

«صدا واقعاً مزاحم من است و مایلیم که صدای آن را کم کنید؟»، درخواست خود را با لحن سؤالی و خنده‌ای عصبی تمام می‌کند.

در اینجا برندا مشغول اظهار خواسته‌ها و احساساتش است اما صدای مرد، نگاه گریزان، لحن استفهام‌آمیز، حرکات و خنده عصبی او پیام دیگری را نیز می‌رساند که اساساً می‌گوید: «دل‌م می‌خواهد صدای موسیقی را کم کنید، اما آنقدرها هم اهمیت ندارد. مطمئن نیستم که حق اعتراض داشته باشم. حرفم را جدی نگیرید.»

بالا می‌رود. در خانه همسایه را محکم می‌کوبد. هنگامی که در را باز می‌کند او را می‌بیند که دستها به کمر با نگاهی سرد و خشمگین به او خیره شده است. با صدایی بلند، عصبی و تحکم‌آمیز شروع به صحبت می‌کند. برخی کلمات معین را که لحنشان متهم‌کننده است، با تأکید ادا می‌کند: «شاید خودتان متوجه نباشید» پوزخند زنان.

«اما صدای موسیقی تا آپارتمان من می‌رسد.» تند و با تأکید فزاینده حرف می‌زند مگر در مواقعی که برای نمایشی شدن کلام، جمله را به کندی تمام می‌کند.

به درستی قاطعیت دارند اما بیان غیرکلامی نیرومندتر و به‌وضوح مهاجم است.

● ارتباط غیرکلامی قاطعانه:

بیایید برندا را دوباره به آپارتمانش برگردانیم و به او فرصت دیگری بدهیم. این بار او روی کاناپه جا خوش کرده است، بالش را پشتش می‌گذارد و می‌رود تا جریحه‌ای از فنجان قهوه‌اش بنوشد. ناگهان صدای موسیقی بلند می‌شود و او با خودش فکر می‌کند: «به این ترتیب نمی‌توانم استراحت کنم. بهتر است از آنها بخواهم صدای موسیقی را کم کنند.»

➤ جنبه‌های غیرگفتاری ارتباطات در چگونگی انتقال پیام، نقش عمده‌ای

ایفا می‌کند. حتی اگر گفته‌ای صریح و مناسب به نظر برسد، در صورت نامتجانس بودن رفتارهای غیرگفتاری، تأثیر آن بی‌رنگ یا مبالغه‌آمیز خواهد شد.

➤ غالباً یادگیری اجزاء غیرگفتاری رفتار قاطعانه، مشکلتر از اجزای گفتاری آن است.

➤ در رفتار پرخاشگرانه، عناصر گفتاری

و غیرگفتاری گاهی متفاوت و گاهی همخوان هستند کلمات چه طبیعی باشند و چه خصمانه، حالات، مهاجم و ناخوانده‌اند.

● ارتباط غیرکلامی پرخاشجویانه:

اگر برندا دو ساعت روی کاناپه دراز کشیده باشد بی‌آنکه موفق به مطالعه و استراحت شده باشد و بالاخره تصمیم گرفته باشد که از همسایه بخواهد صدای موسیقی را کم کند، بسیار محتمل است که حالت پرخاشجویانه به خود بگیرد. با عدم قاطعیت در مدتی نسبتاً طولانی، با نشستن و آرزوی اینکه موسیقی خود به خود قطع شود، با نادیده گرفتن خواسته‌ها و نیازهای خویش، احتمالاً احساس خصومتی در او شکل می‌گیرد. ممکن است ماجرا این‌طور اتفاق بیفتد:

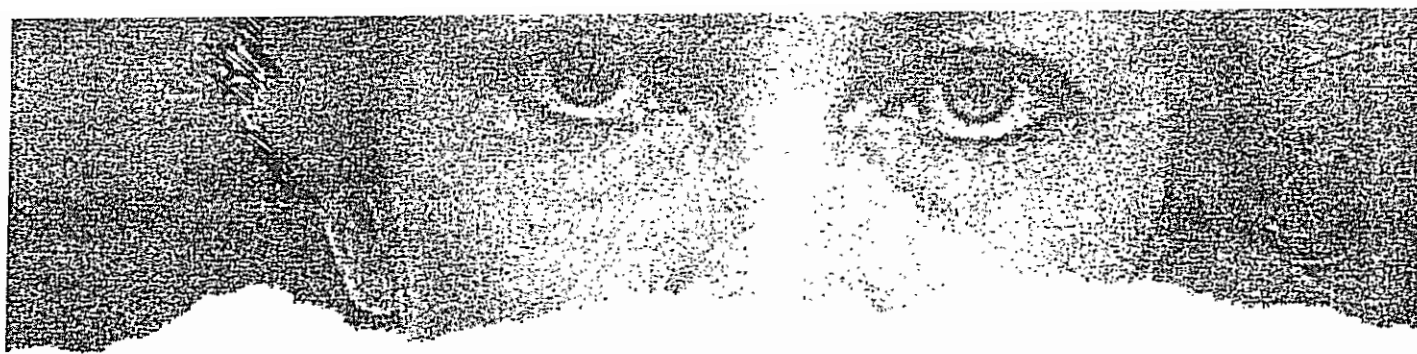
برندا کتاب را محکم می‌بندد و آن را روی میز پرت می‌کند و با عصبانیت از پله‌ها

«صدا واقعاً مزاحم من است و مایلیم که صدای آن را کم کنید.» کلمات را برای بیشتر کردن تأثیر نمایش، تعمداً، کند ادا می‌کند.

مسلماً همان کلمات وقتی به این طریق ابراز شود تأثیرش کاملاً با زمانی که غیرقاطعانه ابراز شد، تفاوت خواهد داشت. هنگامی که برندا با شیوه‌ای پرخاشجویانه ارتباط برقرار می‌کند، مایل است نه تنها پیام خود را در مورد کم کردن صدای موسیقی منتقل کند، بلکه همچنین خشم و خصومت خود را نیز برساند. او می‌خواهد حق همسایه را کف دستش بگذارد و کاری کند که احساس گناه کند. در این حالت نیز کلمات

کفشهایش را می‌پوشد و از پله‌ها بالا می‌رود. وقتی پشت در می‌رسد، با گردن افراشته چند بار آرام در می‌زند. همسایه در را باز می‌کند و برندا را می‌بیند که با دستها آویخته در دو طرف، مستقیم نگاهش می‌کند. «شاید خودتان متوجه نباشید اما صدای موسیقی تا آپارتمان من می‌رسد. صدا واقعاً مزاحم من است و مایلیم آن را کم کنید.» مستقیم به او نگاه می‌کند و با صدایی گرم و آرام حرف می‌زند.

برندا آرام است اما نمی‌خندد و هیچ‌کار دیگری هم نمی‌کند که پیامش مخدوش شود. او درخواستش را به نحوی مطرح می‌کند که جدی قلمداد شود. حرکات، رفتار



➤ در رفتار قاطعانه اظهارات کلامی و غیرکلامی هماهنگ و مکمل یکدیگرند. هر دو صریح، واضح و به دور از اضطرابند. هر دو بیانگر پیام واقعی گوینده و از این رو کاملاً روشن هستند.

و کلماتش، هماهنگ با یکدیگر، ارتباطی درست و منطقی برقرار می‌کنند.

غالباً یادگیری اجزاء غیرگفتاری رفتار قاطعانه، مشکلتر از اجزای گفتاری آن است. شاید به این علت که به خاطر آوردن کلماتی که خود را برای گفتنش آماده کرده‌ایم به نسبت ساده‌تر از خودداری از رفتارهای ناخودآگاه است.

اغلب ما در طول سالیان متممادی یاد گرفته‌ایم تا حد ممکن مسالمت‌جو و سازشکار باشیم. هرگاه درخواستی داشته باشیم یا خواهیم از حقوقمان دفاع کنیم، ملایم و مردود صحبت کنیم و یا سرانجام به خود بخندیم و اظهارات خود را از سکه بیندازیم. بد نیست به کمک یک ضبط صوت، یک آینه و مبالغه کردن در رفتارها و گفتارهای معمولمان بتوانیم از روبه‌رو به خود نگاه کنیم و در راه غلبه بر نقطه ضعفها و رسیدن به قاطعیت معقول و منطقی قدم برداریم.

