللی
 دوره های کامل و تخصصی آرایش و تعلیم
 آموزشگاه آرایش خوب به روش ژاپنی ای ویدال سامون
 توسط خانم: خشی
 برای ترم جدید هر چه می پذیرد

فرش

جاسداران، دولت، چهارراه دلبخواه، شمال، ۶۹
 تلفن: ۲۴۳۸۸۵

مؤسسه ایران پرش

اولین مؤسسه ای که با ۵ دوره کامل خشیاطی شامل متدهای آلمانی بنی المللی و کولادین و ایتالیایی پارسی بازرگانی و طراحی و سایر بندهای هنر جو می پذیرد

تلفن: ۶۴۰۴۹۴۶

نونوار

تعمیر و تعویض رویه مبیل، رنگکاری
 خشک شویی مبیل، موکت
 فرش و داخل اتومبیل
 تهران ۸۵۲۳۹۱ کرج ۳۳۸۴۸

خدمات پوستی لاغری تضمینی
 تلفن ۲۲۲۸۶۶۱ میرداماد

تکپتسینا



قیمه پلو فارچ

مواد لازم:

برنج: ۵۰۰ گرم

فارچ: ۲۵۰ گرم

لپه: ۲۰۰ گرم

روغن: ۲۰۰ گرم

آب لیمو: ۱ قاشق

رب گوجه فرنگی: ۴ قاشق سوپخوری

زعفران: ۱ قاشق چایخوری

نمک و فلفل: بقدر کافی

پیازداغ: ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه: برنج را شسته، با آب و نمک کافی بمدت ۲ ساعت خیس کنید. فارچ را زیر شیر آب با مالش شست و شوداده، سپس نازک ورقه ورقه کنید. بعد با یک قاشق آب لیمو و کمی روغن بمدت ۵ دقیقه آنرا تفت دهید. لپه را شسته همراه با پیازداغ و آب باندازه کافی بگذارید پخته شود، سپس فارچ و رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل به آن اضافه کرده، روی شعله کم بگذارید تا آب آن تقریباً تمام شود. برنج را آبکش کرده، ته قابلمه کمی آب و روغن ریخته برنج و مایه قیمه را در لایه های نازک روی همدیگر ریخته، سپس کمی دیگر آب و روغن روی برنج بریزید و پلورا بمدت ۴۵ دقیقه روی حرارت ملایم دم کنید. سپس برنج را در دیس کشیده، زعفران آب کرده مخلوط با کمی برنج را روی آن بریزید. بعد روغن آب کرده را روی قیمه پلو ریخته آنرا سرو کنید.

تلفن: ۶۰۱۵۸۳۶



ورزش و تغذیه صحیح دو عامل اساسی برای حفظ سلامتی و تندرستی

تعلیم خیاطی نیکو
بدون الگو در کوتاهترین مدت.
تلفن: ۲۵۱۷۵۳۲

لاغری تضمینی

صددرصد

تلفن: ۲۹۳۰۷۲

خیاط خانه آلاله

دوخت لباس عروس - نامزدی

لباسهای شب و روز

۸۷۰۴۴۳۲ - ۸۷۰۵۱۷۳

ماساژور دستی

هور

مطابق نمونه اروپائی

فروش

فقط

۲۵۰

تومان

تلفن ۸۸۹۳۵۴۸

طراحی شده بر اساس طب فشاری، مؤثر در تحلیل چربی، رفع چاقی و سلولیت، جلوگیری از دفورمیت (تغییر عضلات شکم بعد از زایمان)، تعدیل درد ناشی از واریس، رفع گرفتگی عضلات، جلوگیری از ایجاد زخم بستر در بیماران بستری، معلولین، سالمندان، فروش در کلیه داروخانه ها، فروشگاههای بهداشتی. نمایندگی مشهد ۲۹۲۶۸

آموزشگاه آرایش سلما

برای ترم جدید کارآموز می پذیرد.

آدرس: شمال شرق میدان آزادی خیابان شهید

اکبری کوی شهید صبور ۶۰۰۹۰۶۳

توجه - توجه

آرایش مینو

ارائه دهنده کلیه خدمات آرایش در خدمت شماست.

