

مسافر کشی خانم دبیر
در خط
ونک - ولی عصر

• تکفیر زن به بهای آبروی ملی! • تحول نقش زن روستایی ایران در فعالیتهای زراعی
• آیا زایش برای زن یک قدرت است؟ • افراد فداکار، آرام، بخشنده، مطیع، اما... • خانم، شوهرتان
خروب می‌کند؟ • وسواس تا چه حد؟ • این عارضه‌ها توهم زنانه نیست! • از آداب معرفی افراد به یکدیگر
چه می‌دانید؟ • نقد سخنرانی خانم مهرانگیز کار و پاسخ ما • این «سارا» واقعا کیست؟



توسعه صنایع بهشهر

شرکت
صنعتی
بهشهر

تولید کننده روغن آفتابگردان لادن

خوشمزه ترین و سالم ترین
غذاهای ایرانی
با روغن آفتابگردان

لادن

مخصوص سالاد و طبخ



اداره مرکزی: خیابان میرزای شیرازی
کوچه سیزدهم، پلاک ۲، ۵۶
تلفن: ۸۳۱۶۷۰۸، فاکس: ۸۸۲۳۳۲۳
پنکس: ۲۱۶۵۸۲ BEHR

کارخانه: کیلومتر ۱۲ جاده قدیم کرج
صندوق پستی: ۳۱۸۱-۱۵۸۱۵
تلفن: ۶۰۷۲۳۵۰۲، فاکس: ۶۰۲۷۰۱۳
پنکس: ۲۱۲۵۵۹ PAN IR



علامت استاندارد ایران
نشانه مرغوبیت کالا است



بسم الله الرحمن الرحيم

زنان

سال دوم • شماره ۱۴ • مهر و آبان ۱۳۷۲

زنان نشریه‌ای است اجتماعی که یک بار در ماه منتشر می‌شود

| | | |
|----|---|--|
| ۲ | تکفیر زن به بهای آبروی ملی: مدیر مسئول | صاحب امتیاز و مدیر مسئول: شهلا شرکت |
| ۴ | خبر: | • مدیر داخلی: رزا افتخاری |
| ۶ | مسافرکشی خانم دبیر در خط ونک - ولی عصر: فیروزه شریفی | • طراح گرافیک: کامران مهرزاده |
| ۱۹ | تحول نقش زن روستایی ایران در فعالیتهای زراعی: ناهید مطیع | • امور شهرستانها: محسن آسیابچی |
| ۲۸ | آیا زایش برای زن یک قدرت است؟: فائزه بن حدید، ترجمه زهره بهجو | • امور مشترکین: شکوه اردلانی |
| ۳۳ | میوه در قاب: بهناز صفایی | • حروفچینی کامپیوتر: صدیقه کردی داریان |
| ۳۸ | کیک سوفله شکلات - بیسکویت کره‌ای: هما مزینی | • چاپ متن: نادر |
| ۹ | افراد فداکار، آرام، بخشنده، مطیع، اما...: دکتر جان الدهام، لویس موریس، ترجمه زهره زاهدی | (خیابان منوچهری. کوچه ژاندارک) |
| ۱۵ | معرفی کتاب: | • چاپ رنگی: هادی |
| ۱۶ | خانم، شوهرتان خر و پف می‌کند؟: جیم کولینز، ترجمه فرزانه خردمند | بهارستان - کوچه نظامی - پاساژ آشتیانی پلاک ۱۰۰ |
| ۲۴ | وسواس تا چه حد؟: دکتر الینور کمپبل، ترجمه ندا سهیلی | • صحافی: شاهد |
| ۶۰ | این عارضه‌ها توهم زنانه نیست!: دکتر دیوید دلوین، ترجمه سیدرضا نیازی | • عکس روی جلد: لاله شرکت |
| ۶۶ | از آداب معرفی افراد به یکدیگر چه می‌دانید؟: راس تالمن، ترجمه حورا اخلاقی | |
| ۴۲ | نقد سخنرانی خانم مهرانگیز کار: مژگان کیانی ثابت | |
| ۵۰ | ... و اما پاسخ ما: سید محسن سعیدزاده | |
| ۳ | زندگی یک زن دهقان (شعر): لورنگ ایوپان، ترجمه علی طایفی | |
| ۶۲ | پیرزن: دکتر زهرا کدخداییان | |
| ۲۷ | نقش هنر: سپیده خانبلوکی | • صندوق پستی: ۱۵۸۷۵ - ۵۵۶۳ |
| ۵۸ | این «سارا» واقعا کیست؟: احمد جلیل‌زاده | • تلفن: ۸۳۶۴۹۸ |
| ۷۲ | جدول: | • نکس: ۸۸۳۹۶۷۴ |
| | | • شماره سریال بین‌المللی: ۱۰۲۱ - ۴۰۵۴ |

License Holder & Editorial Director:
Shahla Sherkat

Zanaan is a Persian-language journal published monthly. Each issue contains articles and reports related to the women's problems.

زنان در زمینه فعالیتهای فرهنگی، هنری، آموزشی و خدماتی آگاهی می‌پذیرد.

زنان در ویرایش و کوتاه کردن مطالب آزاد است.

مطالب ارسالی بازگردانده نمی‌شود.

حقوق چاپ، انتشار و نقل مطالب، طرحها و عکسها برای مجله زنان محفوظ است.

تکفیر زن به بهای آبروی ملی!

بسم الله الرحمن الرحيم

در شرایط کنونی دفاع از حقوق زن، شعار روزآمدی است که تقریباً همه نهاد‌های جامعه، ولو به عنوان یک تاکتیک، آن را در تظاهرات عمومی خود لحاظ می‌کنند. اما واقعیت از این قرار است که هنوز هم حقوق زن از دو سو مورد حمله واقع می‌شود: در سمتی مخالفان نظری رشد و بالندگی زن که کوری تعصبشان با روشنای حقیقت در جدال است و در سوی دیگر واعظان سالوس ورزی که چون در بوتۀ عمل قرار می‌گیرند، عریانی واقعیت را بر نمی‌تابند؛ چرا که با نرینگی و خودکامیگشان در تناقض است.

انصاف بدیهیم که بعضی جوانمردهای قدیم، اگر چه در قاموششان چیزی به نام حقوق زن وجود نداشت اما از سر لوطی‌منشی، احترام زن را واجب می‌شمردند و بالاخره معتقد بودند که «زن، زدن ندارد» و دشنام‌های مردانه در حضورش نباید داد و حرمت او را باید نگه داشت. حالاً نه از آن جوانمردیها خبری هست و نه شعارهای پسند روز، برای زن آب و نان می‌شود. شاهد این مدعا گاهی چنان از غیب می‌رسد که از صد مثنوی سخن گفتن گویاتر است. شاهد، خبری است موجود در نشریه «کیهان هوایی» مورخ ۲۱ مهر ۷۲ که نوشته بود یک زن ایرانی - که «زن» شرعاً نمی‌تواند نام او را بیاورد - در صدد گرفتن پناهندگی از اداره مهاجرت کانادا بوده است و چون با این تقاضا موافقت نشده، وکیل مدافع او در دادگاه ادعا کرده است که این زن در کانادا مرتکب عمل زنا شده و اگر به کشورش بازگردد، مطابق قوانین مدنی ایران مجازات خواهد شد و مقامات کانادایی پس از طرح این موضوع، آن را به لحاظ انسانی دلیل قانع‌کننده‌ای برای پذیرش درخواست پناهندگی زن ایرانی دانسته‌اند.

کیهان هوایی در نشریه پنج آبان ماه خود نوشته است که اکنون مقامات کانادایی پس از گذشت دو هفته، در یک عقب‌نشینی، علت موافقت با پذیرش تقاضای پناهندگی این زن را ملاحظات انسانی و بدرفتاری شوهرش با وی عنوان کرده‌اند. در خبر آمده که اپوزیسیون خارج کشور دو هفته پس از انتشار این خبر، برای سرپوش گذاشتن بر این رسوایی و خنثی کردن اثرات منفی آن در میان ایرانیان مقیم خارج تلاش کرده تا ماجرا را تحریف کند.

نحوه ساخت و پرداخت این خبر به مراتب دردناکتر از احتمال صحت آن است چون نشان از آن دارد که در گردانندگان نشریه‌ای که برای ایرانیهای خارج کشور چاپ می‌شود، ذره‌ای حب وطن وجود ندارد که به فرض صحت چنین خبری، کمتر از اپوزیسیون خارج کشور نباشند و بر این خبر سرپوش بگذارند. حتی با عینک همیشگی‌شان هم به قضیه نگاه نکردند که شاید دستهایی در شبکه امپریالیسم خبری بخواهند ایران و شخصیت زن ایرانی را بیالایند. دست کم اینکه وقتی قول دوتا شد، در هر دو گفته شک می‌کردند و در خبرهای متناقض احتمال شبهه می‌دادند. از کجا که ادعای مذکور - بر فرض صحت - صرفاً برای گرفتن پناهندگی صورت نگرفته باشد؟ و اصولاً چرا یک زن هموطن ما باید با این ترندها از یک کشور بیگانه

تقاضای پناهندگی کند؟ آیا هرگز وجدان آسوده خود را با اندیشیدن به این نکته مکدر کرده‌اند؟ زنانی که به قول کیهان هوایی «علی‌رغم برخورداری از رفاه نسبی در ایران به خارج گریخته و با داشتن همسر و چند فرزند به فساد و تن‌فروشی مشغولند»، سری را که درد نمی‌کند دستمال بسته‌اند؟! اگر زنان پناهنده ایرانی یک عده فواحش و تن‌فروشد، چرا دولت از فراهم‌آوری امکانات و تسهیلاتی برای ورود پناهندگان ایرانی به کشور سخن می‌گوید؟

اگر کیهان هوایی برای ایرانیان خارج کشور منتشر نمی‌شد، آن را هم در صف روزنامه‌های جنجالی داخل رها می‌کردیم، اما اکنون برای مخاطبان خود و زنان ایرانی چه توجیهی دارند؟ ما بسیار کنجکاویم که بدانیم واقعاً مقصود کیهان هوایی از انتشار و شاخ و برگ دادن به این خبر چه بوده است؟ می‌خواسته ثابت کند که زن ایرانی برای گذران زندگی خود تن به هر کاری می‌دهد؟ یا فضای ایران آنقدر رعب‌آور است که زنان برای فرار از آن به خود فروشی و فساد تن می‌دهند؟ البته غریباً احتمالاً همین منظور را داشته‌اند و مسئولان کیهان هوایی با همه ادعایشان در دام آنها افتاده‌اند و روزنامه کیهان هم طبق سنت خود با جنجال خبر را نقل کرد، آن هم در ستون اخبار ویژه! آخر چماق تکفیر بر سر زن، کوفتن، حتی به بهای از دست رفتن آبروی ملی تا کجا؟ نکته اینجاست که این حرکت از کسانی سر می‌زند که خود و هم‌مشربان خود را از معدود مسلمانان و مؤمنان این آب و خاک می‌پندارند. اما بی‌شک این، آن اسلامی نیست که در قرآن آمده:

«ان الذین یحبون ان تشیع الفاحشه فی الذین امنوا لهم عذاب الیم فی الدنیا والاخره... = آنان که دوست می‌دارند در میان اهل ایمان کار منکری را اشاعه و شهرت دهند، در دنیا و آخرت عذاب دردناک خواهند دید...»