مبالغه می‌تواند به عنوان یک تکنیک کمکمان کند تا قاطع باشیم زیرا به این وسیله خواهیم توانست تفاوت‌های حرکتی و صوتی خود را هنگام قاطعیت یا عدم قاطعیت تشخیص دهیم. در این زمینه دوستان می‌توانند با آگاهی از موضوع به ما یاری دهند تا به تعادل میان آرامش و قاطعیت دست یابیم.

در جدول «اجزای گفتاری و غیرگفتاری رفتارها» که از کار دکتر «مارگارت فاگین»، استاد دانشگاه میسوری در سنت لویس اقتباس شده، اجزای گفتاری و غیرگفتاری رفتارهای غیرقاطع، قاطع و پرخاشگر را به طور خلاصه بیان می‌کند و وسیله خوبی است برای تشخیص تفاوت‌های میان این رفتارها.

با نگاهی به جدول می‌بینیم که رفتار غیرقاطعانه پر است از اشاراتی که تلویحاً دلالت دارد بر: «من اهمیت ندارم. مرا نادیده بگیر». بیشتر از کلمات «خودزدا»

استفاده می‌شود. یا ممکن است میان کلمات و حرکات غیرکلامی که به دنبال می‌آیند اختلاف وجود داشته باشد.

به عنوان مثال، اگر کسی با صدای ضعیف و با تأمل بگوید: «اشکالی ندارد، ده دلار را به تو قرض می‌دهم»، و در این ضمن پا به زمین بساید و سرش را به زیر اندازد و به ده دلاری نگاه کند، پیام او گیج‌کننده خواهد بود. شنونده ناچار خواهد بود میان پیام کلامی و غیرکلامی یکی را انتخاب کند. اگر مخاطب به سادگی ده دلاری را بگیرد و تشکر کند، گوینده با احساس ناراضایتی برجا خواهد ماند: «فهمید که واقعاً نمی‌خواستم این پول را به او بدهم؟»

در رفتار پرخاشگرانه، عناصر گفتاری و غیرگفتاری گاهی متفاوت و گاهی همخوان هستند. کلمات چه طبیعی باشند و چه خصمانه، حالات، مهاجم و ناخوانده‌اند. رفتار شخص مهاجم می‌تواند سرد، گستاخ، حساب شده و از موضع قدرت باشد.

برعکس در رفتار قاطعانه اظهارات کلامی و غیرکلامی هماهنگ و مکمل یکدیگرند. هر دو صریح، واضح، و به دور از اضطراب هستند. هر دو بیانگر پیام واقعی گوینده و از این رو کاملاً روشن هستند.

● تمرین

از آنجا که بسیاری از رفتارهای غیرگفتاری و نیز پاسخ ما به رفتارهای غیرگفتاری دیگران ناخودآگاه انجام می‌شود، آگاهی بر عملها و عکس‌العملهایمان می‌تواند بسیار سودمند باشد. تمرینات زیر می‌توانند آگاهی شما را تقویت کنند. فایده آنها بیشتر خواهد بود اگر به جای خواندن صرف، عملاً تمرین کنید. می‌توانید دستورالعملها را روی نوار ضبط صوت ضبط کنید و تمرینها را به تنهایی انجام دهید و یا از دوستی بخواهید دستورالعملها را برایتان بخواند و شما انجام دهید.

تمرین اول:

هدف: تجربه احساس جسمانی (و همزمان روانی) وضعیت غیرقاطع، قاطع و مهاجم.

الف: به موقعیتی فکر کنید که قاطع بودن در آن را برای خود دشوار می‌بینید. چشمها را ببندید و خود را در وضعیت غیرقاطع مجسم کنید و سپس چشمها را باز کنید.

اکنون برخیزید و در اطاق قدم بزنید. شانه‌ها افتاده، به زمین نگاه کنید. اکنون بایستید. کشش و فشار را در عضلات شکمتان احساس کنید. شاید دلتان بخواهد به چیزی تکیه دهید. در پاها احساس بی‌قراری می‌کنید. وزن همه دنیا را روی شانه‌هایتان احساس می‌کنید. سنگینی را احساس کنید. هیچ حقی ندارید! چه کسی به حرف شما گوش می‌کند؟ بگذارید خشم، فشار و ناامیدی از عدم توانایی در طرح خواسته‌هایتان احساس شود.

اکنون توقف کنید. چند لحظه به احساسی که داشتید فکر کنید. سپس از فکرش بیرون بیایید.

ب: اکنون به حالت مهاجم درآیید. به موقعیتی فکر کنید که در آن احساس تهاجم می‌کنید، شاید موقعیتی که در آن برای مدت مدیدی خشم خود را فرو خورده باشید. اکنون بایستید. دستها را مشت کنید. عضلات شکم را منقبض کنید. چشمها را تنگ کنید تا اینکه در آنها احساس ناراحتی و سردی کنید. پاها را به زمین بکوبید محکم به زمین بچسبانید. دستها را به کمر زده، پا بکوبید و یا در اطاق قدم بزنید و با خود فکر کنید: «حقشان را کف دستشان می‌گذارم. پشیمان خواهند شد. بهتر است مواظب خودشان باشند.»

اکنون توقف کنید و برای چند لحظه به احساسی که داشتید فکر کنید. سپس از فکرش بیرون بیایید.

پ: اکنون خود را در وضعیت قاطع مجسم کنید. راست بایستید، شانه‌ها عقب و



سر بالا. مستقیم به روبرو نگاه کنید. سر بر افراشته اما راحت، آرام، با حسن نیت و متعادل هستید. بایستید و با خود فکر کنید: «می‌خواهم وارد وضعیتی شوم که در آن احساس خوبی در خود پیدا می‌کنم، حقوقم را می‌دانم و اعتقاد دارم این حق من است که آنچه را می‌خواهم انجام دهم. خواهم توانست به خوبی از عهده آن برآیم. در این مورد احساس قدرت و راحتی می‌کنم. اکنون توقف کنید و برای چند لحظه به احساسی که داشتید فکر کنید. سپس از فکرش بیرون بیایید.

ت: اکنون خودتان به سؤالات زیر پاسخ دهید یا درباره‌شان با دوستان صحبت کنید.

در هر یک از این نقشها چه احساسی داشتید؟ آسانترین نقش برای شما کدام بود؟ آیا به وجود حرکات بدنی که برایتان آشنا بود آگاه شدید؟ چگونه می‌توانید از این حرکات در جهت شناسایی احساس و اعمالتان در شرایط خاص استفاده کنید؟

دنبال راههایی بگردید که توسط آنها بتوانید از وضعیت جسمی غیرقاطع و مهاجم به وضعیت قاطع تغییر حالت بدهید.

دوباره خود را در وضعیت قاطع قرار دهید و احساس آن را دوباره تجربه کنید.

تمرین دوم:

جملات زیر را در هر یک از سه وضعیت غیرقاطع، قاطع و مهاجم بیان کنید.

از شیوه‌هایی که رفتارهای غیرکلامی باعث تغییر پیام می‌شوند، آگاه باشید. اگر این تمرین را همراه دوستی انجام می‌دهید، از او بخواهید حدس بزند هر بار در کدام یک از سه وضعیت قرار دارید؟

۱ - می‌خواهم کتاب شما را پس بدهم.

۲ - البته، می‌توانید بلوز مرا امانت بگیرید.

۳ - از نظر من اشکالی ندارد.

۴ - ترجیح می‌دهم به روش خودم عمل کنم.

۵ - مایل نیستم این کار را برای شما انجام دهم.

۶ - او واقعاً دوست داشتنی است!