سیدخندان اول رسالت جنب پل پلاک ۷ -

تلفن ۲۰۰۸۱۳۵

زیباترین سفره عقد سنتی و کلاسیک

با طرحها و ایده های جدید توسط متخصص

تلفن ۲۹۶۵۲۵

خرید

نیکولاس. سی. واکا
ترجمه اسدالله امرایی



«آه، ای مریم مقدس، یک قسط دیگر مانده و گرنه دیگر خیلی دیر می‌شود. اگر دیر بشود چه خاکی توی سرم بریزم. اگر دیر بجنبم نمی‌توانم به بچه‌های عیدی بدهم و باری می‌شود روی دلم و سنگینی می‌کند. حتی همین الان هم از ترس اینکه نتوانم عیدی آنها را جور کنم شبها خوابم نمی‌برد. خدایا اگر عید برسد و من دست خالی باشم چکار کنم.»

«دونیا لویه» روی کاناپه بزرگ و قلنبه که روکش قهوه‌ای پشتی و دسته آن نخ نما شده بود لم داد و پیشرفتی را که در خرید عیدی بچه‌هایش به دست آورده بود، مرور کرد. چشمان سیاهش در هاله‌ای از چین و چروک صورت ریز نقشش گم شده بود. غرق در حساب مدت و مقدار باقیمانده اقساطش بود. از شدت هیجان و نگرانی بدن نحیف خود را از روی کاناپه بلند کرد. و گرمکن سبز رنگ باخته‌اش را دور کمر خود پیچید و در اتاق به قدم زدن مشغول شد. لبهایش را به هم فشرد و انگشتانش را به روی گونه‌ی گود افتاده‌اش گذاشت و در دریای حساب و کتاب غرق شد. به سر دیگر اتاق که رسید کنار پنجره ایستاد، سرش را خم کرد. بیرون از پنجره، آسمان مه‌آلود خاکستری با ابرهای تیره‌ای که تا چشم کار می‌کرد سایه‌هایی تیره و حزن‌انگیز بر شهر «استاکن» انداخته بود. پایین پنجره آپارتمانش روی شاخه‌های برهنه و بی‌برگ درخت نارون شبم تازه نشسته بود. درخت در باد صبحگاهی تکان می‌خورد. دونیا لویه لرزید.

آهسته به سر میز آشپزخانه خزید. تکه کاغذ کاهی آغشته به روغن را از جیب دامنش درآورد. نمکدان و غذایی را که از شب مانده بود کنار زد و کاغذ را روی میز گذاشت. زیر نور چراغ بالای سرش اسبها و علائهای جلوی آنها را شمرد. توی لیست اسم بچه‌هایش را نوشته بود و علامت ضربدر معلوم می‌کرد که برای کدام هدیه خریده است. اسامی برایش مفهومی نداشتند. یعنی با آنکه برای آنها ارزش خیلی زیادی قایل بود چون سواد نداشت نمی‌توانست آنها را از هم تشخیص بدهد. آنها را با همان ترتیبی که «آنتونیو» برایش خوانده بود به خاطر سپرده بود. اول از همه اسم «گیلبرت» پسر ارشدش قرار داشت و آخر از همه «گلوریا» کوچکترین دخترش. جلو اسامی همه بچه‌ها جز «رودی» که در خدمت سربازی بود با دستان لوزان و مداد روغنی سیاه یک ضربدر گذاشته بود.

اگر تا همین سه سال پیش که شوهرش مرد، کسی به او می‌گفت عیدی بچه‌هایش را از فروشگاه بخرد مؤدبانه مخالفت می‌کرد. مقرری ماهیانه بیمه نیازهای اولیه‌اش را تأمین می‌کرد. کرایه آپارتمان، غذا، لباس و هفته‌ای یک فیلم در خانه فیلم مکزیک، دیگر پول چندانی برایش باقی نمی‌گذاشت. روزهای شنبه با «دونیا پیفورا» که او هم بیوه‌ای مثل خودش بود به تماشای فیلمهای مکزیک می‌رفتند. حتی فکر خرید هدیه از فروشگاه را به ذهن خود راه نمی‌داد. برای خودش استدلال می‌کرد که یا باید به پول کلانی برسد یا نسیه بخرد. رسیدن به پول فراوان که خیالی محال بود و فکرش را هم نمی‌کرد. نسیه هم که می‌خرید بالاخره باید

پولش را می داد. روی همین حساب خودش را راضی کرد که به دخترها قابدستمال گلدوزی و به پسرها دستمال ارزان قیمت هدیه بدهد. راستش بعد از مرگ شوهرش از زور کمبود پول و دوست به زندگی در کنج این آپارتمان رضایت داده بود. اگر در یکی از قرارهایش با «دو نیا پیفورا» از وضع خود شکایت نمی کرد شاید تا آخر عمر همه چیز به همان روال ادامه می یافت.