از این روست که علی‌زنی را که چند نوبت اقرار به زنا می‌کند، تبرئه و به او تلقین می‌کند که در اشتباه است. حالاً ما می‌خواهیم بدانیم در مملکت آنقدر قانونمندی هست که طبق قوانین خود اگر مسئول این نشریه بتواند با چهار شاهد، زنا را ثابت کند - که نمی‌تواند - او را به هشتاد تازیانه کیفر دهد؟ (طبق آیه چهار سوره نور)

اگر قانون برای همه وجود دارد چرا نشریاتی که هر موضوع بی‌ربطی را به خلدشه‌دار شدن اسلام و ولایت و حکومت ربط می‌دهند و بر تعقیب این و آن پای می‌فشارند و خود را متولی آحاد مردم می‌دانند، در آموزش شیوه‌های زشت و منفی به کسانی که به هر دلیلی مهاجرند، آزاد هستند و لزوم هیچ کیفری در قبال آنها احساس نمی‌شود؟ چرا از آقایان سؤال نمی‌شود که هدفشان از بزرگنمایی و برملا کردن جنبه‌های منفی مسائل یک ملت که با هیچ مدرکی نیز ثابت نشده و در میان همه ملل وجود دارد، چیست؟ و اصولاً کیهان هوایی با چه هدفی در میان ایرانیان خارج کشور منتشر می‌شود؟ هدف، اطلاع رسانی و عزت نفس بخشیدن به ایرانیان است یا محکوم کردن و تحقیر آنان به جرم خروج از مملکت بدون تحلیل ریشه‌های مهاجرت؟!

زندگی یک زن دهقان

در گرگ و میش شب
که به خانه باز می‌گردم:
باز هم کار جانفرسای خانه،
گاه برنجی قرض می‌کنم و دسته‌ای سبزی
تا شامی بار کنم
شب هنگام مملو از تنهایی
بچه‌ها و شوهرم در خواب،
از خودم می‌پرسم: چرا باید در فقر زیست؟
سختی کار و زندگی ما نیز
طاقت فرساست
چرا زندگی در مزرعه چنین طاقت‌فرساست!
دهقانان با عرق جبین می‌کارند
اما برای خوردن، چیزی نمی‌یابند
گرانی کشت و کار
نم نمک ما را می‌کشد

در گرگ و میش صبح
وقتی که بچه‌هایم در خواب نازند
از خواب برمی‌خیزم:
کارهای سخت خانه برهم انباشته
بعد از پختن غذا
سراغ کارهای دیگر خواهم رفت
شاخه‌های برنج را کنار خواهم زد
و با غذای شوهرم در دست
رهسپار جایی هستم که او
در مزرعه جان می‌کند
در حالی که شوهرم غذایش را می‌خورد
با کمر خمیده،
به کمک او می‌شتابم و
هیچ به سختی این کار نمی‌اندیشم
به خاطر یک لقمه نان

*
در ساعات طولانی فکر و تنهایی
این واقعیت فریاد می‌زند که
هرگز زیر پا له نخواهی شد
اگر راه مبارزه را انتخاب کنی!

*
ما زنان
آن زمان که با هم باشیم و
برای احقاق حقوق خود مبارزه کنیم
رستگار خواهیم شد
باید به خاطر یک چیز دور هم جمع شد:
می‌توانیم جامعه‌ی ستم پیشه را
دگرگون کنیم!

لورنگ ایویان (فیلیپین)
ترجمه علی طایفی





◀ سهمیه پذیرش زنان در دوره‌های دستیاری پزشکی افزایش یافت

طرح «تخصیص سهمیه برای زنان در پذیرش دستیاری رشته‌های تخصصی پزشکی» در مجلس شورای اسلامی مطرح شد و در شور دوم بر سهمیه زنان برای تحصیل در رشته‌های تخصصی پزشکی افزوده شد.

بر ماده واحده‌ای که به تصویب رسیده آمده است: «وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موظف است حداقل ۲۵ درصد از سهمیه پذیرش دستیاری در رشته‌های جراحی اعصاب، اورولوژی، ارتوپدی، گوش و حلق و بینی، چشم، رادیولوژی و روان‌پزشکی و در صورت وجود داوطلب ۵۰ درصد سهمیه جراحی عمومی داخلی و قلب را به خانمهای پزشک قبول شده در گزینش کتبی دستیاری اختصاص دهد». در تبصره این ماده واحده آمده است: «فارغ‌التحصیلان این رشته‌ها اعم از مجرد یا متأهل، متعهد خواهند شد تا پس از فراغت از تحصیل، طبق برنامه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، خدمات قانونی را در نقاط محروم و نیازمند ادامه دهند.»

◀ پیروزی مجدد بی نظیر بوتو

بالاخره پس از چهار ماه مبارزه انتخاباتی، بی‌نظیربوتو، رهبر حزب لیبرال مردم پاکستان، با کسب اکثریت نسبی آرا، رقیب سرسخت خود را شکست داد.

مجلس ملی پاکستان دارای ۲۱۷ کرسی است و هر حزبی که ۱۰۹ کرسی به دست آورد می‌تواند دولت مرکزی را تشکیل دهد. در پاکستان چندین حزب و گروه سیاسی فعالیت دارند که در رأس آنها حزب مردم به رهبری «بی‌نظیربوتو» و حزب مسلم لیگ به رهبری «نواز شریف» قرار دارند.

حزب مردم ۸۶ و حزب مسلم لیگ ۷۲ کرسی را در پارلمان به دست آوردند که حزب مردم با جلب نظر احزاب کوچکتر توانست اکثریت آرا را برای تشکیل دولت جدید کسب کند اما از هم‌اکنون روشن است که خانم بوتو برای حفظ اقتدار کابینه‌اش باید با مشکلات عدیده‌ای دست و پنجه نرم کند. وی ناچار است همچنان به ائتلاف با احزاب کوچکتر و مستقل متکی باشد. چنانچه دولت مرکزی بتواند رضایت این احزاب را جلب نماید آنها با خروج از ائتلاف موجب سرنگونی فوری دولت می‌شوند. از سوی دیگر خانم بوتو همچنان باید با رقیب قدرتمند خود، نواز شریف، مقابله کند. با وجود چنین رقیبی دست خانم بوتو در اجرای برنامه و سیاستهای جدید چندان باز نخواهد بود. به ویژه که بی‌ثباتی دولتهای پاکستان طی چند سال اخیر اوضاع را بسیار نا بساماتر کرده است.

بی‌نظیربوتو یکبار در سال ۱۹۸۸ نیز به نخست‌وزیری رسید ولی غلام اسحاق خان با تکیه بر اختیارات ویژه رئیس‌جمهور او را به اتهام بی‌کفایتی و واگذاری سمتهای مهم به خویشاوندانش عزل کرد. طبق قانون اساسی پاکستان، رئیس‌جمهور می‌تواند نخست‌وزیر را عزل و پارلمان مرکزی و مجالس ایالتی را منحل کند. این اختیارات ویژه رئیس‌جمهوری عامل اصلی اغتشاشات و بی‌ثباتیهای سیاسی چند سال اخیر پاکستان بوده است و دولت جدید نیز از خطرات آن مبرا نیست.

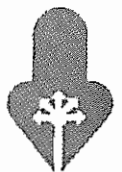
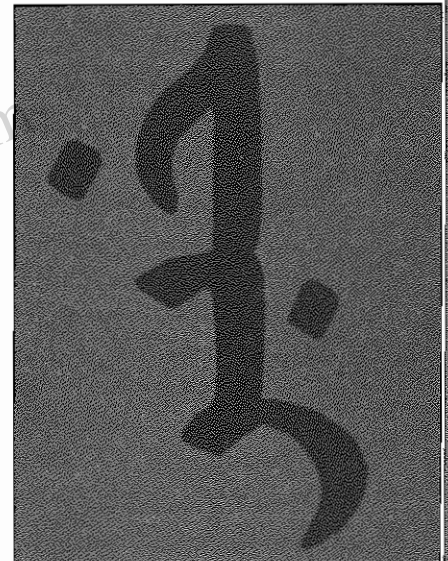
از سوی دیگر دولت جدید ناچار است تمهیدات جدیدی برای رفع بحرانهای شدید اقتصادی کشور اتخاذ کند. پاکستان در دوران جنگ سرد، پایگاه مهمی برای آمریکا در شبه قاره هند محسوب می‌شد ولی اکنون با فروپاشی نظام شوروی و به هم خوردن موازنه‌های سابق قدرت در منطقه، پاکستان موقعیت ویژه خود را در نظر کاخ سفید از دست داده است و نمی‌تواند امید چندانی به کمکهای آمریکا داشته باشد. به هر حال باید دید کابینه جدید برای مقابله با مشکلاتی که از هر سو با آن مواجه است چه تمهیداتی به کار می‌بندد. بیش از ۵۰ درصد جمعیت پاکستان را زنان تشکیل می‌دهند و خانم بوتو از هم‌اکنون برنامه‌هایی برای زنان در نظر گرفته است. یکی از برنامه‌های دولت خانم بوتو تعیین سهمیه ویژه‌ای برای جذب زنان در دوایر دولتی و غیردولتی این کشور است.

◀ از سوی کمیسیون امور بانوان استان تهران،

کمیته‌ای مأمور بررسی نحوه بررسی بیمه زنان بی‌سرپرست شد

کمیسیون امور بانوان استان تهران به منظور بررسی نحوه چگونگی حمایت از زمان بی‌سرپرست در استانداری تهران تشکیل جلسه داد.

روابط عمومی استانداری تهران در این زمینه گزارش می‌دهد که کمیته‌ای با حضور صاحب‌نظران مسئول تحقیق در چگونگی اجرای بند چهار اصل ۲۱ قانون اساسی شده است. براساس این اصل دولت موظف به تضمین حقوق زن در تمامی جهات با رعایت موازین اسلامی است. قرار است کمیته تعیین شده بررسیهای لازم را انجام و گزارشی برای اجرا به کمیسیون ارائه دهد.



اعطای جایزه نوبل ادبی به یک زن سیاهپوست

تونی موریسون که به خاطر ثبت میراث بردگی در آمریکا «فرشته کینه‌توز» لقب گرفته است، برنده جایزه نوبل ادبی سال ۱۹۹۳ شد. تونی موریسون استاد دانشگاه پرینستون واقع در ایالت نیوجرسی کاناداست که در سال ۱۹۸۸ نیز

برنده جایزه پولیتزر شده بود. او به خبرنگاران گفت: «برای من بسیار حیرت‌آور بود که بالاخره جایزه نوبل به یک سیاهپوست آمریکایی - افریقایی تعلق گرفت.» او خدا را شکر می‌کرد که مادرش زنده است و این خیر را می‌شنود.

