

- به دلیل عمر بیشتر زنان نسبت به مردان، اگر زنی ۱۵ سال از شوهرش جوانتر باشد می‌توان انتظار داشت که حداقل ۲۰ سال آخر زندگی را در بیوگی به سر برد.
- امروزه در جوامع غربی تفاوت سنی بین زوجین کاهش چشمگیری یافته که یک جامعه‌شناس امریکایی آن را نتیجه آزادی افراد در انتخاب همسر و بی‌اهمیت شدن پس‌انداز قبل از ازدواج می‌داند.

جنس در برابر بیماری و مرگ و تفاوتی از این قبیل، همگی حاکی از آنند که زنان و مردان یکسان نیستند. جوامع انسانی همواره نسبت به این تفاوتها هشیار بوده و معانی اجتماعی خاصی را بر آنها مترتب ساخته است. برخورداری مردان از نیروی عضلانی بیشتر در عصر رواج اقتصاد شکار و گردآوری و نیز اقتصاد ارضی موجب اهمیت یافتن جنس مذکر می‌شده است. از طرفی چون خانواده به عنوان واحدی تولیدی عمل می‌کرده، وجود یک اقتدار متمرکز قدرتمند در درون خانواده ضرورت پیدا می‌کرده است. در چنین جوامعی طبیعی است که منزلت، اقتدار و نقشهای متفاوتی از سوی نظامات خانوادگی به زن و مرد تفویض شود.

در بسیاری از فرهنگها، زنان محکوم و منقاد مردانند. مردان از مزایا و برتریهایی در سطح اجتماعی برخوردارند که در واقع منعکس کننده منزلت متعالیتر آنهاست. گاه این مزیتها از حقوق اجتماعی نیز فراتر رفته و حق حیات را نیز شامل می‌شود به طوری که هر گاه فرزند کثی و یا زنده به گور کردن اطفال معمول می‌شده قربانیان آن تنها به فرزندان مؤنث محدود می‌شده است.

اقتدار شوهر بر زن در جوامع پدر سالار نیز اقتداری مطلق است. زن همواره باید احترام شوهرش را به ویژه در انتظار دیگران نگاه دارد. اگر با شوهرش در شهر یا روستا راه می‌رود همیشه باید سه یا چهار قدم عقبتر از وی حرکت کند. وقتی مهمان

وارد خانه‌اش می‌شود باید همچون یک پیشخدمت، کم و کسریهای سفره را تکمیل کند. حتی در بسیاری از خانواده‌های گسترده (در برخی از کشورها) زن و شوهر با هم غذا نمی‌خورند بلکه ابتدا مردان خانواده غذا می‌خورند و سپس زنان. در موقع سرو غذا نیز از آغاز سهم خاصی برای زنان کنار گذاشته نمی‌شود بلکه زنان مجبورند از ته مانده ناچیز سفره مردان، شکم خود را سیر کنند. تنها در برخی مواقع که زن و شوهر و فرزندان در خانواده گسترده تنها می‌شوند ممکن است با هم دور یک سفره جمع شوند. در ژاپن عصر زمینداری زنان پذیرفته بودند که شوهرانشان چندین قدم جلوتر از آنها حرکت کنند یا زودتر از آنها غذا بخورند و یا حتی زودتر از آنها استحمام کنند. حتی در ژاپن امروز نیز از عروس انتظار می‌رود که از مهمانان کمتری در مقایسه با داماد در مراسم ازدواجش دعوت نماید تا بدین وسیله کهنتری خود را نسبت به شوهر ابراز و اذعان کرده باشد.

اعمال قدرت و اقتدار از سوی شوهر گاه به قصد تأثیر گذاشتن بر دیگران حالتی نمایشی و تظاهراسیم به خود می‌گیرد. به طوری که زن و شوهر در خلوت با همدیگر صمیمی‌اند اما در حضور دیگران صمیمیت خود را کتمان می‌کنند. شوهر در حضور دیگران همسر خود را با لحنی خشن و عبوس و معمولاً با نامی غیر از نام همسرش صدا می‌زند. خواسته‌ها و تقاضاهایش حالتی آمرانه به خود می‌گیرند و در عبارات و

جملاتی کوتاه و به شکل دستور و فرمان بیان می‌شوند. برای شوهر این مهم است که مردان دیگر ببینند و بدانند که وی رئیس و کدخدای خانه است. از طرفی زن نیز در حضور دیگران آرام، محجوب، ساکت و مطیع جلوه می‌کند. وی در حضور دیگران به شوهرش لبخند نمی‌زند و با وی نمی‌خندد. اما در خلوت خانه اوضاع عوض می‌شود. زن نقاب تواضع نمایشی را به کنار زده و با شوهرش در مورد مسائل خانوادگی بحث می‌کند و بدون هیچ راهم‌ای اما با رعایت ادب و احترام، نظرات و پیشنهادهایش را مطرح می‌سازد. زنان در چنین جوامعی تنها از سه راه می‌توانند در مقابل شوهرانشان بایستند: گریه، شکوه و نشوز.

ذکر این نکته لازم است که اگر چه اقتدار پدر سالارانه شوهر این امکان نظری را به وی می‌داده تا قدرت نامحدودی را بر همسر خویش اعمال کند اما اشتباه است اگر تصور کنیم این اقتدار با توسل به زور عریان و با صدور فرمان تحمیل می‌شده است. واقعیت آنست که زن چنان مطابق با فرهنگ پدر سالارانه، جامعه‌پذیر می‌شده که خود را موظف به برآورده ساختن تمامی خواسته‌ها و انتظارات شوهر می‌دانسته است. در چنین جوامعی شوهر ممکن است از خدمات همسرش سپاسگزار هم باشد ولی ضرورتی نمی‌بیند که این امتنان را بر زبان هم بیاورد. چرا که همسرش همان کاری را می‌کند که از او انتظار می‌رود. در واقع هم زن و هم شوهر، هر دو فرهنگ پدر سالارانه را

پذیرفته‌اند. آنها می‌دانند که نقشهای خود را می‌بایستی مطابق با تجویزات فرهنگی جامعه‌شان ایفا نمایند. بنابراین اگر هنجارهای اجتماعی حق کنترل مطلق را منحصرأ از آن شوهر بدانند، زن از این بابت که از صحنه تصمیم‌گیریها به دور است هیچ نگرانی‌ای به دل راه نمی‌دهد و عدم مشارکت در فرآیند تصمیم‌گیری را حمل بر بی‌اعتنایی شوهر به خودش تلقی نمی‌کند چرا که او زن است نه اینکه جزو آن دسته از زنانی است که سزاوار اعتنا نیستند. زن به اقتدار شوهر گردن می‌نهد چرا که شوهر همان نقشی را ایفا می‌کند که جامعه از او انتظار دارد. یک کارمند هرگز از اینکه رئیسش در خصوص سیاستهای آینده شرکت با وی مشورت نمی‌کند خود را منفور و مغضوب وی احساس نمی‌کند چرا که از رئیس انتظار نمی‌رود چنین مشورتی را انجام دهد. بنابراین برتری سنی مرد بر زن در واقع زمینه عینی توزیع نابرابر قدرت، اقتدار، منزلت و نقش را فراهم کرده و مکمل و مقوم آنها می‌شود.

### ● آثار و پیامدهای وجود هنجار تفاوت سنی (به نفع مرد):

در درون خانواده:  
ازدواج دو فرد متعلق به مراحل متفاوتی از بلوغ می‌تواند تحقق انتظارات نقشی زن و شوهر از همدیگر را ناکام گذارد. تفاوت مزاجها، نیازها و ارزشهای مورد احترام نزد زن و مرد در مراحل مختلف از حیات انسانی می‌تواند موجب ناسازگاری شود. عدم پختگی رفتار یکی از زوجین ممکن است دیگری را بی‌حوصله کند و برعکس کمرختی و بی‌حالی یکی از آنها نیز می‌تواند خشم و عصبانیت دیگری را برانگیزد. مرد مستثیری که دارای همسری جوانی است ممکن است با همسر خود همچون دخترش رفتار کند و زن نیز چه بسا شوهر را به جای پدر خود می‌گیرد و رابطه توأم با احترام کاذب و تحکم، جای رابطه دوستانه و تفاهم آمیز را می‌گیرد. برعکس در موارد نادری که زن مستتر از شوهر خود باشد می‌توان انتظار داشت که زن بیشتر نقش پرستار یا مادر را ایفا کند تا نقش یک همسر را. به علاوه همان‌گونه که نسل جوانتر معمولاً تحت

سیطره نسل پیش از خود است و خواهران و برادران کوچکتر در یک خانواده تحت سلطه خواهران و برادران بزرگتر از خود هستند می‌توان انتظار داشت که همسر جوانتر نیز تحت سیطره همسر مستتر قرار گیرد.

همچنین از آنجایی که زنان معمولاً بیش از مردان عمر می‌کنند اگر زنی ۱۵ سال از شوهرش جوانتر باشد، می‌توان انتظار داشت که حداقل ۲۰ سال آخر زندگانش را در بیوگی به سر برد.