«ای، دو نیا پیفورا باز هم عید رسید و من مجبورم برای بچه ها عیدی جور کنم. از بس هر سال یک جور هدیه دادم دیگر خسته شدم. راستش آنها به نوع هدیه من اهمیتی نمی دهند، اما برای خودم که مهم است. تو خودت بچه داری و می فهمی چه می گویم.» دو نیا پیفورا سرش را تکان داد و حرف او را تصدیق کرد.

دو نیا لویه ادامه داد: «آخر چطور بگویم، توضیح آن مشکل است. می دانی، آدم که به بچه هایش عیدی ندهد تمام سال دلخور است. بچه ها به من می گویند خودت را ناراحت نکن. می گویند من حتی نباید فکر هدیه دادن را به کلام راه بدهم. آنها می گویند کاری که من می کنم اصلاً با عقل جور در نمی آید. اما من نمی توانم خودم را راضی کنم. اگر چیزی به آنها ندهم انگار که چیزی گم کرده باشم تمام سال ناراحت خواهم بود. آخر عید چیز دیگریست و نباید از کنار آن بی تفاوت رد شوم.»

دو نیا پیفورا گفت: «خوب عزیزم چرا از فروشگاه نمی خری؟ طفلک بچه ها حق دارند، هر سال کلی توی زحمت می افتی؟»

دو نیا لویه گفت: «خوب، تو که از وضع مالی من خبرداری. هر چه که می گیرم همش خرج غذا و خانه می شود. یک مقدار صرف غذا و اجاره خانه یک مقدار هم برای لباس و چیزهایی مثل آن. دیگر پولی نمی ماند که از فروشگاه خرید کنم.» دو نیا پیفورا با صدای بلند گفت: «اینکه کاری ندارد. همه همین کار را می کنند تا حالا در باره خرید اعتباری چیزی نشنیده ای؟» چند نفر برگشتند و آنها را نگاه کردند.

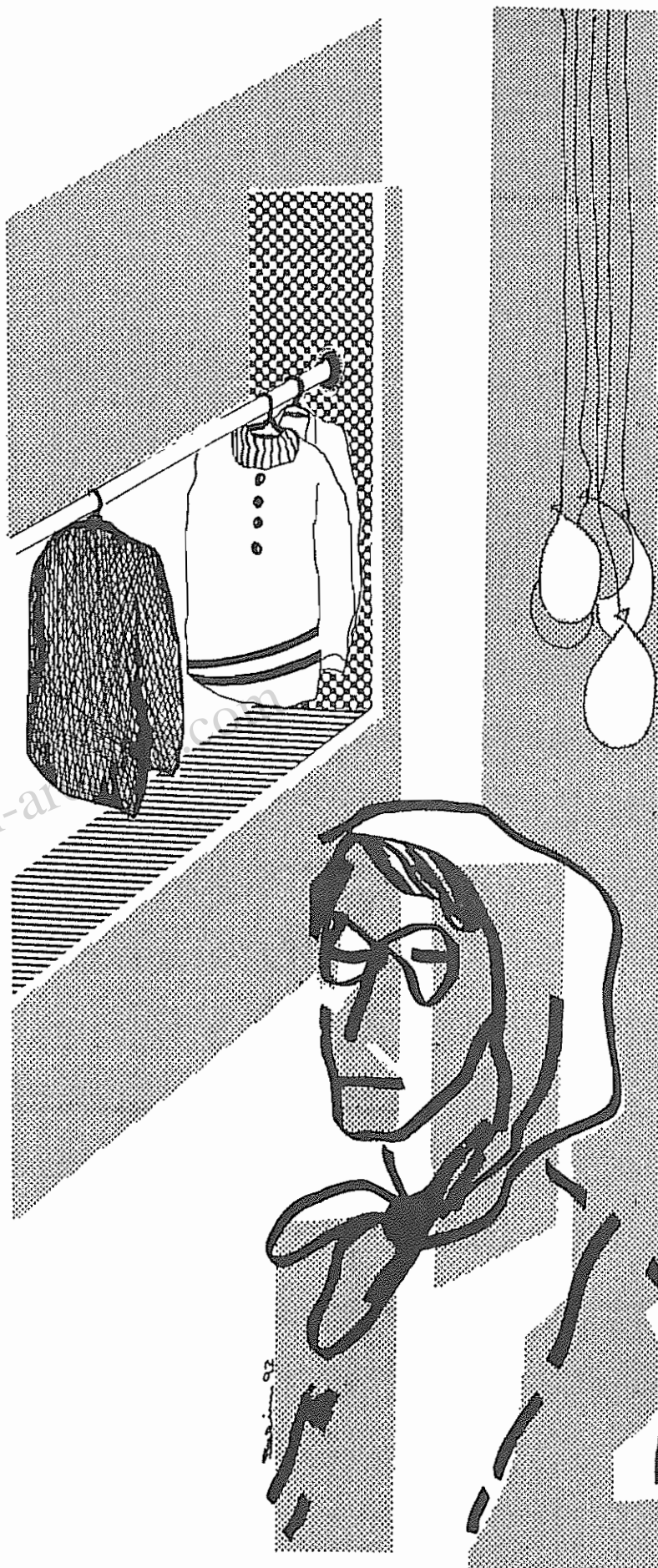
دو نیا لویه پرسید: «خرید اعتباری دیگر چه صیغه ایست؟» دو نیا پیفورا گفت: «مثل خرید قسطی و نسیه است اما با آن فرق دارد. اول می روی فروشگاه را پیدا می کنی. جنس مورد نظرت را انتخاب می کنی به فروشنده صندوق نشان می دهی و می گویی که جنس را می خواهی اما پول کافی نداری و از او بخواه که آن را برایت کنار بگذارند. هر چقدر داشتی می دهی بعد هم هر وقت پول داشتی می ببری و بقیه پول را قسطی می دهی. تا موقعی که پولش را تمام و کمال ندهی نمی توانی جنس را ببری.»