وی تاکنون شش رمان نوشته است که موضوع تمامی آنها تبعیض نژادی و مبارزه برای آزادی انسانها است. کتاب اخیر او به نام بلژی در تاریکی: سفیدی و تصور ادبی، نقدی ادبی است که در آن نحوه معرفی شخصیت‌های سیاهپوست در آثار نویسندگان سفیدپوست را مورد نقد و بررسی قرار می‌دهد. این کتاب مجموعه سخنرانی‌هایی است که موریسون در دانشگاه هاروارد ایراد کرده است. تازه‌ترین رمان او جاز نام دارد. در این رمان او تمهیدی به کار می‌بندد که مشابه نواختن جاز است. نتیجه کار مجموعه پرغناپی است که با ایجاد تأثیرات حسی، تصویر رویدادها، شخصیت‌ها و حالات را منتقل می‌کند.

تونی موریسون در ۱۹ فوریه ۱۹۳۱ در لورین اوهایو متولد شد. مادرش راما، زنی استوار بود که اعتقاد داشت روزی بالاخره تبعیض نژادی از میان می‌رود ولی پدرش جرج، به «هر کلمه و هر حرکت تمام سفیدپوستان عالم» سخت بی‌اعتماد بود.

تونی در مدارس چندنژادی اوهایو درس خواند و در دانشگاه هوارد واشنگتن که فقط متعلق به سیاهپوستان است ادامه تحصیل داد. موریسون در رشته ادبیات انگلیسی به کسب درجه عالی از دانشگاه کورنل نیویورک نائل شد. تخصص او به ویژه

در بررسی رمان‌های ویلیام فالکنر، یکی از برندگان پیشین جایزه نوبل است.

بعد از خاتمه تحصیلات، وی به عنوان ویراستار در مؤسسه انتشاراتی نیویورک مشغول به کار شد و نویسندگی را از زمانی آغاز کرد که ازدواجش با مهندس جامائیکایی به شکست انجامید و او با دو فرزندش تنها ماند.

اولین رمان او، آبیترین چشمان، سرگذشت دخترک سیاهپوستی است که پدرش با او رفتار بدی دارد و مادرش نیز او را تحقیر می‌کند و تنها تمنایش این است که چشمان آبی داشته باشد. موریسون می‌گوید: «زمانی که این رمان را می‌نوشتم شدیداً تحت تأثیر معیارهای قراردادی زیبایی بودم. کسی به تو نگاه می‌کند و می‌گوید: تو بی‌ارزشی.» و چنین ادامه می‌دهد: «رنگ پوست مایه شرمساری تو می‌شود. مردم عادت دارند کلمه «سیاه» را وقتی به کار ببرند که منظورشان آدم بدبخت و ندار است.» موریسون قبلاً هم نامزد دریافت جایزه نوبل شده بود. در میان نامزدهای امسال نام مارگارت آت‌وود و روبرتسون دیویس نیز به چشم می‌خورد. موریسون به خبرنگاران گفت: «نویسندگان بسیاری نامزد کسب جایزه نوبل بودند. من اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم که برنده جایزه من باشم.»



- زنان برنده جایزه نوبل ادبی
- ۱۹۹۳: تونی موریسون (آمریکایی)
 - ۱۹۹۱: نیلین گورتنبر (آفریقایی)
 - ۱۹۶۶: نلی زاکنس (آلمانی)
 - ۱۹۲۵: گابریل گسترال (شیلیایی)
 - ۱۹۳۸: برون اس. تاک (آمریکایی)
 - ۱۹۲۸: زیگیده آوندیت (لترژی)
 - ۱۹۲۶: گراتسیا بلقا (ایتالیایی)
 - ۱۹۰۹: سلما لاگروف (سوئدی)

- رمانهای تونی موریسون
- آبیترین چشم
 - سولا
 - غزل‌های سلیمان
 - سیاه سوخته
 - محبوبه
 - جاز
- The Bluest Eye, 1970
Sula, 1973
The Song of Solomon, 1977
Tar Baby, 1981
Beloved, 1987
Jazz, 1992

● مدیر مدرسه ام فکر می‌کرد با این کار اسباب آبروریزی و ننگ آموزش و پرورش شده‌ام و امسال مرا در مدرسه نپذیرفت و به مدرسه دیگری رفتم.

- میدان ولی‌عصر، سر حافظ. سر حافظ دو نفر. آقا بیا می‌خواهیم برویم. - عباس آباد پیاده می‌شوم. - ۳۰ تومان می‌شود. - ۲۰ تومان می‌دهم. - چانه زن. ۳۰ تومان می‌شود. اگر هم می‌خواهی چانه بزنی اصلاً سوار نشو، حوصله ندارم. ❗
- میدهاست که او را در این مسیر می‌بینم. تا به حال هر بار که خواستم با او صحبت کنم مخالفت کرده است. امروز بعد از دو سال که مرا می‌بیند خودش برای گفت‌وگو مشتاق است اما هنوز حاضر نیست اسمش را بگوید. هر با که اسمش را سؤال کرده‌ام پاسخ داده است:
- اسمم را برای چه می‌خواهید. مادر هستم. بچه دارم. فامیل دارم. بچه‌ها زن می‌گیرند، شوهر می‌کنند. شوهرشان سرکوفت می‌زند. انگشت‌نما می‌شوند. شما خودتان زن هستید، برای زنها کار می‌کنید، یک چیزهایی را باید بهتر از من بدانید.
- این همه قرض برای چیست؟ ○ برای زندگی. زندگی خودم نه، زندگی بچه‌هایم.
- چند سال است که در آموزش و پرورش و او مادر چهار بچه است. یک دختر و سه
- پسر دارد. لیسانس ادبیات و یکی از دبیران با سابقه آموزش و پرورش است. در خیاطی، گلدوزی و سوزندوزی مهارت دارد و به همین دلیل جز ادبیات، طرح کاد نیز درس می‌دهد. ساعتی که در دبیرستان تدریس ندارد با پیکانش، مسافرکشی می‌کند. می‌دانستم مشکل مالی دارد و برای پرداخت قرضهایش کار می‌کند. از او می‌پرسم: ● هنوز بدهی‌هایت را ندادی؟ ○ نه.
- از دو سال پیش به این طرف هنوز نتوانستی بدهی‌هایت را تسویه کنی؟ ○ نه. هر چه در آوردم خرج شد. تصادف کردم. موتور پیاده کردم. پای پسرم فلج شد. دوباره پول قرض گرفتم و عملش کردم. قرض روی قرض آمد. حالا هم نزول قرضها را می‌دهم.
- از خودت خانه داری؟ ○ یک خانه سازمانی دارم که قسطش را می‌دهم.
- چقدر حقوق می‌گیری؟ ○ شوه‌ر داری؟ ○ بله.
- چقدر هزینه می‌کنی؟ ○ در ماه فقط کلی پول نزول می‌دهم.
- چه کاره است؟ ○ کارمند دولت است.
- چقدر حقوق می‌گیری؟ ○ هر چقدر بگیرد فرقی به حال من نمی‌کند. او پولش مال خودش است. برای خودش کار می‌کند و برای خودش هم خرج می‌کند.

مسافرکشی خانم دبیر در خط ونک - ولی‌عصر

فیروزه شریفی



● چند سال است در آموزش و پرورش کار می‌کنید؟

○ ۲۷ سال.

● یعنی خرجی نمی‌دهد؟

○ نه، اگر او کمک بود، دیگر اینقدر من به خودم فشار نمی‌آوردم. برای او، من و زندگی، خانه و بچه اصلاً مطرح نیست. هدفش این است که مرا ول کند و برود. او نمی‌خواهد با من زندگی کند.

● چرا؟

○ به خاطر یک سری افکار پوسیده معتقد است زن نباید کار کند. نباید استقلال داشته باشد. اگر مستقل باشد حرف مرد را گوش نمی‌دهد. فکر می‌کند زن کلفت مرد است و باید برای مرد فقط بیزد، بشوید، بچه‌هایش را بزرگ کند و از او جز لقمه نانی که می‌گیرد انتظاری نداشته باشد. می‌گوید اگر من می‌گویم ماست سیاه است باید بگویی سیاه است. من هم اصلاً تحمل چنین زندگی‌ای را ندارم. از روز اول هم من را می‌شناخت. می‌دانست در خانواده‌ای بزرگ نشدم که این طرز زندگی کنم. پدرم عارف بود و دبیر آموزش و پرورش. او نسبت به زندگی دید دیگری به ما داده بود که او درکش را نداشت.

● چند سال است با هم زندگی می‌کنید؟

○ ۲۰ سال.

● چطور با هم آشنا شدید؟
○ بر حسب اتفاق آشنا شدیم.

● خواستگاری بود؟

○ نه، اول بر حسب اتفاق بیرون همدیگر را دیدیم و او به قول خودش از متانستم خوشش آمد. خواستگاری آمد و بعدش هم ازدواج کردیم.

● از روز اول متوجه این اختلاف نشده بودید؟

○ نه. البته پدرم مخالف بود. ولی خودم احساس می‌کردم با او تفاهم دارم. همیشه آرزو داشتم با مردی که زندگی می‌کنم دوست باشم. زندگی کدخدایمانه‌ای داشته باشم و به کمک او مشکلات زندگی دیگران را حل کنم اما متاسفانه این طور نشد و کاملاً عکسش اتفاق افتاد.

● پیش از ازدواج به شما نگفته بود که دوست ندارد کار کنید؟
● زمانی که با او ازدواج کردم شاغل

بودم. او خودش هم می‌دانست و اعتراضی نداشت. در حقیقت چهره‌ او پیش از ازدواج با چهره‌ امروزش کاملاً متفاوت بود. مرد مؤمن و معتقدی به نظر می‌رسید اما همین مرد سالها در زندگی اذیتم کرد. بارها پیش آمده که هفت - هشت ماه ول کرده، رفته سفر و اصلاً نگفته این زن با بچه‌ها چطور زندگی می‌کند. همین سه سال پیش پسر بزرگم را برداشت و یک دفعه ما را ول کرد و رفت. مدتی از او خبر نداشتم تا یک روز پیغام فرستاد که کاری می‌کنم که از کلاتری بیایند و اسباب و اثاثیه‌ات را بریزند بیرون و از خانه بیرون کنند. من ماندم و سه تا بچه با یک خانه قسطی. دوست و آشنا برایش پیغام فرستادند تا به خانه و زندگی برگردد. جواب داده بود شما کار نداشته باشید.

● بعد از اینکه زندگی را ول کرد چه کار کردی؟

○ فامیل همه جمع شدند. و خواهر و برادرهایم گفتند هر کدام به اندازه توانشان ماهانه مبلغی را به من کمک می‌کنند. خوب که فکر کردم دیدم این طوری نمی‌شود زندگی کرد و به گدایی می‌افتم. زندگی که یک روز و



● تصادف کردم، موتور پیاده کردم، پای پسرم فلج شد و قرض روی قرض آمد. حالا هم نزول قرضها را می‌دهم.

● روزی که در تهران کار را شروع کردم یکنفر بودم و آدم عجیبی به نظر می‌رسیدم. امروز ۱۲ زن دیگر هم پیدا شده‌اند و از این راه زندگیشان را می‌چرخانند.