● اجزای گفتاری و غیرگفتاری رفتارها

مهاجم	قاطع	غیر قاطع	
کلمات درشت، اتهام زننده، عبارات آمرانه و از موضع قدرت. پیامهای صادره خطاب به «تو» که سرزنش می‌کند یا برجسب می‌زند.	بیان خواسته‌ها، بیان صادقانه احساسات، استفاده از کلمات بیان کننده منظور اصلی، بیان صریح که آنچه را می‌خواهد شرح دهد، پیامهای صادره از جانب «من»	کلمات پرورش آمیز، مناهیم سر بسته، طفره رفتن، ناتوانی در رسیدن به نکته اصلی، پرت، نامربوط، لغت کم آوردن، شکست در بیان منظور اصلی، «می‌دانید؟... منظورم این است که...؟»	۱- گفتاری
نمایش قدرت مبالغه آمیز، مواجهه گستاخانه و طعنه آمیز احساس برتری.	به دقت گوش کردن به حرفهای دیگران، رفتار اطمینان بخش، آسان ارتباط برقرار می‌کند متوجه و مقتدر است.	حرکات به جای گفتار، به امید آنکه یک نفر متوجه منظور شود. طوری به نظر می‌رسد که انگار آنچه می‌گوید مورد نظرش نیست.	۲- غیرگفتاری ● کلی
عصبی، زیر، بلند، مرتعش، سرد، گاهی آرامش مرگبار، متقاسمی برتری و استبداد.	مهربان، گرم، ملایم، آرام	ضعیف، سرد، نرم، گاهی مرتعش	● اختصاصی ۱- صدا
چشم شیشه‌ای، تنگ شده، سرد، خیره شده بی آنکه حقیقتاً مخاطب را ببیند.	باز، صادق، مستقیم، ایجاد رابطه با نگاه بدون خیره شدن	گویزنده، به زیر، اشک آلود، ملتسانه	۲- چشمها
دستها به کمر، پاها جدا از هم، چوب شده، نرم نشدنی، گستاخ، آمرانه.	در تعادل کامل، راست ایستاده، قد برافراشته، آرام	تکیه به چیزی داده، در حال خضوع و خشوع حرکت بیش از حد سر به علامت نباید.	۳- وضعیت
مشت گره کرده، حرکات تشنه، به کارگیری انگشت نشانه، انگشتهای گره کرده و ضربه زننده.	دارای حرکات آرام	بی قرار، لرزان، سرد و مرطوب	۴- دستها

ماه شرف خانم، شاعره عقیقه جمیله مردانه!

سیدمحسن سعیدزاده

«والیه» و مکتبی به «ام قانون» ازدواج کرده بود و از او فرزندی داشت. وقتی خسروخان، دایی خود یعنی پدر مستوره را زندانی و اموالش را مصادره کرد و بستگان او را کشت، سخن از مصالحه پیش آمد و کارشان به صلح کشید و برای تحکیم پیوند صلح و دوستی، مستوره روانه خانه خسروخان شد.

«دکتر نوالی» می نویسد: «اما خسروخان مردی هرزه بود و حسادت هوی مستوره - والیه - نسبت به مستوره بی جا، زیرا خسروخان ذاتاً دلگی و هرزگی و ولنگاری را بیشتر خوش داشت تا زندگی و نجابت و پایبندی به اصول ادب و انسانیت و عفت را. او با مردکی دوست بود به نام «رضاله» (رضاعلی). این رضاعلی در خانه خویش بساط فسق و فجور بر پا می داشت و خسروخان حاکم کردستان به خانه آلوده وی می رفت و...» باید این جریان را از امور مهم زندگی مستوره دانست که پرده از روح بلند و با عظمت او برمی دارد. احتمالاً مستوره صرفاً برای مصالح انسان دوستانه و در برابر امر پدرش تن به این کار داده بود. سرانجام زندگی آلوده خسروخان در سال ۱۲۵۰ قمری با بیماری طاعون به سر رسید.

● محتوای شعر مستوره

تصوف در سخنان موج می زند و باید ارتباط خانوادگی او را با صوفیان قادری، که به مناسبت پیروی از «شیخ عبدالقادر گرگانی» چنین شهرت یافته اند، زمینه مساعد این تفکر دانست. او علیرغم زن بودن، مانند مردان این طایفه، قدم به عرصه دانش و هنر نهاده و صوفیانه و عاشقانه، سخن پردازی کرده است:

روش و شیوه عصمت بود این مستوره
به متاع دو جهان شرم و حیا تفرود شد

او به فرهنگ غرب که تازه در آن دوران رونق می گرفت، می تازد و فرنگیها (اروپاییها) را مظهر بی ارزشی و خودگرایی می داند.

و تو این بیت را به پاداش آن بیت قبول کن. من جواب فرستادم که این بیت صحیح است اما جواب آن غلط را نخواهد گفت و مرا از طلب مقصود باز نخواهد داشت. ثانیاً پیام داد که مطلبی گفته ام مرتجلاً که همه عذری را دفع خواهد گرفت و این است:

به چین زلف تو یک کاروان دل افتاده
شب است و قافله غافل به منزل افتاده

دیدم انصافاً این مطلع را خوب گفته، مقصودی هم جز سواى مغالزه و صحبت نداشتم. ساکت شدم تا بیامد و از هر نوع سخن در میان آوردم و مدتی از فیض معاشرت و مصاحبتش مستفیض بودم.

«میرزا عبدالله روتق» می نویسد: «مستوره زنی است که عصمتش، سجاده طاعت محفل نشینانِ صاحب افلاک و عصابه عفتش، طیلسانِ عبادت خلوت گزیدگان عرصه خاک آمده.»
مرحوم «میرزا علی اکبر صادق الملک»، از بستگان مستوره، در باره این بانوی بزرگ می نویسد: «یکی از این خانواده (قادری) زنی است عموزاده حقیر... فضل و کمال و خط و ربط و شعر و انشایی داشته.»

«رضاعلی خان هدایت» می نویسد: «مستوره کردستانی از نسوان نجبه مشهوره، صبیّه ابوالحسن بیگ و منکوحه خسروخان، والی سنندج بوده؛ اغلب خطوط را خوش می نگاشته. زنی عقیقه جمیله مردانه بوده و ماه شرف خانم نام داشته.»

● ازدواج مستوره

ازدواج مستوره خود داستانی شنیدنی دارد و چنانکه مورخان نوشته اند این زن دانشمند و به مصالحه اختلافات حاکم کردستان و تبار پدرش قرار گرفته است.

«خسروخان» چهار سال قبل از ازدواج مصلحتی و سیاسی با مستوره، با یکی از اعضای خانواده سلطنتی فتحعلیشاه قاجار، «حسن جهان بیگم» [خانم]، متخلص به

من آن زنم که به ملک عفاف صدر گزینم
ز خیل پردگیان نیست در زمانه قرینم

ماه شرف خانم، مستوره کردستانی در خانواده ای محترم و معزز، در سال ۱۲۱۹ یا ۱۲۲۰ قمری، در شهر سنندج پا به عرصه وجود نهاد. پدرش «ابوالحسن بیگ» و جدش «محمد آقای ناظر»^۱، از دودمان معروف «قادری» بودند. وی تحصیلات بالایی داشت و به مسائل فقه و شرعیات نیز وارد بود. او خطوط را به انواع و اقسام چون: نسخ، ثلث و نستعلیق زیبا می نگاشت.

همه کسانی که شرح حالش را نوشته اند از عفت و عصمت او سخن رانده اند.

«سید احمد دیوان بیگی» می نویسد: «وی از جمله نسوانی است که در عصر خود بر رجال مزیت داشته.»

«قلندر شاه» می نویسد: «شنیدم مستوره در دیباجه غزلیات خود نوشته^۲ که بعد از فوت «خسرو خان والی» شوهر نخواهد کرد و اگر شوهری اختیار کند، کسی خواهد بود که در دیوانش غلطی پیدا کند و من، نه به هوای مواسلت، بل به طلب مغالزه و صحبت، به ایشان پیام دادم که دیوان خود را بدهید مطالعه کنم، شاید بتوانم ایرادی وارد آورم. مرا به سرای خود طلب کرد و امر به توقف فرموده، دیوان را نزد من گذاشت و خود از خانه بیرون رفت. من دیوان را مطالعه کردم؛ دیدم در یک غزل، گدا را با شاه و سپاه قافیه کرده. آن شعر را نوشته به یکی از خادمانش دادم و گفتم که به ایشان برسان و بگو به عهد خود وفا کنید. رفت و برگشت و پیام طفره آمیزی آورد، که اکنون در حمام میهمان، و با جمعی از اکابر نسوان و مجال جواب مفصل ندارم. ولی هر یک از همگان، در وقت خضاب، شعری از شعرا به مناسبت خواندند و من از خود بالبدیهه، این بیت را گفتم:

نه رنگ خضاب است بر آن دست نگارین
از خون من خسته به کف بسته حنا را

نمونه تک بیت‌های مستوره

دل ببرد و جان به غارت نیز هم
وین ستم بین قصد ایمان می‌کند
از ما خبرت نیست مگر کوی تو ای مه
تا کلبه ویران چه قدر فاصله دارد

وسعت‌سرای ما سوی، کردیم چون مردانه جا
شد قصر عرفان جای ما، رستم زین صحن مضیق

عشق در سخنش دو چهره دارد: چهره‌ای
ظاهری و زودگذر که به گلرخان و پریچهرگان
القا کرده، و عشق پاک و حقیقی:

