

# باهنر، در اوج ناکامیها پرشور و مقاوم

گفت‌وگو با جمیله شیخی

از پله‌های یک ساختمان قدیمی بالا می‌رویم. مقابل در با روی گشاده به استقبالمان می‌آید. به خانه‌ای بسیار ساده پا می‌گذاریم. «جمیله شیخی»، بازیگر پرسابقه تئاتر و سینما را جوانتر از «خانم بزرگ» مسافران و آرامتر و مهربانتر از «مادر شوهر» صحرا می‌یابیم و بازی طبیعی و واقعی او را در فیلمها می‌ستاییم. در فضایی صمیمانه با خانم شیخی به گفت‌وگو می‌نشینیم. **۱**

● خانم شیخی از مشکلات فعالیتهای هنری یک زن هنرمند برای ما بگویید. آیا برای شروع کار حرفه‌ایتان مشکل خاصی داشتید؟  
○ من در سال ۱۳۳۶، اولین کار هنری - حرفه‌ای خودم را با بازی در نمایشنامه «پدر اثر «استریندبرگ» با کارگردانی آقای دکتر «مهدی فرخ» شروع کردم. و از همان ابتدای کار با مشکل زیادی رویه‌رو نبودم زیرا هم خانواده‌ام و هم همسر در انجام همه کارها مرا یاری می‌کردند. در آن زمان اولین فرزندم، آتیلا یسانی، سه ماهه بود و همسر، پسرمان را که طبعاً احتیاج به مراقبت و تغذیه داشت با کالسکه به محل کار من می‌آورد و من که روی صحنه تمرین داشتم و با مشغول اجرای نقش بودم در فواصل کارم به بچه رسیدگی می‌کردم. از آن به بعد هم در سالهای متمادی که کارم ادامه پیدا کرد باز هم کمک داشتم.

کلا وقتی خانمی در بیرون از منزل شاغل است مجبور است اوقات شبانه‌روزی خودش را به نحوی تنظیم کند که هم به مادری، همسری و خانه‌داری برسد و هم کار حرفه‌ای خود را به نحو احسن انجام دهد که به هر حال ساعتیهای مشخص و محدودی دارد. البته این نیاز به همکاری اطرافیان دارد. بنابراین من در این رابطه مشکل خاصی نداشتم. الان هم که کمتر کار

می‌کنم و بیشتر انتخاب می‌کنم، این مشکل را ندارم.

● از سوی خانواده، به ویژه همسرتان، مخالفتی با کار شما وجود نداشت؟

○ در زندگی زناشویی، من به واسطه فوت همسر اولم که ذکر خیرشان را گفتم، بعد از ده سال ازدواج دوم داشتم. هیچکدام از همسران من، چنین برخوردی نداشتند. واقعاً نمی‌دانم که اگر

مخالفتی با کار من وجود داشت، من چه می‌کردم اما حتماً به خاطر علاقه و کوشش نسبت به هنر و کار در تئاتر و سینما و تلویزیون آنقدر به انجام این کار مضموم می‌شدم که بالاخره راه‌حلی برای انجام امور خانه‌داری و بچه‌داری پیدا کنم. البته نه تا به آن حد که موجب اختلاف در خانواده شود چون من اصولاً از این‌گونه دردها پرهیز می‌کردم و نمی‌گذاشتم شالوده زندگی زناشویی‌ام و یا رابطه‌های خانوادگیم به هم بریزد اما به هر ترتیب مصر می‌شدم تا به آن کاری که علاقه داشتم و یا اندک استعدادی در آن داشتم، بپردازم.

● برخورد مردم در ادامه و پیشرفت کارتان چه تأثیری داشت؟

○ من فکر می‌کنم برای هر هنرمندی، در هر رشته هنری، خیلی مهم است که از تشویق، توجه و محبت مردم برخوردار باشد ولو این که این توجه و محبت به صورت انتقاد منفی باشد. مثلاً عده‌ای از مردم فکر می‌کنند بازیگری که نقش منفی بازی می‌کند در زندگی خصوصی هم دارای همان خصلتهای منفی است. خود من وقتی در فیلمی نقش منفی را بازی می‌کنم زیاد مورد سؤال قرار می‌گیرم. یادم می‌آید وقتی سریال پاییز صحرا را بازی می‌کردم، نقش مادر شوهر بسیار منفی بود که البته این استنباط چندان هم درست نبود چون آن زن خودش پیچیدگیهای روانی

زیادی داشت. یکی از سوالهایی که از من می‌شد این بود که واقعا آن دختر خانم، عروستان بود که آنقدر اذیتش کردید. خوب ببینید هنریشه در اینجا با تعدادی از تماشاچیان مواجه می‌شود که به خاطر نحوه تکرشان و طرز تلقیشان از کار هنری، نمی‌توانند زندگی شخصی و خصوصی یک هنرمند را از بازیگری او جدا کنند. در این‌گونه موارد هم من دلخور نمی‌شوم و با نهایت آرامش و صبر پاسخ آنها را می‌دهم و سعی می‌کنم برای آنها توضیح دهم که زندگی خصوصی یک هنریشه ارتباطی با نقش هنری او ندارد. البته الان بیشتر تماشاگران ما آگاه هستند و متوجه می‌شوند که بازی نقش منفی وقتی از قدرت هنری برخوردار است که ناخودآگاه نفرت و احساسات منفی بیننده را برانگیزد و بنابراین به نظر من این هم خودش نوعی تشویق است. البته به طور کلی، هم من، و هم همکاران من، هر لحظه با تشویق و محبت مردم رویه‌رو می‌شویم. من از این تشویقها روحیه‌ای قوی به دست می‌آورم و مسئولیت بزرگتری را در خودم حس می‌کنم و بیشتر فکر می‌کنم که بعدها چه باید بکنم که این ارتباط گرم همچنان بدون خدشه باقی بماند.

● خانم شیخی کارتان را چگونه شروع کردید؟

○ من تحصیلات دانشگاهی نکرده‌ام و از سال ۱۳۳۶ که بعد از اولین فعالیت حرفه‌ای خود را در زمینه تئاتر شروع کردم به طور مداوم سعی کرده‌ام مطالعه را کنار نگذارم. مطالعه فیلمنامه، نمایشنامه، کتابهای مختلفی که آثار نویسندگان مملکت خودمان بوده و من برایشان ارزش فوق‌العاده‌ای قائل هستم، چه آنهایی که از میان ما رفته‌اند و چه آنهایی که هنوز هستند، و مطالعه آثار نویسندگان خارجی که به هر حال به ارتقای کار و حرفه من کمک می‌کرده

است. نمی‌توانم بگویم به کجا رسیده‌ام اما به هر حال هر کس که بتواند مطالعات شخصی مداومی داشته باشد، صرف نظر از تحصیلات دانشگاهی دچار تحول و دگرگونی می‌شود و دیدگاههای تازه‌تر و بهتری پیدا می‌کند که به تجارب کاریش غنای بیشتری می‌بخشد.

● درباره سبکهای جدیدی که در تئاتر و همچنین در بازیگری پدید آمده، چه نظری دارید. آیا بیشتر به سبکهای کلاسیک گرایش دارید؟

○ من هیچ عنوان به سبکهای صدرصد کلاسیک پایبند نیستم و با آن که به هر حال سنی از من می‌گذرد جزو آن دسته از هنرپشگانی نیستم که معتقدند حتماً فعالیت هنری باید بر مبنای کارها و اصول گذشته صورت بگیرد. من می‌توانم ادعا کنم که با سبک نو پیش رفته‌ام و علت آن هم همکاری با کارگردانهای جوان و امروزی است که علاوه بر آن که تحصیلات دانشگاهی و مطالعات وسیعی دارند سبک کارشان نیز طوری است که چه در تئاتر نو چه در سینما با شیوه امروزی کار می‌کنند. من در این‌گونه موارد هیچ مشکلی ندارم و بسیار هم این روشها را می‌پندم.

● تغییرات چهره شما در بازیها تأثیر زیادی بر بیننده می‌گذارد، در به دست آوردن این انعطاف و مهارت چه عواملی مهم بوده‌اند؟

○ کارهای امروزی تئاتر توأم با تمرینهای بدنی و تمرین صدا و نفس است. من با انجام این تمرینها انعطاف را در خودم به وجود آوردم و سعی کردم به راهنماییهای کارگردانها هم توجه داشته باشم. با گروههای جوان خیلی راحت کار کردم و سعی کردم در کار به عنوان یک همکاری گروهی انعطاف لازم را در خودم نسبت به دیگران ایجاد



کنم. شرط موفقیت هر هنرپیشه‌ای این است که در جا نزنند و با تحول و پیشرفت فنون بازیگری جلو بروند و خودش را تطبیق دهد و به طور مطلق فقط با یک سبک کار نکند در غیر این صورت انگ یک نقش بر پیشانی بازیگر زده می‌شود و کارگردان، بازیگر را فقط در یک قالب خاص باور می‌کند و خود بازیگر هم نمی‌تواند نقشهای دیگری را برعهده بگیرد. اما اگر بازیگر این توانایی را پیدا کند، با گذشت سن

باز هم می‌تواند با کار گروهی پیش برود و مفید باشد، حتی در اجرای نقشهایی که با روحیه واقعی بازیگر بسیار در تضادند.

● شما کارتان را از تئاتر شروع کرده‌اید و بعد در عرصه سینما ظاهر شدید. با توجه به جذابیت‌های سینما، نظرتان در مورد کار در سینما و تئاتر چیست؟  
○ من به هیچ عنوان از جذابیت کار سینمایی غافل نیستم، زیرا هر

هنرپیشه‌ای از دیدن تصویر خود بر پرده سینما و تلویزیون لذت می‌برد. من هم بعد از شروع فعالیت سینمایی، واقعاً لذت بازیگری در سینما را چشیدم و در حال حاضر علاقه زیادی به سینما دارم و هر نمایشنامه‌ای را نمی‌پسندم و شرایط کار در تئاتر برایم به سختی فراهم می‌شود و در این سالهای اخیر تا حدی از تئاتر فاصله گرفته‌ام. ولی چون من و خیلی دیگر از همکاران من، اولین فعالیت هنری خودمان را

از تئاتر شروع کردیم، خانه خودمان را تئاتر می‌دانیم، البته تفاوت بسیار زیادی بین بازیگری تئاتر، سینما و حتی تلویزیون وجود دارد. بنابراین من هر کدام از این کارها را در جای خودش، پرکشش، جذاب و بسیار هیجان‌انگیز می‌دانم. من هنوز بعد از سالها فعالیت چه روی صحنه تئاتر و چه جلوی دوربین فیلمبرداری، دچار هیجان و شغف می‌شوم درست مثل اینکه روز اول است که روی صحنه می‌روم. اما در مجموع به کار در

● در درجه اول برای من موضوع فیلمنامه یا نمایشنامه مهم است. بعد از قبول موضوع به کارگردان توجه دارم و معمولاً کارهایم را انتخاب می‌کنم.

● با آنکه از هنرم هیچ بهره مادی نبرده‌ام، حتی لحظه‌ای از انتخابم نادم نبوده‌ام، اما زندگی کردن هنرمند صرفاً برای هنر و مردم کار بسیار دشوار و شاید بعیدی است.



## ● با آنکه سختیها و ناکامیهای زیادی در زندگی داشته‌ام، اما کارم مرا سر پا نگه داشته است.



کرده‌ام که به هر حال چون انتخاب خودم بود از کوششهای بی‌دریغ آنها راضی بودم. آخرین کار سینمایی‌ام به کارگردانی آقای بهرام بیضایی بود که البته نیازی نیست من درباره هنر و تسلط ایشان به کارشان توصیفی ارائه بدهم.