### در جامعه کل:

در یک جامعه تک همسر که ازدواج با گروه سنی مشابه تشویق می‌شود شانس هر فرد برای یافتن همسر یک احتمال آماری است که به تعداد متناسب اعضای مجرد همسن از جنس مخالف بستگی پیدا می‌کند. هرگونه تحولی در موازنه دو جنس (مثلاً در نتیجه مهاجرت و یا ناهماهنگی در تعداد موالید) موجب می‌شود تا شانس ازدواج برای عده‌ای دیگر کاهش یابد. اما در جامعه‌ای که همسن‌گزینی یا همسان‌همسری سنی یک هنجار رایج نیست وضعیت فوق‌الذکر به صورت حادثتری ایجاد می‌شود. از آنجایی که مردان با زنان جوانتر از خود ازدواج می‌کنند وقوع هرگونه تحول چشمگیری در تعداد موالید یک سال مشخص (مثلاً بر اثر رونق اقتصادی و افزایش درصد ازدواج) باعث فشار آمدن بر «بازار ازدواج» در ۲۰ یا ۲۵ سال بعد (بسته به سن متوسط ازدواج دختر و پسر) می‌شود. به عنوان مثال اگر تعداد دختران متولد شده در فاصله فروردین ماه ۱۳۴۹ تا فروردین ماه ۱۳۷۰ برابر با ۱/۹ میلیون نفر باشد و تعداد پسران متولد شده در فاصله فروردین ماه ۱۳۴۴ تا فروردین ۱۳۴۵ برابر با یک‌ونیم میلیون نفر باشد و فاصله سنی حقیقی بین زن و شوهر در موقع ادواج به طور متوسط پنج سال باشد نتیجتاً ۴۰۰ هزار دختر در همسریابی با مشکل مواجه می‌شوند. بر طبق آمار سرشماری سال ۱۳۶۵ تعداد زنان هرگز ازدواج نکرده کل کشور در گروههای سنی ۱۰ - ۲۹ سال برابر با ۴۹۷۸۵۷۸ نفر و تعداد مردان هرگز ازدواج نکرده در گروههای سنی ۱۵ - ۳۴ برابر با ۴۰۲۶۵۸۰ نفر بوده است. بدین ترتیب تعداد زنان مجرد (با رعایت فاصله سنی یک تا پنج سال) ۹۵۱۹۹۸ نفر

بیشتر از مردان مجرد است که این تعداد از زنان مجرد اضافی در چهار گروه سنی ۱۰ - ۱۴، ۱۵ - ۱۹، ۲۰ - ۲۴، ۲۵ - ۲۹ سال توزیع شده‌اند. زنان اضافی در هر یک از این گروههای سنی باید منتظر باشند تا مردان متعلق به گروه سنی خودشان به سن ازدواج برسند که در آن صورت فاصله سنی بین زوجین کاهش می‌یابد و شاهد همسن‌گزینی خواهیم بود، هر چند که سن متوسط ازدواج زنان نیز در نتیجه این انتظار افزایش می‌یابد. البته اگر مردان مورد انتظار همچنان بخواهند به هنجار تفاوت سنی پایبند باشند باید منتظر افزایش تعداد زنان هرگز ازدواج نکرده، باشیم چرا که نسل بعدی مردان آماده ازدواج نیز همانند نسل پیشین خود به سراغ دختران یک گروه سنی پایینتر از خود می‌رود و نه به سراغ دختران اضافی هم نسل خود. این معضل یا مسئله اجتماعی را جامعه‌شناسان خانواده «خشکیدن ازدواج» (Marriage squeeze) می‌نامند.

### ● عوامل مؤثر در اثر بخشی پیامدهای مرتبط با هنجار تفاوت سنی:

قطع نظر از معضل «خشکیدن ازدواج»، سایر عوارض ناشی از وجود تفاوت سنی زن و مرد در موقع ازدواج در صورتی مشکل زاست که ساخت اجتماعی، ساخت خانواده و کارکردهای آن دارای ویژگیهای زیر باشند:

#### ۱ - نوع ساخت اجتماعی:

یکی از ویژگیهای جوامع مدرن، سرعت در تحولات اجتماعی آنهاست. اگرچه سرعت تحول اجتماعی در میان جوامع مدرن نیز متفاوت است اما به طور کلی جوامع مبتنی بر اقتصاد صنعتی به طور مستمر و اجتناب ناپذیری در حال تحول هستند. هرچه تحول سریعتر باشد آموزه‌های نسل پیشین برای نسل متأخر نیز بی‌معناتر و منسوختر جلوه می‌کند. در جوامع کهن، وظیفه نسل متأخرتر، فراگرفتن خرد و تجربه بزرگسالان بود اما در جوامع در حال تحول، اقتدار بزرگسالان رو به ضعف گذاشت و نسلهای متوالی در فهم زبان، سنت و ارزشهای همدیگر با مشکل مواجه می‌شوند و حتی در بسیاری از این جوامع،

این اعضای نسل جدیدند که به جامعه‌پذیری مجدد نسل پیش از خود می‌پردازند. در چنین جامعه‌های رتبه‌های سنی اهمیت خود را از دست می‌دهند و جای آن را صلاحیتهای علمی مبتنی بر تخصص و تقسیم کار می‌گیرد. همین امر جدایی بین نسلها را اجتناب ناپذیر می‌سازد. پرواضح است که در چنین شرایطی وجود هنجار تفاوت سنی نه تنها از زمینه‌های اجتماعی برخوردار نیست بلکه می‌تواند به عدم تفاهم و ارتباط متقابل بین زوجین و نهایتاً ایجاد ناسازگاری در زندگی زناشویی نیز منجر شود.

## ۲- نوع ساخت خانواده:

با انتقال بخش عظیمی از جمعیت و نیروی کار از بخش کشاورزی به سمت فعالیتهای صنعتی، آنچه که خانواده گسترده نامیده می‌شود تضعیف شد. در نظام صنعتی تأکید بر اجرا و عملکرد است و افراد در اجتماع باید به این سوی و آن سوی رفته و به هر کجا که بازار کار گرمتر است روانه شوند. در چنین جامعه‌های، تحرک جغرافیایی و شغلی از لوازم و همچنین پیامدهای صنعتی شدن محسوب می‌شوند. نظام خانواده هسته‌ای یا زن و شوهری که مطابق با مقتضیات جامعه صنعتی جایگزین خانواده گسترده شده است نوامکان است. همین تحول موجب انتقال بار تصمیم‌گیری از دوش والدین و بزرگان خانواده به طرفین ازدواج می‌شود. در خانواده‌های زن و شوهری،

مشاوره و مذاکره جای فرمان دادن و فرمان بردن را می‌گیرد. شوهر دیگر صاحب قدرت مطلق نیست. تمایزات جنسی کهن در درون ساخت جدید خانواده، قاطعیت خود را از دست می‌دهند و در نتیجه نقشهای زن و شوهر و تقسیم کار بین آنها نیز دستخوش تحول می‌شوند. بنابراین اجبار زن و مرد به تصمیم‌گیری در مورد مسائل زندگی، خود مستلزم وجود روحیات و ویژگیهای شخصیتی نزدیک به هم می‌باشد و پر واضح است که چنین لوازمی در شرایط شکاف عمیق سنی بین زن و شوهر به وجود نمی‌آید و کار به اختلافات خانوادگی و ناسازگاری می‌کشد.

## ۳- نوع کارکردهای خانواده:

آنگاه که خانواده، هم کارخانه بود و هم مدرسه و هم کارکردهای دیگری را عهده‌دار بود، بیشترین تأکید و توجه بر روی انجام وظایف و مسئولیتهای محوله متمرکز بود. در خانواده‌های عصر زمینداری، روابط و مناسبات شخصی زن و شوهر فدای مصالح اجتماعی شده بود. با محدود شدن وظایف خانواده، اعضای آن توانستند بیش از پیش به همدیگر به عنوان «شخص» نگاه کنند و از همبودی با یکدیگر لذت ببرند. خانواده امروز برای اولین بار در ایجاد روابط شخصی تخصص یافته است، کار کردی که تاکنون مغفول افتاده بود. اینک نهادهای اقتصادی، سیاسی، آموزشی و مذهبی انجام بسیاری از وظایف و مسئولیتهای خانواده را متقبل شده‌اند و آنچه که برای خانواده باقی مانده «روابط شخصی» است که هیچ نهاد دیگری قادر به تأمین آن نیست. لازمه ایجاد و حفظ روابط شخصی، رفاقت و صمیمیت دوستانه بین زن و شوهر است که جای احترام کاذب همراه با ترس در ازدواجهای پدر سالار را بگیرد. بدیهی است رفاقت و صمیمیت دوستانه زن و شوهر در شرایطی که تفاوت سنی بین زن و شوهر بسیار وسیع باشد تحقق نمی‌یابد.

## ● عوامل مؤثر بر افزایش و کاهش تفاوت سنی:

علاوه بر عوامل کلان سابق الذکر، تفاوت سنی در دو حالت وسعت بیشتری پیدا می‌کند و آن دو حالت با توجه به هنجار

خواستگاری مرد از زن عبارتند از: ازدواج مجدد مرد و تأخیر در سن ازدواج وی. مردی که برای سومین و یا چهارمین بار ازدواج می‌کند بین او و همسرش تفاوت سنی چشمگیری مشاهده می‌شود. به علاوه مردانی که با تأخیر ازدواج می‌کنند معمولاً دختران بسیار جوانتر از خودشان را به همسری برمی‌گزینند در حالی که مردانی که زودتر ازدواج می‌کنند همسرانی نزدیکتر به سن خود را انتخاب می‌نمایند.