ما عیار همه خوبان به محک در زده‌ایم
همه جسم‌فد، تو ای روح مجرد، ارواح

او به کوتاه‌فکران عالم نما که هر جا خود را
مخاطب و مصداق زاهد و شیخ می‌پندارند، و
یحسبون کل صیحه علیهم، با بیانی ساده و آرام
می‌گوید:

گر ملامت‌گر ما روی تو بیند داند
که در این عشق مرا هیچ نباشد تقصیر

و یا:

دی شیخ به مسجد سخن از توبه همی گفت
در مصطبه امروز ز می مست و خراب است

و به آن دسته از گروه‌های عالم نمایان خشک و
تهی مغز که از درک کلامش عاجزند، می‌گوید:

زاهد، تو و سلسبیل کوثر
ما را لب مهوشی مهنا است

و به مریدان اینان چنین عتاب می‌کند:

از موعظه شیخ میندیش و به کف نه
رطلی دو سه، کاین فتویم از پیر مغان است
یعنی اگر صرف سخن گفتن مقبول است و
به امر و نهی مجرد و متعبدانه، کارها به انجام و
فرجام می‌شود؛ ما نیز فتوی از پیر مغان داریم.
به طالبان دولت جاوید و سالکان عارف‌ره
معشوق جواب می‌دهد:

در آن عصر، مردان گمان داشتند که زن
موجود ناقص و ضعیفی است که او را لیاقت و
شایستگی و فهم، به قدر مردان نیست و مستوره
که از این ذهن‌گرایی و خیال‌پردازی بی‌مورد
مردان رنج می‌برد، تلاش می‌کرد تا چهره
درست و روشن زن را به تصویر کشد و با
تبعیض و ستم مردان مبارزه کند. او به حدی در
این مورد دقت دارد که تمثیلهای زنانه را به
خود مردان باز می‌گرداند:

هرگز مشو تو غزه به دامادی جهان
چشم وفا مدار از این شوی صد عروس

مردان اگر دنیا را به زن یا عروس صد
شوره تشبیه کرده‌اند، مستوره آن را به دامادی
تشبیه کرده که صد عروس داشته و به هیچ کدام
وفادار نمانده است.

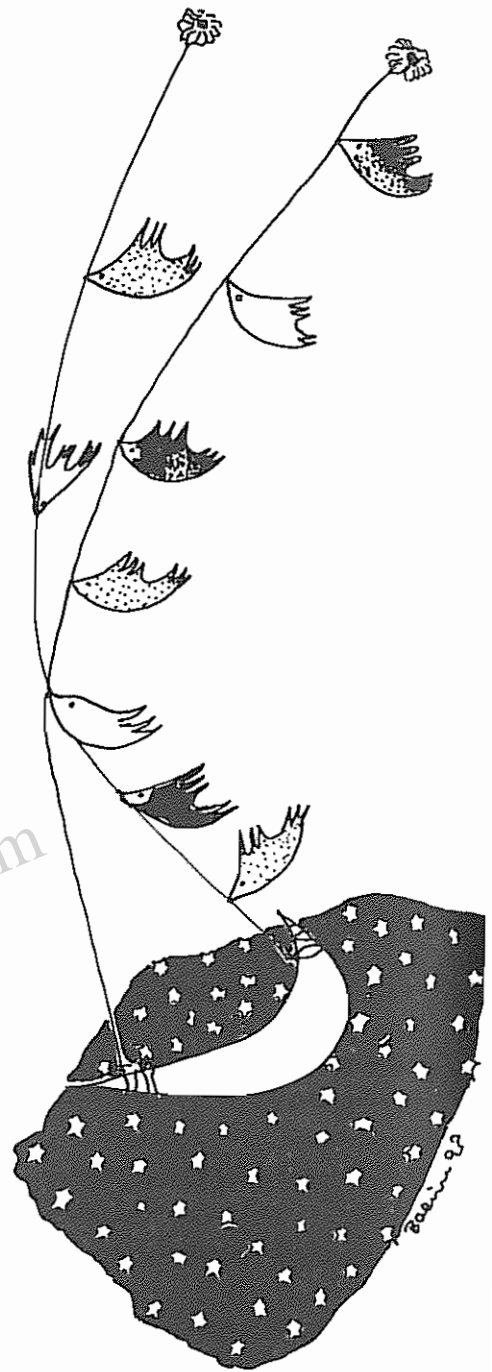
او نیز مانند خیل عاشقان دلسوخته، از
بی‌رونی گلستان ادب در عصر خود رنج
می‌برد و فضل را متاعی می‌داند که خریداری
ندارد:

دعوی فضل تو «مستوره» مکن زانکه به دهر
فاضلان را، به خدا پایه و مقداری نیست

انعکاس نابسامانیهای اجتماعی و فقر و
بی‌سامانی عصر قاجار نیز در شعر او روشن
است:

خسروان جای به مشگوی گزیدند ولیک
فقرا را به جهان سایه دیواری نیست

شعر مستوره به نسبت دیگر شعرای سده ۱۳
قمری، همان‌گونه که خودش می‌گوید، از
لطافت و نزاکت بالایی برخوردار است.
اندیشه بلند، رسیدن به جایگاه ویژه‌ای که
عارفان از آن سخن می‌گویند و توجه به مضامین
عرفانی، از دیگر خصوصیات شعر اوست:



در آن دمی که خیردار از وجود ویم
فرنگیم خبرم گر زخود زمانی هست

ریزه‌کاری، دقت، ظرافت، نکته‌پردازی،
واقع‌گرایی، توجه به معنویات، عفت و
پاکدامنی و توجه به سرنوشت مردم جامعه از
ویژگیهای بارز شعر اوست. او از مرزهای
تعیین شده توسط ناآگاهان پیروی نمی‌کرد و زن
را چون مرد، شایسته سروری و افسری
می‌دانست، چه در عالم معنی و چه در دنیای
سیاست و حکومت:

به زیر مقنعه ما را سری است لایق افسر
ولی چه سود که دوران نموده خار چنینم



تا در مقام صدق و صفا با گذاشتیم
 بایم به فرق عالم بالا گذاشتیم
 ما بتدکان درگ عشقم زان سبب
 دمش به تاج مهر و ثریا گذاشتیم
 زین خاکدان گرفت دل ما مسیح وار
 پا بر فراز گنبد مینا گذاشتیم
 برتائیم از همه عالم رخ نیاز
 حاجات خویش را به خدا را گذاشتیم
 از خوب و زشت دهر گلشیم عاقبت
 جان را به راه زلف سمن سا گذاشتیم
 از اختلاط عالمیان با کشیده ایم
 سر در قدم حضرت مولا گذاشتیم
 بر درگم شهان همه مستوره چاکرند
 تا رو به درگه شه لولا گذاشتیم

«... رساله دیگر در قصاید و شرعیات از او دیده که مراتب کمالاتش را در دیانت نیز مکتشف می‌سازد.»

● معاصران مستوره

مطیع مازندرانی (متوفای ۱۲۶۷ قمری):
 از شعر مستوره پیداست که به وی علاقمند بوده است.

خسروخان والی: مستوره با شوهرش خسروخان نیز مطایبه و مغازله داشت که در دیوانش نمونه‌های زیادی از آن موجود است و طبق نوشته مرحوم صادق الملک، در دیوان شوهرش - متخلص به «ناکام» - نیز سروده‌هایی در پاسخ مستوره موجود است.

«رضا قلی خان هدایت» (۱۲۱۸-۱۲۸۸):
 شرح حالش را در کتاب مجمع الفصحا، آورده است. گو اینکه در این کتاب نامی از ارتباط خود با او به صراحت نیآورده ولی به لحاظ آنکه هدایت از مورخان و شاعران است و با خانواده قاجار ارتباط داشته، احتمالاً با مستوره آشنا بوده است.

«یغمای جندقی» (متوفای ۱۲۶۸):
 مستوره او را میر اقلیم سخن می‌داند که در معجزه نطق، زبده آفاق است و به شعر او بسیار علاقمند بوده و در سروده‌های خود نام او را به عظمت می‌برد. بعید نیست که شرح طبعی و آزاد اندیشی یغما توجه مستوره را به خود جلب کرده باشد و چه بسا مکاتبات و مشاعرانی نیز با او داشته است.