کفایت اداره زندگی را نمی‌کند و اغلب دبیران از راههای دیگر زندگی را اداره می‌کنند. کار تدریس اصلاً کار آسانی نیست. از صبح حرف زدن و سر و کله زدن با بچه‌ها برای ما رتم نمی‌گذارد. حالا اگر قرار باشد بعد از کلاسهای مدرسه باز هم کلاس داشته باشیم یا شاگرد خصوصی بگیریم همین که کیفیت کارمان پایین می‌آید و بیشتر از چند سال هم در این کار نمی‌توانیم دوام بیاوریم. در این شرایط سخت زندگی هیچ امکاناتی وجود ندارد که بار ما را سبک کند. سال گذشته موقعی که بحرانیترین شرایط زندگی بود و احتیاج به کمک داشتم مدیر مدرسه که خیلی هم ادعا دارد آنقدر اذیتم کرد که حد نداشت. درخواست وام قرض‌الحسنه کردم، مانع شد. همکارهایم خواستند پول جمع کنند قرض بدهند تا گره زندگی باز شود، باز مانع شد. می‌گویند نه ما به شما کمک می‌کنیم و نه اگر گرفتار شدید خودتان برای خودتان کاری انجام بدهید. اگر دولت به من کمک کند، اگر آموزش و پرورش به موقع به فریاد برسد، نه من و نه هیچ دبیر دیگر به فکر کار دوم مثل مسافرکشی نمی‌افتیم. فکر می‌کنید بدم می‌آید یک وقت آزاد داشته باشم، پام را دراز کنم و کمی استراحت کنم؟ فکر می‌کنید خوشم می‌آید در این شهر شلوغ اعصاب خودم را خرد کنم و در سرما و گرما، خودم و ماشینم را مستهلک کنم؟ نه. من هم دوست ندارم مستهلک شوم اما چاره‌ای ندارم. وقتی کسی به فکر ما نیست، می‌خواهید چه کار کنیم؟ تازه اگر زن هم باشیم وضع از بد هم بدتر می‌شود.

● چرا بد؟

○ برای اینکه زن در این اجتماع بدبخت و توسری خور است. برای اینکه اجتماع، اجتماع مردسالاری است. به همین دلیل اگر هم چیزی باشد اول مال مرد است. اگر به اندازه مردها کار کنیم، که زنهایی مثل من خیلی هم بیشتر از مرد کاری می‌کنند باز اسم مرد نان‌آور خانواده است و باید سهم بیشتری بگیرد.

کسی که خیلی به من کمک کرد پزشکی بود که سالها بیمارش بودم. او از زندگیم خبر داشت و در سخت‌ترین شرایط کمکم کرد. بزرگواری او به مراتب بیشتر از شوهرم بود. شوهرم در این سالها جز عذاب چیز دیگری برایم نداشت. از صبح تا شب کار می‌کنم و او به بچه‌ها می‌گوید مادران عضو یک باند قاچاق است. مادران قاچاقچی است.

● حالا می‌خواهید زندگی را به همین صورت ادامه بدهید؟

○ زندگی من همینطور است که هست. کاریش نمی‌شود کرد. فقط از قول من به زنها بگویند اگر در زندگی با مسائل و مشکلاتی رو به رو شدند زانوی غم به بغل نگیرند و از میدان خارج نشوند. آنها اگر یک قارقارک هم دارند مثل من آستین را بالا بزنند و کار کنند. کار ننگ و عار نیست. گرچه مدیر مدرسه‌ام همیشه فکر می‌کرد با کاری که می‌کنم اسباب آبروریزی و ننگ آموزش و پرورش شده‌ام اذیتم کرد و امسال من را در مدرسه پذیرفت و من مدرسه دیگری رتم. اما اگر روزی که در تهران کار را شروع کردم یک نفر بودم و برای همه آدم عجیبی به نظر می‌رسیدم، امروز ۱۲ زن دیگر پیدا شده‌اند که مثل من از ماشینشان استفاده می‌کنند با آن زندگی را می‌چرخانند نمی‌گویم کار مهمی کردم ولی این را می‌گویم که در مقابل مشکلات ایستادم، درمانده نشدم و بالاخره زندگی کردم. زنها اگر خودشان بخواهند می‌توانند در زندگی روی پای خودشان بایستند و از راههای آبرومند زندگی را اداره کنند. اگر مسلمانیم و ایمان داریم، نباید از کار کردن عار داشته باشیم.

● به قول خودتان کار کردن ننگ و عار نیست اما سؤال این است که چطور می‌شود که یک خانم دبیر آموزش و پرورش با تکیه به این کار به تنهایی نمی‌تواند زندگی را اداره کند و به مسافرکشی رو می‌آورد؟

○ حقوق آموزش و پرورش ما اصلاً



دو روز نیست، آنها هم زندگی دارند، خرج دارند و نمی‌توانم خودم را به آنها تحمیل کنم. بالاخره آستین را بالا زدم و همین کاری را که می‌بینید شروع کردم.

● چطور شد این کار را انتخاب کردید؟

○ کارهایی مثل خیاطی، گلدوزی هم بلد هستم ولی آنها احتیاج به زمان دارد و من با فرصت کمی که داشتم به این کارها نمی‌رسیدم. در اصل با فرصت کوتاهی که داشتم برایم صرف نداشت و هر کاری که کردم دیدم نمی‌شود. همسایه‌ای داشتم که کارمند دادگستری بود. من دیدم عصرها یا لوله کشی می‌کند یا مسافرکشی، به این فکر افتادم با ماشینی که دارم کار کنم. شروعش خیلی سخت بود. هر بار که می‌خواستم مسافر سوار کنم از خجالت خیس عرق می‌شدم اما چاره‌ای نداشتم. بالاخره کار را شروع کردم و کم کم عادت کردم.

● بالاخره شوهرت به زندگی برگشت؟

○ بله برگشت.

● الان به کاری که می‌کنید اعتراضی ندارد؟

○ چه اعتراضی می‌خواهد داشته باشد. دارم خرج زندگی را می‌دهم. دیگر حرفهایش برایم اهمیت ندارد. یعنی چاره‌ای ندارم. باید زندگی کنم و پولهایی را که در این سالها قرض گرفته‌ام پس بدهم. در این مدت تنها





افراد فداکار، آرام،

بخشنده، مطیع، اما...

۵۹ زندگی یعنی خدمت به دیگران، عشق یعنی بخشیدن. اینها از نظر کسی که دارای شخصیت فداکار است از بدیهیات محسوب می‌شود. در نظر او برآوردن نیازهای دیگری بسیار مهمتر از نیازهای خود اوست. همین قدر که بداند از وجودش مایه گذاشته است احساس راحتی و آرامش می‌کند و از اینکه در حل مشکلات دیگران سهمی دارد، احساس امنیت می‌کند. این روحیه در شریفترین حالت که به اوج بزرگواری و فراغت از خود می‌رسد، شخصیت قدیسین و انسانهای متعال است. ۶۰

هفت خصوصیت

هفت ویژگی و رفتار زیر نشانه وجود شخصیت فداکار است.

۱- دست و دل‌بازی: تیپ فداکار اگر احساس کند به پیراهن تنش احتیاج دارید، آن را بیرون آورده، به شما خواهد داد. نیازی به درخواست نیست.

۲- خدمت: الفبای رفتار آنها کمک به دیگران است. آنها برخلاف دیگران جاه‌طلب و رقابت‌جو نیستند. از اینکه در مقام دوم و یا حتی آخر قرار بگیرند، ناراحت نمی‌شوند.

● افراد فداکار با کمال میل می‌بخشند و منزجرند که مغرور و یا تحمیل کننده به نظر آیند اما رفتار غیرانسانی به شدت موجب تألم و آزارشان می‌شود.

● افراد فداکار غالباً رنج کشیده و گاهی بدبین به نظر می‌رسند اما همیشه از نظر عاطفی قوی و آماده به دوش کشیدن هر باری که در سر راه زندگیشان قرار می‌گیرد هستند.

● دو چیز افراد فداکار را سخت می‌آزارد:

نخست آن که بیش از حد توان خود کار می‌کنند و دوم آن که از قدر ناشناسی و بی‌توجهی دیگران سخت می‌رنجند.

۳- مراعات: افراد فداکار در ارتباط با مردم بسیار با ملاحظه هستند. آنها پایبند اصول اخلاقی، صادق و قابل اعتماد هستند.

۴- پذیرش: آنها کسی را داوری نمی‌کنند، ظرفیت پذیرش نقاط ضعف دیگران را دارند و هرگز کسی را به سختی شمتت نمی‌کنند. آنها با خوب و بد شما سر می‌کنند.

هر کسی که دارای چنین شخصیتی باشد معنی زندگی را در تلاش برای بهبود زندگی دیگران می‌داند. برخی از ایشان بشر دوستان یا مبلغین مذهبی بزرگی می‌شوند. آنها همان کسانی هستند که کودکان سرراهی بیمار یا زخمی را به فرزندی قبول می‌کنند و داوطلب کمک به بیماران ایدز می‌شوند، همه توان بی‌پایان‌شان را در خدمت خیریه‌ها و جنبشها

می‌بخشند و منجزند از این که به نظر مغرور یا تحمیل کننده بیایند. اما رفتار غیرانسانی موجب تألم و سردرگمیشان می‌شود.

● فداکاران افراطی همیشه اصرار دارند در راه کمک به دیگران از حد خارج شوند و معمولاً به این واقعیت توجه ندارند که شاید کسی کمکشان را نخواهد.

● بعضی افراد فداکار چنان عادی و طبیعی توجه دیگران را از خود دور می‌کنند که نزدیکانشان دیگر به تلاشهای فوق‌العاده آنها توجه نمی‌کنند، آنها را دست کم می‌گیرند و یا حتی از خلق خوش آنها سوءاستفاده می‌کنند.

۵- فروتنی: آنها نه متکبرند و نه مغرور و از اینکه در اطرافشان هیاهو کنند خوششان نمی‌آید. زنان و مردان فداکار دوست ندارند مرکز توجه واقع شوند، از قرار گرفتن در معرض توجه و دقت زیاد احساس ناراحتی می‌کنند.

۶- تحمل: آنها تحمل رنج فراوان دارند. ترجیح می‌دهند در زندگی بارشان را خود به دوش بکشند. در مقابل سختیها بسیار صبور و پرنفیتند.

۷- سادگی: افراد فداکار معمولاً ساده لوح و معصومند. آنها اغلب از تاثیر عمیقی که در زندگی دیگران بر جای می‌گذارند، بی‌خبرند و هرگز مایل نیستند نسبت به کسانی که اینهمه در راهشان ایثار می‌کنند ظن نادرستی یا دورویی ببرند.

قرار می‌دهند و نیازهای خود را فدای برآوردن نیازهای خانواده می‌کنند. آنها به سوی موجودات دردمند و محتاج کشیده می‌شوند و برای التیام رنجهایشان، هرچه از دستشان برآید انجام می‌دهند. برخی از افراد فداکار شفا دهندگان واقعی هستند.