دو نیا لویه گفت: «عجب؟» دو نیا پیفورا گفت: «بله. تا وقتی پولش را ندهی نمی توانی صاحب جنس بشوی.»

دو نیا لویه گفت: «خوب گمانم بد نباشد. از آن گذشته منصفانه هم هست که جنس را برای آدم نگه می دارند. بینم دو نیا پیفورا تو از کجا خرید اعتباری می کنی؟»

دو نیا پیفورا گفت: «معمولاً از فروشگاه کلیفورد می خرم. همان فروشگاه بزرگ توی بولوار، روبروی هتل.»

دو نیا لویه انگار با خودش حرف بزند گفت: «پس کلیفورد. ها؟» دو نیا لویه مختصر علاقه ای نشان داد و قلبش از شدت هیجان می تپید. پس از چندین سال موقعیتی پیش آمده بود که برای بچه هایش هدیه حاضری بخرد. عین وضعیت مالیش را به دو نیا پیفورا گفته بود. ولی خوب با مختصری فداکاری می توانست برای بچه ها هدیه بخرد. اگر چند صبحی بد می گذراند و لباس نو نمی خرید و برنامه فیلم آخر هفته تعطیل می شد، به جایی بر نمی خورد. فداکاری دشوار بود ولی چاره دیگری نبود.



در یک روز سرد و طوفانی دنیالوپه یک دلار در جیب گذاشت و با سری پر از رویاهای دور و دراز به طرف فروشگاه رفت. آهسته از کنار بچه‌هایی که در نزدیکی خانه‌اش بازی می‌کردند، گذشت. برگهای زرد پاییزی چرخ‌زنان به پایش می‌خوردند و سوز صبحگاهی خیر از آمدن زمستان می‌داد. فروشگاه کلیفورد تقریباً همه چیز می‌فروخت و اغلب جنسهایش بنجل بود. ساکنین پانسیونها و مادرهای دیگر مستمراً بگری برای خرید لباس، تخته‌اتو، شیرینی و سایر مایحتاج خودشان که در بقالی سرکوجه پیدا نمی‌شد، به فروشگاه کلیفورد می‌آمدند. در یک کلام از آن فروشگاه‌هایی بود که در تمام شهرهای «خوآکیم‌والی» لنگه‌اش پیدا می‌شد. ترتیب و ترکیب اجناسش فراخور حال مشتریانش بود. کفش را کنار توپ، پیراهن را نزدیک قوطی رنگ و گلدانها را کنار کارتهای تیریک گذاشته بودند. کف فروشگاه جارو نشده و کثیف بود.