● شما در جشنواره دهم به خاطر باری در فیلم مسافران، برنده جایزه بهترین بازیگری شدید. تفاوت بازی شما در این فیلم با بازیهای دیگرتان چیست؟

○ من در حقیقت در سالهای اخیر بیشتر وارد فعالیتهای سینمایی شدم و به نظر خودم بهترین کارم بازی در فیلم «مسافران» با کارگردانی آقای بیضایی بود که من مفتخر به اخذ جایزه نیز شدم. وقتی کار با آقای بیضایی را شروع کردم، فکر می‌کردم همکاری با ایشان بسیار دشوار خواهد بود زیرا شنیده بودم بسیار سخت‌گیر هستند. ولی درست برعکس، احساس آرامشی که در طی اجرای نقش خانم بزرگ داشتم شاید در کمتر کاری داشتم. در مسافران ضمن راهنماییهای مؤثر و مفیدی که از طرف کارگردانم می‌شدم در عین حال آزادی عمل داشتم و هیچ نوع مشکلی در طول فیلمبرداری برابم پیش نیامد. در ضمن این که به خاطر مشغله زیاد آقای بیضایی برای انجام کارهای فیلم، بعضی کارها را تقسیم کرده بودند و کار با برخی هنرپیشه‌ها از جمله من، به آتیلا پسیانی سپرده شده بود و در صحنه او در جهت آنچه که آقای بهرام بیضایی خواسته بودند گاهی راهنماییها و تذکراتی به من می‌داد. منظره و خاطره بسیار قشنگی بود که بعد از سپری شدن سالها و کسب تجربه‌های فراوان، یک مادر بتواند حتی از سوی فرزندش در بعضی جهات راهنمایی و کمک شود. در رابطه مستقیم با خود آقای بهرام بیضایی نیز من بسیار راحت بودم. راهنماییهای ایشان برای من بسیار گرانبها بود از جمله این که عمدتاً به من تأکید می‌کردند که به هیچ‌وجه سعی نکنم این نقش را

خانمهای قدیمی هم که با استفاده از تجربه و مطالعات خودشان کارشان را به خوبی انجام می‌دهند.

● شما بیشتر نقش چه گروهی از زنان این جامعه را بازی کرده‌اید؟  
○ من مخالف هستم که زن

ایرانی همیشه به صورت موجودی مظلوم و توسری خور که صرفاً کارهای خانه را همراه یا ناله و شکایت انجام می‌دهد معرفی شود. به هر حال گاهی نمایشنامه اجرای چنین نقشهایی را ایجاب می‌کند اما من شخصا تا حالا نه چنین نقشهایی را بازی کرده‌ام و نه علاقه‌ای به ایفای آن دارم. چون من به عنوان زن ایرانی در این موارد تعصب دارم و دوست ندارم دائم زن به عنوان موجودی عاجز که جز خدمت به خانه هیچ کار دیگری را نباید انجام دهد معرفی شود. اما هیچ نقشی، ملاک شخصیت خصوصی بازیگر نیست، نقش خدمتکار یا نقش ملکه هیچکدام بر دیگری برتری ندارد و محتوای نقش مهم است.

● بهترین کارهای شما با کدام کارگردانها بوده است؟

○ در درجه اول برای من موضوع فیلمنامه یا نمایشنامه مهم است. بعد از قبول موضوع به کارگردان توجه می‌کنم و چون معمولاً کارهایم را انتخاب کرده‌ام، از همه کسانی که با آنها کار کرده‌ام راضی هستم. اما در مجموع بهترین فعالیت هنری خود را با آقایان سمدریان، رکن‌الدین خسروی، انتظامی، نصیریان، خانم پری صابری، آقای دیلمقانی، دکتر مهدی فروغ، آقای داود رشیدی و پسر، آتیلا پسیانی داشته‌ام. از اینها نام می‌برم چون بیشتر با این افراد کار کرده‌ام با بعضیها هم که کمتر کار کرده‌ام برابم به یاد ماندنی بوده‌اند مثل نمایشنامه دکتر فاستوس با آقای ایرج راد. من از کار همه آنها راضی هستم. در سینما با آقایان نصرت‌الله کریمی، بهرام ری‌پور، عباس شیخ بابایی و خانم پوران درخشنده کار

سنگینی بر دوش هنریشه می‌گذارد. این مسئولیت آنقدر سنگین است که هیجان کمتری از اضطراب اولیه ورود به صحنه نیست. من روز به روز بیشتر این مسئولیت را بر دوشم احساس می‌کنم. من از این هیجانها فرار نمی‌کنم، حتی می‌توانم بگویم آنها را دوست دارم. چون کسی که بی‌تفاوت با یک نقش رویه‌رو شود و خیلی با خونسردی عمل کند هنریشه نیست و جوهره هنریشگی را ندارد.

● علت گرایش محدود خانمها را به بازیگری حرفه‌ای چه می‌دانید؟  
○ من زیاد با این نظر که تعداد خانمها در کار بازیگری کم است موافق نیستم. من الان خانمهای جوانی را می‌بینم که بازیگران خوبی هستند چه از نظر سطح معلومات، و چه از نظر شخصیت هنری، به خصوص که فیلسمازان امروزی به انعکاس شخصیت زن توجه پیدا کرده‌اند و خانمها برای خودشان جایگاهی یافته‌اند که در گذشته کم بود. اما آنها در زمینه بازیگری مشکلاتی دارند که آقایان این مشکلات را ندارند. مشکلاتی که در افت و خیز بازی هنریشه زن خیلی تأثیر می‌گذارد. اما این مسائل باعث نمی‌شود که آنها در این زمینه کار نکنند. به هر حال ما بازیگران خوبی داریم که تعداد آنها کم هم نیست. خانمهای جوانی که اغلب فارغ‌التحصیل دانشگاهها هستند، سبک و نظم خاصی در بازیگری دارند و آمادگی لازم برای کار حرفه‌ای و قوی برخوردارند.

سینما خیلی علاقه دارم.

● خانم شیخی سؤالی از سالهای دور، اولین بار که روی صحنه رفتید، چه احساسی داشتید؟

○ همان‌طور که گفتم اولین تجربه من نمایشنامه پدر بود که برای ایفای نقش اول آن انتخاب شدم. دقیقاً پادم می‌آید که قبل از حضور روی صحنه چنان منقلب بودم که پشت صحنه تصمیم گرفتم به کارگردان، دکتر مهدی فروغ، اطلاع دهم که نمی‌توانم روی صحنه بروم. به هر شکلی که بود خودم را قانع کردم که باید روی صحنه بروم حتی اگر از شدت هیجان از حال بروم و بیهوش شوم. می‌خواستم بدانم که آیا قادر هستم کارم را انجام بدهم. پس از چند دقیقه‌ای که روی صحنه ظاهر شدم و نقش را بازی کردم، کم‌کم آن اضطراب و هیجان برطرف شد ولی باهام همچنان زیر بندم می‌لرزید. اما معمولاً هنریشه وقتی حس می‌کند که تماشاچیان تحت تأثیر قرار گرفته‌اند بیشتر به خودش مسلط می‌شود و می‌تواند به کارش ادامه دهد.

● در سالهای اخیر چطور؟

○ آن هیجانها، حالا شکل دیگری پیدا کرده‌اند که من اسم آن را احساس مسئولیت می‌گذارم. دیگر به آن صورت نیست که نگران باشم کارم خراب شود اما احساس مسئولیت بیشتری دارم، هنریشه‌ای که با مردم ارتباط برقرار می‌کند در برابر مردم مسئول است و این امر بار



## ● سینمای ما پرسابقه نیست اما بدون شک در مرحله اوج گیری است.

بازی کنم، چون این نقش آنقدر ظریف است که هیچ نوع بازی بیرونی ندارد. تمام سختی این نقش در این است که من باید جلو دوربین زندگی کنم و حالت‌های ظریف و زیرپوستی از نظر بازیگری داشته باشم.

● خانم شیخی فکر می‌کنید پرسوناژ خانم بزرگ و آن نحوه سنت‌شکنی چقدر در جامعه وجود دارد؟

○ مواردی داریم که بزرگ خانواده عقیده دارد که اگر حادثه‌ای شوم اتفاق می‌افتد نباید مانع خوشبختی بقیه افراد خانواده شود. منتها تعداد خیلی معدود است و اکثریت این‌طور فکر نمی‌کنند. این یکی از ویژگی‌های کار بود که فیلمنامه را بسیار جالب می‌کرد ولی به هر حال خیلی بحث‌انگیز بود. به خصوص در قسمت آخر هر بیننده‌ای برای خودش برداشتی داشت. بعد از اینکه من این فیلم را برای اولین بار در جشنواره دیدم، چند بار هم همراه تماشاچیان در سینما فیلم را تماشا کردم. بین تماشاچیان فضاهای متضاد، زیاد بود. هر کس یک برداشتی می‌کرد و این از نظر من که یکی از بازیگرهای اصلی آن فیلم بودم خیلی جالب و جذاب بود.

● کمی هم درباره زندگی شخصیتان بگویید؟

○ اولین ازدواج من در سن ۲۶ سالگی با یک افسر نیروی هوایی بود که حاصل آن پسر، «آتیلو پسیانی» است. متأسفانه بعد از یکسال همسر من از دنیا رفت، وقتی آتیلو ۱۰ ساله شد با موافقت خودش با «مهدی قریشی» ازدواج کردم که ایشان در آن زمان معاون دانشکده هنرهای دراماتیک بودند. او در کارهای هنری خیلی مشوق من بود. ماحصل این ازدواج هم دخترم «آتوسا قریشی» است که اکنون ۲۳ سال دارد. اهل قلم است، کمی بیانر می‌زند و دانشجوی رشته میکروبیولوژی است. متأسفانه همسر

دوم من هم هفت سال پیش بر اثر بیماری سرطان درگذشتند. به هر حال ناکامیها و تلخیهایی که من از این فقدانهای بزرگ داشتم همیشه با من هست. دو سال پیش خواهرزاده خیلی عزیزم هم از دنیا رفت و اخیراً دوست بسیار عزیزم خانم «صدر دانش» را که همکار مطبوعاتی شما بودند، از دست دادم، ایشان از صفات اخلاقی بسیار نیکویی برخوردار بودند و من بی‌نهایت از فقدان ایشان ناراحت هستم.

● علی‌رغم سختیهای زندگی گذشته‌تان، شور و شوق و امید خاصی در شما مشاهده می‌شود، سبب آن چیست؟

○ فراموش نکنید من متولد ۱۳۰۹ هستم. بنابراین جوان نیستم. ولی با وجود آنکه سختیها و ناکامیهای زیادی در زندگی کشیده و چشیده‌ام، می‌توانم بگویم کارم مرا سر پا نگه داشته است. من همراه با عمیقترین تأثراتم، دو سال بعد از فوت همسر اولم دوباره کار را شروع کردم و توانستم با کار روحیهام را کنترل کنم. وقتی بیکار هستم به یک بشر پوسیده و افسرده تبدیل می‌شوم و وقتی که کار می‌کنم مثل یک هنرپیشه جوان هیجان دارم، هنرپیشه‌ای که ضمن کار دچار ضعف و شادی می‌شود. همین علاقه که شاید بزرگترین شانس زندگی من بوده مرا سر پا نگه داشته است. البته خانواده‌ام، پسر، دخترم، عروس هنرمندم «فاطمه نقوی» و نوه‌های شیرین هم همیشه برای من پشتوانه و دلگرمی بزرگی بوده‌اند. اما عشق به کار پاسخ سؤال شماست. بالاخره هر انسانی در زندگی یا سختیهایی روبه‌رو می‌شود، نه این که کار فراموشی بی‌آورد ولی درمان است. این شور و مقاومت در من ماحصل کار من است.

● از رشته‌های هنری به غیر از بازیگری کدام رشته را دوست دارید؟

○ من به آواز علاقه داشتم و

سالها پیش خودم را برای اپرا آماده می‌کردم.

● تاکنون نقشی را بازی کرده‌اید که تا مدتها نتوانسته باشید از آن دور شوید و تأثیر عمیق بر شما گذاشته باشد؟

○ یکی، دوبار این اتفاق افتاده است. نقش خانم بزرگ در فیلم مسافران باعث شد تا مدتی از نظر روحی، درگیر این نقش باشم. مدتها به آن فکر می‌کردم و از اینکه تمام شده متأسف بودم که خوب طبعاً هم نمی‌توانست ادامه پیدا کند. و دیگری نمایشنامه ملاقات بانوی سالخورده به کارگردانی آقای «حمید سمندریان» ذهن من را مدتها به خود مشغول کرده بود.