اما روند رو به رشدی که امروزه در جوامع غربی مشاهده می‌شود کاهش چشمگیر تفاوت سنی بین زوجین است که «ویلیام گود»، جامعه‌شناس آمریکایی، آن را نتیجه آزادی افراد در انتخاب همسر و بی‌اهمیت شدن پس انداز قبل از ازدواج می‌داند. البته هر دوی این عوامل خود ناشی از تحولات عمیقتر ساختی در جامعه و خانواده می‌باشند که ذکر آنها رفت.

## ● رابطه بین میزان فاصله سنی و موفقیت زناشویی:

تحقیق در این زمینه نتایج چندان قاطعی را به دنبال نداشته است. تنها در برخی از جوامع، همسان همسری سنی به موفقیت زناشویی کمک کرده است. در تحقیقی که «بلود» در «دیترویت آمریکا» صورت داد معلوم شد که ازدواجهایی که در آن، زن سه سال از شوهر خود مستتر بوده و یا شوهر ده سال از همسر خود مستتر بوده است میزان رضایت از زندگی زناشویی بسیار پایین بوده است. برعکس در مطالعه‌ای که همین جامعه شناس در «توکیو، ژاپن» انجام داده است معلوم شده زنانی که با مردانی مستتر از خود (بیش از سه سال) ازدواج کرده بودند از زندگی خود راضیتر بودند تا زنانی که با مردان همسن خود ازدواج کرده بودند و جالبتر اینکه مردانی که با زنان مستتر از خود ازدواج کرده بودند همان قدر راضی بودند که مردان ازدواج کرده با زنان کم سن و سالتر از خود (چهار تا شش سال کوچکتر). می‌توان نتیجه گرفت که وجود این یافته‌های متناقض در جامعه آمریکا و ژاپن نشان‌دهنده ضعف همسان همسری به عنوان یک اصل و قاعده کلی است و همین‌طور نشان‌دهنده آنست که همسان همسری سنی، مفهومی است که به فرهنگ یک جامعه وابسته است.



## نمایشگاه بین‌المللی به آثار نقاشی در نمایشگاه بین‌المللی - نمایشگاه بین‌المللی ۱ - تا ۳ تیر ۷۲

به تماشای نقاشیهای ارائه شده در نمایشگاه بین‌المللی که می‌روی، نکته‌ای که در نظر اول و به نحوی بارز به چشم می‌خورد، خامی غالب کارهاست. آنچه باعث چنین برداشتی می‌شود، ارائه کارهایی مشق‌گونه و بسیار سطحی (از نظر تکنیک، کمپوزیسیون، رنگ‌آمیزی و دیگر مسائل مهم در نقاشی) توسط نقاشان است. اما از این‌گونه کارها که بگذریم، تابلوهای دیگری که در معرض دید عموم قرار دارند، به طور کلی به چند بخش تقسیم می‌شوند:

(الف) تابلوهایی که صرفاً نمایانگر تکنیک نقاش هستند. در این آثار، با ساخت و سازی بیش از حد دقیق و ظریف، به تقلید از طبیعت پرداخته شده است و کارها بیشتر جنبه تزینی دارند.

(ب) کپیهای دست‌چندم از کار نقاشان ایرانی و خارجی.

(ج) کارهای دانشجویانی که با شور و علاقه بسیار نقاشی کرده، به کسب تجربه پرداخته و تا حدود زیادی نیز موفق بوده‌اند.

(د) نقاشیهای میناتور که صحبت درباره آنها خارج از دایره این بحث است.

(ه) کارهای قابل توجه و تأمل، که در اینجا از میان آنها به آثار «زنان» نقاش می‌پردازیم:

● سینما بینا: در آثار او شاهد فضایی غزلوار و شعرگونه هستیم که سرشار از سادگی و لطافت است. در این کارها، رنگها با یکدیگر هماهنگند و آرامشی خاص را به بیننده منتقل می‌کنند. وی با تکنیکی بسیار ساده و راحت کار کرده است.

● ایران دزدی: نقاشی که همه با آثارش آشنا هستیم و در اینجا شاید بهتر باشد تنها به مطرح کردن این سؤال بسنده شود که چرا این نقاش سالهاست که همین‌گونه کار می‌کند و هیچ تغییری در رنگها، فضاها و موضوعهای انتخابی وی

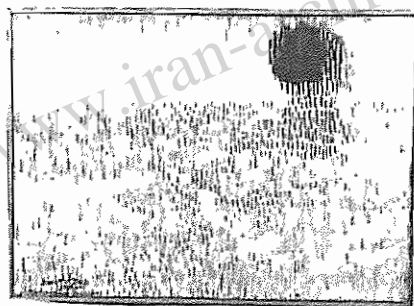
## نگاهی به آثار نقاشی «مژگان مصلحی»

- نگارخانه سبز  
- ۹ تا ۱۷ خرداد ۷۲

حاصل نمی‌شود؟ شاید درگیری وی با دلمشغولیهای همیشگی‌اش پاسخ این سؤال باشد.

● نازآفرین رحمانی: نقاش جوانی است که با به کارگیری کمپوزیسیونهای حساب شده و با کنار هم قرار دادن رنگهای هماهنگ و استفاده به جا از خطوط و فرمها، کارهای قابل تأملی را به وجود آورده است.

● ژاله کاظمی: وی با درهم تنیدن رنگها، بدون دخالت دادن عنصر خط و بدون ایجاد فرمی خاص، تابلوهایی تمام رنگ به وجود آورده است. او در قالب آبستره کار کرده و از میان مجموع آثارش، تابلویی با عنوان «درد» بیش از دیگر کارهای او، احساسش را به بیننده منتقل می‌کند.



● پریچهر نامدار: وی با شیوه رنگ‌آمیزی و سبکی که به گفته وی خاص خود اوست، در نقاشیهایش سعی در نمایاندن زمان و حرکت دارد و بیننده با نگاه کردن به تابلوهای او و عبور از کنار آنها، دقایقی از زمان را احساس می‌کند. ظاهراً برای او، آنچه که گیرا و جالب است، پنهان و پیدا شدنهای اشیا و پیکره‌ها در پس‌حصیر، کرکره و نرده و ابهامی است که به واسطه آن در طبیعت پدید می‌آید. در این آثار، نامدار چنین ابهامی را نمایانده است. اما پرداختن به این نکته که آیا اصولاً ضرورتی دارد که نقاش، در عصر سینما و نقاشی متحرک، بدین شیوه کار کند یا نه، بحثی است دیگر، که در این مختصر نمی‌گنجد.

به تماشای کارهای «مژگان مصلحی» که می‌روی، یکباره بوی باران به مشامت می‌خورد. روبرویت تا چشم کار می‌کند، آبی است و آبی در نهایت تیسرگی، و خاکستریایی تیره، باز با ته رنگ آبی. همه جا سرد است. چرا که خورشیدی نیست و تنها ماه است که اینجا و آنجا جلوه می‌کند. منظره‌ای در کار نیست. بارانی نیز وجود ندارد. اما ضرباهنگ زیبای نم‌نم باران را می‌شنوی...

از نظر موضوع، سبک کار و رنگمایه‌ها، آثار مصلحی به دو قسمت تقسیم می‌شوند: یک تعداد تابلوهایی هستند که با پاستل به وجود آمده‌اند و به فضای کلی آنها اندک اشاره‌ای شد. این آثار همه به یکدیگر پیوسته‌اند و نشان از تداوم احساس او دارند. چرا که نقاش در این کارها، در طی چند تابلو به بیان حس واحدی پرداخته و تابلوهایی تمام رنگ به وجود آورده که در آنها اثری از طبیعت بیجان، منظره و یا پیکره به چشم نمی‌خورد. تنها رنگ است که بیانگر احساس اوست و عنصر خط، جلوه چندان‌ی ندارد و فقط برای نمایاندن چهارچوب در و یا ماه، که در این آثار تکرار شده‌اند، به کار برده شده است. فضای کلی کارها و تکرار چهارچوب در و ماه و بعضی عناصر دیگر، سبب شده که بیننده، شباهت زیادی بین کمپوزیسیونهای تابلوهای اخیر این نقاش مشاهده کند. نکته دیگری که می‌توان به آن اشاره نمود این است که نقاش در این تابلوها سعی در نمایاندن این مسئله داشته که فضای پس‌زمینه ادامه دارد و به هیچ‌وجه بسته و محدود نیست و در این امر نیز تا حدودی موفق بوده است.

قسمت دیگر نمایشگاه، دربرگیرنده آثاری است که مصلحی با آب و مرکب کار کرده و در آثار خود عمدتاً از رنگهای خاکستری، آبی و سیاه استفاده کرده است. در این تابلوها، عنصر خط بیشتر به چشم می‌خورد. خطوط عمودی و افقی سیاه بر روی زمینه

باشد که چنین آرامشی بر او و آثارش حکمفرماست و چنین راحت کار کرده است.