فروشنده‌ها اکثر آبخه‌سال بودند. حتی اگر چند سال هم سابقه داشتند به نظر می‌رسید تازه از مدرسه بیرون آمده باشند. یک مشت بچه مدرسه‌ای، همین. جنسها را که روی میز می‌چیدند آدامس می‌جویدند. و هروقت منتظر مشتری بودند با هم حرف می‌زدند و شوخی می‌کردند. پسرهای توی غرفه‌ها همدیگر را هل می‌دادند. دخترها هم فقط با کاکلشان ورمی‌رفتند تا آنها را مرتب کنند.

دنیالوپه بین غرفه‌ها گشت و با وسواس جنسها را نگاه می‌کرد و حتی گاهی به خود جرأت می‌داد و آنها را در دست می‌گرفت. سعی کرد حرفهای دنیالوپه‌ها را به خود بقبولاند. هر شکی هم که در صحت و سقم خرید اعتباری داشت با احساس دلپذیر مالکیت از بین رفت. چشمانش دو دو می‌زد. با دقت جنسها را انتخاب می‌کرد. لبخندی را که از هر رگ و ریشه‌اش بیرون می‌زد، می‌پوشاند. برای «روت» یک گریبه چینی مشکی که چشمان بلوریش جلو نور تلولو زیبایی داشت انتخاب کرد. برای «فیلیپا» یک دسته گل پلاستیکی برداشت. برای «آتونویو» یک جاسویچی طلایی و برای «آتونیا» یک سنگ چینی انتخاب کرد. خلاصه برای هر کدام از ده تا بچه‌اش هدیه‌ای انتخاب کرد. آنها را بغل گرفت و با احتیاط یکی یکی روی پیشخوان گذاشت. پشت صندوق دخترک هفده ساله‌ای با آرایش غلیظ نشسته بود. قبل از آنکه دخترک جمع کلی جنسها را حساب کند، دنیالوپه ناخودآگاه گفت: «خرید اعتباری». دخترک چین به ابرو انداخت و گفت «چی؟»

دنیالوپه با تته پته گفت: «اینها را برای من کنار بگذارید.» دخترک گفت: «فهمیدم پس می‌خواهی خرید اعتباری بکنی، یک دقیقه صبر کن. آقای کلیفورد این خانم مکزیکی می‌خواهد این جنسها را برایش کنار بگذاریم.» از پشت غرفه شکلات مرد بلند قامت کم مویی که عینک دسته سیمی به چشم داشت، با صورت رنگ پریده و بینی بزرگ به طرف دنیالوپه آمد.

مرد پرسید: «اینها را برایت کنار بگذاریم؟» زبان دنیالوپه چندان تعریفی نداشت اما می‌دانست که صرف کنار گذاشتن برای مرد کافی است. اگر چنین چیزی بود که خوب، کفایت می‌کرد. در غیر این صورت توضیح آن فایده‌ای نداشت مخصوصاً که باید اسم دنیالوپه را هم می‌آورد. خوب وقتی چنین چیزی نباشد بالطبع دنیالوپه هم نمی‌شناسد.

مرد گفت: «خیلی خوب مسئله‌ای نیست.» قیمت کل جنسها ۲۵ دلار شد. مرد یک رسید برای آنها نوشت بعد هم جنسها را بسته‌بندی کرد و درش را چسب زد و زیر پیشخوان گذاشت. بعد از دنیالوپه پرسید: «چقدر پیش می‌دهی؟» دنیالوپه دست توی جیب دامش کرد و اسکناس یک دلاری مچاله شده را که از هفته قبل پس‌انداز کرده بود بیرون کشید و آن را روی میز

صاف کرد.

مرد گفت، «فقط همین!»

دنیالوپه سرش را خم کرد.

مرد فیلسوفانه سری تکان داد و گفت: «خوب اگر همین یک دلار را داری چاره‌ای نیست.» اسکناس را توی صندوق انداخت و ادامه داد: «ترتیب معامله را که می‌دانی، هر هفته بیا و هر چه داشتی بده. بیست و پنج دلار که تمام شد جنسهایت را می‌بری. خوب؟» دنیالوپه با حرکت سر تصدیق کرد و خوشحال از فروشگاه بیرون رفت. باد سرد پاییزی می‌وزید و آفتاب بی‌رمقی می‌درخشید. زمستان در راه بود.

این قضیه مال دو ماه قبل بود. دنیالوپه به حساب خودش هشت قسط داده بود. فقط ۶ دلار و ۴۳ سنت باقی مانده بود که اگر آن را هم می‌داد خیالش راحت می‌شد و جنسها را به خانه می‌آورد. این هفته سه دلار پس‌انداز کرده بود. از زور حجب نمی‌توانست بگوید چطور. هفته بعد هم تمه آن را می‌داد.