● اوقات فراغت شما چگونه می‌گذرد؟

○ به نظافت خانه می‌روم، طباطبائی می‌کنم، خرید می‌روم. به طور کلی مسئولیت داخل خانه و خارج خانه به عهده من است. مطالعه می‌کنم و گاهی به سینما می‌روم.

● سینمای ایران را چگونه می‌بینید؟

○ در این دهه، سینمای ایران خیلی پیشرفت کرده. اما با سینمای خارج خیلی فاصله دارد. سینمای ما نوباست. البته ما فیلمهای خوبی هم از گذشته داریم که جزو گنجینه‌های سینمایی ماست اما به طور کلی تغییرات زیادی در سینمای ایران به وجود آمده. سینمای ما پرسابقه نیست اما بدون شک در مرحله اوج گیری است و من فکر می‌کنم با ارتباطی هم که با دنیای خارج، از راه سینما داریم، این پیشرفتها سریعتر انجام خواهد گرفت.

● زندگی شما بسیار ساده و بی‌پیرایه است. آیا زندگی هنرمندان از طریق کار هنریشان به راحتی می‌گذرد؟

○ من فکر می‌کنم که عشق و توانایی به انسان کمک می‌کند تا راه

خودش را پیدا کند. من هم در انتخاب راهم خیلی محکم بودم و با توجه به اینکه هیچ بهره مادی نبردم حتی لحظه‌ای از انتخابم نادم نبودم. من هنر را به خاطر علاقه خودم و ارتباط با مردم انتخاب کردم اما به هر حال می‌دانید که مشغولیت ذهنی و اغتشاش روحی به خاطر امور مالی زندگی، همیشه هم به یک هنرمند اجازه نمی‌دهد آن‌طور که باید و شاید با فراغت خیال به هنرش بپردازد. خیلیها به ما می‌گویند که یک هنرمند اصیل نباید به مسائل مادی فکر کند. من این را به کلی مردود می‌دانم. اگر کارگردانی برای کارش به بازی من احتیاج دارد پس ارج و قرب آن هنرمند اصیل هم باید مراعات شود. باز در سینما وضع کمی بهتر از تئاتر است. اما شما تصور کنید با این تورم اقتصادی، زندگی کردن هنرمند صرفاً برای هنر و برای مردم، کار بسیار دشوار و شاید حتی بعیدی است. بالاخره هنرمند هم باید بتواند زندگی کند. باید توجه بیشتری به خصوص در زمینه تئاتر به هنرمندان بشود. مسئولین باید در این زمینه اقداماتی بکنند و به وضعیت زندگی هنرمندان توجه بیشتری نشان بدهند.

● برنامه شما در حال حاضر چیست؟

○ برنامه کاری من که الان در دست دارم، نمایشنامه‌ای است به نام کارگردانی «آتیلو پسیانی» به نام «آنورا». که بیکار در خانه نمایش اجرا شده و برای بار دوم از ایشان خواسته شده که آن را روی صحنه ببرند.

● کار سینمایی جدیدی در دست ندارید؟

○ یک قسمت تک اپیزودی را احتمالاً به کارگردانی آقای معصومی در یک مجموعه تلویزیونی بازی خواهم کرد.

● موفق و پیروز باشید.

○ شما هم همین‌طور

**۵۵** خانمی که مدیر یک شرکت نفتی بود، چند ماه از سرفه‌های شدید، تنگی نفس و افتادگی پلکها رنج می‌برد. پزشکش برای انجام یک سری آزمایشات او را در بیمارستان بستری کرد. سرانجام نتایج آزمایشات نشان داد که او به سرطان ریه مبتلاست و امکان عمل جراحی نیز وجود ندارد.

کارول از ۱۵ سالگی سیگار کشیده بود و به قول خودش «به او احساس بزرگی می‌داد». بعد از ازدواج، شوهرش او را سرزنش می‌کرد که چرا در روز، یک پاکت سیگار می‌کشد. بیل می‌گوید: «اگر او می‌توانست سیگار را ترک کند قطعاً بهبود می‌یافت». اما عکس‌العمل کارول غیر از این بود. و می‌گفت: «من اهمیت نمی‌دهم که سیگار کشیدن به چه قیمتی برای من تمام می‌شود، چون از آن لذت می‌برم.» گران هم تمام شد زیرا ۱۶ هفته بعد از تشخیص

سرطان در حالی که فقط ۳۹ سال داشت، جان سپرد، زن جوانی که نابه هنگام بر اثر سرطان ریه جان سپرد یکی از هزاران تراژدی دردناک و آشنادر سراسر دنیاست. **۵۶**

بر اساس آمار وزارت بهداشت انگلیس در سال ۱۹۸۹ از هر ۱۲۷ زن سیگاری ۱۰ نفر آنها بر اثر ابتلا به سرطان ریه از بین می‌روند و روز به روز بر تعداد زنان معتاد به سیگار افزوده می‌شود.

به نظر می‌رسد که بیشتر زنان از خطرات سیگار بی‌اطلاعتند و هیچ توجهی به آمارهای هشداردهنده ندارند در هر پنج دقیقه یک نفر بر اثر بیماریهای ناشی از سیگار در انگلستان از بین می‌رود. این ارقام باید برای همه هشدار دهنده باشد اما به ویژه خانمها مورد تهدید بیشتری قرار دارند.

قرار می‌گیرند. دکتر «جین گولدینگ» از دانشگاه بریستول در تحقیقات خود دریافت

مثل این است که با جان نوزادشان بازی می‌کنند. اما چرا با وجود تمام دلایل موجود که نشان‌دهنده خطرات ناشی از سیگار کشیدن است آنها هیچ واکنش منفی نسبت به سیگار نشان نمی‌دهند؟

مطابق آمارهای جمع‌آوری شده از دفتر آمارگیری و سرشماری جمعیت در سال ۱۹۸۹:

– دختران و زنان بین ۱۶ تا ۲۵ سال نسبت به پسران و مردان در همین سن، علاقه بیشتری به سیگار کشیدن دارند. در سنین ۱۶ تا ۱۹ سال این اختلاف کاملاً مشخص است، ۳۲ درصد از دختران در مقابل ۲۸ درصد از پسران سیگار می‌کشند.

– بین سالهای ۱۹۷۲ و ۱۹۸۸ ارقام مربوط به مردان ۱۹ درصد کاهش یافت و ارقام مربوط به زنان فقط ۱۱ درصد کاهش یافت.

این ارقام برای مسئولان وزارت بهداشتی

# اثر سیگار بر زنان

## چرا ترک این عادت کشنده، برای زنان سخت است؟

لیز هگ کینسون  
ترجمه پرسینا معماری

غیر قابل فهم است زیرا همیشه به نظر می‌رسد زنان علاقه بیشتری به سلامتی از خود نشان می‌دهند. اما چرا در مورد استعمال دخانیات رفتارشان عوض شده است؟  
بر طبق آخرین مطالعات دلایل مختلفی وجود دارد که عبارتند از:

۱ – بی‌اطلاعی از خطرات ناشی از استعمال دخانیات: بیشتر زنان عقیده دارند که مردان بیشتر از آنها از عوارض دخانیات آسیب‌می‌بینند. مطابق آخرین آمار در سال ۱۹۹۱، ۳۲ درصد از همه زنان (که ۸۰ درصد آنها را مادران زیر ۱۹ سال تشکیل می‌دهند) در طول مدت بارداری سیگار می‌کشند. محققان دریافتند که بعضی از زنان بارداری که دخانیات استعمال می‌کنند نمی‌دانند که این عمل باعث سقط جنین و مردن نوزاد قبل از تولد می‌شود. همچنین ۳۰ درصد از زنان

که برونشیت، نفخ/ زخم معده و چروک شدن پوست صورت در بانوان سیگاری بسیار شایع است. همچنین بارداری مسائل به خصوصی را برای خانمهای معتاد به دخانیات به وجود می‌آورد که از جمله می‌توان به کمبود وزن نوزاد در هنگام تولد و طولانی بودن مدت زایمان اشاره کرد.

در ضمن باید یادآوری کرد که استعمال سیگار در طول مدت بارداری باعث بروز خطراتی همچون سقط جنین، مردن نوزاد قبل از تولد و در رحم مادر و یا مدت کمی بعد از تولد می‌شود. همچنین تذکر این نکته مهم است که فرزندان مادران سیگاری حتی در هنگام بلوغ و بزرگسالی دو برابر در معرض بیماریهای سرطان قرار دارند. بسیاری از مادران حتی به ذهنشان هم خطور نمی‌کند که سیگار کشیدن در هنگام بارداری درست

بین سالهای ۱۹۴۷ تا ۱۹۹۰ ارقام زنانی که در انگلستان بر اثر سرطان ریه تلف شده‌اند به ۶۱ درصد می‌رسد در حالی که در طول همین مدت، ارقام مربوط به مردان ۱۰ درصد کاهش یافته است. در اسکاتلند، اکنون سرطان ریه در زنان بیشترین قربانی را در بین سرطانهای دیگر دارد که حتی آمار قربانیان آن بیشتر از قربانیان سرطان سینه در سال ۱۹۸۵ است.

البته تنها عوارض سیگار در سرطان ریه خلاصه نمی‌شود. طبق گزارش ۱۹۹۰ خانمهایی که سیگار می‌کشند دو برابر در معرض خطر ابتلا به سرطان رحم و همچنین بروز بیماریهای قلبی هستند. زنان بالای ۳۵ سال که بیش از ۱۵ سیگار در روز می‌کشند و همچنین قرصهای ضدبارداری مصرف می‌کنند ۱۰ برابر در معرض بیماریهای قلبی





مطلع نیستند که استفاده از قرصهای ضدبارداری همراه استعمال سیگار احتمال حملات قلبی را زیاد می‌کند.

۲- وحشت از ازدیاد وزن: امروزه انتظار بر این است که زنان خوش اندام باشند. زنانی که سیگار را ترک می‌کنند چهار کیلوگرم به وزنشان اضافه می‌شود و ترس از اضافه وزن باعث می‌شود که آنان سیگار را ترک نکنند. یک فرضیه این است که کسانی که سیگار نمی‌کشند ادعا می‌کنند مزه غذا را بهتر احساس می‌کنند و این باعث پرخوری یا اشتهای بیشتر برای صرف غذا می‌شود. به علاوه با کاهش نیکوتین در بدن متابولیسم بدن آهسته‌تر صورت می‌گیرد.

البته رابطه بین ترک سیگار و اضافه وزن پیچیده‌تر از این است. یک رابطه شیمیایی بین کم شدن نیکوتین در بدن و جذب کربوهیدراتها وجود دارد. نیکوتین تولیدات شیمیایی سروتونین در بدن را تحریک می‌کند.

همچنین علایم ترک سیگار در زنها بیشتر نمایان می‌شود تا در مردها.

۴- تبلیغات فریبنده: شرکتهای دخانیات سعی می‌کنند سیگار کشیدن را به نوعی تجمل، خوش‌تیپی و پیروی از مد جلوه دهند.

بیشتر مجلات مد و لباس که هدف آنها تبلیغ برای جوانان است آگهیهای مربوط به سیگار را هم چاپ می‌کنند و بدین‌گونه سیگار را متناسب با جوانهای اجتماعی و متجمل می‌دانند.

تعداد خانمهایی که سیگار را ترک کرده‌اند زیاد امیدوار کننده نیست ولی این کار عملی است. در اینجا چند روش را متذکر می‌شویم که در ترک سیگار شما را یاری می‌کند:

● عوارض ناشی از ترک سیگار را تشخیص دهید و سعی کنید با آن کنار بیایید: تمایل بیش از اندازه به کشیدن سیگار،

● زنان بالای ۳۵ سال که بیش از ۱۵ سیگار در روز می‌کشند و قرصهای ضدبارداری مصرف می‌کنند، ۱۰ برابر بیشتر در معرض بیماریهای قلبی هستند.

● استعمال سیگار در دوران بارداری، منجر به کمبود وزن نوزاد، طولانی شدن مدت زایمان، سقط جنین و مردن نوزاد قبل از تولد می‌شود.