در کارهای این نقاش، کمپوزیسیون نیز در نهایت سادگی انتخاب شده و عناصری که در تابلوها مورد استفاده قرار گرفته‌اند بسیار محدودند: یک گلدان در پیش زمینه و پرده‌ای در پس زمینه که آن نیز تنها برای ایجاد تقسیم‌بندی و کامل شدن کمپوزیسیون، به کار اضافه شده است.

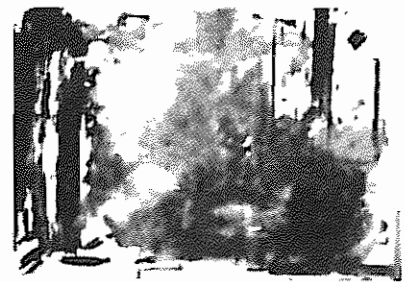
در این آثار، منبع نور مشخص نیست؛ تمام سطوح بزرگ تابلوها را رنگهای رقیق و یکدست و روشن پوشانده‌اند و تقریباً می‌توان گفت که هیچ قسمتی از یک حجم هندسی، از دیگر قسمتهای آن تیره‌تر نیست و از مشخصات دیگر کارهای این نقاش این است که حرکت قلم‌مو در هیچیک از این آثار، به چشم نمی‌خورد.

به طور کلی کارهای اخیر معینی، به یادآورنده قطعات موسیقی‌ای هستند که همه در یک گام نوشته شده‌اند؛ همه نواها با یک شدت و در حالتی متعادل نواخته شده‌اند و از شدت ملایمت، گاه خواب‌آورند و تسکین‌دهنده.

قسمتی دیگر از نمایشگاه، شامل آثاری است که وی آنها را به صورت کولاژ (نقش چسباندنی) کار کرده است. البته در طبیعت بیجانهای رنگ و روغن وی نیز، گاه تکه‌هایی از پارچه و یا کاغذ، بر روی بوم چسبانده شده‌اند که نشاندهنده توجه زیاد نقاش به بافتهای مختلفند. ظاهراً نوع بافت، برای معینی بسیار مهم است و در جاهایی که احساس کرده که بافت بوم، برای بیان جنسیت و کلاً حس وی کافی نیست، از نقش چسباندنی استفاده کرده است. در بخشی دیگر از کارهای وی که کاملاً به شکل کولاژ هستند، تکه‌های بریده شده‌ای از کاغذ و یا مقوا را بر روی سطحی دیگر چسبانده و نقاشیهایی را به وجود آورده است. موضوع این کولاژها نیز طبیعت بیجان است. ولی در این‌گونه آثار، وی رنگهای نسبتاً گرمتری را به کار برده است. این نوع کساره‌های وی، دارای کمپوزیسیونهای جالبی هستند و می‌توان گفت که به عنوان نخستین تجربیات نقاش در این زمینه، کلاً کارها موفقیت آمیزند.

برعهده دارد.

در این آثار مصلحی نیز، مانند تابلوهای پاستلی وی، چهارچوب در، پنجره، ماء و پرده تکرار شده‌اند. ولی مقصود نقاش، مفهومی است و راي آنچه که در ظاهر دیده می‌شود. کارهای اخیر وی را می‌توان انتزاعی نامید اما نه انتزاعی صرف. همان‌طور که می‌دانیم در این‌گونه آثار، بیننده آزاد است که از کار، تفسیرها و برداشت‌های متفاوتی را در نظر بگیرد و کار را همان‌گونه که می‌بیند تفسیر کند. در نتیجه نظر هر بیننده، با تماشاگر دیگر، می‌تواند کاملاً تفاوت داشته باشد.



آبی، سفید و خاکستری، تقسیم‌بندیهای خاصی را به وجود آورده که در استحکام بخشیدن به کمپوزیسیون کارها، نقش مهمی

## نگاهی به آثار نقاشی

«مهتا معینی»

- نگارخانه سبز

- ۱۸ تا ۲۷ خرداد ۷۲

احساس نقاش هستند. در این کارها، هیچ رنگی بر رنگ دیگر برتری ندارد. رنگها عموماً در ملایمترین، روشنترین، رنگباخته‌ترین و شاید بتوان گفت سردترین شکل خود به کار گرفته شده‌اند؛ در نتیجه تضاد بین سطوح تاریک و روشن و تضاد بین رنگهای سرد و گرم در کارهای وی دیده نمی‌شود.

سطوح رقیق رنگ، پیش زمینه و پس زمینه را در یک سطح قرار داده و تنها، تأکید بر خطوط کناره‌نماست که قسمتهای مختلف تابلو را از یکدیگر جدا کرده و در واقع حجم گلدانها نیز زاییده همین خطوط است. ظاهراً نقاش به وجود عنصر خط در آثار خود، توجه زیادی داشته و خطوط ظرفی که غالباً نیز پس از اتمام تابلو بر روی بوم گذاشته شده‌اند، در تمام آثار وی به چشم می‌خورد. چنین به نظر می‌رسد که معینی، پس از کار و تجربیات گذشته، سرانجام به رنگهای «خود» رسیده و شاید به همین دلیل

«آرامش درونی نقاش» بارزترین نکته‌ایست که در نظر اول، با مشاهده آثار «مهتا معینی» به بیننده منتقل می‌شود. وی این بار، برخلاف گذشته که پرتره، منظره و فیگور کار می‌کرد به طبیعت بیجان پرداخته است. موضوعهای تابلوهای اخیر وی تماماً گلدانها و کوزه‌هایی هستند که نقاش، به طور ذهنی و حسی و با تکنیکی بسیار ساده و راحت کار کرده و حتی گاهی اوقات به قرینه بودن اشکال هندسی نیز چندان توجهی نشان نداده است؛ چنانچه در برخی از تابلوها، با نگاهی گذرا نیز می‌توان این امر را تشخیص داد.

موضوع، رنگمایه‌ها و کمپوزیسیون تمامی تابلوها، حاکی از یکپارچگی و تداوم





**مضامینی آسان یاب**  
**نگاهی به آثار «سیمین آروند»**  
 - نگارخانه صدر  
 - ۲۰ تا ۲۷ خرداد ۷۲

**تلاشی برای تجسم ماهیت ذهن**  
**گفت‌وگویی با «نیلوفر ضیا»**  
 - گالری منصوره حسینی  
 - ۲۱ تا ۲۷ خرداد ۷۲

محبوس شده‌اند و زمانی آنچنان به هم در پیچیده، به بار نشسته‌اند که امید به زندگی و بارآوری را نوید می‌دهند. در جایی دیگر امیدهای دور و آرزوهای دست نیافته، به گل‌هایی مانند شده‌اند که بر آسمانی سراسر زردفام می‌خکوبند و درختان خشک برگستره بی‌بار دشت، عقیم.

انبوه درختان خشک و تنومند و جلوه‌هایی از طبیعتی یکسره ذهنی، الهامبخش سومین نمایشگاه «سیمین آروند» است. به رغم عدم حضور عینی انسان در این مجموعه، سعی بر آن بوده تا درختهای خشک و گلها، که هیچ بر نمی‌تابانند جز خلوص رنگمایه‌های به کار رفته، کنایاتی از عواطف، نیازها، تلخکامیها، تنشها و مبارزات او باشند. آروند خود در این خصوص می‌گوید: «درختان سمبل انسانهایی با روانهای پاک و بدون آلایشنند و گلها نشانه‌هایی از ثمره تلاش انسانها...». قطعات وسیع رنگهای تیره در برخی تابلوها، در پیششهایی آهنگین، گاه به عمق ناامیدی در می‌پیچند و گاه بارقه‌هایی از نور امید را از درونیتیرین لایه‌های خود باز می‌تابانند. در این میان، درختان، زمانی خشک و بی‌بار در میان هزار توی تنهایی

علی‌رغم تلاش آروند برای انتقال دنیای ذهنیش، آنچنان که خود می‌گوید، تنها به انتقال مضامین آسان‌یاب بسنده کرده است که شاید از تمایلاتی احساساتی و نه چندان عمیق برتافته باشند. وجود این تمایلات در کنار کاربست رنگهای رقیق و کم‌مایه در پس زمینه برخی تابلوها، استفاده از رنگهای درخشان و نامبتاین در پیش زمینه و حضور درختان خشک و بی‌رنگ - که به نظر می‌رسد بزرگنمایی شده باشند - این مجموعه را به ترجمان تصویری صور ادبی مانند کرده است.

به هر حال حرکت اخیر آروند در مجموعه به نمایش درآمده، در مقایسه با روش و سیاق پیشین او، نشانی از تلاش برای دستیابی به راههای نو و درونمایه‌هایی غنیر دارد.

نخستین نمایشگاه «نیلوفر ضیا»، نمایش دنیای ذهنی اوست به زبان رنگ و فرم و در قالبی آستره، گفتگوی کوتاهی با وی در نمایشگاه داشتیم:

● وی در پاسخ بدین سؤال که چرا قالب انتزاعی را برگزیده‌اید، گفت:

○ این مانند این است که بپرسیم چرا رنگ و روغن؟ چرا آبرنگ؟ چرا قالب رئالیسم؟ و چرا... .

تنوع و کیفیت رنگها، زمینه‌های کار (بوم، کاغذ، فیبر و غیره...) و سبکها، همگی به مثابه ابزارهایی هستند که نقاش آنها را که به مرور زمان برایش مفیدتر واقع می‌شوند، برمی‌گزیند.