احساس غریبی می‌کنند حتی اگر من باب خوشامد گفته شود: «می‌خواهم برای یکبار هم که شده سعی کنم تو را خوشحال کنم.» شخص فداکار وقتی باعث شادی و آسایش دیگران بشود، احساس راحتی می‌کند اما وقتی دیگری بخواهد همین کار را برای او انجام دهد ناراحت می‌شود.

این احساس ناراحتی شبیه به احساس گناه است. انگار در عمق وجودشان خود را شایسته این توجه نمی‌دانند.

احتیاط: خیابان یک طرفه است فداکاران که ترجیح می‌دهند بدهند تا بگیرند، انسانهایی خیر و حتی روحانی هستند. اما زمانی که نوبت به برآورده شدن حوایج خودشان می‌رسد، از آنجا که نمی‌توانند به آسانی علاقه دیگران را بپذیرند، ممکن است درگیر روابط نامتعادل شوند. آنها متوجه نیستند که وقتی برای خودشان درخواستی ندارند و یا خود را شایسته چنین توجهی نمی‌دانند، غالباً باعث سرخوردگی طرف مقابل که او هم مایل به دادن است می‌شوند.

افراد بسیار فداکار چون از توجه و بخشش دیگران شرمند می‌شوند و احساس ناخوشنودی می‌کنند، ناگزیر با کسانی جفت می‌شوند که فقط گیرنده باشند و چیزی برای دادن نداشته باشند، جفتهایی خودخواه و حتی ظالم که تنها به فکر خواستههای خودشان هستند.

مرز مناسب
مسلماً برای افرادی با خصوصیات تیپ

به خاطر خطا از من تشکر نکن
زنان و مردان فداکار، فعال، نیرومند، پرا انرژی، برانگیخته و سخت کوش هستند و تلاششان همواره به سود دیگری است. آنها به طور طبیعی توجه اطرافیان را از خود منحرف می‌کنند و با فروتنی خاص افراد فداکار اصرار دارند که: «به خاطر خدا از من تشکر نکنید.» فداکار دلش نمی‌خواهد همه اعتبار کار را به خود اختصاص دهد. از جلب توجه لذت نمی‌برد و احساس صداقت نمی‌کند.

در واقع برخی از افراد فداکار چنان عادی و طبیعی توجه دیگران را از خود دور می‌کنند که نزدیکانشان دیگر به تلاشهای فوق‌العاده آنها توجه نمی‌کنند و آنها را دست کم می‌گیرند و یا حتی از خلق خوش آنها سوءاستفاده می‌کنند. هنگامی که فداکار مکرراً پافشاری می‌کند که از او تشکر نکنند، توجه خاصی به او نکنند، دیگران نسبت به کمکهای او بی‌تفاوت می‌شوند و همین باعث رنجش او می‌شود.

هر قدر هم افراد فداکار نخواهند به خاطر تلاشهای عاری از خودخواهیشان مورد توجه فوق‌العاده قرار گیرند اما به هر حال مانند هر انسان دیگری به محبت و قدردانی نیاز دارند. آنها با کمال میل

◀ شش عرصه عمل فداکار بدون تردید رابطه با دیگران عرصه اصلی فعالیت فداکار است.

روابط: همه چیز برای تو بعضی اشخاص حس ایثار و فداکار را در مورد اقوام و بستگان درجه یک و دوستان نزدیک دارند ولی افراد فداکار در مورد همه کس چنین حسی دارند. آنها آرام، مهربان و خوش خلقند و آفریده شده‌اند تا به دیگران کمک کنند. در هر رابطه‌ای دست دراز می‌کنند تا بدهند.

هنگامی که کاری برای کسی انجام می‌دهند، احساس زنده بودن می‌کنند و تنها همین است که به حساب می‌آید. به عبارت دیگر آنها نوع دوستند.

فداکار، که بهترینها را فقط برای دیگران می‌خواهند، مشکل است که مرز کفایت را تشخیص دهند. فداکاران میانه‌روتر می‌توانند در دادها و خدمت کردنشان تعادل برقرار کنند و شاید حتی بتوانند با کمی تلاش برای خودشان هم تقاضاهای بیشتری داشته باشند اما هنگامی که خصوصیت فداکاری به حد افراط برسد، به هر حال بخششها و خدمات

مناسب، میان افراد تبعیض قایل نمی‌شوند. آنها به کسانی که نهایت استفاده را از طبیعت یاری‌رسان، آرام، بخشنده، مطیع و فروتنشان بکنند، می‌چسبند و خطرات یک انتخاب نامناسب را هم به جان می‌خرند. به دلیل وجود صفت بخشندگی و شکیبایی در این افراد حتی یک رابطه ناسازگار را هم به جای قطع، ادامه می‌دهند.

اگر روحیه شما فداکار است با کسانی که از توجه و محبت لذت فراوان می‌برند، زندگی خوشی خواهید داشت. اما افراد ماجراجو یا سلطه‌طلب ممکن است از شما سوءاستفاده کنند. از افرادی هم که دارای اعتماد به خود بیش از حد هستند اجتناب کنید زیرا با وجود آن که از دریافت محبت‌های شما بسیار خوشحال می‌شوند، به

● والدین فداکاری که تا نهایت جان در راه فرزند تلاش می‌کنند از مشاهده ناخشنودی او و یا اینکه به دنبال زندگی خودش رفته است به غایت ناامید می‌شوند.

تمام نشدنی، دین و تعهد ناخوشایند و ناخواسته‌ای را به دیگران تحمیل می‌کند. افراد فداکار همیشه اصرار دارند در راه کمک به دیگران از حد خارج شوند و معمولاً به این واقعیت توجه ندارند که شاید کسی کمکشان را نخواهد. «اجازه بدهید برایتان انجام دهم.» های ناخواسته غالباً مردم را عصبی می‌کند.

والدین فداکار

موفقیت در وظایف والدی توان فداکاری برای فرزند آن هم بدون چشمداشت را اقتضا می‌کند - البته با حفظ حدود. افراد فداکار میانه‌رو به طور طبیعی و با رضایت خاطر از وجودشان مایه می‌گذارند و باعث می‌شوند فرزندانشان در زندگی عمیقاً احساس امنیت کنند. فداکاران افراطی ممکن است از خود شهید بسازند و احساس عذاب وجدان را به فرزندانشان تحمیل کنند. آنها تا نهایت جان در راه فرزند تلاش می‌کنند و آنگاه از مشاهده ناخشنودی او یا اینکه در بزرگی به دنبال زندگی خودش برود، به غایت ناامید می‌شوند. والد بسیار فداکاری که «از همه چیزم صرف‌نظر کردم تا تو بتوانی به دانشکده پزشکی بروی»، ممکن است نتواند با ملایمت تصمیم فرزندش مبنی بر انتخاب شغلی در رشته موسیقی را بپذیرد. «ولی مادر، من که هیچ‌چیزم نخواستم دکتر بشوم. هیچوقت از شما نخواستم از لباس تازه یا اتوموبیلتان به خاطر من صرف‌نظر کنید.»

◀ زوجهای مناسب و نامناسب

افراد فداکار آنچنان در فکر نیازها و خواسته‌های دیگران هستند که می‌شود گفت با هر روحیه‌ای می‌توانند سازگاری داشته باشند. به طریق اولی در انتخاب زوج



کمکی کنند و در هر رابطهای دست دراز می کنند تا بهینند.
افراد فداکار آرام، مهربان و خوش خلقند و آفریده شده اند تا به دیگران

نیازهای شما توجه نخواهند کرد و مأیوستان خواهند کرد. به جز این چند مورد با روحیه های دیگر مشکل چشمگیری نخواهید داشت.

◀ عواطف، کف نفس، و دنیای واقعی: مشکل خوشی

همانطور که دیدیم زنان و مردان فداکار بیشتر دهنده خوشی هستند تا گیرنده آن، اما - هرچند به نظر نمی رسد می توانند ظرفیت بالایی در دریافت عواطف ارضاکنده و اشتیاقهای سیراب نشدنی داشته باشند. می توانند از نظر عاطفی احساس رضایت و شادی کنند، به ویژه هنگامی که کار خوبی برای کسی انجام داده باشند.

برای برخورداری از لذت آشکار، خلوت و تنهایی، نقش کلیدی دارد. در حضور دیگران خود به خود از آسایش شخصی چشم می پوشند تا آسایش دیگری را فراهم کنند. آنها ترجیح می دهند آشپزی و پذیرایی کنند، تا این که خود خورنده خوراک باشند. آنها می ایستند تا دیگران بنشینند. صندلی ناراحت را انتخاب می کنند تا دیگری در صندلی راحت بنشیند. آنها اینطورند و به همین درد می خورند اما از آنجایی که هدف غایی آنها در زندگی ارضای دیگران است، همیشه با شدت و سختی پا روی احساسات و نیازهای خود می گذارند تا همیشه برای دیگران وقت کافی بماند. فداکاران افراطی، سخت گیر، عبوس و خسیس هستند و در مجاورتشان به کسی خوش نمی گذرد.

◀ دقایق مسروقه

همین افراد - اگر کسی در اطرافشان نباشد - استراحت و رسیدن به خود را بسیار آسان و لذتبخش خواهند یافت. می توانند روی یک مبل راحت لم دهند، یک ظرف بستنی را تا ته بخورند، یک فیلم مهیج تماشا کنند و به خودشان خوش بگذرانند.

روحیه فداکاری هرچه در فرد قویتر باشد، اوقات بیشتری را در کنار افراد دیگر خواهد گذراند، و نگران است که مبادا کاری یا خدمتی از او برآید و انجام نداده باشد. او تنها زمانی به خوشی خود می پردازد که کسی نبیند، گویی کار خلافی انجام می دهد که باید از آن احساس گناه کند.

◀ دنیای تاریک

افراد فداکار به دلایل عیدیه در مقابل



اندوه و افسردگی آسیب پذیرند. دنیای واقعی در نظر آنها جای بد و ناخوشایند و به طرز دردناکی واقعی است و در این دنیا رسالت آنها بهتر کردن اوضاع برای دیگران است. حتی فداکارانی که روحیه میانه‌روتری دارند، به دلیل تلاشهای نودوستانه‌شان در کمک به نیازمندان، بیشتر از دیگران در معرض درد، پریشانی و تیره‌روزی انسانها قرار می‌گیرند. آنها زندگی را خوشایند، منصفانه و یا سهل نمی‌بینند فداکاران افراطیتر به خاطر احساس عمیق و درونی عذاب وجدان و احساس تعهد بی‌پایان و غیرقابل انجام نسبت به دیگران، دچار اندوه می‌شوند. آنها نمی‌دانند چطور برآشفنگی خود را به نزدیکانشان ابراز کنند یا حتی آنها را از این که چنین احساساتی را در درونشان می‌پروراند، آگاه سازند. دیگران ممکن است نتوانند کاری از دوششان بردارند.

به این دلایل و دلایل دیگر، افراد فداکار اغلب رنج کشیده و گاهی بدبین به نظر می‌رسند اما همیشه از نظر عاطفی قوی و آماده به دوش کشیدن هر باری که در سر راه زندگی‌شان قرارگیرد، هستند.