آرمیده، غم هیچ ندارند و هراس و خوف از هیچ کس نه:

با تو مرا خار بهتر از گل و سنبل
 بی تو مرا در نظر بهشت، جحیم است

بی‌خردان ظاهرین، که حاضر نیستند قدری به خود زحمت داده در آثار عارفان نظری بیفکنند، تهمت فسق و ارتداد بر اینان بسته، به میخوارگی و زشتکاریشان متهم می‌دارند اما خوشبختانه مستوره بدین نکته واقف بوده و در سروده‌های خویش منظور خود را به صراحت بیان داشته و جای هیچ ابهامی برای این گروه باقی نگذاشته است:

مستی از چشم تو بایستم، که نیست
 ورنه کی باشد مرا میل شراب

و یا:

خوش آن عاشق که هر شام و سحرگه
 ز صهبای وصال باده‌خوار است

● آثار مستوره

۱ - دیوان شعر:
 مرحوم «میرزا علی اکبر صادق الملک» می‌نویسد: «اکثر آثارش از میان رفته. آنچه را نگارنده به دست آورده یکی همین دیوان است که از دوهزار شعر تجاوز می‌نماید.»
 دیوان مستوره قریب بیست هزار بیت شعر بوده که متأسفانه اکنون یک دهم آن بر جای مانده است. این اثر ادبی ارزشمند، چند نوبت به زیور طبع آراسته شده است: اولین چاپ آن در اسفند سال ۱۳۰۴ شمسی، ۱۰۵ صفحه، تهران، به همت «رشید یاسمی» و با مقدمه‌ای به قلم «حاج میرزا یحیی معرفت». دومین چاپ آن در سال ۱۳۰۵ شمسی، ۱۰۶ صفحه، تهران، با مقدمه‌ای به قلم «حاج شیخ یحیی معرفت». و سومین چاپ آن در سال ۱۳۶۸ شمسی، ۱۴۵ صفحه، تهران، به کوشش «احمد کرمی» (سلسله نشریات ما).

۲ - تاریخ کردستان:

هم او در ادامه نوشته است: «... و یکی کتاب تاریخ کردستان در شرح حالات و حکمرانی ولات اردلان از بدو تاسیس این سلسله تا زمان مؤلفه [نویسنده]».

۳ - رساله‌ای در شرعیات:

و از کتاب دیگرش چنین یاد کرده است:

دولت جاوید جویی گویمت
 وصل دلبر خاصه در عهد شباب

وقتی الگوهای دینی چون شیخ و زاهد و مانند آن، مردمان را بدون دلیل و برهان به قبول فتوای خود دعوت می‌کنند و هنگامی که اماکن مذهبی چون مسجد و دیر و صومعه و خانقاه به جای یاد معشوق، خود معشوق شده‌اند و به صورت بت و معبود درمی‌آیند؛ از ارزش و رواج می‌افتند که مسجد، مکان عشقبازی و شیخ، رهنمای عشاق است:

دگر ز صومعه و شیخ پا کشم زیرا
 گرفته است مرا سخت دل از این اوضاع

و چنین است که دیر و کشت و خانقاه هم وسیله عشقبازی است و عارف و عامی، عالی و دانی، زاهد و باده‌پرست، شیخ و جوان، همه در پیشگاه محبوب یک چهره دارند:

عارف و زاهد و عامی همه در صنعت حق
 نقش روی تو در آفاق به برهان دارند

آنچه اهمیت دارد یاد دوست و عشق به اوست و فراهم آوردن اسباب رضایت معشوق و دیگر هیچ:

جز نام دوست ورد نباشد مرا مدام
 گر قطع می‌کنند زبانه به تیغ تیز

او ارزش چنین عشقی را می‌داند و برای آن هر بهایی که ممکن است می‌پردازد:

مشتری دانم بهای لعل آن مه، می نداند
 من خریدارم به جان گروی به جانش می فروشد

و یا:

مانند جان به وصل تو خوش داده‌ایم لیک
 دانم که این متاع محقر بهات نیست

و او به این معامله چنان راغب و مشتاق است که سر از پا نشتاسد و پاک خود را باخته است:

من چنان شیفته روی تو و واله مویم
 به دو چشمت که زهم می‌نشاسم سر و پا را

و چنینند دلباختگان که تا یار در کنارشان

«میرزا عبدالله روتق»: گویا نسبت فامیلی با مستوره داشته و در سال ۱۲۶۲ قمری به اتفاق وی و تنی چند از خاندانش به قلمرو دولت عثمانی کوچ کرده است. میرزا شرح حال مستوره را در کتاب خود - حدیقه امان‌اللهی - آورده است. طبق نوشته برخی از مورخان، وی پس از سال ۱۲۸۰ قمری درگذشته است.

«مصطفی بیگ»: (داور)، که وکیل الزعایب سندج بود و مستوره از نزدیک او را می‌شناخته است. وی در سال ۱۲۴۴ به قتل رسید.

«حاوی سندجی»: که نامش «حسین علی خان» و برادر شوهر مستوره بود. در مهاجرت خانواده مستوره به خاک عثمانی (بابان) او نیز حضور داشت و پس از یکسال اقامت در غربت، همانجا در سال ۱۲۶۳ قمری از دنیا رفت.

«میرزا مرتضی افسر کردستانی»: که لقب خود را از خسروخان، شوهر مستوره گرفته بود و از شعرای معاصر مستوره بود.

«حسن جهان بیگم»: متخلص به والیه - هوی مستوره - از شعرای خوش قریحه عصر وی بود. والیه وقتی فهمید که شوهرش با مستوره ازدواج کرده است بسیار ناراحت شد و اشعاری در این باب سرود:
«والیه» یار به اغیار، چو یار است و ندیم
رو بسوز از غم و با داغ دل خویش [به] ساز

و یا:

وصال تو است نصیب رقیب و من ز فراق
چرا ز غصه تنالم چرا ز غم نخروشم

و یا:

از لب یافتم حقیقت می
و من الما، کل شیء حی

● سرانجام حیات مستوره

پس از مرگ خسروخان، حکومت کردستان به دست والیه خانم افتاد که احياناً میان فرزندان دست به دست می‌شد و ماجراجویی و فتنه‌انگیزی بسیاری به دنبال داشت. مستوره با عده‌ای از بستگان خود از جمله برادر خسروخان، حسین علی خان، ایران را ترک کرد و به سوی دولت عثمانی

(ترکیه) رفت و در محلی به نام «بابان» سکنی گزید. مرحوم میرزا عبدالله که خود از مهاجران این خانواده است، تاریخ هجرت را گاهی ۱۲۶۲ و گاهی ۱۲۶۳ قید کرده است. یکسال پس از هجرت، برادر خسروخان از دنیا می‌رود. مستوره نیز در همین سال رخت از عالم دنیا به عقبی کشید و بلبل ادبستان ایران خاموش شد.

در تاریخ حدیقه امان‌اللهی که شرح حال والیه خانم را نیز دارد به علت مهاجرت و نحوه مرگ مستوره اشاره‌ای نشده، ولی چنان که ظاهر قضیه نشان می‌دهد دشمنیهای حکام جدید باعث هجرت بوده و شاید مرگ زودرس مستوره و برادر شوهرش نیز بی‌جهت نبوده است.

یادداشتها:

۱. برخی منابع خارجی تولد مستوره را به غلط ۱۲۱۵ قمری ثبت کرده‌اند. در کیهان فرهنگی، شماره ۶، سال نهم، شهریور ۱۳۷۱، صفحات ۲۹ تا ۳۱، مقاله‌ای به قلم امیرحوشنگ هوشنگی آمده که در آن از پنج منبع خارجی استفاده شده است. در این مقاله سال تولد مستوره، ۱۲۱۵ یا ۱۲۱۶ قمری ذکر شده است. توضیح آنکه ۲۵ ماه مه ۱۸۰۰ مطابق است با اول محرم سال ۱۲۱۵ قمری که از آغاز سال مسیحی، ۱۴۴ روز گذشته است. همچنین ابتدای سال ۱۲۶۴ قمری نیز با ۹ دسامبر ۱۸۴۸ برابر است که با این وصف، تاریخ تولد او چه با سال ۱۲۱۵ قمری مطابق گردد و چه با سال ۱۲۱۶، دور از واقع است. عمر مستوره را ۴۴ سال نوشته‌اند که اگر تولدش را ۱۲۲۹ به حساب آوریم، وفات او به سال ۱۲۶۳ خواهد بود و اگر آن را در سال ۱۲۲۰ بدانیم، فوتش به سال ۱۲۶۴ خواهد بود و این معنی مورد تسالم مورخان می‌باشد. پس تردید در تولد او بین سالهای ۱۲۱۹ تا ۱۲۲۰ است و نه بیشتر از این؛ و به قول علمای اصول به اجماع مرکب، این گفته‌ها خود نفی قول سوم - همان تاریخ ۱۲۱۵ - است.