● گاهی به نظر می‌رسد شکلها، رنگها و خطوط تداعی‌کننده مفاهیم مشخصی از واقعیتند (جهان برونی یا درونی). در این مجموعه آیا در پی بیان مفهوم بوده‌اید؟

○ اصلاً موضوع انتخابی من، ذهن و چند و چونی آن است. در عین حال واقعیت و تخیل، با نیروهای مؤثرشان، می‌توانند برای من مفید باشند و از آنها استفاده می‌کنم. در مرحله اول سعی کرده‌ام تا به آن جو و فضای حسی که حاصل «ذهنیات متأثر از پدیده‌های محیطی» است تجسم بخشم و در مرحله بعد به خود آن «ذهنیات متأثر از پدیده‌های محیطی»، تا خود بیننده جو و فضای حسی حاصل از آن را درک کند.

● در این مجموعه برخی تابلوها حاوی نشانه‌هایی - هر چند مبهم - از تجارب عینی جهان برونی هستند، در واقع همان «ذهنیات متأثر از پدیده‌های محیطی». بدین ترتیب آیا این دسته از آثار در مرز آستره حرکت می‌کنند؟

○ بله. در واقع تجارب عینی جهان بیرونی از صافی ذهن عبور می‌کنند و به



خلوصی که خواهان آن هستیم می‌رسند. در اینجا سعی کرده‌ام با حفظ استقلال تصویری تابلوها، به موضوعات منتخبه، پاسخی درونی بدهم. بنابراین، فرمها، رنگها و بافتها در آن قالبی جای گرفته‌اند که برای مقصودم - که نمی‌توان آنرا همانند «محتوای نقاشی» دانست - مفیدتر بوده‌اند.

● حال اگر رنگ، فرم و خط را عناصری بصری بنامیم، به اعتقاد شما در مجموعه‌ای که برای نمایش ارائه کرده‌اید عناصر بصری به ارتباط هماهنگ و ارگانیک دست یافته‌اند؟

○ تصور من این است که وجود این هماهنگیها یا عدم هماهنگیها در ساختار اثر، به جهانی بی‌فردی نقاش و برداشت شخصی او از محیط بیرونی بستگی دارد. اکنون در مرز خراب کردن قرار دارم و هنوز نمی‌توانم از ویرانی به جهان سامان یافته و ارگانیک برسم. در آینده سعی دارم به نوعی نظم ارگانیک که در تمام کائنات وجود دارد دست یابم. البته، بدون ورود به حیطه هندسه و ریاضیات، چرا که در این حالت شور و احساس عقب می‌نشیند.

● در برخی از تابلوها، سطوح رنگی وسیع شده‌اند و رنگمایه‌های خاکستری برگستره تابلو غالب آمده‌اند، بنابراین رنگها شخصیت مستقل رنگی خود را بیان می‌کنند. آیا فکر نمی‌کنید در تابلوهایی که رنگ و فرم به نوعی سادگی و خلوص رسیده‌اند به توفیق بیشتری دست یافته‌اید؟

○ عامل خلق این فضا بیشتر به ماهیت ذهنان برمی‌گردد. رنگ، فرم و بافت، بیشتر چون وسیله و ابزاری در تجسم بخشیدن به آن ماهیت انتخاب شده‌اند؛ مثلاً شاید بتوان سطوح رنگی وسیع، رنگمایه‌های خاکستری و آن سادگی خلوص را به ذهن خسته از پیچیدگی بی‌مورد، که با سادگی و خلوص به آن معترف است تشبیه کرد.

● بنابراین آیا همین گریز از پیچیدگیهای بی‌مورد در برخی تابلوهاست که موجب خلق فضاهایی بکر شده است و مجموعه عناصر بصری را به نوعی سامان و هارمونی هدایت کرده است؟

○ همین‌طور است. در واقع ذهن با مجموعه‌ای از کشها و واکنشها دارای نظمی

است که ما را سامان می‌دهد. لحظاتی نیاز به سطوح وسیع و ساده داشته‌ام، بدون حضور عنصر خط و تنها با سطوح بزرگ رنگی.

● حاکمیت رنگ سیاه در بعضی تابلوها به انتقال فشار و آشفتگی نهایی منتهی شده است و به نظر می‌رسد که خطوط سیاه، مغشوش هستند. آیا غرض خاصی از این جلوه داشته‌اید؟

○ بله، در این کارها لزوم وجود رنگ سیاه را احساس می‌کردم، برای انتقال حس هیجان، تیرگی و اضطراب. در عین حال رنگهای سیاه می‌بایست رنگهای تند و خالص را مهار می‌کرد و از سویی دیگر به عنوان کامل‌کننده رنگهای دیگر مطرح می‌شد.

● گاهی طیف وسیعی از رنگها چون آکوردهایی ناسازگار، سطح تابلوها را مرتعش کرده‌اند. اضافه شدن خطوط عمیق سیاه برای جداسازی سطوح رنگی درهم آمیخته در این تابلوها، مجموعاً به یک هارمونی ناسازگار انجامیده است، درست مانند یک موسیقی بدون گام (آتونال). آیا غرض نهایی خود شما چنین بوده است؟

○ فکر می‌کنم در زندگی درونی یا بیرونی برای یکبار هم که شده، ذهنان این حالت آتونال را داشته است، اشکالی هم ندارد. بعد از هر تنش ذهنی در مقابل پدیده‌های محیطی، غالباً ذهن به موقعیت فعال خود برمی‌گردد. البته شاید بتوان ثبت لحظه‌ای این وقایع ذهنی را به ثبتي امپرسیونیستی، تشبیه کرد.

● بنابراین آیا وجود تابلوهایی مملو از هارمونیهای سازگار، که غزلواره‌اند، اشاره به همین آرامش پس از تنش ذهنی دارد؛ تنشی که در دیگر تابلوها به کرات جلوه کرده است؟

○ بله، باید بگویم که در نهایت، سعی بر آن داشته‌ام تا ماهیت ذهن را، که خود در حال آفرینش دنیاهایی بدیع و خلق مفاهیمی بکر و خالص در درون تک‌تک ماست، تجسم بخشم.



# روی صندلی یک دو سه

توجه: برای انجام این تمرینات به یک صندلی نیاز دارید.

یک نیمدایره). حالا سرتان را به سمت عقب خم کنید و به آرامی از چپ به راست و برعکس حرکت دهید.

۲ - خم کردن سر از پهلو: (طرح دو) روی صندلی راحت بنشینید، چشمها را ببندید، سپس به آهستگی سر را از پهلو به سمت شانه پایین بیاورید و تا آنجا که می‌توانید گوشها را به شانه نزدیک کنید. این حرکت را به طور متناوب از سمت چپ و راست انجام دهید.

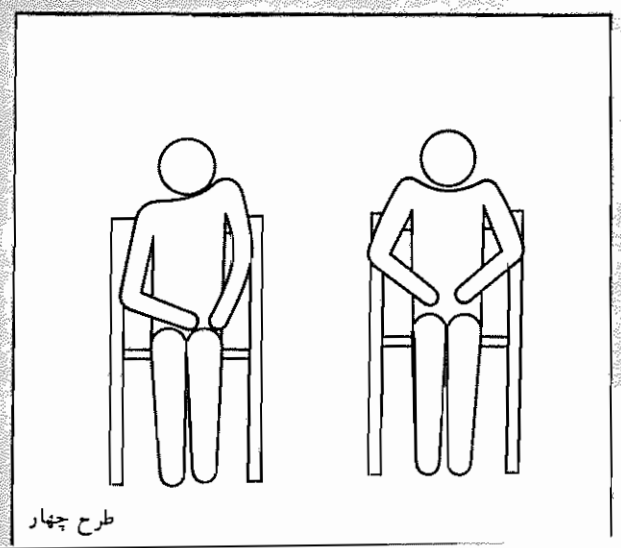
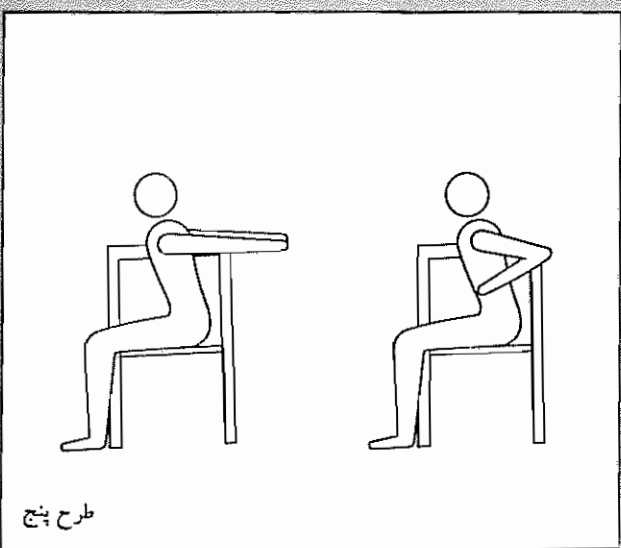
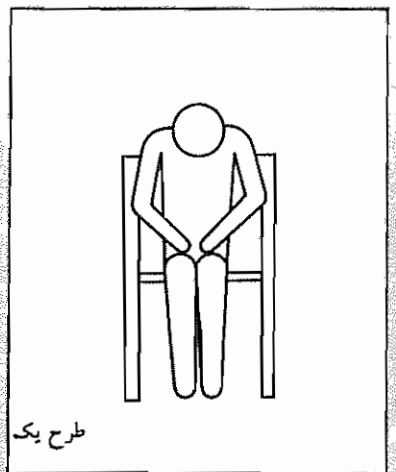
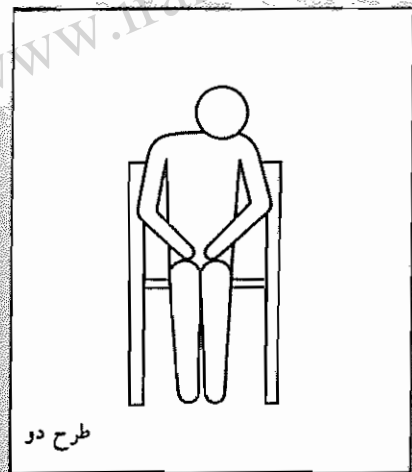
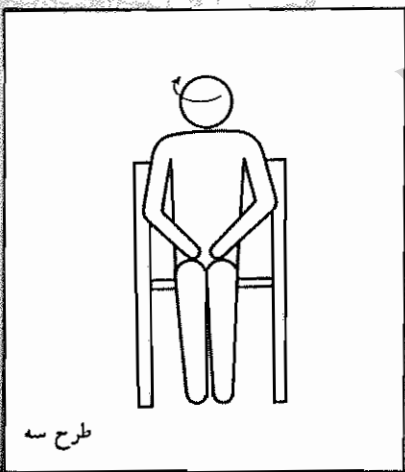
۳ - چرخش سر: (طرح سه) روی صندلی راحت بنشینید، به رو به رو نگاه کنید، سپس به آهستگی سر را بدون خم کردن از گردن، به سمت راست بچرخانید و از بالای شانه راست به پهلو نگاه کنید. دوباره به حالت اول بازگردید و این بار حرکت را از سمت چپ انجام دهید. حرکت چرخش به سمت راست و چپ را به طور متناوب انجام دهید.