فشار

دو مسئله افراد فداکار را تحت فشار قرار می‌دهد. اول این که بار بیش از حد توانشان برمی‌دارند: با کمال میل از اوقات فراغت خود چشم می‌پوشند تا از دیگران مراقبت کنند. بدون استراحت و تفریح آنقدر پیش می‌روند تا سرانجام ناگزیر لحظه‌ای را برای استراحت خود «بدزدند». قبول کمک دیگری هم برایشان بسیار مشکل است. به این ترتیب ممکن است با کار بیش از حد سلامت خود را به خطر اندازند.

رنجش دومین عاملی است که فداکار را تحت فشار قرار می‌دهد و آن زمانی بروز می‌کند که احساس کند علیرغم همه چیز، دیگران قدرش را نمی‌دانند، درکش نمی‌کنند و دوستش ندارند.

ولی افراد فداکار قوی هستند. می‌توانند مشکلات دیگران را همچون مشکلات خود تحمل کنند. «چه خوشم بیاید چه نیاید، زندگی همین است. من می‌توانم با آن بسازم.» و آنها بر سر حرف خود می‌مانند مگر اینکه کاملاً از پا درآمده باشند که در آن صورت هم آستینها را بالا می‌زنند و تعادل عاطفی خود را با انجام کار نیکویی برای دیگری، دوباره به دست می‌آورند.

● در زندگی خصوصی با افراد فداکار این نکات را رعایت کنید:

۱ - هر قدر او پافشاری کند که «کاری نکرده‌ام»، تلاشهای او را درک کنید و در نظر بگیرید. درست است که تعریف و تمجید شرمنده‌اش می‌کند اما دروناً نیازمند توجه و قدردانی شماست.

۲ - سعی کنید یک راه بده و بستان راحت پیدا کنید. افراد فداکار «باید» به دادن، کمک کردن و خدمت کردنشان ادامه دهند اما شما هم می‌توانید کمکشان کنید که فرصتی برای استراحت و تفریح پیدا کنند. به فداکار زندگیتان اصرار کنید که دست از تعمیر وسایل یا اطوری لباسستان بردارد و بیاید و فقط به آرامی در کنارشان بنشیند.

۳ - ترجمان زبان «فداکاری» را بیاموزید. ممکن است معنی «به خاطر خدا از من تشکر نکنید»، «درست نمی‌دانم این کار را به حساب خودم بگذارم، ولی از تعریف متشکرم.» باشد. مشابه آن: «واقعاً دلم نمی‌خواهد شام بیرون بروم.» معمولاً یعنی «فکر نمی‌کنم درست باشد شام بیرون بروم و خوش بگذرانم، پس خواهش می‌کنم مرا به زور ببر.»

۴ - سعی کنید بخشش او را رد نکنید و از توجه مدام او شرمند نشوید. فداکار اول به شما فکر می‌کند. از این کار خوشش می‌آید پس آرام باشید و از اینهمه توجه لذت ببرید. در هر حال بر سر آن دعوا نکنید.

۵ - مواظب باشید سوءاستفاده نکنید. بعضی از فداکاران افراطی شاید به شما بیش از حد ببخشند و یا برای خوشایند شما از قاعده خارج شوند. این شخص هر رفتاری هم داشته باشد، برده شما نیست. اگر او مرز را نمی‌شناسد، شما بشناسید. اما وقتی اظهار لطفی را رد می‌کنید، علتش را هم توضیح دهید.

۶ - در کمک هر چه بیشتر به او پافشاری کنید. لباستان را خود به خشکشویی ببرید، حتی اگر اصرار داشته باشد که انجام این کار هیچ زحمتی برایش ندارد. ظرفها را بشوید، باغچه را آب بدهید، یا به هر حال راهی پیدا کنید که از حجم کاری که به عهده اوست بکاهد. این کار به خود شما کمک می‌کند که در روابطتان تعادل ایجاد کنید و همچنین سوءاستفاده از کسی را که مایل است همه کار برایتان انجام دهد، برایتان مشکل خواهد کرد.

۷ - در این باره حرف بزنید. سعی کنید

فرد فداکار زندگیتان را متقاعد کنید که مشارکت در ساعات فراغت شما، یکی از بهترین کارهایی است که می‌تواند برایتان انجام دهد. بدون ایجاد زمینه از جانب شما، ممکن است حقیقتاً نداند که شما به چیزی غیر از آنچه او انجام می‌دهد نیز احتیاج دارید.

چگونه به بهترین وجه از

شخصیت فداکاران استفاده ببرید:

شما طبیعتاً فردی سخاوتمند، یاری‌دهنده و بخشنده هستید. شما سخت کار می‌کنید تا دیگران را خوشحال کنید، حتی اگر از شما نخواستہ باشند یا تشکر هم نکنند. شاید بیش از آنچه تصور می‌کنید نیازها و شادیهای خود را کتمان می‌کنید. سعی کنید با تدبیر بیشتر در دادن و قاطعیت بیشتر در گرفتن، تعادل مناسبتری در بده و بستانهایتان ایجاد کنید.

تمرین شماره یک

در تصوراتتان محض تنوع، توجهتان را به خودتان معطوف کنید. وقتی با دیگران هستید، خود به خود به فکر برآوردن نیازهای آنها هستید. دفعه بعد، تصور کنید که خودتان در شرایط مشابه چه می‌خواستید. برای مثال وقتی می‌دوید تا برای مهمانان جای درست کنید، تصور کنید کس دیگری این کار را انجام می‌داد و حتی یک فنجان چای هم مخصوص شما می‌آورد. وقتی به مشکلات دوستی گوش می‌کنید و سعی دارید راه حلی برای او بیابید، تصور کنید شما گوینده‌اید و او شنونده. اینها فقط تمرین فکر کردن است و ممکن است احساس ناخوشایندی به شما دست دهد زیرا اینها بر خلاف طبیعت شما هستند. نکته اصلی این است که بفهمید چیزهایی هم هست که شما می‌توانید از گرفتنشان از دیگران واقعاً لذت ببرید. فهرستی از همه خواستهایی که برایتان لذتبخش است تهیه کنید. ممکن است در تنهایی راحت‌تر بتوانید این کار را انجام دهید، به هر حال فهرستی تهیه کنید از کارهایی که دلتان می‌خواهد دیگران برایتان انجام دهند.

تمرین شماره دو

خواستن را یاد بگیرید. بگذارید دیگران از خواستهها و انتظاراتتان باخبر شوند. یکی دو مورد از فهرستی را که در تمرین یک تهیه

کرده‌اید، انتخاب کنید و از کسی بخواهید آن را برایتان تهیه کند یا انجام بدهد. مثلاً اگر شما صبح زود بیدار می‌شوید و صبحانه را آماده می‌کنید اما دلتان می‌خواهد که یکبار هم همسرتان این کار را انجام دهد، از او بخواهید. بگویید: «عزیزم چطور است فردا صبحانه را تو درست کنی.» او حیرت‌زده نخواهد شد! اگر در طرح چسبیدن درخواستهایی راحت نیستند، نگران نباشید، عادت می‌کنید اما حرفتان را پس نگیرید. اگر همسرتان پاسخ داد: «حرفی ندارم ولی نمی‌دانم چقدر جای درست کنم.» بگویید: «اشکالی ندارد، یادت می‌دهم.» ممکن است همسرتان با خوشحالی تعجب کند و بگوید: «با کمال میل، هرگز فکر نمی‌کردم واقعاً چنین چیزی بخواهی.» مردم اغلب اظهار می‌کنند که خیلی دلشان می‌خواهد بدانند فرد فداکار زندگی‌شان واقعاً چه خواسته‌ای دارد.

تمرین شماره سه

وقتی کسی مایل است کاری برایتان انجام دهد یا کمک‌تان کند، رد نکنید.

تمرین شماره چهار

اگر احساس می‌کنی با شما خوب رفتار نمی‌کنند، اظهار کنید. فداکاران معمولاً از اطرافیان بهترین رفتارها را انتظار دارند و وقتی از آنها سوء استفاده می‌شود، به حق می‌رنجند. ممکن است اگر پیشتر دربارهٔ چنین رفتاری صحبت کنید، بتوانید از بروز آن جلوگیری کنید.

تمرین شماره پنج

بشمارید در طول روز چند بار عذرخواهی می‌کنید. اگر غذا کمی زیادی پخته باشد، اگر پنج دقیقه دیر کنید، اگر فراموش کنید به موقع روغن اتوموبیل را عوض کنید، توجه کنید که تا چه حد قضیه را بزرگ جلوه می‌دهید. اگر متوجه شدید در مورد موضوعات نسبتاً ناچیز بیش از حد عذرخواهی می‌کنید، از خود بپرسید آیا برای خوشایند دیگران اهمیت بیش از اندازه قایل

نیستید؟ سعی کنید خودتان را کنترل کنید و پیش از هر عذرخواهی تأمل کنید. ببینید آیا موردی وجود دارد که به خاطرش شرم‌منده باشید یا خیر.

تمرین شماره شش

هر بار که می‌خواهید برای کسی از خودگذشتگی نشان دهید، از خود سؤال کنید: «آیا این کار به سود من هم هست؟» در زندگی مواقعی پیش می‌آید که باید از خود پرسید: «این کار چه نفعی برای من دارد؟»

مثلاً وقتی داوطلب می‌شوید برای آوردن دوستی دو ساعت تا فرودگاه رانندگی کنید، در حالی که او به راحتی می‌تواند تاکسی کرایه کند یا سوار اتوبوس بشود، دست نگه دارید و فکر کنید آیا فدا کردن همهٔ روزتان معنی دارد؟ یا مثلاً وقتی پیشنهاد می‌کنید یک مهمانی به افتخار دوستان خارج از شهری که برای عروسی دختر دوستان آمده‌اند، ترتیب دهید، از خود بپرسید آیا واقعاً وقت، انرژی، و پول کافی - بگذریم از انگیزهٔ کافی - برای این کار دارید؟ به عبارت دیگر آیا واقعاً دلتان می‌خواهد این کار انجام دهید یا فکر می‌کنید برای اینکه نشان دهید دوست خوبی هستید، انجام این کار لازم است؟

وقتی به دوست معذرتان پس از آنکه همهٔ پس انداز خانواده را صرف مواد مخدر کرده و همسرش او را از خانه بیرون انداخته، پیشنهاد می‌کنید نزد شما بماند، از خود بپرسید این کار چه نفعی برای شما دارد؟ با همهٔ مهربانیتان، فکر می‌کنید بتوانید او را عوض کنید؟ فکر می‌کنید او اگر از بزرگواری، ایثار و طبع لطیف شما - گذشته از اموالتان - سوء استفاده نکند، قدردانی خواهد کرد؟ او قدر خانواده خود را ندانسته است، چطور انتظار دارید قدر شما را بداند؟

تمرین شماره هفت

پیش از آنکه داوطلب انجام کاری برای کسی بشوید، از خود بپرسید آیا این شخص

واقعاً دلش می‌خواهد چنین کاری برایش انجام دهید یا خیر؟ خوراک لازانیای شما شاید در دنیا بهترین باشد ولی آیا دخترتان دلش می‌خواهد شما لازانیا درست کنید و با خود به مهمانی شام او ببرید؟ اول فکر کنید، آگاه باشید که مردم اغلب دوست دارند خودشان کارهایشان را انجام دهند و حتی برای شما هم کاری بکنند. شاید دخترتان دلش بخواهد خودش برای شما شام تهیه کند، شاید هم به همین علت از شما دعوت کرده است.