۲. او ناظر صندوقخانه والیان بوده و به همین مناسبت ناظر لقب گرفته است.

۳. احتمالاً دیوانی که در تهران از مستوره چاپ شده است، ناقص است.

۴. حمل سخن آنان بر جهالت بهتر که بر غرض، و گرنه باید می‌گفتیم آنان برای عوامفریبی ظاهر سخن عارفان را برای مردم بازگو کرده و با استفاده از احساسات پاکشان، آنان را در مقابل فهمیده‌ترین قشر جامعه قرار می‌دهند. مردمانی از خود گذشته که حاضر نیستند ولو

برای احقاق حق خود، مقابل مردم بایستند و همین سکوتشان را نیز دلیل ضعف می‌گیرند اما همین عالمان، سخنان باطل دیگران و هم‌سلکان خود را هزاران تعبیر و توجیه ناروا می‌کنند و ظاهر آن را حجت نمی‌دانند بلکه به باطن استدلال می‌کنند.

منابع:

۱. مجمع الفصحاء، چاپ قدیم، ج ۲، ص ۴۵۲ و چاپ جدید، ج ۵، ص ۹۵۲.
۲. مقدمه دیوان مستوره، حاج شیخ یحیی معرفت
۳. تذکره فاضل خان گروسی، (انجمن خاقان)
۴. حدیقه ناصریه، نوشته میرزا علی‌اکبر صادق‌الملک
۵. زنان سخور، ج ۲، ص ۱۷۵ تا ۱۹۲
۶. از رابعه تا پروین، ص ۲۱۲ تا ۲۴۱
۷. الذریعه، ج ۹، قسمت سوم ص ۱۰۳۳ - ۱۰۵۹ و قسمت چهارم، ص ۱۳۱۳
۸. فرهنگ سخنوران، چاپ قدیم، ص ۵۳۶ - ۵۳۷ و چاپ جدید، جلد اول، ص ۳۰۸
۹. دیوان مستوره، چاپ تهران، به کوشش احمد کرمی
۱۰. سیری در تصوف، چاپ دوم، تهران، اشراقی، ۱۳۶۱، نوشته نورالدین مدرسی چهاردهی
۱۱. ادبیات معاصر، رشید یاسمی، ص ۹۹
۱۲. آثار زنان، مجله ارمنان، سال ششم، ص ۲۵۳ تا ۲۵۵
۱۳. تاریخ کرد و کردستان، تألیف شیخ محمد مردوخ کردستانی، چاپ کتابفروشی غریفی، سندج ۱۳۵۱، ج ۲، ص ۱۵۹ تا ۱۶۴
۱۴. مکارم‌الآثار، ص ۷
۱۵. حدیقه امان‌اللهی، نوشته میرزا عبدالله سندجی (روتق)، سال ۱۲۶۵ قمری، چاپ ۱۳۴۴، تبریز، به همت مرحوم دکتر خیام‌پور، ص ۴۳۵ - ۴۵۷
۱۶. حدیقه الشعراء، چاپ تهران، زین، به تصحیح و تحشیه دکتر عبدالحسین نوایی، ج اول، ص ۱۴۵ - ۱۴۶ - ۱۶۶ - ۱۶۸ - ۴۱۳ - ۴۱۵ - ۵۶۵ - ۵۶۶ - ۶۱۳ - ۶۱۴ - ۶۹۷ - ۶۹۸ و جلد سوم، ص ۲۱۹۴ تا ۲۱۹۷ و ۲۲۰۶ تا ۲۲۰۹
۱۷. کلیات بابا طاهر عربیان، چاپ تهران، کتابفروشی رجیبی، ص ۴۱
۱۸. فرهنگ سخنوران، چاپ ۱۳۴۰، مرحوم دکتر خیام‌پور، ص ۵۳۶ و ۵۳۷
۱۹. کارنامه زنان مشهور ایران، فخری قویمی (خشایاروزیری)، چاپ تهران، ۱۳۵۲، از انتشارات وزارت آموزش و پرورش، ص ۹۵ تا ۹۷
۲۰. فهرست چاپی خان بابا فشار، چاپ تهران، دی ۱۳۵۱، ج ۲، ص ۲۳۷۰

ترکهای پوست، مشکل ماههای آخر بارداری چرا پوست ترک می خورد؟

مجبورند به حدی انبساط یابند که تا آن زمان سابقه نداشته است و ترکها نتیجه آشکار این انبساط هستند.

◀ مادرانی که در انتظار دوقلو هستند: در این حالت پوست قسمت بالایی بخش برآمده شکم به حد بسیار زیادی کشیده می شود، خصوصاً در اواخر بارداری.

◀ زنانی که سینه های کوچکی دارند: سینه های کوچک در طی دوران بارداری باید با سرعت بیشتری برای شیره های منبسط شوند. استفاده از سینه بند های مناسب، خصوصاً سینه بند های ویژه مادران شیرده که بندهای پهن و محکم دارد می تواند تا حدودی از ایجاد کشیدگی در سینه ممانعت کند.

◀ زنانی که قبل از بارداری اضافه وزن داشته اند: اگر آغاز دوران بارداری هم زمان با وجود اضافه وزن باشد، برگشت به سطح وزن معمول بسیار مشکل خواهد بود. زمانی که پروژسترون بدن در حد بالایی باشد بدین معنی است که کالری بدن کمتر از اندازه معمول می سوزد. اگر متوجه شدید که اضافه وزن زیادی دارید از دکتر بخواهید تا رژیم غذایی مناسبی را به شما توصیه کند.

◀ زنانی که به سرعت چاق می شوند: افزایش سریع وزن در دوران بارداری تقریباً عمده ترین عامل در ایجاد ترک است. اگر به میزان ثابتی افزایش وزن داشته باشید، پوست شما فرصت بیشتری برای تطبیق کشیدگی تدریجی خواهد داشت.

مشکل اضافه وزن

راز نگه داشتن ترکها در سطح حداقل بسیار ساده است: وزن خود را بالا نبرید و افزایش وزن را به صورت منظم در آورید.

خطوطی که بر روی بازوها، رانها و باسن ظاهر می شوند تقریباً همیشه نشانه افزایش وزن زیاد و سریع هستند. اما این که این میزان چقدر است بستگی مستقیم به قد و هیكل شما دارد. بیشتر پزشکان میزان اضافه

بافت لایه درونی پاره و در نتیجه ترکهای بی درد ولی ناخواسته ای ظاهر می شود. خطوطی که روی پوست خود مشاهده می کنید از شایعترین نوع هستند. اما خطوط ریز بیشتر هستند که به طور غیر قابل رؤیت روی پوست باقی می ماندند. در طول سه ماه اول بارداری، خطوطی که روی سینه و شکم ظاهر می شود بر اثر تغییرات هورمونی است و ممکن است حتی پیش از آنکه اضافه وزن پیدا کنید گسترش یابند. پس از آن خصوصاً در سه ماه آخر بارداری هر کشیدگی یا ترکی که در پوست شما رخ دهد غالباً بر اثر ازدیاد وزن است که بسیار هم سریع صورت می گیرد. اگر به مقدار زیادی وزن اضافه کرده باشید ممکن است بر روی باسن و رانهایتان و حتی قسمت بالایی بازو نیز خطوطی را مشاهده کنید.

مادرانی که به میزانی ثابت، وزن اضافه می کنند و یا آنهایی که اضافه وزن کمی دارند احتمال بیشتری دارد که دچار این ترکهای پوستی نشوند. حداکثر چند هفته یا چند ماه پس از تولد نوزاد این خطوط کم رنگ شده و تنها یک سری نشانه های باریک و بسیار نازک که غالباً به مرور زمان غیر قابل رؤیت می شوند باقی می ماند. این خطوط در هر بارداری تیره تر می شود.

پوست چه کسانی برای ترک مستعدتر است؟

متأسفانه کار چندانی برای پیشگیری از ایجاد این رگه ها نمی توان کرد. تنها می توان گفت برخی از مادران برای داشتن آنها مستعدترند:

◀ زنان جوان: به نظر می آید که پوستهای پیرتر خاصیت ارتجاعی بیشتری دارند و پیش از پاره شدن بیشتر کش می آیند در حالی که پوست جوان سفت تر بوده و به آسانی پاره می شود.