عصبانیت، اضطراب، عدم تمرکز حواس، سردرد، خستگی مفرط و کم خوابی. برای اکثر مردم عوارض ترک سیگار تقریباً بعد از هفته اول و قطعاً در هفته دوم و سوم از بین خواهد رفت. به خاطر داشته باشید تمایل به سیگار شما را تحت فشار قرار می‌دهد ولی برای دوسه دقیقه ادامه خواهد داشت و بعد از آن قطع می‌شود.

برای رفع عوارض ترک سیگار می‌توانید با روشهای تمرکز مثل ورزش یوگا، کشیدن نفسهای عمیق، حمام گرم گرفتن و نرمش به خودتان کمک کنید.

● ترس از اضافه وزن: با رعایت دقیق رژیم غذایی به راحتی می‌توانید وزنشان را کنترل کنید اما اگر ترک سیگار و نخوردن کیک خامه‌ای را غیرممکن می‌دانید پس بهتر

انسان به طور غیرعادی احساس خوشی و بشاشی می‌کند و به همین علت کسی که سیگار را ترک می‌کند از کمبود سروتونین رنج می‌برد.

ازدیاد ترکیبات کربوهیدراتها از طریق خوردن غذاهای مختصر، مقدار سروتونین را بالا نگه می‌دارد. کسانی که سیگار را ترک کرده‌اند حداقل یک ماه بعد از ترک سیگار روزانه ۳۰۰ کالری بیشتر مصرف می‌کنند.

۳- احتیاجات روانی: زنانی که از اضطراب، افسردگی و ناراحتیهای اعصاب رنج می‌برند اغلب از سیگار برای آسایش روانی و آرامش اعصاب استفاده می‌کنند.

بعضیها هم بیشتر برای تفریح و یا رفع بی‌حوصلگی سیگار می‌کشند. بانوانی که از سیگار برای تسکین اعصابشان استفاده می‌کنند ترک سیگار برایشان مشکلتر است.





● اگر ترک سیگار و نخوردن کیک خامه‌ای را غیرممکن می‌دانید، بهتر است رژیم غذایی را قربانی ترک سیگار کنید.

● عوارض ترک سیگار را تشخیص دهید و سعی کنید با آن کنار بیایید: تمایل بیش از اندازه به کشیدن سیگار، عصبانیت، اضطراب، عدم تمرکز حواس، سردرد، خستگی مفرط و کم خوابی.

● زنانی که سیگار را ترک می‌کنند، چهار کیلوگرم به وزنشان اضافه می‌شود و ترس از اضافه وزن باعث می‌شود آنان سیگار را ترک نکنند.

ترک سیگار را دارد قرار بگذارید درصد موفقیتان بیشتر خواهد بود.

● زیاد به خودتان مطمئن نباشید: ممکن است چندین ماه سیگار نکشید و فکر کنید که «یک سیگار ضرری ندارد» در صورتی که خودتان را گول می‌زنید. همان یک سیگار «بی‌ضرر»، شاید دوباره میل شما را زیاد کند. سیگار کشیدن به اندازه هروئین و یا کاکائین اعتیاد به وجود می‌آورد. باید به گونه‌ای عمل کنید که انگار ادامه زندگیتان به ترک سیگار بستگی دارد. که واقعاً همین‌طور هم هست.

یا قهوه و سیگار کشیدن همیشه همزمان بوده است به جای چای یا قهوه چیز دیگری بخورید. سعی کنید به جاهایی که مردم زیاد سیگار می‌کشند نروید. بهترین نوشیدنی آب است. بیشتر از هشت لیوان آب در روز بخورید، اگر دهانتان پر باشد علاقه شما را به سیگار کشیدن کم می‌کند. همین‌طور آب میوه‌های تازه باعث خروج مواد از بدن می‌شوند.

● از دیگران برای ترک سیگار کمک بگیرید: اگر بتوانید با دوستی که او هم قصد

است رژیم غذایی را قربانی ترک سیگار کنید. اگر کمی چاق شوید زندگیتان کمتر به خطر می‌افتد تا اینکه به سیگار کشیدن ادامه دهید. بعداً می‌توانید به طور جدی با ورزش و رژیم غذایی وزن خود را به حد مطلوب بازگردانید.

● ترک عاداتی که سیگار کشیدن را تداعی می‌کند: بعد از صرف غذا، سر میز غذا معطل نشوید زیرا یکی از اوقاتی که بیشتر مردم علاقه دارند سیگار بکشند بعد از صرف غذاست. می‌توانید به جای آن پیاده‌روی کنید. اگر برای شما نوشیدن چای



# بازنشستگی

بررانه میلانی

روزهای خفته در آغوشم  
هفتادوپنج بار به شکوه، خستگیم را  
واگربه کرد  
اسوده آمدم  
پله‌های کار و پیکار را  
با باور برابری و برادری  
گویا قرار بود خستگی و نان را  
برابر قسمت کنند  
کار برابر بود  
نان اما،  
برابر نبود

به نشوینش باز می‌گردم  
بی‌پله‌ای  
بر استانه روزهای خفته در آغوشم  
و ششای ساعت کوکی  
ساعت بیست و پنج بار نواخت

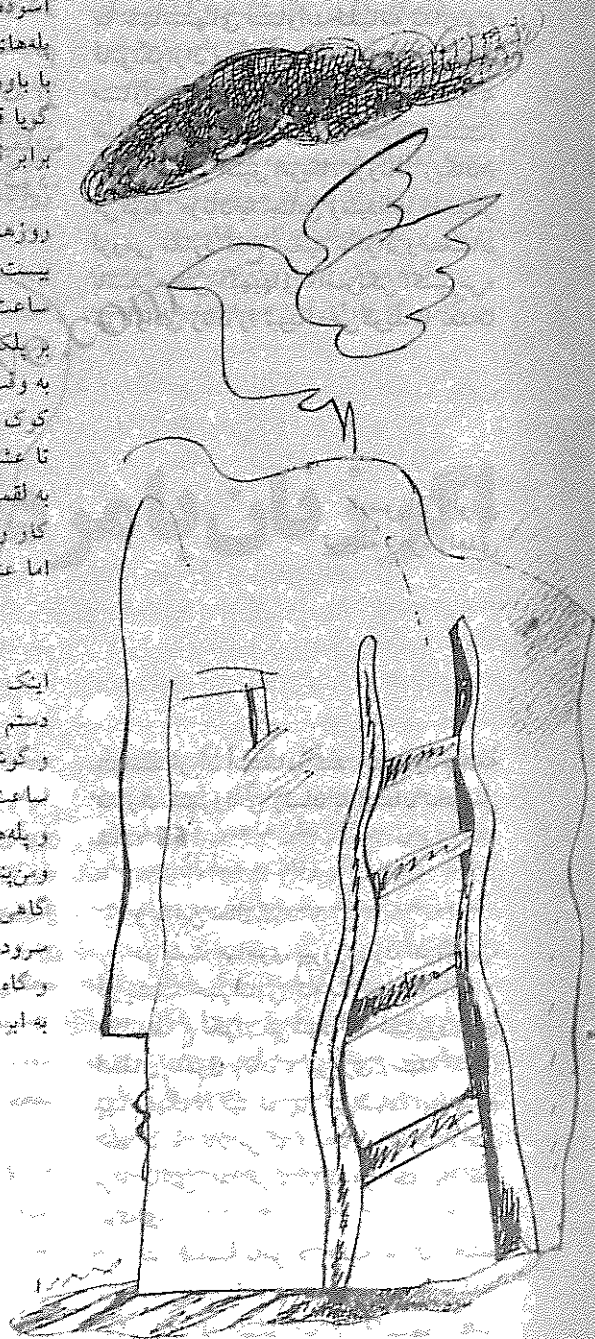
اینک،  
از پنجه کوچکم افق پیداست  
باز این دستهای گیسست که رختهای تنم را  
پشت ابرها و بر خط تیره افق بین می‌کنند  
اینجا کسی است

کسی آشنا  
که به آوایی سخن می‌خواند:  
«تقدیر تو جنس کابلد توست»  
تا یاده باوران کهن  
به خستگی هر چند  
باید در آیزم

اسوده آمدم  
پله‌های کار و پیکار را  
با باور برابری و برادری  
گویا قرار بود خستگی و نان را  
برابر قسمت کنند

روزها را در آغوش خواباندم  
بیست و پنج سال  
ساعت را  
بر پلکان ماه  
به وقت محلی افتاب  
توی کردم  
تا عشق را و کار را  
به لقمه نانی مهسان کشم  
کار را مهسان کردم  
اما عشق را دیگر فرستی نماند

اینک منم، شسته در اینجا  
دستم به کار  
و گوشم به زنگ ساعت محلی قلم  
ساعت بیست و پنج بار نواخت  
و پله‌ها پنجاه بار زیر پایم فرو ریخت  
و من پنجاه بار با گوشهای خود شنیدم که خسته‌ام  
گاه با دستهای خسته  
سرود آسودگی سروردم  
و گاه چشمهای نزدیکیم را  
به ابرهای دور شستم

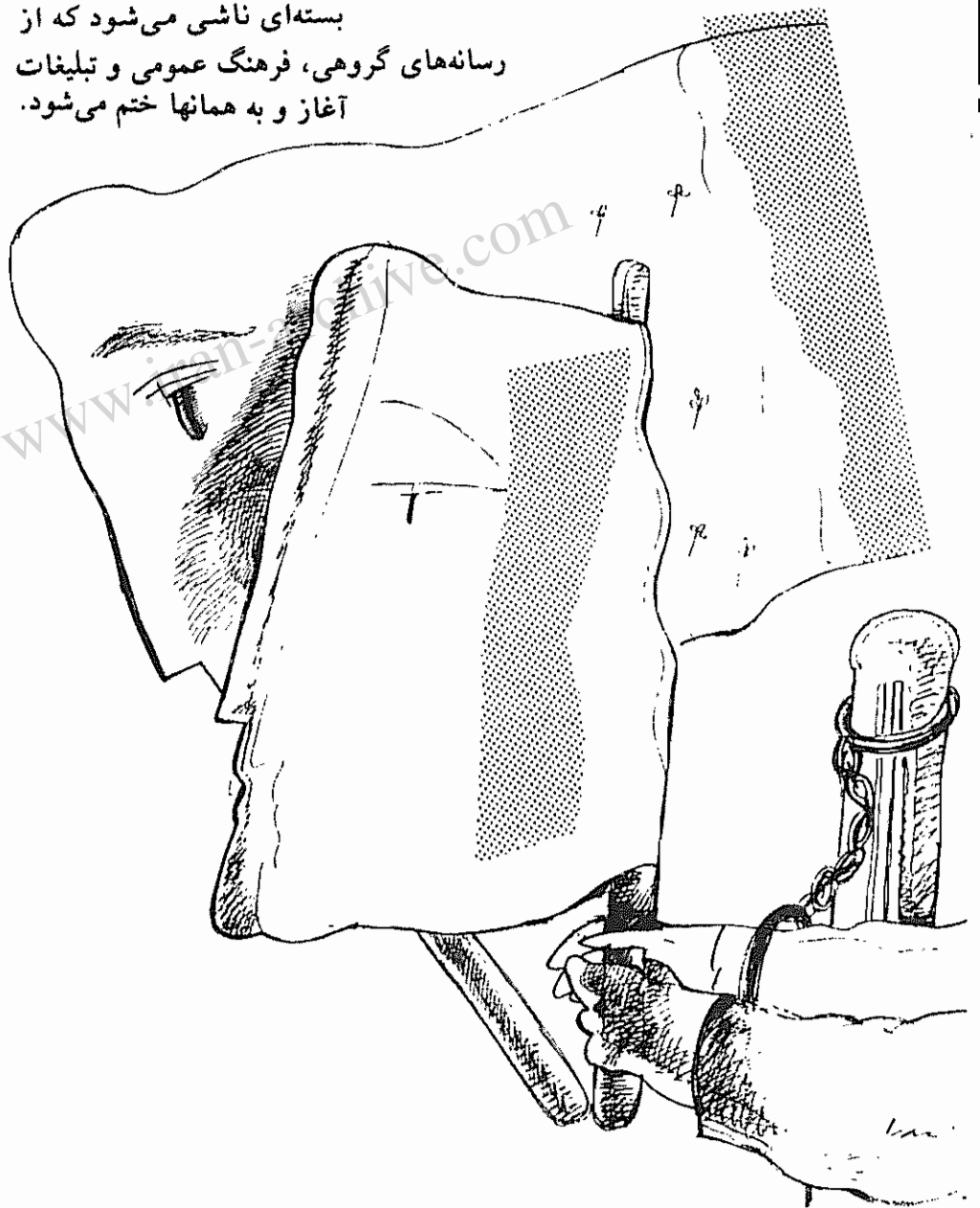




● اگر زنان امریکایی با مردان برابرند، چرا ابتدائیت‌ترین نیازهایشان برای دستیابی به تساوی شغلی با مردان برآورده نشده است؟!