دنیالوپه بعد از چهار پنج بار گز کردن طول و عرض آپارتمان، سر میز آشپزخانه برگشت. ساعت هشت بود. پالتوی گرم خود را به تن کرد و روسری سیاهش را به سر بست و در هوای سرد و گزنده زمستان از خانه بیرون زد. مه هنوز سنگین بود و درختان در هوای سرد و نمناک صبح می‌لرزیدند، هفته دیگر قسطن تمام می‌شد. احساس رضایت مطبوعی به او دست داد که حتی چنین صبح دلگیر و سردی هم نمی‌توانست آن را زایل کند. طبق معمول هر دفعه، در این ساعت از روز تنها مشتری مغازه، دنیالوپه بود. بعد از آنکه آقای کلیفورد را پیدا کرد و پولش را داد به جای ترک فروشگاه در میان غرفه‌ها چرخ می‌زد. اجناسی را که چشمش می‌گرفت برمی‌داشت و نگاه می‌کرد. سگهای پشمالی کوچولو را که فشار می‌داد صدایشان درمی‌آمد و می‌خندید. از دیدن رویانهای مخملی و گلهای پلاستیکی و پیراهن گرمکن احساس رضایت به او دست می‌داد. پس از ارضای حس کنجکاو، آهسته از در بیرون رفت. همین که خواست از خیابان بگذرد، یکی دست راستش را محکم گرفت و با صدای نخرانیده‌ای گفت: «خیلی خوب خانم! چی بلند کردی؟»

دنیالوپه برگشت. پسر قد بلند و سرخ مویی را دید که لباس کار کارکنان فروشگاه کلیفورد را به تن داشت. پسرک بیشتر از هفده سال نداشت. در چهره جوانش ملغمه‌ای از قاطعیت و آشفتگی و تردید موج می‌زد. دنیالوپه زبانش بند آمد.

پسرک گفت: «دست بردار خانم. لال بازی در نیار. چی بلند کردی؟ من می‌دانم. این همه مدت که توی فروشگاه بی‌جهت نمی‌گشتی. از همان اول مواظبت بودم. بینم چی برداشتی؟ من روزی صد تا مثل تو را می‌گیرم. مثل لاله‌ها می‌گردید و یک چیزی کش می‌روید، بعد هم انگار نه انگار. سرتان را می‌اندازید پایین و می‌زنید به چاک.»

دنیالوپه دست‌پاچه و نگران و زخم خورده از تهمت دزدی ماتش برده بود. در تمام مدت شصت و هشت سال عمرش حتی یک چوب کبریت هم ندزیده بود. بدترین تهمتی که فکرش را می‌کرد همین بود. سرش را بالا گرفت.

«خیلی خوب حالا که حرف نمی‌زنی بگذار بینم چی کش رفته‌ای؟» پالتوی او را به سرعت کنار زد و حسابی بورد شد. لبخند ابلهانه‌ای روی لباسش ماسید و به سرعت توی مغازه غیبش زد.

دنیالوپه که نمی‌توانست تهمت دزدی را هضم کند، سرش را پایین انداخت و در راه خانه، آهسته می‌گریست. به خانه که رسید پالتویش را کند اما روسری را از سر باز نکرد. در اتاق به قدم زدن پرداخت، ساعت یک از راه رفتن خسته شد. روی کاناپه نشست و گلدوزی قاب دستمالها را شروع کرد.



ورزش، درمانی برای دردهای زنان

ترجمه مهدی به آیین

حد ممکن به سمت جلو بکشید. در این حالت پشتتان را خم کنید و دستهایتان را همچنان به سمت جلو بکشید تا جایی که احساس کنید باسن دارد از روی زمین بلند می‌شود. ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و روی تنفستان تمرکز کنید.

این تمرین باعث کشش عضلات پشت و شکم می‌شود و در نتیجه گرفتگی عضلانی این نواحی را برطرف می‌کند.