تمرین شماره هشت

روی آرامش تمرکز کنید. روزانه حداقل ۱۵ دقیقه را به استراحت مطلق اختصاص دهید. فکرتان را متوجه احساس خوشایند استراحت و آرامش کنید.

تمرین شماره نه

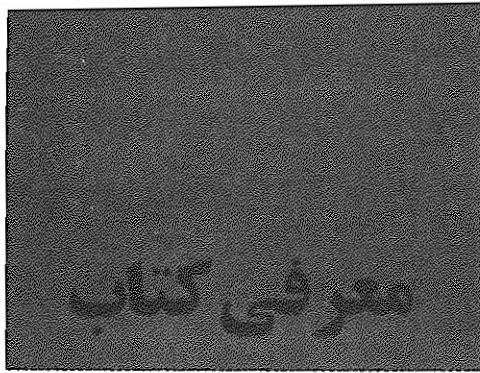
با احساس گناه مبارزه کنید. هر بار که دیدید به خاطر داشتن اوقاتی خوش احساس ناراحتی یا گناه می‌کنید، به خودتان بگویید: «احساس خوب داشتن بسیار خوب است. چرا نگران هستم؟ من شایستگی آن را دارم.»

تمرین شماره ۱۰

شاد باشید و در خوشبختی شرکت کنید. وقتی در کنار دیگران هستید دائماً در فکر خوشحال کردن آنها هستید و این نمی‌تواند شادی متقابل ایجاد کند. با انگیزهٔ دادن محض و نگرفتن یا نخواستن مبارزه کنید. بروید و در راحت‌ترین صندلی بنشینید، پیش از آنکه آن را برای مهمانان در نظر بگیرید.

در شروع ممکن است قرار گرفتن در موضع گیرنده را خودخواهی بدانید اما برای اغلب زوجها امکان برآوردن خواست دیگری ایجاد لذت می‌کند و این لذتی است که خود شما خوب از آن خبر دارید. اگر متوجه شدید طرف مقابل شما از دادن امتناع می‌کند، آنگاه به سراغ تمرین شماره شش بروید و از خود بپرسید: «این رابطه چه نفعی به حال من دارد؟»





چنان که اطلاع دارید مجله زنان در هر شماره فهرست کتابی منتشر می‌کند. این فهرست شامل سه دسته از کتابهاست: اول کتابهایی که مؤلفین آنها زن هستند. دوم کتابهایی که مترجم آنها زن هستند و سوم کتابهایی که موضوع آنها مربوط به مسائل زنان و خانواده است. امیدواریم این فهرست پس از چندی بتواند منبع ارزشمندی از این سه دسته کتاب شود و نمایانگر فعالیت زنان در سطح جامعه باشد. از نویسندگان، مترجمان و ناشران محترم دعوت می‌کنیم که نسبت به ارسال کتابهای خود برای معرفی در مجله اقدام فرمایند. ❁

کلیات

چگونه فهرستنویسی کنیم / لیز جیمین، ترجمه فیروزه برومند - صلیقه امینی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۱، ۱۷۶ ص، ۱۳۰ تومان.

به من بگو چرا؟! / آرکدی لئوکوم، ترجمه شهیندخت ربین‌زاده، تهران، جامی، ۱۳۷۱، ۲۰۸ ص، ۱۳۰ تومان.

فلسفه و روان‌شناسی

ارتباط، ارتباط درمانی و الگوهای ارتباطی در خانواده / اختر ابراهیمی، تهران، مؤلف، ۱۳۷۱، ۱۱۲ ص، ۱۱۰ تومان.

پیشگیری و درمان لکنت زبان / ناهید عظیمی‌زاده، تهران، امیرکبیر، ۱۳۷۱، ۲۴۰ ص، ۱۴۰ تومان.

چگونه شخصیت فرزندان خود را پرورش دهید / محترم مؤمنی، تهران، نور، ۱۳۷۱، ۱۶۰ ص، ۹۰ تومان.

عالم پراحساس کودک / رخسان بقایی یزدی، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۱، ۸۸ ص، ۲۵ تومان.

روان‌شناسی مرضی / باربارا ساراسون - ایروین ساراسون، بهمن بخاریان و دیگران، تهران، رشد، ۱۳۷۲، ۶۳۱ ص، ۵۵۰ تومان.

وابستگی عاطفی / ملودی بیتی، فرامرز مسیحی، مترجم، ۱۳۷۲، ۲۴۴ ص، ۱۸۰ تومان.

آیین زندگانی / دیل کارنگی، ترجمه سوسن اردکانی، تهران،

جاویدان، ۱۳۷۱، ۴۹۶ ص، ۳۰۰ تومان.

زندگی با عشق چه زیباست / لئو بوسکایا، ترجمه توراندخت تمدن (مالکی)، تهران، روشنگران، ۱۳۸۸ ص، ۲۰۰ تومان،

شفای زندگی / لوییز هی، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، دنیای مادر، ۱۳۷۱، ۲۳۶ ص، ۲۵۰ تومان.

یک دقیقه برای خودم / اسپنسر جانسون، ترجمه صلیقه ابراهیمی (فخار)، تهران، مترجم، ۱۳۷۱، ۱۴۴ ص، ۷۵ تومان.

با بچه‌های شیطان بی‌قرار چه کنیم؟! / بل کارمن، ترجمه هنگامه شهریاری، تهران، نشر مینا، ۱۳۷۱، ۱۷۶ ص، ۱۳۰ تومان.

اعترافات هیپنوتیزم شدگان، «درمان با هیپنوتیزم» / ارسولا مارکهام، ترجمه شیوا پرتوی، تهران، سمسور، ۱۳۷۲، ۱۸۴ ص، ۱۳۰ تومان.

زبان احساسات / دیوید وسیکات، ترجمه آیدا مسیحی، تهران، مترجم، ۱۳۷۲، ۱۰۲ ص، ۸۰ تومان.

روان‌شناسی کنترل وزن / جنیفر اشکرانت، ترجمه فاطمه همدانی، تهران، دنیای نو، ۱۳۷۲، ۱۷۶ ص، ۱۳۵ تومان.

بی‌چنگ یا کتاب تقدیرات / آلفرد داگلاس، ترجمه سودابه فضایی، تهران، نقره، ۱۳۷۲، ۳۴۶ ص، ۲۸۰ تومان.

زبان

بررسی هادخت نسکا / مهشید میرفخرایی، تهران، وزارت فرهنگ و آموزش عالی (پژوهشگاه)، ۱۳۷۲،

۲۰۴ ص، ۲۱۰ تومان.

ساخت اشتقاقی واژه در زبان فارسی امروز / ایران کلباسی، ویراستار فرزانه وزوایی، تهران، وزارت فرهنگ و آموزش عالی پژوهشگاه، ۱۳۷۲، ۲۲۲ ص، ۱۶۰ تومان.

شیوه نو در آموزش دستور زبان انگلیسی / پریش منوچهری، تهران، فرهنگ معاصر، ۱۳۷۲، ۷۵۷ ص، ۷۲۵ تومان.

فرهنگ کوچک انگلیسی - فارسی / شیده جلائی‌فر، تهران، ایمان، ۱۳۷۲، ۴۶۲ ص، ۱۱۰ تومان.

فرهنگ کوچک فارسی - انگلیسی / شیده جلائی‌فر، تهران، ایمان، ۱۳۷۲، ۳۹۷ ص، ۱۰۰ تومان.

علوم اجتماعی

ایمنی در آزمایشگاه ج ۲ / زهرا حریر فروش - مینا توکلی - پروانه کریمی، تهران، کانون صنایع آموزشی، ۱۳۷۱، ۸۰ ص، ۸۰ تومان.

آشنایی با وسایل و مواد آزمایشگاهی / زهرا حریر فروش - مینا توکلی - پروانه کریمی، تهران، کانون صنایع آموزشی، ۱۳۷۱، ۵۶ ص، ۶۰ تومان.

سرعت در آموزش خواندن و نوشتن کلاس اول / مریم وقار، تهران، آینه کتاب، ۱۳۷۱، ۲۸ ص، ۳۵ تومان.

راهنمای خانواده (یکصد و بیست خطر در کمین فرزند شما) / طهمورت فرزین، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۱، ۱۴۴ ص، ۶۰ تومان.

راهبردهایی در راستای ترویج آموزش دختران / محمدعلی

آتشیرگ، تهران، یونیسف، ۱۳۷۱، ۱۰۲ ص،

علوم خالص

۱۰۰۱ سؤال و جواب علمی / بریجت آردلی، ترجمه پوران طوافی، تهران، خشایار، ۱۳۷۱، ۴ ج، ۲۴۰ تومان.

آزمونهای فیزیک / سوزان لی، ترجمه ناصر مقبلی، تهران، انجمن فیزیک ایران، ۱۳۷۱، ۳۲۸ ص، ۱۶۰ تومان.

آموزش شیمی / ناهید پورقاسمی، تهران، باستان، ۱۳۷۱، ۱۶۰ ص، ۱۰۰ تومان.

اعداد / آیزاک آسیمروف، ترجمه مریم مهجوری، تهران، دنیای نو، ۱۳۷۱، ۴۸ ص، ۳۵ تومان.

حلالیت و حلالها برای کارهای حفاظتی / جورجیو تورکا، ترجمه شیدا ذبیحی، اصفهان، مولانا، ۱۳۷۱، ۸۲ ص، ۸۰ تومان.

زلزله / آیزاک آسیموف، ترجمه سیماداد، تهران، دنیای نو، ۱۳۷۱، ۵۶ ص، ۳۵ تومان.

بانوی مجتهدة ایرانی

ناصر باقر بیدهندی چاپ اول - ۱۳۷۱ مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی ۶۰ تومان

موضوع کتاب شرح حال خانم نصرت امین اصفهانی (۱۲۶۵-۱۳۶۶) است. این بانوی بزرگ از زنان فقیه و مجتهدة دنیای اسلامی و از اساتید حوزه علمیه اصفهان و نویسندگان شهر ایرانی است.