● در طول دهه گذشته، نشریات مختلف آمریکایی برابری حقوق زن و مرد را مسبب آشفتگیهای زنان از افسردگی گرفته تا وخامت وضع اقتصادی، از خودکشی دختران نوجوان تا مشکلات گوارشی و رنگ زرد چهره دانسته‌اند.

● این به اصطلاح بحرانهای زنانه در شرایط واقعی زنان ریشه ندارد بلکه از سیستم بسته‌ای ناشی می‌شود که از رسانه‌های گروهی، فرهنگ عمومی و تبلیغات آغاز و به همانها ختم می‌شود.



۵۵ چه خوشبختی بزرگی است که زنی در اواخر قرن بیستم در امریکا زندگی کند! این گفته را دائماً می‌شنویم. سیاستمداران به ما اطمینان می‌دهند که سنگرها برچیده شده‌اند. در محله «مدیسون» جنجال می‌کنند که بالاخره زنها برنده شدند. مجله «تایم» اعلام می‌کند: «مبارزه زنان برای به دست آوردن تساوی حقوق، در سطح وسیعی به پیروزی رسیده است.» در هر دانشگاهی که می‌خواهید ثبت نام کنید، به هر شرکت حقوقی که می‌خواهید پیوندید، در هر بانکی که می‌خواهید گشایش اعتبار کنید. سران سیاسی کشور می‌گویند: «زنان به چنان موقعیتهایی دست یافته‌اند که ما دیگر نیازی به سیاستهای مساوات‌طلبانه نداریم.» قانونگذاران می‌گویند امروزه زنان به چنان مساواتی دست یافته‌اند که دیگر نیازی به صدور بیانیتهای تساوی حقوق نیست. رئیس‌جمهور اسبق امریکا، «رونالد ریگان»، می‌گوید: «زنان به جایی رسیده‌اند که دیگر لزومی ندارد کاخ سفید نگران وضعشان باشد.» حتی آگهیهای «آمریکن اکسپرس» نیز آزادی زنان را تبریک می‌گوید تا بعدها

سوزان فالودی  
ترجمه زهره زاهدی

بتواند از آن استفاده کند: «سرانجام همه مدارک شهروندی زنان به ایشان تحویل شد.»

و با این حال...

در پشت هیاهوی پیروزی زن امریکایی، در پشت خبرهایی که با خوشحالی و بلاانقطاع تکرار می‌شود، که مبارزه برای احقاق حقوق زنان به پیروزی رسیده است، پیام دیگری نیز تزیق می‌شود. این پیام خطاب به زنان می‌گوید: شاید اکنون آزاد و برابر باشی، اما هرگز تا به این حد درمانده نبوده‌ای!

این بیانیه یأس در همه جا به چشم می‌خورد: در تابلوی اعلانات، روی صفحه تلویزیون، در سینماها، در آگهیها، مطب

پزشکان و مجلات علمی: «زنان شاغل به هرز می‌روند و به نحوی همه‌گیر عقیم می‌شوند. زنان مجرد، از «بی‌مردی» دچار افسردگی می‌شوند.» «نیویورک تایمز» گزارش می‌دهد: «زنان بدون فرزند، افسرده و سرگردان هستند و روز به روز نیز به تعدادشان افزوده می‌شود.» «نیوزویک» می‌نویسد: «زنان مجرد عصبی هستند و در زیر بحران عمیق عدم اعتماد به نفس، خرد می‌شوند.» کتاب راهنمای توصیه‌های بهداشتی به اطلاع عموم می‌رساند: «زنانی که صاحب پستهای مهم هستند، گرفتار شیوع بی‌سابقه اختلالات هیجانی، ریزش مو، ناراحتیهای عصبی، الکلیسم، و حتی حمله‌های قلبی هستند.» کتابهای روان‌شناسی توصیه می‌کنند: «امروزه تجرد زنان مستقل، نشانه یک بیماری عمده عصبی است.» حتی از زبان «بتی فریدن»، یکی از بنیانگذاران فمینیسم، گفته شده است: «امروزه زنان از بحران هویت و مشکلات تازه‌ای رنج می‌برند که نامی ندارد.» چگونه ممکن است زن امریکایی درست هنگامی که دارای این همه امتیاز است،

در این راه بزرگترین ماجرای زنانه خود را از دست دادند. زمان نشان داده است که جنبش زنان به خطرناکترین دشمن ایشان مبدل شده است.» «مونا شارن»، دانشجوی جوان رشته حقوق، در مقاله‌ای تحت عنوان «اشتباه فمینیستی» در نشریه «نشنال ریویو»، می‌نویسد: «آزادی زنان، به جبران فسادها و تباهیهای خود، درآمد بیشتر، سیگار مخصوص زنان، اجازه داشتن بچه بدون شوهر، روابط آزاد جنسی، اعتبارات بانکی شخصی و زنان متخصص بیماریهای زنان، به نسل من اعطا کرده است. در آزا، موجب اصلی خوشبختی زنان را از ما دزدیده است: مرد را.» «تشنال ریویو» نشریه‌ای محافظه‌کار است اما حملاتی از این دست به صفحات این نشریه محدود نمی‌شود. «الیزابت مهران»، نویسنده پر طرفدار نشریه «لوس آنجلس تایمز» در داستانی که برای روزنامه تایم نوشته است، ادعا می‌کند: «نسل ما و چون قربانی، در راه جنبش زنان سر بریدند. زنان ساده‌لوحی چون من فریب فمینیسم را خوردند.» «کی ابلینگ»، نویسنده

میتلابه زنان، از افسردگی روانی گرفته تا وخامت وضع مالی، از خودکشی دختران نوجوان گرفته تا مشکلات گوارشی و رنگ زرد چهره، می‌داند. برنامه تلویزیونی «تودی» می‌گوید که علت به وجود آمدن زنان جیب‌بر و باج‌بگیر آزادی آنهاست. یک مقاله نویس میهمان در نشریه «التیمورسان» حتی ادعا می‌کند که زنان فمینیست باعث افزایش تولید فیلمهای مبتذل سینمایی شده‌اند. همزمان با این حملات، سایر محصولات فرهنگی جامعه نیز همین اکاذیب را جعل کردند. در فیلمهای هالیوود که «جذائیت مهلک» مشهورترین آنهاست، زنان خود را از اسارت رها می‌کنند و در مقابل با چشمهای وحش‌زده و مضطرب اسیر دیوارهای بی‌رنگ اطاقشان می‌شوند و بهای آزادیشان را با تخت‌خوابهای خالی می‌پردازند. در شوهای تلویزیونی از «سی و اندی...» گرفته تا «مرد خانواده»، زنان مجرد، متخصص و هوادار تساوی حقوق را تحقیر می‌کنند، از آنها هیولا یا بیمار روانی می‌سازند و در این نمایشها معمولاً زنان عاقلتر و باهوشتر، در آخرین صحنه نمایش

## اگر زنان با مردان برابرند، پس چرا؟!...

دچار این همه مشکل باشد؟ اگر زنان پیش از این هرگز به چنین جایگاه رفیعی نرسیده بودند، پس چرا از نظر عاطفی در حسیض به سر می‌برند و اگر زنان به همه آن چیزهایی که می‌خواستند رسیده‌اند، پس برای چه ناراحتند؟

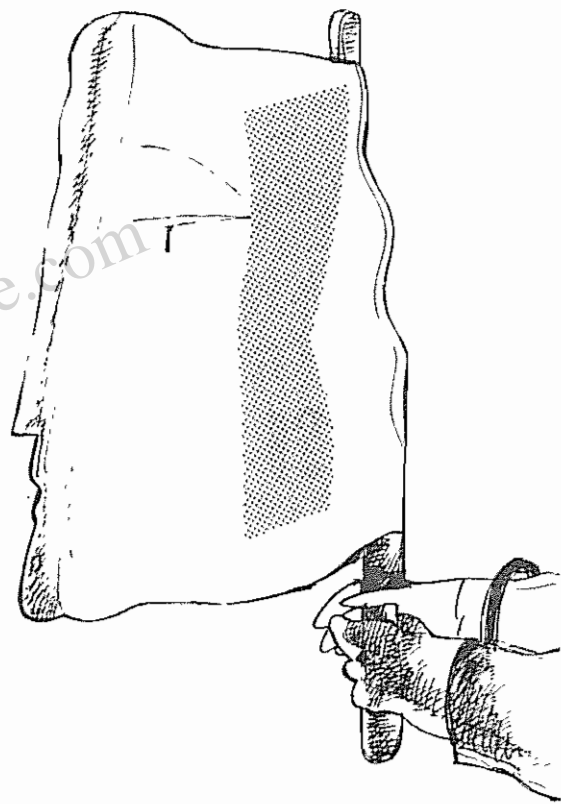
در طول دهه گذشته، تفکر غالب، یک پاسخ و تنها همان یک پاسخ را به این معما داده است: «مسبب همه این دردها، برابری حقوق زن و مرد است. زنان دقیقاً به دلیل آزادیشان، افسرده‌اند. زنان به اسارات آزادی خود در آمده‌اند. آنها حلقه طلایی استقلال را به بهای تنها حلقه ارزشمند زندگی‌شان به دست آوردند. آنها باروری خود را در اختیار گرفتند تا نابودش کنند. آنها رویاهای شغلی خود را دنبال کردند و

مجله «نیوزویک»، فمینیسم را مورد التفات قرار داده و می‌نویسد: «فمینیسم آزمون بزرگی بود که با شکست مواجه شد.» و ادعا می‌کند: «زنان نسل من، یعنی سردمداران فمینیسم، قربانیان اصلی بودند.» حتی مجلات مد و زیبایی هم یک پا مدعی هستند. نشریه «هارپرز بازار» جنبش زنان را متهم می‌کند که: «باعث شد تا به جای کسب موقعیت تازه، موقعیتهای موجود را هم از دست بدهیم.»

در طول دهه گذشته، نشریات مختلف امریکایی حملات گسترده و مداومی را تحت عناوینی چون: وقتی که فمینیسم شکست خورد، یا حقایق وحشتناک درباره آزادی زنان، بر علیه جنبش زنان پی گرفته. آنها برابری حقوق را مسبب همه آشفتگیهای

استقلالشان را وا می‌گذارند و دست از عقایدشان برمی‌دارند. در رمانهای معروف، از «نشانه سالهای هشتاد» نوشته «گیل پرنه» گرفته تا «نکبت» نوشته «استفن کینگ»، زنان مجرد را یا چنان خفیف می‌کنند که به حد یک ترشیده نَفَنگی می‌رسانند و یا از او هیولایی می‌سازند که از بینش آتش بیرون می‌آید. آرزویی جز ازدواج ندارد و آن را از هر غریبای گدایی می‌کند و با تبر به جان مرد مجردی که زیر بار ازدواج نمی‌رود، می‌افتد. در کتاب «فردا برایت»، به نام «زنان مجرد»، زن صاحب منصبی که به وضوح از آزادیخواهی خود پشیمان شده است، گریان می‌گوید: «دست روی دست گذاشتم و همه چیز را خراب کردم.» او و خواهر متخصصش: «محکومند

برای همیشه بدون فرزند بمانند.» حتی قهرمان زن مستقل داستانهای «فردا برایت» که در اوج پرواز می‌کرد، در پایان دههٔ اخیر به معنای واقعی سقوط کرد، به این ترتیب که نویسنده جای «ایزادورا وینگ» جسور در کتاب «ترس از پرواز»<sup>۱</sup> را، که نمونهٔ آزادی زنان در دههٔ هفتاد بود، با زن صاحب منصب تلخکام از پا افتاده و نیمه مستقلمی در کتاب «غمهای هر زن»<sup>۲</sup> عوض می‌کند. هدف کتاب، همان‌گونه که راوی در ابهام بیان می‌کند این است که: «نشان دهنده به اصطلاح انقلاب جنسیتی زنان به کجا انجامیده است و زنان به اصطلاح آزاد ما در چند سال آخر قرن منحنی معاصر، دچار چه حرمانی شده‌اند.»