۳- ماساژ شکم (طرح سه)
به پشت روی زمین بخوابید، پاها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. سپس کف هر دو دست را در قسمت پایین شکم (زیر شکم) قرار دهید. سپس با یک نفس عمیق، شکم را داخل بکشید. همزمان و با کف دست از قسمت زیر شکم تا استخوان جناغ سینه را ماساژ دهید. بعد همزمان هوا را خارج و عضله شکم را منبسط کنید (شکم را بیرون دهید). این عمل را ۱۵ بار انجام دهید.
این تمرین باعث افزایش جریان خون

ناراحتی خود با پزشک مشورت کنید و در صورت تأیید وی این تمرینات را انجام دهید. ■

▶ تمرینات ورزشی:

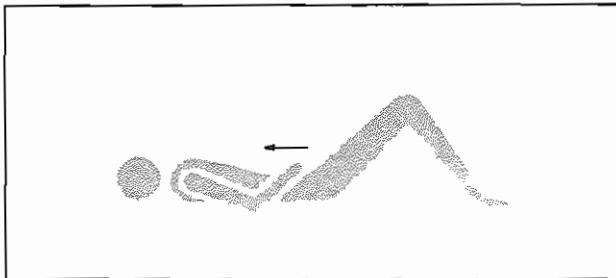
۱- چسباندن سینه به ران: (طرح یک)
پاهایتان را در حالت ایستاده به اندازه عرض شانه باز کنید، سپس روی زمین، دو زانو بنشینید. بعد کف یک دست را پشت دست دیگر قرار دهید. هر دو دست را جلوی زانوهایتان روی زمین بگذارید. سپس به سمت جلو خم شوید و سر را روی دستهایتان قرار دهید. در این حالت به هیچ وجه نباید تنه خم شود. ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و روی تنفستان تمرکز کنید.

در این وضعیت رانها بالا قرار می‌گیرد و به تخلیه خون متراکم در حفره لگنی کمک می‌کند.

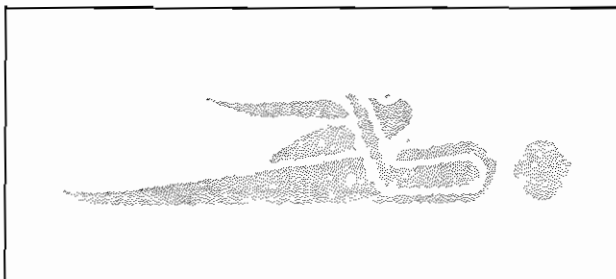
۲- خم شدن به سمت جلو: (طرح دو)
چهار زانو روی زمین بنشینید، سپس از کمر به سمت جلو خم شوید و دستهایتان را تا

عادت ماهانه دردناک (Dysmenorrhea) ممکن است به علل مختلف ایجاد شود. یکی از این علل تراکم خون در حفره شکمی است. بدین صورت که معمولاً در ابتدای عادت ماهانه در حفره شکمی مقداری خون اضافه جمع می‌شود که روی اعصاب ناحیه شکمی فشار می‌آورد و در نتیجه ایجاد درد می‌کند. در این حالت استفاده از تمرینات ورزشی که با آهنگی منظم انجام می‌شود می‌تواند عادت ماهانه دردناک و یا حتی عوارض جنسی آن را مانند: سردرد، بدخلقی، بی‌حوصلگی، اضطراب، تشنگی و غیره کاهش دهد.
تمریناتی که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم تنها تعدادی از تمریناتی است که بدین منظور استفاده می‌شود. این تمرینات با تسریع گردش خون شکمی، افزایش قوام عضلات شکم، افزایش انعطاف‌پذیری کمر و لگن خاصره، رفع گرفتگیهای عضلانی و انبساط عصبی به کاهش درد کمک می‌کند.
قبل از انجام تمرینات، حتماً در مورد

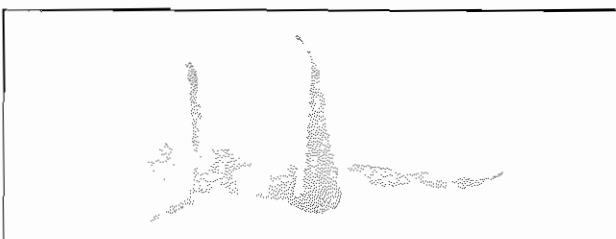
طرح سه



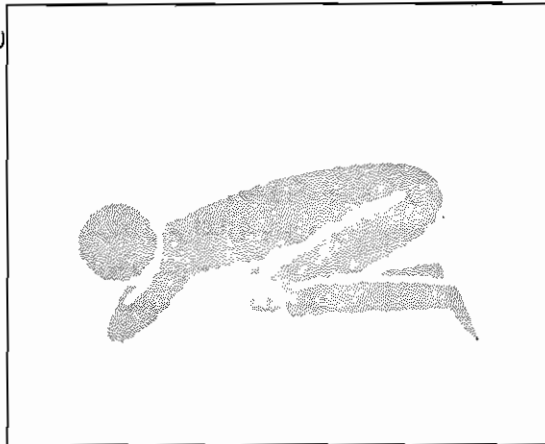
طرح چهار



طرح پنج



طرح یک



طرح دو



ناحیه شکمی می‌شود و در نتیجه از تراکم خون در این ناحیه و همچنین گرفتگی عضلانی متعاقب آن جلوگیری می‌کند.