◀ کسانی که برای بار اول مادر می شوند: با اولین بارداری بافت های بدن شما

بارداری می تواند عوارضی برای بدن در برداشته باشد خصوصاً در مورد پوست که با افزایش حجم شکم، کشیده و ناسور می شود و خطوط سفید یا نقره ای روی پوست شما بر جا می گذارد. با این حال برخی از مادران خوش شانس بوده و اصلاً دچار این مشکل نمی شوند.

با آنکه هیچ گاه نمی توان از ظهور این خطوط و ترکها جلوگیری و یا آنها را درمان کرد اما مطمئناً پوست ارزش آن را دارد که مراقب آنچه که می خورید باشید و مراقبت دقیقتری از پوستتان به عمل آورید. شاید با توجه بیشتر به پوستتان، موفق شوید دوران بارداری را نیز با پوستی تقریباً به نرمی و لطافت و صافی نه ماه قبل پشت سر گذارید. █

چرا پوست ترک می خورد؟

نقاط ویژه ای از بدن، خصوصاً سینه، باسن، شکم و کشاله ران در مقابل کشیدگی و ایجاد ترک بسیار متعدد و حساس هستند. این خطوط اغلب در اواخر شب آشکارتر است. اگر پوست سفید باشد، این رگه ها به رنگ قرمز روشن و اگر پوست تیره یا سبزه باشد، رگه ها به رنگ قهوه ای تیره خواهد بود. این خطوط پس از مدتی افزایش می یابند و از سر سینه ها منشعب می شود و به سمت ناف پایین می آیند. سپس با گذشت زمان ارغوانی و تدریجاً پهن می شود و به شکل رگه های تیره ای یا سفید براق در می آید.

پوست از دو لایه تشکیل شده است: لایه خارجی یا بشره ولایه زیرین که شامل بافت های ارتباط دهنده نرم با خاصیت ارتجاعی، پیاز مو، پایانه های عصبی، رگهای خونی و غدد عرق است. در واقع پارگی بافت ارتجاعی لایه زیرین موجب پیدایش ترکها می شود. هنگام بارداری تغییرات هورمونی، ساختار زیرین پوست را تغییر می دهد. مقدار کولازن - پروتئینی قوی و نسبتاً ضد ارتجاعی در بافت های ارتباط دهنده - افزایش می یابد و در عین حال پوست آب بیشتری ذخیره می کند. ترکیبی از اثرات این دو تغییر موجب کاهش انبساط ساختار زیرین پوست می شود. حالت الاستیکی یا ارتجاعی پوست از بین می رود،



وزن دوره بارداری را ۱۰ الی ۱۵ کیلوگرم می‌دانند.

اگر در طول بارداری بیشتر گرسنه می‌شوید، از میوه، سبزی و لبنیات کم چربی بیشتر استفاده کنید. اگر لازم است غذاهای نشاسته‌دار مصرف کنید، موز بهتر از بیسکویت است. اگر مجبورید به جای وعده‌های کامل غذایی، مدام ته بندی کنید، از میوه‌های تازه یا خشک شده استفاده کنید نه شکلاتهای پرکالری. از خوردن غذاهای پرچربی و قنددار اجتناب کنید و تا آنجا که می‌توانید از سبزیها و غذاهای تازه استفاده کنید. هم‌چنین حتماً تا اندازه معمول حرکات ورزشی انجام دهید.

پیشگیری، درمان

کرمها و لوسيونهای زیادی موجودند که گفته می‌شود می‌توانند در جلوگیری از ایجاد ترک مفید باشند اما در هر حال عملکرد آنها قابل بحث است. ماساژ پوست با مرطوب کننده‌ها مطمئناً ضرری در بر نخواهد داشت و به نرمی و لطافت پوست کمک می‌کند. سازندگان این نوع محصولات، ماساژ روزانه را از ابتدای دوران بارداری تا ۲ ماه پس از زایمان توصیه می‌کنند. برخی معتقدند که مرطوب کننده‌های ساده یا حتی روغنهای گیاهی کار را به همان خوبی و حتی ارزانتر انجام می‌دهند. پزشکان ارزش این کرمها را

در جلوگیری از ایجاد ترک انکار می‌کنند زیرا آنها تنها در لایه سطحی پوست نفوذ می‌کنند در حالی که این لایه درونی است که پاره می‌شود.

ماساژ با گیاهان معطر راه دیگری برای نگهداری پوست در دوران بارداری است اما با تمام اینها، همه روغنها برای زنان باردار مناسب نیستند بنابر این بهتر است این کار با راهنمایی پزشک صورت گیرد. هیچ‌گاه روغن را به طور مستقیم روی پوست ننمالید. روغنها، خصوصاً روغن دانه گندم و بادام، باید همیشه رقیق شوند. کرمهای حاوی «ویتامین E» در نظر برخی زنان، محبوبیت خاصی دارند. آنان معتقدند «ویتامین E»، چه به شکل کرم یا روغن و چه به شکل ماده غذایی، می‌تواند از کشیدگی و ترک پوست جلوگیری کند. این امر بعید به نظر می‌آید اما امتحان آن هیچ ضرری ندارد.

برخی از پزشکان معتقدند که حمام آفتاب می‌تواند در پیشگیری از ترکها مفید باشد. اگر حمام آفتاب می‌گیرید، هرگز مستقیماً خود را در معرض نور آفتاب قرار ندهید.

پس از زایمان، ورزشهایی که عضله‌های شکم را تقویت می‌کند به شما کمک می‌کند که به ترکیب اولیه‌تان باز گردید و سطح زیرین پوستان را محکم سازید. تمرینات شنا نیز می‌تواند برای کسانی که تازه مادر شده‌اند

با رعایت توصیه‌های پزشکی مفید باشد. توصیه‌ها:

◀ از کرمهای مرطوب کننده بدن برای نرمی و لطافت پوست، خصوصاً در نقاطی که پوست خشک و حساس است استفاده کنید. می‌توانید اگر وان در اختیار دارید کمی روغن بچه در آب وان بویزید و با آن استحمام کنید، بدن را هم می‌توانید با لوسيون بچه چرب کنید.

◀ لباسهای گشاد که از مواد طبیعی ساخته شده‌اند، بپوشید چون خنکتر و راحت‌تر است، خصوصاً اگر پوست شما حساس بوده و خارش داشته باشد.

◀ بدن را با کرمهای مرطوب کننده یا روغنهای چرب - مثل روغن بچه - به آرامی ماساژ دهید.

◀ هنگام خرید سینه‌بند مخصوص مادران شیرده، دقت کنید که کاملاً اندازه باشد. اگر می‌خواهید هنگام شب با آن بخوابید بهتر است نوع سبکتر و راحت‌تر انتخاب کنید.

◀ اجازه ندهید که ظهور خطوط کشیدگی شما را نگران کند و به خاطر داشته باشید این خطوط و علائم واقعاً با گذشت زمان از بین می‌روند.

➤ راز نگه داشتن ترکها در سطح حداقل بسیار ساده است:

- وزن خود را بالا نبرید

- افزایش وزن را به صورت منظم در آورید.



بخشش ۴ از فرقه‌های مذهبی کاتولیک ۵ -
 پیرو دین موسی (ع) ۶- پایتخت چین ۷- فقیر
 ۸- غرنده ۹- هزار عرب ۱۰- برکت و افزونی
 ۱۱- فلکه ۱۳- در کار خیر حاجت نیست
 ۱۴- نوعی نخ ۱۸- از قبایل شمال ایران ۲۱-
 سوت و صفیر ۲۳- فرمانده سپاه ۲۵- ضمیر
 جمع ۲۶- موفق و منصور ۲۸- از فلزات
 سنگین ۲۹- مانند ۳۱- ذفق ۳۲- حرکت
 باشتاب ۳۳- ورزشهای مختلف دستجمعی
 ۳۶- از فلاسفه به نام یونان قدیم ۳۸- از
 جزایر استرالیا ۳۹- پایه‌ها ۴۱- ساز کلیسا
 ۴۲- ماده انفجاری ۴۴- از بین رفتن ۴۵- از
 غلات ۴۷- اشاره به دور ۴۹- شالگردن شیر
 ۵۰- فریاد درد ۵۱- از خیابانهای قدیمی
 تهران ۵۳- نوعی گوجه ۵۶- لطیف ۵۸-
 جهت ۶۰- خانه لب دریا ۶۳- جدل و ستیزه
 ۶۴- از حروف الفبای فارسی ۶۶- غذای ریه
 ۶۷- از القاب اروپایی ۶۹- اندک ۷۱- مخفف
 اگر