می‌گویند زمانی یک مرد مسلح تگزاسی را مجبور کرده بودند در اتاق مجاور فردی که با صدای بلند خروپف می‌کرد بخوابد اما او در نیمه‌های شب با شلیک یک گلوله از پشت دیوار، فردی را که مزاحم خوابش شده بود به قتل رساند! حتی اگر این ماجرا را یک افسانه غیرمستند تلقی کنیم، انگیزه‌ای که موجب این قتل شده، در فرهنگ ملل مختلف موضوع ناآشنایی نیست. این عارضه باعث می‌شود که هم اتاقیهای افراد مبتلا به خروپف در منازل، سرباز خانه‌ها و خوابگاههای دانشجویی، ساعتها بی‌خوابی بکشند و گاهی منجر به تیرگی روابط خانوادگی و یا حتی گسستگی این روابط می‌شود. ❏

۱ - ضعف عضلانی

ضعف عضلانی معمولاً علت خروپفهایی است که در مراحل خواب عمیق اتفاق می‌افتد. در این زمان عضلات گلو شل می‌شوند و زبان به عقب می‌افتد. به همین علت بافتهای نرم ناحیه فوقانی تنفس به ارتعاش درمی‌آیند. با در نظر گرفتن نیروی ثقل یا جاذبه زمین می‌توان پی برد که چرا اغلب خروپفها، هنگامی که فرد به حالت طاقباز و به پشت خوابیده است رخ می‌دهند.

۲ - موانع راههای تنفسی

گاهی موانعی که بر سر راههای تنفسی وجود دارند می‌توانند علت ارثی داشته باشند. در اغلب افراد اندازه زبان کوچک (عضو گوشتی و کوچکی که در انتهای حلق

خروپف معمولاً با «آپنه» همراه است که نوعی اختلال تنفسی مربوط به افزایش فشار خون، ناراحتیهای قلبی - عروقی، سردردها، افسردگی و خستگی است.

علت ایجاد صدای خروپف به زبان ساده، ارتعاشات بافتهای نرم راههای تنفسی فوقانی است. به طور کلی سه عامل عمده در تولید این صدا دخیل هستند که عبارتند از:

۱ - ضعف عضلانی

۲ - توده‌هایی که در مسیر عبور هوای تنفسی مانع ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال خروپف در کودکان اغلب می‌تواند مربوط به بزرگی لوزه‌ها یا لوزه سوم باشد.

۳ - گرفتگیها و انحرافات بینی که تنفس از راه بینی را دچار اشکال می‌کند.

آویزان است) به طور متوسط کمی بیش از نیم سانتیمتر است. اما در بعضی افراد این عضو به میزان چهار برابر بزرگتر از افراد عادی است. در برخی دیگر از خانواده‌ها بعضی از صفات ارثی نیز موجب تشدید خروپف می‌شود. مثلاً افراد چاق نسبت به افراد لاغر بیشتر مستعد ابتلا به عارضه خروپف هستند و علت این امر هم این است که چاقی و پف آلودگی آنها منحصر به اندام خارجی بدنشان نمی‌شود بلکه اعضای داخلی بدن نیز حالت بزرگی و پف آلودگی پیدا می‌کنند.

بیشتر افراد سیگاری نیز جزو گروهی هستند که خروپف می‌کنند. علت این امر هم این است که غشای مخاطی گلوی آنها با تحریک مداوم سیگار متورم و باعث تنگی راه تنفسیشان می‌شود.

۳ - گرفتگی مجرای تنفسی بینی

این عامل می‌تواند دلایل متعددی از جمله احتقان بینی، تب یونجه، پولیپ بینی و در بعضی موارد انحراف دیواره میان بینی داشته باشد.

در بعضی موارد ممکن است فردی که مبتلا به عارضه خروپف است، در حین خواب دچار انسداد کامل راه تنفسی شود که به همین علت تنفس او برای مدت کوتاهی قطع می‌شود و مضطرب از خواب می‌پرد و با یک نفس عمیق و بلعیدن حجم زیادی از هوا، کمبود اکسیژن بدنش را جبران می‌کند و مجدداً به خواب می‌رود. این حالت که معروف به «آپنه انسدادی» است، ممکن است در طول شب چندین بار برای فرد رخ دهد برای او ناراحتیهای شدید قلبی و ریوی و حتی مرگ همراه داشته باشد.

درمان

یکی از راه‌حلهای معروف برای خلاصی از شر خروپف، دوختن یک گلوله یا توپ پارچه‌ای به پشت لباس فرد بود. این کار مانع از این می‌شد که فرد به صورت طاقباز بخوابد و در نتیجه زبان او به عقب نمی‌افتاد و راه تنفسی وی مسدود نمی‌شد. استفاده از این روش از زمان جنگ استقلال امریکا شروع شد و تا به حال همچنان به صورتهای مختلف از این شیوه استفاده می‌شود. مثلاً در سال ۱۹۰۰ «لیونید اس. ویلسون» یک ابزار دهنه مانند ضد خروپف را

افراد چاق نسبت به افراد لاغر بیشتر مستعد خروپف هستند چون چاقی و پف آلودگی آنها اعضای داخل بدن را

خانم، شوهرتان خروپف می‌کند؟

اگر پاسخ مثبت است،
این راهنمایها را
برای او بخوانید

جیم کولینز
ترجمه فرزانه خردمند

به ثبت رساند که افراد خروپفی با استفاده از آن تا حدودی از شر خروپف خلاص می‌شدند. این دهنه چرمی که به گردن بسته می‌شد، یک وسیله فلزی را که دارای چند لبه تیز بود در پشت بدن فرد، ما بین شانه‌ها، نگه می‌داشت و درست شبیه به توپ پارچه‌ای مانع از این می‌شد که او به پشت بخوابد و خروپف کند.

وسایل ضد خروپف دیگری نیز بعدها ساخته شد که از آن میان می‌توان به ژاکتهای سفت و تنگ و دهنه‌های کثی که اساس کار همه آنها بر گرداندن فرد خوابیده به پهلو و جلوگیری از خروپف بود، اشاره کرد.

امروزه، یک جیب مخصوص به قسمت کمر پیژامه‌های خواب افرادی که خروپف می‌کنند می‌دوزند، اما به جای توپ پارچه‌ای یک توپ تنیس در آن قرار می‌دهند. این توپ تنیس در واقع همانند سقلمه زدن یا پرتاب یک لنگه کفش از طرف هم اتاقیهای فرد مبتلا به خروپف عمل می‌کند و به او هشدار می‌دهد که: «برگرد!»

در مورد بیشتر افرادی که خروپف می‌کنند این روش مؤثر است اما متأسفانه بعضی از افراد خروپفی حتی اگر به پهلو هم بخوابند باز هم خروپف می‌کنند.

برای این افراد هم وسایلی وجود دارد که به قول سازندگان «جادویی» و «صددرصد تضمین شده» ... هستند. اما «مارتین شارف»، متخصص اختلالات



فوق‌العاده شدید و ناراحت کننده‌ای دارند. در این رابطه تا به حال رکورددار جهان از نظر بلندی صدای خروپف یک راننده تاکسی اهل «دیدن» همپشایر به نام «ملوین سوئیتزر» است. او در تاریخ ۲۹ اکتبر سال گذشته، خروپفی با صدایی بیش از ۹۱ دسی‌بل داشت؛ یعنی در واقع صدایی حتی بلندتر از صدای یک ماشین چمن زنی. اما خوشبختانه همسر او از یک گوش ناشنواست!

یک پیشرفت علمی برای درمان خروپف یک روش درمانی جدید برای خروپف در بیمارستان «پپ ورت» انگلیس مراحل اولیه کاربرد خود را می‌گذرانند. در این روش با استفاده از اشعه لیزر، قسمتی از بافت کام نرم فرد را می‌سوزانند. این ناحیه پس از بهبودی محل زخم، قدری ضخیم و سفت می‌شود و از شللی عضلات ناحیه گلو می‌گاهد. این جراحی تنها ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و فرد فقط یک شب در بیمارستان بستری می‌شود. اما قبل از استفاده از این روش، روشهای اساسی دیگر باید مورد استفاده قرار بگیرند و فقط تعداد بسیار کمی از افرادی که خروپف می‌کنند مناسب این روش تشخیص داده می‌شوند. اما تا به حال کاربرد این روش در درمان خروپف حدوداً ۸۰ درصد موفقیت‌آمیز بوده است.

چون بعضی از پزشکان معتقدند که این کار بدون ایجاد اشکال در مسیر تنفس، به تخلیه مجاری هوایی بینی که دچار احتقان شده است کمک می‌کند.

۴ - با یک متخصص آلرژی مشورت کنید، شاید به پرهایی که بالشتان با آن پر شده است حساسیت دارید و بعد از تعویض بالش و استفاده از بالشهای حاوی پشم‌شیشه و دیگر مواد مصنوعی، خروپف شما نیز رفع شود.

۵ - اگر سیگاری هستید، کشیدن سیگار را ترک کنید.

۶ - در صورت امکان هنگام خواب از وسایل مخصوص دندانپزشکی که به این منظور تجویز می‌شوند استفاده کنید. چون این وسایل فک را به سمت جلو می‌کشند و مانع از عقب افتادن زبان می‌شوند. بعضی از دندانپزشکان این وسایل را برای تخفیف و برطرف کردن انسداد راههای تنفسی فوقانی تجویز می‌کنند.

۷ - در برخی موارد که مشکل فرد به علت انحراف بینی یا پولیپ باشد تنها درمان، عمل جراحی و برداشتن پولیپ یا اصلاح انحراف بینی است.

ممکن است هر کدام از ما مبتلا به خروپف باشیم، ولی بعضی افراد خروپفهای

خواب می‌گوید. ممکن است هر یک از این وسایل به یک بار امتحانش بیارزد، ولی بهتر است قبل از اینکه چنین هزینه‌های گزافی را برای خرید این وسایل بپردازید، به یک پزشک عمومی یا متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید. علاوه بر این وی توصیه‌های عملی زیر را برای تخفیف یا حتی از بین بردن عواملی که در ایجاد خروپف دخالت دارند، پیشنهاد می‌کند:

۱ - وزنتان را کاهش دهید و سعی کنید قوای عضلانی خود را تقویت نمایید.

۲ - قبل از خواب از مصرف موادی که قوای عضلانی را کاهش می‌دهند، پرهیز کنید. این مواد عبارتند از: الکل، داروهای آنتی‌هیستامین - که خواب آلودگی ایجاد می‌کنند - و قرصهای خواب‌آور (که در این افراد برعکس به عنوان بی‌خواب کننده عمل می‌کنند).

۳ - سعی کنید روی تشکهای سفت بخوابید. هوای اتاق خوابتان نیز باید تهویه مناسب داشته و خنک باشد. ضمناً از تا کردن بالش یا گذاردن چند بالش زیر سرتان خودداری کنید چون این کار باعث خم شدن گردن و کمردن می‌شود و در نتیجه در مسیر عبور هوای تنفسی اشکال ایجاد می‌کند. به جای آن می‌توانید یک آجر یا تخته ضخیم زیر پایه‌های بالای تخت بگذارید

● در جنگ استقلال آمریکا راه حل خلاصی از شر خروپف، دوختن یک گلوله یا توپ پارچه‌ای به پشت لباس فرد بود تا نتواند طاقباز بخوابد، زبان او به عقب نیفتد و راه تنفسی او مسدود نشود.

● قبل از خواب از مصرف موادی مانند: داروهای آنتی‌هیستامین و قرصهای خواب‌آور که قوای عضلانی را کاهش می‌دهند، پرهیز کنید.