۴- کشیدن پا به سمت سینه: (طرح چهار)
به پشت روی زمین دراز بکشید و پاها را در حالت مستقیم قرار دهید، سپس همزمان با خروج هوا از ریه‌ها (بازدم)، یکی از پاهای خود را از زانو خم کنید و به کمک دستها به طرف سینه بکشید، بعد همزمان با ورود هوا به داخل ریه‌ها (دم)، پا را به حالت اول بازگردانید و حرکت را با پای دیگر انجام دهید. در این تمرین باید بر دم و بازدم و هماهنگی آن با انجام حرکت پاها توجه کامل شود.

این تمرین موجب انقباض ملایم عضلات شکم و کشش عضلات ناحیه کمر می‌شود.

۵- خم کردن افقی پا: (طرح پنج)
به پشت روی زمین دراز بکشید و پاها را به حالت مستقیم قرار دهید. سپس دستها را در حالی که در تماس با زمین است تا حد شانه بالا آورید. سپس پای راست را به آرامی بالا آورید و از مفصل لگن خاصره و کمر به سمت پای چپ بیاورید، تا جایی که نوک انگشتان پا زمین را لمس کند. سپس پاها را به حالت عمود بکشید و بعد روی زمین بگذارید و حرکت را با پای دیگر انجام دهید. لازم به ذکر است که در هنگام انجام این حرکت باید تا

حدامکان پشت، شانه‌ها و سر روی زمین قرار داشته باشد.

این حرکت باعث انقباض ملایم و کشش عضلات شکم می‌شود.

۶- کشش دستها به بالا و خم شدن به سمت پائین (طرح شش)

پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و به حالت کشیده بایستید، سپس سر را به سمت عقب خم و به سقف نگاه کنید. در این لحظه به آرامی هر دو دست را به سمت بالا بکشید و شش ثانیه در این وضعیت بمانید. بعد به آرامی از کمر به سمت جلو خم شوید و زانوها را کمی خم کنید. این حالت انبساط را نیز به مدت شش ثانیه حفظ کنید، دوباره به حالت ایستاده برگردید و حرکت را تکرار کنید.

این تمرین باعث کشش ملایم عضلات شکم و کمر می‌شود.

۷- بالا بردن دستها و عقب بردن پا: (طرح هفت)

پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و در حالت کشیده بایستید. سپس دستها را به حالت تاب، بالای سرتان ببرید و همزمان پای راست را به سمت عقب و کمی بالاتر از زمین ببرید. توجه کنید که در این حالت زانو نباید خم شود. به حالت اول بازگردید و این بار حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

این تمرین باعث کشش ملایم عضلات

شکم می‌شود.

۸- چرخش کمر:

در فاصله ۴۰ سانتی متری دیوار به پهلو بایستید، پاها را به یکدیگر بچسبانید و زانوها را در حالت کشیده نگاهدارید. سپس دستی را که کنار دیوار قرار دارد تا حد شانه بالا آورید و به دیوار تکیه دهید (برای تعادل بهتر می‌توانید از دستگیره درب استفاده کنید). دست دیگرتان را بر برجستگی باسن، کمی پایینتر از گودی کمر، قرار دهید و به آن فشار آورید و شروع به چرخش باسن به سمت جلو کنید. این حرکت را روزانه در سه نوبت انجام دهید.

۹- رساندن دست به پاشنه پا: (طرح نه)
به حالت کشیده بایستید و پاها را به هم جفت کنید. سپس در حالی که زانوها کشیده است به سمت جلو خم شوید و سعی کنید که با انگشتان دست راست، پاشنه پای چپ را لمس کنید و همزمان دست چپ را به سمت بالا ببرید. سپس به حالت اول برگردید و حرکت را با سمت دیگر انجام دهید.

مراجع:

1. The Women's Stretching Book
By: Suzan L.peterson
2. Special Physical Education
By: Hollis F.Fait