بپردازد. تمرین روی صندلی، طرحی برای پیشگیری از بروز فقر حرکتی و روشی برای تقویت جسمانی است. حسن این تمرینات در این است که می‌توانید آنها را در هر زمان و هر جایی که فرصتی دارید انجام دهید، مثلاً در اداره پشت میز کارتان، در کارخانه هنگام بسته‌بندی کالا و یا در خانه هنگام تماشای تلویزیون.

تمریناتی که در زیر به آنها اشاره می‌شود بیشتر برای اندامهایی مانند گردن، شانه و پشت طرح‌ریزی شده که هنگام فعالیت‌های روزمره تحت فشار بیشتری قرار می‌گیرد. این تمرینات باعث کاهش فشار کار، افزایش انعطاف‌پذیری، رفع خستگی ناشی از کار، ایجاد حس نشاط و تقویت عمومی می‌شود. ■■

۱ - چرخش سر: (طرح یک) روی صندلی راحت بنشینید. چشمها را ببندید، سر را به سمت جلو خم کنید و به آرامی از چپ به راست و برعکس حرکت دهید (در

در جامعه کنونی ما هر روز بر تعداد زنانی که خارج از خانه کار می‌کنند افزوده می‌شود و این در حالی است که اکثر این افراد، غالباً وقت کافی برای انجام تمرینات ورزشی ندارند و در نتیجه به مرور زمان ناراحتیها و بیماریهایی که بر اثر فقر حرکتی، انجام کارهای تکراری، گرفتن حالت‌های غلط و... به وجود می‌آید، بروز می‌کند. مثلاً می‌توانید منشی اداره‌ای را در نظر بگیرید که هر روز از ساعت هشت صبح تا چهار بعد از ظهر، کارش تایپ و یا جوابگویی تلفن است. این فرد در ابتدا هیچ‌گونه مشکلی ندارد ولی به مرور زمان بر اثر بد نشستن روی صندلی، استفاده همیشگی از یک سری اندامها، به خصوص عضلات تنه و دست، و عوامل دیگر دچار عارضه‌هایی از قبیل گردن درد، کمر درد، دست درد و... می‌شود. حال چه باید بکنیم که این بیماریها بروز نکنند و فرد بتواند همزمان با انجام فعالیت‌های روزمره خود، به کمک ورزش به تقویت جسمانی خود نیز





#### ۴ - بالا بردن شانه: (طرح چهار)

روی صندلی راحت بنشینید، چشمها را ببندید، سپس شانه راست را همراه با یک چرخش به سمت عقب، بالا آورید. آنگاه شانه چپ را به همان روش بالا آورید. سپس هر دو شانه را به همان روش (با چرخش به سمت عقب) بالا آورید. در هنگام انجام این حرکت، دستها را به حالت استراحت روی پاها قرار دهید.

#### ۵ - کشش عضلات سینه: (طرح پنج)

با قامتی کشیده در جلوی صندلی بنشینید، سپس بازوها را تا حد شانه بالا آورید، آرنجها را خم کنید و انگشتان دست را در مقابل یکدیگر قرار دهید. سپس دستها را در حالی که آرنج خم است، سه بار به سمت عقب ببرید و در بار چهارم، آرنجها را باز کرده و دستها را کاملاً به سمت عقب بکشید. حرکت را دوباره به ترتیب گفته شده تکرار کنید.

#### ۶ - کشیدن شانهها به سمت بیرون: (طرح شش)

در جلوی صندلی بنشینید، دستها را در پشت بدن به یکدیگر قلاب کنید، سپس از کمر به سمت جلو و پایین خم شوید و در همان حال

دستها را از پشت، بالا آورید (در این حالت استخوانهای کف به هم نزدیک می شود). این وضعیت را برای ۲۰ ثانیه نگهدارید و سپس به حالت استراحت برگردید و حرکت را دوباره تکرار کنید.

#### ۷ - کشش بازو: (طرح هفت)

با قامتی کشیده در جلوی صندلی بنشینید، سپس دست راست را با آرنج خمیده به بالا و پشت تنه ببرید (در این حالت بازوها باید با گوش سمت راست در تماس باشد). بعد دست چپ را از پایین به پشت بدن ببرید. سپس سعی کنید که انگشتان دست راستان را لمس کنید و یا بگیرید. این وضعیت را برای ۲۰ ثانیه نگهدارید و سپس به حالت استراحت بازگردید و حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

#### ۸ - کشش بازو: (طرح هشت)

با قامتی کشیده در جلوی صندلی بنشینید، دست راست را با آرنج خمیده به بالا و پشت تنه ببرید (در این حالت بازوها باید با گوش سمت راست در تماس باشد). سپس دست چپ را از بالای سر به سمت دست راست بیاورید و آرنج دست راست را بگیرید. بعد به آرامی دست راست را به سمت دست چپ

بکشید (طوری که در دست و شانه، کشش را احساس کنید). این وضعیت را برای ۲۰ ثانیه نگهدارید و سپس به حالت اول برگردید و حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

#### ۹ - خم شدن از پهلو: (طرح نه)

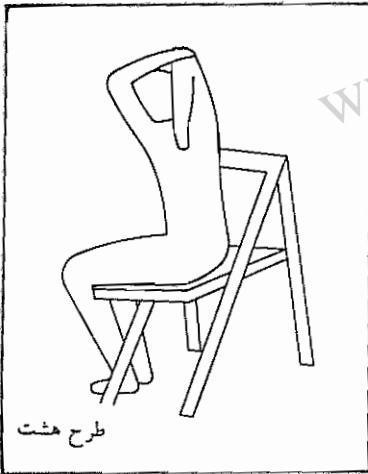
با قامتی کشیده در جلوی صندلی بنشینید، دستها را بالای سر قلاب کنید. بعد به آرامی از پهلو، بالاتنه را به سمت راست خم کنید. سپس به حالت اولیه برگردید و این بار از سمت چپ بدتان خم شوید. این حرکت را به طور متناوب انجام دهید و توجه داشته باشید که هنگام خم شدن، تنه باید کاملاً کشیده باشد.

#### ۱۰ - کشیدن متناوب دستها: (طرح ده)

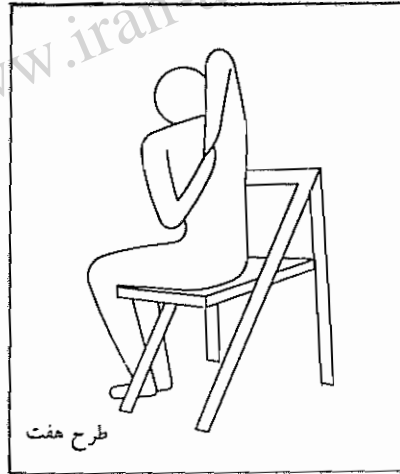
جلوی صندلی بنشینید و سر را مقداری به عقب، خم و به سقف نگاه کنید. سپس دستها را با آرنج خمیده تا حد شانه بالا آورید و بعد به طور متناوب، بالای سر آورده و بکشید.