کتابهای روان‌شناسی رایج نیز در مورد آشننگی و اندوه زنان، همان تشخیصها را می‌دهند. در پرفروشترین کتاب توصیه‌های روان‌شناسی به نام «زن بودن»<sup>۳</sup> با قاطعیت نوشته شده است: «فمینیسم که وعده کرده بود به زن احساس خودشناسی نیرومندتری بدهد، نتوانست از عهده برآید.» نویسندگان کتاب کلاسیک «زنان زیرک، انتخابهای احمقانه»<sup>۴</sup> که از سرشناسان روان‌شناسی خودیاری در عصر ما هستند، ادعا می‌کنند پریشانی و اندوه زنان «پیامد ناگوار فمینیسم است.» زیرا «این افسانه که خودشناسی تنها

در سایهٔ خودمختاری، استقلال و شغل و حرفه مقدور می‌باشد، از ابداعات فمینیسم است.»

در طول سالهای حکومت ریگان و بوش، دولتمردان سیاسی همواره نظریات فوق را مورد تأیید قرار دادند. «فیت ویتلسی» سخنگوی زن کاخ سفید در زمان ریگان، در سخنرانی سیاسی‌ای که در کاخ سفید دربارهٔ وضعیت زنان امریکا، تحت عنوان «فمینیسم پیشرو در حال عقب‌نشینی» ایراد کرد، فمینیسم را استریت جکت (ژاکتی که برای خفت کردن دیوانگان از آن استفاده می‌شود) زنان اعلام کرد. مسئولین قوهٔ قضائیه و مجریه نیز با طعن و لعن به فمینیسم اشاره می‌کنند و مدعیند که میان افزایش استقلال و افزایش آسیبهای جسمی و روحی زنان، رابطهٔ مستقیمی وجود دارد. یک کلانتر پلیس کالیفرنیا در مصاحبه با جراید اظهار داشت: «امروزه زنان از آزادی بیشتری برخوردارند و لذا جرایم بیشتری مرتکب می‌شوند.» مأموران بررسی مسائل غیراخلاقی از سوی دادستانی ایالات متحده، اعتقاد داشتند که پیشرفت شغلی زنان حتی می‌تواند مسبب بالا رفتن درصد تجاوز باشد. این هیئت در گزارشات خود چنین استدلال کردند که با بیشتر شدن تعداد زنان در کالجها و محلهای کار، امکان مورد تجاوز قرار گرفتشان نیز بیشتر شده است.

برخی از دست اندرکاران فرهنگی نیز به خیل موافقین این گروه پیوسته‌اند. آنها جزو سرشناسترین متخصصین رسانه‌های جمعی هستند. آنها از طریق شبکه‌های خبری و نمایشنامه‌های رادیویی و تلویزیونی به میلیونها زن در سراسر امریکا اعلام کرده‌اند که فمینیسم آنها را از داشتن یک زندگی کامل محروم کرده است. پژوهشگران حقوقی در مقابل «دام تساوی حقوق» جبهه گرفته‌اند. جامعه‌شناسان ادعا کرده‌اند که اصلاحات قانونی ملهم از فمینیسم مانع بر خورداری زنان از «حمایتهای قانونی» ویژه می‌شود. اقتصاددانان معتقدند خانواده‌های زنان شاغل با دستمزدهای بالا، در وضعیت ناپایدارتری قرار دارند و متخصصین آمار با ارائهٔ گزارشات به اصطلاح بی‌طرفانه دربارهٔ میزان گرایش به باروری در میان دو جنس، با هیاهوی بیشتری، تفکر غالب را بر حق جلوه می‌دهند. آنها مدعیند که کمک آمار و ارقام می‌توان ثابت کرد که تساوی حقوق زن و مرد با ازدواج و مادر شدن سازگار نیست.

سرانجام، برخی زنان «آزاد شده» خود به جمع مرثیه‌خوانان پیوسته‌اند. در گزارشات اعتراف گونه‌ای که دائماً از جانب صنعت نشر مورد ابراز احساسات صمیمانه قرار می‌گیرد، «ابر زنهای رو به بهبود» همه چیز را گفته‌اند. در مقالهٔ «زنان و وحشت تازه از صمیمیت» که در نشریهٔ «هزینه زندگی» به چاپ رسید، «میگان مارشال»، نویسندهٔ فارغ‌التحصیل دانشگاه هاروارد، با قاطعیت اعلام می‌دارد که نسل او ناگزیر است سریعاً تاوان «افسانهٔ استقلال» را که فمینیسم ادعا می‌کند، بپردازد. شاغل شدن، آنها را غیرانسانی کرده و «دیگر به هویت جنسی خود اطمینان ندارند.» خاطراتی که «ابر زنهای دیوانه» نوشته‌اند حاکی از آن است که: «نقطه نظرات سنگدلانهٔ فمینیستی، زنان تحصیلکرده و شاغل را محکوم به داشتن شبهای تنهایی، شامهای سرد و توسل به الکل کرده است.» به عقیدهٔ آنها تنها چیزی که تساوی حقوق برای آنها به ارمغان آورده، عبارت است از محیطهای شلوغ کاری، دل پیچه، پرشهای پلک چشم و حتی حالت کوما.

اما همهٔ این حضرات از کدام «تساوی حقوق» حرف می‌زنند؟

اگر همهٔ زنان امریکایی تا این حد با مردان برابرنند، پس چرا دو سوم فقرای امریکا

را زنان تشکیل می‌دهند؟ چرا بیش از هشتاد درصد زنان شاغل تمام وقت، سالانه کمتر از ۲۰ هزار دلار، یعنی نصف درآمد مردان، درآمد دارند؟ چرا هنوز تا بر خورداری از سکن مناسب و حق بیمه، راه بسیار در پیش دارند و حق بازنشستگی بسیار ناچیزی عایدشان می‌شود؟ چرا هنوز میانگین دستمزد زنان بسیار پایینتر از میانگین دستمزد مردان در بیست سال پیش است؟ چرا میانگین دستمزد زنان فارغ‌التحصیل از دانشگاه برابر با میانگین دستمزد مردان دیپلمهٔ دبیرستان و فاقد تخصص است - یعنی به همان ترتیب که در سالهای ۵۰ بود - و چرا امروزه زنان فارغ‌التحصیل دبیرستان دستمزدی کمتر از مردان اخراجی از دبیرستان دریافت می‌کنند؟ چرا زنان امریکایی امروزه در میان کشورهای پیشرفته، با شدیدترین تبعیض در سطح دستمزدها، که حاصل تبعیضات جنسی است، مواجهند؟

اگر «زنها سرانجام برنده شدند»، پس چرا نزدیک به ۸۰ درصد زنان کارمند هنوز

در چارچوب کارهای سنتی زنان از قبیل منشیگری، کارهای دفتری و متصدی فروش گرفتار هستند؛ و برعکس چرا کمتر از هشت درصد کل قضات و دادستانهای ایالتی، کمتر از شش درصد شرکای حقوقی و کمتر از نیم درصد مدیران شرکتهای بزرگ را زنان تشکیل می‌دهند؟ چرا تنها سه زن فرماندار، دو زن سناتور، و دو مدیر اجرایی زن در شرکتهای بزرگ مالی وجود دارند؟ چرا از میان چهار هزار مدیر و کارمند عالی‌رتبه شرکتهای بزرگ تجاری، تنها ۱۹ نفر آنها زن هستند و چرا در بیش از نیمی از هیئتهای مدیره شرکتهای بزرگ مالی حتی یک زن هم وجود ندارد؟

اگر «زنها به همه خواسته‌هایشان رسیده‌اند.» پس چرا ابتداییترین نیازهایشان برای دستیابی به تساوی شغلی با مردان برآورده نشده است؟ در واقع دولت آمریکا برخلاف همه ملتهای صنعتی دنیا، هنوز برنامه‌ای برای مرخصی زایمان و مراقبت از اطفال کارمندان ندارد و بیش از ۹۹ درصد کارفرمایان خصوصی نیز چنین خدماتی ارائه نمی‌کنند. با آنکه سران اقتصادی کشور از تبعیضات جنسی باخبرند و بر آن دل می‌سوزانند، دولت و ملت آمریکا باید برای ریشه‌کن سازی آن تلاشی صادقانه به خرج دهند. در سال ۱۹۹۰، در مراجعه به آرای عمومی مدیران اجرایی هزار شرکت بزرگ مالی، بیش از ۸۰ درصد آنها معتقد بودند تبعیضات جنسی مانع از پیشرفت شغلی زنان می‌شود. با این حال کمتر از یک درصد همین شرکتها سیاست مبارزه با تبعیضات جنسی را به عنوان دستور کار روزانه، دنبال می‌کنند. در واقع، هنگامی که از مسئولین کارگزینی این شرکتها خواسته شد اولویتهای بخش خود را برآورد کنند، پیشرفت زنان را در رده آخر قرار دادند.

اگر امروزه زنان آنقدر «آزاد» هستند، پس چرا زنانی که مایلند حاملگی خود را به تعویق بیندازند با مشکلاتی به مراتب بیش از ۱۰ سال پیش مواجهند؟ وسایل مختلف جلوگیری از بارداری کمتر از سابق در دسترس عموم قرار دارد و تحقیقات برای یافتن راههای جدید کنترل موالید عملاً متوقف شده است.

مبارزه زنان برای دستیابی به فرصتهای آموزشی برابر نیز به پایان نرسیده است. طی پژوهشهای آموزشی که در سال ۱۹۸۹ انجام گرفت، معلوم شد سه چهارم کلیه دبیرستانهای کشور هنوز از قوانین ایالتی که

وجود تبعیضات جنسی در امر آموزش را تحریم می‌کند، تخطی می‌کنند. در کالجها، دختران سال آخر، تنها از ۷۰ درصد کمکهایی که پسران سال آخر تحت عنوان بورس و کمک هزینه و کار حین تحصیل دریافت می‌کنند، برخوردارند و برنامه‌های ورزشی دختران، در مقایسه با پسران از کمک هزینه ناچیزی سهم می‌برد. بررسی قوانین مربوط به تساوی در امر آموزش، در سالهای ۱۹۸۰ نشان داد که ۱۳ ایالت، حداقل مقررات پیشنهادی در مصوبه قانونی را به مورد اجرا گذاشته‌اند و تنها هفت ایالت در تمام سطوح آموزشی به مقررات ضد تبعیض جنسی عمل می‌کنند.

زنان در خانه‌ها نیز از تساوی حقوق برخوردار نیستند. هنوز هم ۷۰ درصد وظایف خانه‌داری به عهده زنان است و تنها تغییر عمده‌ای که طی ۱۵ سال گذشته در خانواده‌های طبقه متوسط به وجود آمده آن است که اکنون مردان این طبقه «گمان می‌کنند» بیشتر از گذشته در امر خانه‌داری به همسرانشان کمک می‌کنند. (در واقع طی یک همه‌پرسی عمومی در سال ۱۹۸۷ درصد زنانی که اظهار می‌کردند شوهرانشان در امر بچه‌داری به طور مساوی کمک می‌کنند، به ۳۱ درصد رسید که نسبت به سه سال پیش از آن، نه درصد کاهش داشت.) علاوه بر این در ۳۰ ایالت، هنوز اعمال خشونت نسبت به همسر عموماً برای مردان قانونی محسوب می‌شود. تنها در ۱۰ ایالت، اعمال خشونت نسبت به همسر منع قانونی دارد، هر چند در سالهای ۸۰ علت عمده جراحات میان زنان، ایراد ضرب بود. زنانی که راهی جز فرار برایشان نمی‌ماند، نهایتاً در می‌یابند که آن هم فرجی نیست. سرمایه‌گذاری دولتی برای پناه دادن زنان کتک خورده متوقف شده است و یک سوم از یک میلیون زن کتک خورده‌ای که هر ساله اضطراراً به دنبال سرپناه می‌گردند، جایی را نمی‌یابند. تحریرات مردان، بسیار بیش از فمینیسم، به افزایش تعداد زنان جیب‌بر کمک کرد. در سالهای ۸۰، تقریباً نیمی از زنان بی‌خانمان (اکثریت زنان آواره) کسانی بودند که از خانه‌های پرآشوب فرار کرده بودند.