از راست به چپ
 ۱- جبران ۶- ظن و گمان ۱۱- رایزنی ۱۲- از
 گلها ۱۴- مُسن ۱۵- باج و خراج ۱۶- پنبه‌زن
 ۱۷- واحد بازی تنیس ۱۹- اثر و نشان
 ۲۰- پیشیمانی ۲۲- از علامات جمع ۲۳-
 پوشیدگی ۲۴- مقصود ۲۶- شخص ۲۷- منها
 کردن ۲۹- از بیماریهای کودکان ۳۰- بی‌دوام
 ۳۳- همیشه ۳۴- بی‌نور ۳۵- چه بسیار ۳۷-
 نام دیگر گیاه فیلگوش ۳۸- سیاه ۴۰- برادر
 خنجر ۴۲- مرتبه ۴۳- پشیز هندی ۴۵- بسیار
 کشنده ۴۶- جایزه سینمایی ۴۸- مجانبین ۵۲-
 داستان بلند ۵۳- نزدیک و جلو ۵۴- طایفه
 حاتم ۵۵- شیار داخل لوله ننگ ۵۷- شهر
 معروف ترکیه ۵۸- زدن بچه‌ها در بازی ۵۹-
 تخته و صفحه فلزی ۶۱- گوهر ۶۲- هزار
 کیلو ۶۳- دریای شمال اروپا ۶۵- از ترس
 می‌خورند ۶۷- بخشش ۶۸- پاکدلی ۷۰-
 نوعی بستنی ۷۲- در میان ۷۳- حکمرانی
 از بالا به پایین
 ۱- مکمل توپ ۲- بُت ششم ۳- عطیه و

جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

نیازمندیهای زنان

ماساژور دستی هور

نیچ پان کاذب رنگ تمپیل
جلی زیر پوستی در ناحیه شکم سینه پهلوان
رفع خشکی، گرفتگی عضلانی

طراحی بر اساس طب فشاری
فروش در کلیه داروخانه ها، فروشگاههای ورزشی و بهداشتی.




از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته میشود
نمایندگی مشهد ۲۹۲۶۸

مؤسسه ایران بهوش

اولین مؤسسه ای که با دوره کامل جراحی شامل متدهای آلمانی، آلمانی، الملی و گرلاوین و ایتالیایی پاریسی بازرگانی و طراحی و سایر بندهای هنر جو میسزید

تلفن: ۶۴۰۴۹۴۶

جدید) خانه موی ایران (جدید

(ویونگ راشل سابق) اولین مؤسسه ترمیم مو در ایران خیری 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 امریکا را رایگان در اختیار شما قرار می دهیم که روش های فوق در اروپا هم عرضه نمی شود این متدها نتیجه تلاش بیگیر متخصصین مو در امریکا 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 (آنلاستیک سابق)



مجمع عمومی سرپرستان و والدین

از خهرن بردان برای رشته های تربیتانی باید

علم کامپیوتر، اپراتوری، تکس فاکس و حسابداری عمومی

خشایطی متد گرلاوین بافندگی و دستبازی و کت و نقاشی و نقشه برداری

رادیو تلویزیون سیار، سفید و رنگی ماشین نوبیس و تایید و زبان

مدرکس ویژه در تمام سطوح آموزش آرایش از مبتدی تا عالی آموزش آرایش متدلی ها

از وزارت کار

خیابان کریمخان بهوش حافظ
تلفن: ۸۹۴۲۲۱-۸۹۴۲۲۰
میدان امام حسین (ع) اول انقلاب
تلفن: ۷۵۵۹۹۵-۷۵۲۹۴۵

مدیرش کارآموز پوست و زیبایی با آخرین متد و با دادن مدرک دیپلم
تلفن: ۲۹۳۰۷۶

خدمات پوستی
لاغری تضمینی
تلفن ۲۲۲۸۶۶۱ میرداماد

لاغری تضمینی
صددرصد
تلفن: ۲۹۳۰۷۲

آموزش شنا
تضمینی
تلفن: ۲۹۳۰۷۲

خیاط خانه آلا

دوخت لباس عروس -
نامزدی- لباسهای شب و
روز
تلفن: ۸۷۰۵۱۷۴ - ۸۷۰۳۴۳۴

تعلیم خیاطی نیکو

بدون الگو در کوتاهترین مدت تلفن: ۲۵۱۷۵۳۲

استخدام

خانم‌ها، جهت پیدا کردن شغل مورد علاقه
خود با شماره تلفن ۶۲۵۳۳۶۶ تماس حاصل نمایید.

قابل توجه

از کلیه هنرمندان - بازیگران و علاقمندان به بازیگری
دعوت به همکاری می‌نماید. متقاضیان مشخصات
خود را به همراه نشانی کامل به نشانی: تهران
صندوق پستی ۶۱۷ - ۱۷۱۸۵ ارسال نمایند.

موسسه تندرستی نیکی

کلیه خدمات پوست، از بیس بردن لک
باکساری موهای زائد صورت تحت نظر
متخصص، چاقی و لاغری با مدرترین دستگاهها و
داروهای صددرصد گیاهی تلفن: ۶۳۸۵۸۴

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

تک چ سبزی

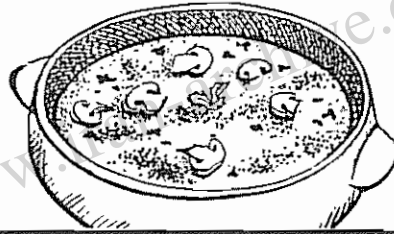


■ تورت فارچ

■ مواد لازم:

آرد سفید: ۵۰۰ گرم
آب لیمو: یک قاشق
فارچ: ۲۵۰ گرم
روغن: ۸۰ گرم
تخم مرغ: ۳ عدد با اضافه ۱ عدد زرده اضافه
تخم مرغ آب پز سفت: ۲ عدد
پنیر پیتزا: بمقدار کافی
نمک و فلفل: بمقدار کافی

طرز تهیه: ابتدا آرد را با ۳ عدد تخم مرغ و نمک و آب باندازه کافی خمیر کنید. این خمیر نباید به دست بچسبد. سپس خمیر را روی تخته به ۲ قسمت تقسیم کرده ۲ مستطیل درست کنید و یکی را در ته ظرف پیرکس بیندازید. فارچ را زیر شیر آب با مالش شست و شو داده، سپس نازک ورقه ورقه کنید بعد با یک قاشق آب لیمو و کمی روغن بمدت ۵ دقیقه آنرا تفت دهید. پنیر رنده شده و تخم مرغ سفت خرد شده را با فارچ مخلوط کرده با کمی نمک و فلفل روی خمیر بخش کنید و روی آن خمیر دومی را پهن کرده و یک زرده را با بُرس روی خمیر بمالید و در فر ۳۵۰/ درجه حرارت فارتی نهایت بمدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا خمیر طلائی پخته شود.



■ تلفن: ۶۰۱۵۸۳۶

توجه

تعلیم هنر نقاشی - تذهیب - تشعیر و سوزن دوزیهای سنتی ایران در
سه سطح مقدماتی - متوسطه - عالی برای خواهران در ترم تابستانی
توسط مدرس دانشگاههای هنری. علاقمندان می‌توانند جهت کسب
اطلاع و ثبت نام با شماره تلفن ۷۶۲۲۶۶ تماس حاصل نمایند.

عرضه مستقیم چینی مقاوم حمید

□ کارخانجات چینی حمید مفتخر است انواع
سرویسهای غذاخوری در طرحهای بسیار زیبا را به
نوعروسان و خانوادهها تقدیم کند.

□ آدرس فروشگاه مرکزی چینی حمید تهران
خیابان فردوسی مقابل نوفل لوشاتو (چرچیل
سابق) تلفن ۶۴۵۲۰۱۸

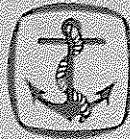
فروشگاه از ۹ صبح الی ۹ شب یکسره باز است

فروشگاه خاتم



مانتو، کت و شلوار، کیف و کفش
میدان هفت تیر جنب مسجد الجواد تلفن ۸۳۲۵۸۵

UNSALTED



Anchor

TM

NEW ZEALAND PURE CREAMERY

BUTTER

250g NET

BEURRE NON SALE



کره نیوزیلند

پرفروشترین کره دنیا