#### ۱۱ - بالا آوردن پا از جلو: (طرح یازده)

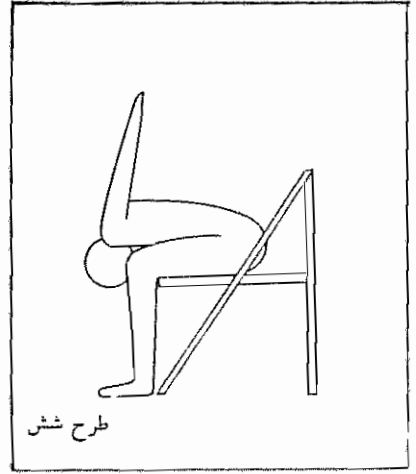
با قامتی کشیده روی لبه صندلی بنشینید، پای راست را به طور کشیده، بالا آورید (در اینجا می توانید برای حمایت پاها، دستها را



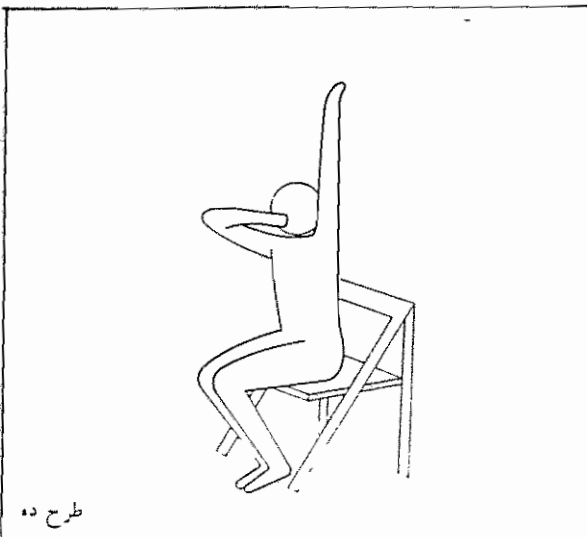
طرح هشت



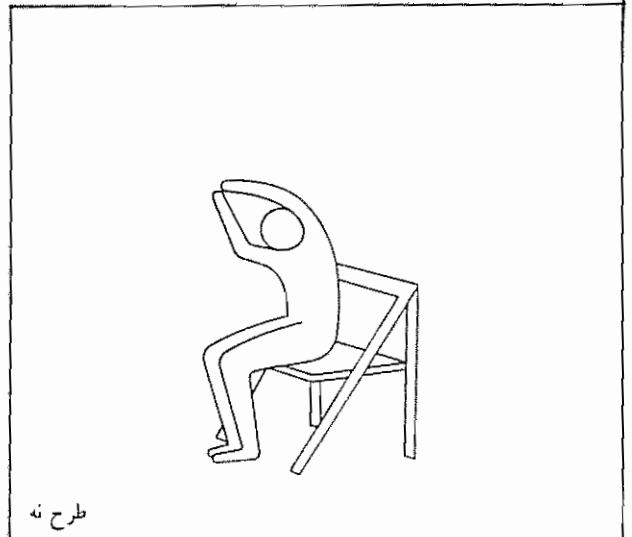
طرح هفت



طرح شش



طرح ده



طرح نه

به حالت اول بازگردید و دوباره حرکت را انجام دهید.

### ۱۴ - خم کردن مچ دست: (طرح چهارده)

با قامتی کشیده، در وضعیت راحتی روی صندلی بنشینید و آرنجها را خم کنید. دستها را از مچ به سمت عقب خم کنید طوری که کف دست به سمت جلو قرار گیرد. سپس دستها را از مچ به طور متناوب به جلو و عقب خم کنید. این تمرین را بدین صورت نیز می‌توانید انجام دهید که دستها را به سمت عقب ببرید و بعد انگشتان را باز و بسته کنید.

منبع:

The Woman's Stretching Book.

By: Susan L. Peterson

زانوها قرار دهید و به آرامی، تنه را به سمت پایین بکشید و سر را به حالت انبساط به سمت پایین ببرید. این وضعیت را برای ۲۰ ثانیه حفظ کنید و سپس به حالت اول بازگردید و حرکت را دوباره تکرار کنید.

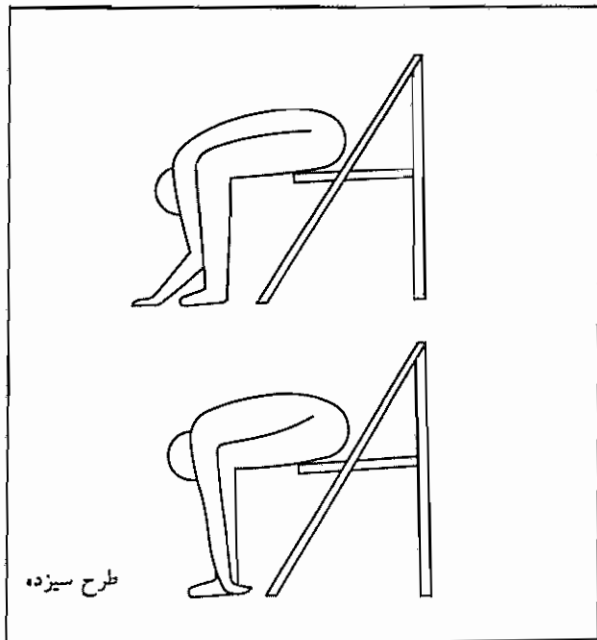
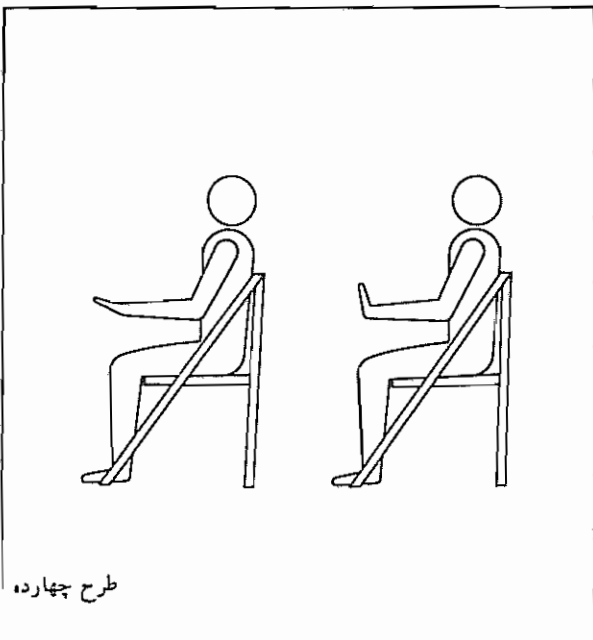
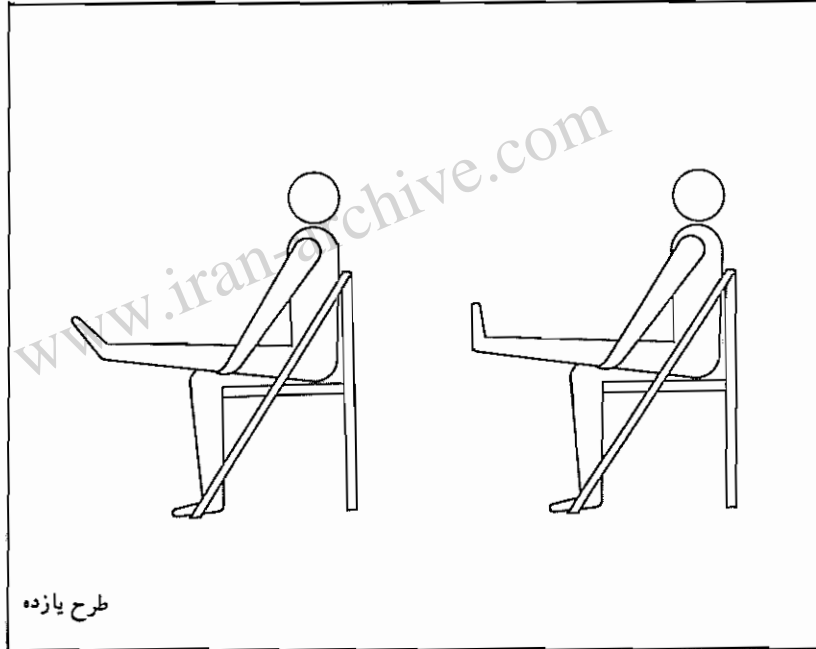
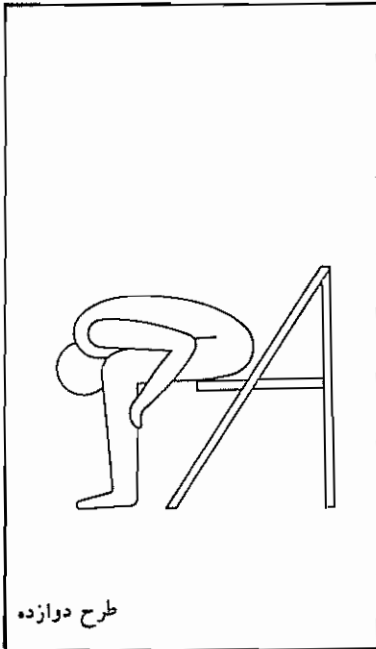
### ۱۳ - لمس زمین با دستها: (طرح سیزده)

جلوی صندلی بنشینید، به سمت جلو خم شوید و بگذارید تنه در حالت انبساط به سمت زمین رود. در این حالت می‌توانید دستها را به حالت انبساط در دو طرف پاها رها کنید تا با زمین تماس پیدا کند و یا می‌توانید پاها را مقداری از یکدیگر جدا کنید و بعد دستها را از میان پاها، به حالت انبساط به سمت پایین ببرید. این وضعیت را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ کنید، سپس به آرامی

پشت زانو به یکدیگر قلاب کنید. بعد از اینکه پا به حالت کشیده، جلوی بدن قرار گرفت؛ پنجه پاها را به طور متناوب به سمت جلو و عقب خم کنید. سپس پای راست را به حالت اولیه برگردانید و حرکت را با پای چپ انجام دهید و این کار را به طور متناوب با پای راست و چپ تکرار کنید. این تمرین را می‌توانید به این صورت نیز انجام دهید که پس از بالا آوردن پا، پنجه پایتان را ابتدا در جهت عقربه‌های ساعت و سپس برعکس آن بچرخانید.