زنان در لفظ «آزاد» شده‌اند، اما خودشان طور دیگری فکر می‌کنند. اکثریت زنان، مکرراً در بررسیهای ملی، اظهار می‌دارند هنوز با تساوی حقوق فاصله زیادی دارند. در یک همه‌پرسی که در سال ۱۹۸۹ از طرف مجله نیویورک تایمز ترتیب داده شد

نزدیک به ۷۵ درصد زنان معتقد بودند که جنبش طرفداری از حقوق زنان تازه آغاز شده است. در همه‌پرسی سال ۱۹۹۰ که از جانب نشریه «ویرجینیا اسلیم» ترتیب یافت، اغلب زنان جامعه آمریکا توافق داشتند که وضع زنان تنها کمی بهتر شده است. طی همه‌پرسیهای فراوان در طول دهه گذشته، اکثریت روزافزون زنان اظهار می‌کردند که نیازمند دستمزد و فرصتهای شغلی برابر هستند، نیازمند اصلاحیه تساوی حقوق زن و مرد هستند، نیازمند قوانین ایالتی در زمینه مرخصی زایمان و خدمات مربوط به مراقبت مناسب از اطفال هستند. آنها از هیچ یک از این امکانات برخوردار نیستند. در این صورت چگونه در مبارزه برای احقاق حقوق برابر با مردان موفق بوده‌اند؟

با در نظر داشتن چنین زمینه‌ای، این ادعای پریهاو که فمینیسم مسبب بدبختی زنان است، پوچ و بی‌معنی است. معضلاتی را که به فمینیسم مربوط می‌دانند، افسانه‌ای بیش نیست. از «کمبود مرد» گرفته تا «اختگی همگانی» تا «آتش شهوت زنانه» تا «کار مخرب در بیرون منزل»، این به اصطلاح بحرانهای زنانه، در شرایط واقعی زندگی زنان ریشه ندارد بلکه از سیستم بسته‌ای ناشی می‌شود که از رسانه‌های گروهی، فرهنگ عمومی و تبلیغات آغاز و به همانجا ختم می‌شود.

زنها، نهضت آزادی زنان را مسبب نگویند؛ هایشان نمی‌دانند. برعکس، در یک بررسی ملی ۷۵ تا ۹۰ درصد زنان، جنبشهای فمینیستی را با پیشرفتهای زندگی‌شان در ارتباط مستقیم می‌دانستند و عده کثیر دیگری نیز معتقد بودند که جنبش زنان باید برای ایجاد تغییرات بیشتر به جامعه فشار آورد و کمتر از هشت درصد آنها اعتقاد داشتند که جنبش زنان شرایط زندگی‌شان را سخت‌تر کرده است.

یادداشتها:

- 1 - A Sign of The Eighties
- 2 - Misery
- 3 - Singular Women
- 4 - Fear of Flying
- 5 - Any Woman's Blues
- 6 - Being A Woman
- 7 - Smart Women / Foolish Choices



● اگر مفصل ران حساس و ملتهب شود،  
 طفل می‌لنگد و باید او را سریعاً به بیمارستان رساند. مفصل حساس  
 معمولاً با چند روز استراحت به حال طبیعی باز می‌گردد.

با در قسمت ران به سمت بالا و خارج پدید می‌آید؛ یعنی حالت چمباتمه. اگر دررفتگی چندان شدید نباشد می‌توان با استفاده از یک پوشک اضافی یا کهنهٔ بهتر، که موجب باز نگه داشتن پاها می‌شود، آن را درمان کرد. در غیر این صورت به نوعی تختهٔ شکسته‌بندی با قاب محکم احتیاج است. جالب توجه است که موضوعی چنین کوچک تا چه حد موجب ناراحتی طفل می‌شود. کیسهٔ آویز که طفل را در آن قرار می‌دهند و مادر بند آن را به گردن می‌اندازد، پاها را باز نگه می‌دارد و کودک در نزدیکی سینهٔ مادر قرار می‌گیرد. این وسیله برای درمان دررفتگی بسیار مفید است. دررفتگی استخوان ران در خاور دور بسیار نادر است زیرا در آنجا مرسوم است که مادران، بچه‌ها را از ابتدای طفولیت بر پشتشان می‌بندند و حمل می‌کنند.

رشد حفرهٔ لگنی چند ماه طول می‌کشد. پس از آن، قالب را کنار می‌گذارند و کودک می‌تواند وزنش را روی پای خود تحمل کند. از آن پس نیز مشکلی نخواهد داشت. تشخیص اولیهٔ بیماری بسیار مهم است اما در برخی کودکان بیماری زود تشخیص داده نمی‌شود، بنابراین اگر به موارد زیر برخوردید فوراً کودک را نزد پزشک ببرید:  
 اگر هنگام تعویض کهنهٔ بچه، باز کردن پای او دشوار باشد.  
 چینهای زیر کفل در دو طرف یکسان نبوده و با هم فرق داشته باشند.  
 هنگامی که می‌خواهد وزنش را روی پاهایش تحمل کند، دائماً به یک سو متمایل می‌شود.  
 زمانی که راه رفتن را آغاز می‌کند، می‌لنگد.

#### ◆ بیماریها و درمان آنها

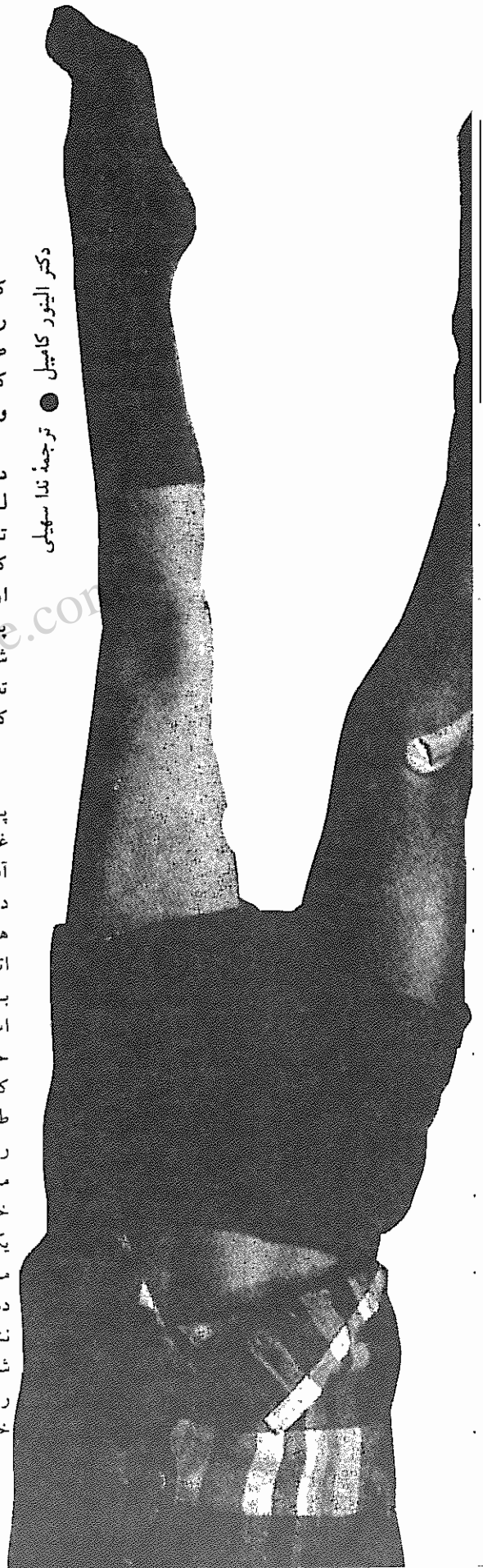
انگشت اضافی: برای رفع این مشکل، جراحی ساده‌ای پیشنهاد می‌شود. دلیل آن

از زهان تولد نوزاد، با ده انگشت کوچک در پاهایش، تا زمانی که اولین گام را خود به تنهایی برمی‌دارد، مدت زیادی طول نمی‌کشد. بنابراین بسیار اهمیت دارد که در حین رشد کودک، مراقب سلامتی پاها و راه رفتن صحیح او باشید.

هر مادری نوزادش را معاینه می‌کند. با دست، صورت کوچک و مرطوب او را لمس می‌کند؛ به بازوها که به سمت خارج تحذب دارند می‌رسد؛ به سمت انگشتان کوچکی که مشت شده‌اند پیش می‌رود؛ پس از آن نیز با گذشتن از باسن کوچک او به پاها می‌رسد و در آخر معاینه با لمس و شمارش ده انگشت کوچک به پایان می‌رسد، تا از سلامت کامل طفل مطمئن شود و یقین کند که او کاملاً طبیعی و سالم است. ❏

تقریباً بلافاصله پس از هر تولد، پزشک پاهای نوزاد را معاینه می‌کند تا اگر حالتی غیرعادی وجود داشت خیلی سریع به درمان آن پردازد. شایعترین مورد در این خصوص، دررفتگی مفصل ران به طور مادرزادی یا همان «سی. دی. ایچ» (CDH) است. در اتصال مفصل ران در حالت عادی، گوچه یا برجستگی بالای استخوان ران در گودی استخوان لگن قرار می‌گیرد و ایستادن و حرکت موزون را ممکن می‌سازد. در برخی کودکان این گودی یا حفره، در زمان تولد به طور کامل رشد نیافته و در نتیجه استخوان ران حالت دررفتگی یا جابه‌جایی پیدا می‌کند. پزشک با فشار آوردن روی پاهای خم شدهٔ طفل و سپس دور کردن آنها از یکدیگر احتمال وجود این حالت را بررسی می‌کند. اگر در این امتحان پای طفل صدا دهد و رانها تا حد مطلوب از یکدیگر باز نشوند، احتمالاً مفصل ران دچار دررفتگی شده است. تقریباً در همهٔ موارد اگر فشار روی مفصل کاهش یابد، حفرهٔ لگنی رشد خواهد کرد. این کاهش فشار، با خم کردن

دکتر الینور کامپبل  
 ترجمهٔ ندا سهیلی



# پاهای کودکتان را معاینه کنید

ساده است زیرا بعدها پیدا کردن کفش مناسب برای پایی که بهتر است و یک سری استخوان اضافی دارد بسیار مشکل خواهد بود. تنها در برخی مواقع عیبهای مادرزادی مربوط به انگشتان، برای سایر نقاط بدن ایجاد مشکل می‌کنند. با این حال برای اطمینان بیشتر، پزشک تمام بدن را مورد بررسی قرار می‌دهد.

انگشتان به هم چسبیده: این مورد که همراه با چین خوردگی پوست است بسیار شایع بوده و غالباً ارثی می‌باشد. این عارضه نمی‌تواند در کار اصلی پا اختلالی ایجاد کند، یک جراحی اصلاح کننده که در آن لبه‌های پوست را به صورت انگشتان جدا می‌آورد، همه چیز را حل می‌کند.

خم شدگی قوزک پا: واضح است، گذراندن نه ماه به صورت خمیده در فضای بسیار محدود، موجب خم شدن پای نوزاد در ناحیه قوزک به سمت خارج و غالباً به سمت داخل می‌شود. در اکثر موارد با فشار دادن مفصل می‌توان آن را به حالت صاف و طبیعی برگرداند. ماساژ دادن قوزک پا را می‌توانید از متخصص فیزیوتراپی یا پزشک کودک فرا بگیرید.