### ۱۲ - چسباندن سینه به ران: (طرح دوازده)

روی صندلی بنشینید، به سمت جلو خم شوید و در آرامش کامل، سینه را به ران بچسبانید. در این حالت، دستها را پشت





# آموزش شیرینی-کیک دسر-شکلات

نان‌های فانتزی و محلی  
ساندویچ‌های تولد-اردورها  
غذاهای ایرانی و فرنگی با تزئینات  
غذاهای چینی-ژاپنی-هندی  
غذاهای بدون گوشت  
تزئین سبزیجات و میوه‌جات  
در کوتاهترین مدت

تماس ۴ الی ۹ بعد از ظهر

تلفن ۶۸۳۷۲۹

خدمات پوستی  
لاغری تضمینی  
تلفن ۲۲۲۸۶۶۱ میرداماد

پذیرش کارآموز پوست و  
زیبایی با آخرین متد و با  
دادن مدرک دیپلم  
تلفن: ۲۹۳۰۷۲

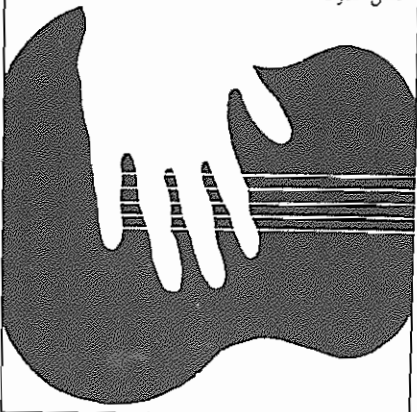
تعلیم خیاطی نیکو  
بدون الگو در کوتاهترین  
مدت تلفن: ۲۵۱۷۵۳۲

سوزاندن موهای زائد بانوان ساعتی  
۷۰۰ تومان از ساعت ۳ الی ۹  
تلفن: ۹۵۳۹۵۶

آدرس: اسکندری جنوبی - سپه غربی -  
کوچه عزیزالله نیکخو - پلاک ۱۶

تدریس خصوصی گیتار  
در منزل شما

تلفن: ۷۷۷۰۴  
تماس عصرها



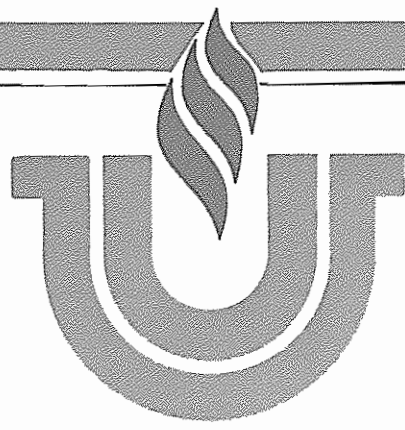
## سالن آرایش و زیبایی

کلیه خدمات پوستی و زیبایی  
و آرایش بهداشت پوست و مو  
رفع چین و چروک،  
جلوگیری از ریس مو،  
رفع جوش و لک  
برطرف کردن موهای صورت، آرایش عروس و همراهان زیر نظر متخصص

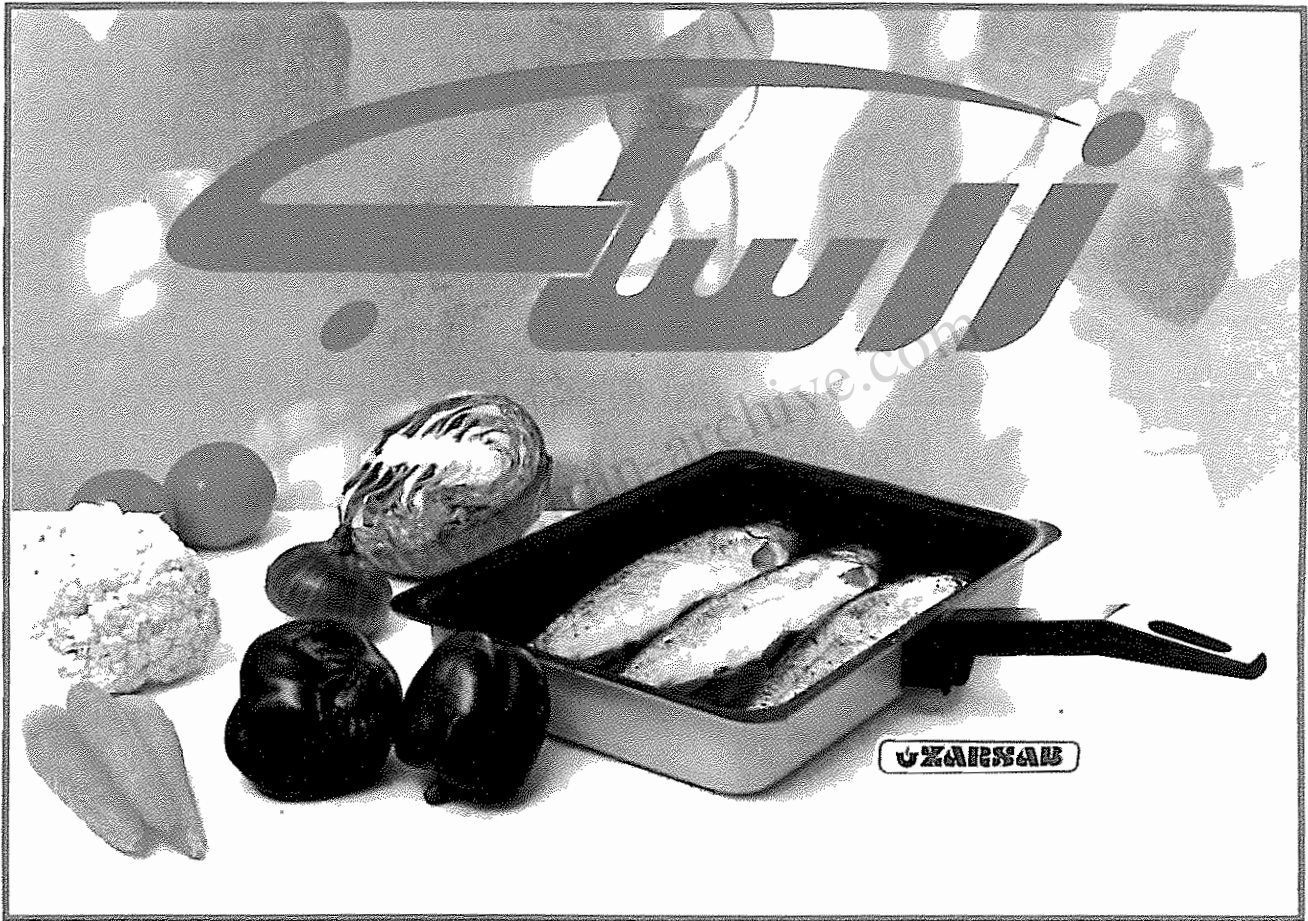
خیابان کریمخان خیابان میرزای شیرازی شماره ۳۴ تلفن ۸۸۹۳۰۹۲

## آخرین فرصت برای خانمهای خانه‌دار برای خانه شما یک جلد لازم است

مجموعه‌ای زیبا و نفیس شامل  
دستور بیش از ۵۰ نوع غذای متنوع و عکسهای رنگی آنها  
واحدهای اندازه‌گیری و تبدیل آنها  
اقدامات ضروری در مواضع اضطراری (آتش‌سوزی، سیل، خاموشی،  
نشستی گاز، ترکیدگی لوله و غیره...)، کمکهای اولیه تا رسیدن پزشک، رفع  
خراشهای اتومبیل علائم و نشانه‌ها در لباسشویی، لکه‌گیری در منزل، تغذیه  
صحیح، بدنسازی در منزل و دیگر اطلاعات بسیار مفید و سودمند در یک  
سررسید با صفحات تمام رنگی و جلدهای متنوع و شیک.  
پخش: عمده و تکفروشی ۶۸۹۹۲۵



## همگام با بهترین های جهان



ظروف آشپزخانه با امتیاز از "کورسیل سوئیس"

مرکز پخش: تلفن ۸۶۰۱۳۶۴ ، فاکس ۸۶۰۰۷۹۸



گوش کن!  
آواز سبزی باغ  
می خواند تو را

سازمان پارکها و  
فضای سبز شهر تهران