پا چمبری: این مورد کاملاً نادر است و اگر پای طفل کاملاً از شکل طبیعی خارج شده باشد، عمل جراحی یا شکسته‌بندی لازم خواهد بود.

خمیدگی کف پا: بیماری است که در آن کف پا اندکی از قسمت میانی به سمت داخل انحراف دارد. این حالت بیشتر در نوزادانی وجود دارد که بر روی شکم می‌خوابند و انگشتان پایشان به سمت داخل خم می‌شود. در طی سال اول، این حالت آشکارتر است اما غالباً پیش از رسیدن به

دوران مدرسه بهبود می‌یابد. این بار نیز می‌توانید با کمک گرفتن از پزشک طرز ماساژ دادن پا را فراگیرید.

کجی انگشتان پا: انگشتانی که روی هم قرار دارند، چندان نادر نیستند و احتمالاً با رشد کودک به حالت صاف و طبیعی برمی‌گردند. نگران این نباشید که جورابهای کثی و سفت پای بچه را فشرده خواهد کرد. یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که زمانی که بین انگشتان پای او را خشک می‌کنید، آنها را ماساژ داده و صاف کنید. تنها در برخی موارد که انگشت تا حد زیادی کج شده احتیاج به عمل جراحی است که آن را نیز معمولاً تا زمانی که بچه اندکی بزرگ شود به تعویق می‌اندازند. یعنی تا زمانی که رشد انگشتان متوقف شود. در برخی موارد که انگشت کاملاً زیر انگشت دیگر قرار گرفته، جراحی را زودتر انجام می‌دهند.

صافی کف پا: این مورد تقریباً در بین نوزادان عمومیت جهانی دارد. اما ندرتاً در دوران کودکی و یا حتی بزرگسالی ایجاد مشکل می‌کند. زمانی که کودک شروع به راه رفتن کند، قدرت ماهیچه‌های پا افزایش یافته، تاندونهایی که در کف پا قرار دارند، کشیده و موجب بالا آمدن قوس می‌شوند. اگر پای بچه را خیس کنید و اثر آن را به روی زمین ببینید، متوجه می‌شوید که پا دارای یک خلأ در قسمت پایین سطح درونی است. یعنی جایی که قوس پا را از زمین جدا نگه می‌دارد. اگر این قوس کم باشد، خلأ موجود در جای پا نیز کم خواهد بود. اما با ایستادن بر نوک پا یا پنجه پا، شصت به سمت بالا قرار می‌گیرد، تاندونها کشیده شده و قوس پدیدار می‌شود. شما می‌توانید رشد و توسعه این ماهیچه‌ها را با ایستادن کودک بر روی نوک پا، به میزان چند بار در

روز، سریع و ممکن سازید. ساده‌تر است به او بگویید روی نوک پا بایستد و علامتی روی دیوار بگذارد. تنها در موارد استثنایی که عضلات پا سخت هستند و یا راه رفتن دردناک است، تمرینات دیگر ضرورت دارد. از سوی دیگر کودکانی که ترجیح می‌دهند بر روی نوک پا راه بروند تا تمام کف پا، به سرعت این مرحله پشت سرگذاشته و طبیعی راه خواهند رفت. با این حال از پزشک بخواهید که راه رفتن او بر نوک پا را بررسی کند زیرا احتمال دارد این‌گونه راه رفتن به دلیل سخت بودن تاندون آشیل باشد، که از صاف گذاشتن کف پا جلوگیری می‌کند و نیاز به یک عمل جراحی دارد. این عارضه می‌تواند نشانه‌ای باشد از تشنج عضلات (Spasticity) که در آن صورت درمان کامل و فیزیوتراپی ضرورت دارد.

## ◆ سایر موارد شایع

کجی زانو: شایعترین حالت، کجی زانو است. در حدود یک چهارم تمام اطفال سه ساله، زمانی که بایستند و زانوها را به هم بچسبانند، بین قوزکهای پایشان، حدود پنج سانتی‌متر یا بیشتر فاصله وجود دارد که تا سن هفت سالگی این میزان به اندازه یک تا دودرصد کاهش می‌یابد. این حالت زمانی روی می‌دهد که استخوان درشت نی در زاویه غیرعادی، نسبت به استخوان ران قرار گیرد. با این حال، غالباً بدون هیچ دخالتی به حالت عادی خود باز می‌گردد. اگر متوجه شدید که کودکتان عادت دارد به شکل (W) بنشیند - یعنی زانوها به سمت جلو و انتها یا کف پا در دو طرف کفها قرار گیرد - او را عادت دهید چهارزانو بنشیند.

پاهای کمانی یا پراتنزی: عمومیت آن جهانی است که کمانها غالباً به سمت خارج هستند. اگر پای نوپایی بیش از حد، حالت

● برخی اوقات انگشتان پا رو به خارج قرار دارند که موجب می‌شود کودک مانند چارلی چاپلین راه برود. این حالت معمولاً خود به خود برطرف می‌شود.

● برای رفع انگشت اضافی، یک جراحی ساده انجام می‌شود، چون بعدها پیدا کردن کفش مناسب برای پای که بهتر است و استخوان اضافی دارد، مشکل است.

بیماری ویروسی، خصوصاً سرخچه، ممکن است طفل از درد مفاصل بنالد و از ایستادن روی پایش خودداری کند. این وضع معمولاً سریع رفع می‌شود و هیچ اثری از بیماری باقی نمی‌ماند. ورم مفاصل به صورت دوره‌ای در نوجوانان، شدیدتر و جدیدتر رخ می‌دهد اما مورد آن نادر است. در این بیماری تعدادی از مفاصل سفت، دردناک و ملتهب می‌شوند. فیزیوتراپی و استراحت، درمان مناسبی برای این بیماری است که از سفتی مفصل به مدت طولانی جلوگیری می‌کند.

### ◆ ناراحتیهای پوستی در پای اطفال

ترکها یا پوسته پوسته‌های بین انگشتان پا: اینها ممکن است علامت عفونت قارچی باشند. برای خلاصی از شر عفونت، شاید شستشو، با دقت خشک کردن و قرار دادن در معرض هوا کافی باشد اما استفاده از کرمهای ضدقارچ نیز ضروری است. استفاده از کرم یا پماد را برای مدت چند هفته باید ادامه دهید، حتی اگر به نظر رسد که عفونت برطرف شده، زیرا ممکن است مخفی شده باشد و پس از مدتی در فرصت مناسب، دوباره نمود یابد. پاهایی که گرم هستند و زیاد عرق می‌کنند مستعدترند. سعی کنید کفش و یا جورابی پای بچه کنید که از مواد طبیعی ساخته شده‌اند نه مواد مصنوعی و پلاستیکی، تا رطوبت تبخیر شود. کفشهای ورزشی و اسپرت مسئله سازند و اگرچه بسیار راحتند، موجب عرق کردن پا می‌شوند. از کفشهایی استفاده کنید که رویه آنها از چرم یا پارچه باشد و پنجه‌های پا فشرده نشوند.

اگزما: این بیماری غالباً در قسمت پشت زانو یا قوزکها دیده می‌شود و نیز گاهی اوقات بر روی پاشنه پا به وجود می‌آید. بسیاری از کودکانی که به اگزما مبتلا هستند با کنار گذاردن صابون و استفاده از روغن و پماد چرب و کرمهای مرطوب‌کننده درمان می‌شوند. در هر صورت نوع پماد را پزشک تجویز می‌کند.

جلب توجه و همدردی دیگران به طور ناراحت‌کننده‌ای بلند. اما یک بچه کوچک که می‌لنگد، حتماً در پاهایش مشکلی دارد. شاید در رفتگی، تاول و یا حتی زگیلی وجود داشته باشد. آیا کودک زمین می‌خورد؟ آیا هیچ کوفتگی یا ورمی دیده می‌شود؟

احتمال دارد که تنها با یک زمین خوردن ساده، نقطه‌ای از استخوان بندی کودک صدمه ببیند، در حالی که اصلاً احساس درد نمی‌کند و تنها از آن عضو شکسته استفاده نمی‌کند و یا در صورت استفاده، گریه می‌کند.

کودکان ممکن است دچار نوعی شکستگی شوند که در آن استخوان نمی‌شکند، بلکه خم می‌شود. این موارد نیاز به درمان کامل دارند و برای این کار غالباً عضو شکسته را مدتی در گچ نگه می‌دارند. گاهی اوقات، سر برجسته استخوان هنگام زمین خوردن صدمه می‌بیند، این حالت همان در رفتگی است که با یک تشخیص صحیح و درمان درست بهبود می‌یابد. بنابراین هرگاه از زمین خوردن کودک نگران شدید حتماً نزد پزشک بروید.

در برخی موارد که طفل می‌لنگد، ممکن است اشکالی در تهیگاه یا مفصل ران داشته باشد و چنان‌که گفتیم در در رفتگی مفصل ران، لنگیدن از ابتدای راه رفتن، کاملاً واضح و آشکار است.

اگر مفصل ران حساس و ملتهب شود، طفل می‌لنگد و باید او را سریعاً به بیمارستان رساند. مفصل حساس معمولاً با چند روز استراحت به حال طبیعی باز می‌گردد. عفونت استخوان نیز بسیار جدی و خطرناک است. باکتری ممکن است از خلال یک بریدگی یا خراش یا از یک دمل وارد پوست شود و از آنجا به داخل استخوان راه یابد. در این صورت استخوان دردناک و ملتهب می‌شود و ورم می‌کند و ممکن است طفل را کاملاً بیمار و تبار کند. بچه از به کار بردن عضو آسیب دیده خودداری می‌کند. معالجه فوری و مصرف آنتی بیوتیک و درمان صحیح بسیار ضروری است. بنابر این بدون معطلی به پزشک مراجعه کنید. ورم مفصل برای کودکان هم اتفاق می‌افتد. در خلال یک

کمانی داشته باشد - با اندازه‌گیری فاصله میان دو زانو می‌توان آن را امتحان کرد - ممکن است بر اثر صدمه‌ای باشد که بر رشد پایانه استخوانها ایجاد شده و احتیاج به درمان دارد.

نرمی استخوان: تاکنون عمده‌ترین علت از شکل افتادن استخوانها بوده است. خوشبختانه در اکثر کشورها میزان آن کاهش یافته. این بیماری بر اثر کمبود ویتامین "D" و کمبود تابش مستقیم خورشید به وجود می‌آید. ویتامین و نور آفتاب برای رشد صحیح استخوانها لازمند. در اکثر شیر خشکها، ویتامین "D" به اندازه کافی به کار رفته است. برای کودکانی هم که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، قطره‌های ویتامین توصیه می‌شود. استفاده از ویتامین "D" نباید بیش از حد لازم باشد. زیرا به کلیه‌ها صدمه می‌زند. بنابراین از آن در حد لزوم استفاده کنید. در مورد نور خورشید نیز، قرار گرفتن در آفتاب در حد معمول کافی خواهد بود.

انگشتان کیوتری: به موردی گفته می‌شود که کودک هنگام راه رفتن، پاهای او به سمت داخل و به سوی یکدیگر می‌گذارد. این حالت بیش از آنکه از نظر فیزیکی کودک را ناراحت کند، موجب نگرانی فکری والدین می‌شود. نگرستن به کودکی که این‌گونه راه می‌رود بسیار نگران‌کننده است و شما را بر آن می‌دارد تا هرچه زودتر اقدامی به عمل آورید. اما این کار را نکنید. پاهای او به سمت داخل هستند زیرا مفاصل ران هنوز در حالتی هستند که در داخل رحم داشته‌اند. این حالت در بین اطفال کاملاً طبیعی است، اگر چه مدتی وقت می‌گیرد، اما غالباً خودبه‌خود بهبود می‌یابد. برخی اوقات نیز انگشتان رو به خارج قرار دارند که موجب می‌شوند کودک مانند چارلی چاپلین راه رود. این حالت کم است و خودبه‌خود بر طرف می‌شود.

### ◆ وقتی کودکی می‌لنگد

یک نوجوان ممکن است گاهی برای

