

- ۵۵ سال.

- کمیته امداد یا سازمان بهزیستی نرفته‌ای؟

- می‌گن پولی نمی‌دن.

- کی می‌گه؟

- همسایه‌ها. یک عمر با آبروداری زندگی کردم، حالا باید پیام دستم را جلوی مردم دراز کنم. بچه‌ها مدرسه می‌رن، شهریه مدرسه، کتاب و دفتر و لباسشون خیلی زیاده. ای کاش شوهرم زنده بود و ما را به این روز نمی‌نشوند.

● سی متری نارمک

۱۰ صبح

سه دختر بچه، همراه مادرشان مشغول گدایی هستند. چراغ قرمز می‌شود. هر کدام به سراغ یکی از اتومبیلها می‌روند. دختر بزرگتر به همراه خواهر کوچکترش به اتومبیل ما نزدیک می‌شود. هر دو دستهایشان را داخل اتومبیل می‌کنند.

- آقا کمک کنین، خانم کمک کنین.

دوربین را در می‌آورم که عکس بگیرم. دختر بچه به همراه خواهرش فرار می‌کنند.

- آره. از کجا می‌آیی؟
- شوش. عکس بگیر دیگه. عکسم را بگیر، چه کار می‌کنی؟
- دوست داری چه کار کنم؟
- بیار برام.
- کجا؟
- همین جا.
- چه وقت؟
- صبحها.
- تو آدرس بده، من برایت می‌آورم.

هیچ سازمانی مسئول نیست!

زیرا سازمانی که مطابق قانون این وظیفه را برعهده داشته باشد، وجود ندارد. مسئولین کشور و نمایندگان مجلس با رسیدگی به این مسئله و جرایم با طرح آن می‌توانند در حل این مشکل مؤثر باشند.

امیر هومان اللهیاری، کارشناس ارشد معاونت امور اجتماعی شهرداری تهران نیز می‌گوید: «مطابق ماده ۵۵، جمع‌آوری متکدیان برعهده شهرداری است اما حکم صریح قانونی برای نگهداری و سازماندهی آنان وجود ندارد و از عهده شهرداری خارج است. بنابراین ایجاد کانون یا سازمانی که به‌طور مستقل، مسئولیت رسیدگی به امور متکدیان را برعهده داشته باشد ضروری است.» وی درباره اقدامات شهرداری در جوابگویی به سازمان بهزیستی برای تأمین هزینه متکدیان می‌گوید: «گزارشی از آمار متکدیان و وضعیت آنان را به آقای کریاسجی، شهردار تهران، ارائه کرده‌ایم و در صورت موافقت ایشان، همکاری صورت خواهد گرفت.»

شد که هر یک از سازمانها، دیگری را مسئول امور متکدیان بداند و نتیجه آن، توقف این همکاری بود. اواخر سال ۷۲، نیروهای انتظامی با حکم قوه قضائیه، موظف به جمع‌آوری متکدیان شدند و براساس این حکم، سازمان بهزیستی، شهرداری و وزارت بهداشت ملزم به همکاری شدند.

میشم فرامرزی، مسئول طرح امور متکدیان سازمان بهزیستی در این‌باره می‌گوید: «سازمان بهزیستی رسیدگی به امور متکدیان را به‌طور داوطلبانه و نه براساس وظیفه، انجام می‌دهد. مطابق برآوردهای ما، حداقل هزینه نگهداری یک متکدی، روزانه ۶۸۰ تومان است و چنانچه نیمی از این مبلغ را شهرداری بپردازد، می‌توانیم متکدیان را جمع‌آوری و به مراکز بهزیستی ارجاع دهیم. متأسفانه شهرداری هنوز در این مورد جوابی نداده است و به همین دلیل اجرای حکم به تعویق افتاده است.» وی می‌افزاید: «فعالیت ما، حتی در صورت موافقت شهرداری، فعالیتی ریشه‌دار نیست و تنها مسکن است»

در سال ۱۳۰۷، مطابق بند ۵ از تبصره ۴ ماده ۵۵ قوانین شهرداری، «جلوگیری از گدایی، واداشتن متکدیان به کار و توسعه آموزش عمومی و غیره» به عهده شهرداری گذاشته شد، و تنها در چارچوب قانون باقی ماند. به گزارش معاونت امور اجتماعی شهرداری تهران در سال ۱۳۲۸، کانون کارآموزی کشور برای گردآوری متکدیان و آموزش تخصصهای لازم به آنان ایجاد شد. در سال ۱۳۵۵ اداره این کانون به وزارت بهداشت محول شد و در سال ۱۳۵۸ کانون کارآموزی با تمام کارکنان و کارآموزان خود تحت پوشش وزارت کار و امور اجتماعی قرار گرفت و به تدریج از وظایف قبلی خود دور شد. در سال ۱۳۵۹ سازمان بهزیستی شکل گرفت و با مشارکت شهرداری تهران، متکدیان جمع‌آوری و در دو مرکز نگهداری شدند. وجود خلأ قانونی و نبود سازمان یا مرکزی مشخص و مسئول برای جمع‌آوری و نگهداری متکدیان موجب

- دوباره بر می‌گردند.
- خونه ما خیلی دوره.
- چرا عکس می‌گیری؟
- ازت خوشم آمده. تو چرا گدایی می‌کنی؟
- برای اینکه پول نداریم.
- آنها که هستند؟
- مادرم و خواهرم.
- همگی شما با هم می‌آیید گدایی؟
- آره، حالا می‌خواهی عکس بگیرم؟
- نه.
- چرا؟
- دوست ندارم.
- دوست نداری باسواد شوی؟
- مادرم می‌گه اگر درس بخونی، کی پول درآره؟
- پس بابات چی؟
- مرده.

- اگر کار برایت پیدا شود، کار می‌کنی؟
- معلومه که کار می‌کنم. شما کار نشانم بده، اگر من گفتم نه، هر چی خواستی بگو!
- هر روز اینجا می‌آیی؟
- نه، جاهای مختلف می‌روم. نمی‌خوام کسی بشناسد.

*



- چرا؟
- نمی‌دونم.

- چی می‌خونه؟
- قابلگی.

● دوست داری مثل بقیه بچه‌ها
مدرسه بروی و بازی کنی؟

○ نه، ما پول می‌خواهیم،
پول بهتره!

- کار نمی‌کنند؟
- نه. چه جوری کار کنند، درس دارند.

- شما چرا کار نمی‌کنید؟
- با این پاها کجا کار کنم؟

- خانه از خودتان دارید؟
- نه، اجاره نشینم.

- ماهی چقدر اجاره خانه می‌دهی؟
- ماهی پنج هزار تومن.

- دخترت در تهران درس می‌خونه؟
- پارسال بابل بود. امسال اومده تهران،
امسال دیگه تموم می‌کنه.

- اگر او کار کنه، دیگه تو مجبور نیستی
کار کنی؟
- ای بابا دلت خوشه...

- مردم روزی چقدر بهت کمک می‌کنند؟
- فرق می‌کنه. هر کی بیشتر داره،
بیشتر می‌ده.

- هر روز اینجا هستی؟
- از صبح تا شیش عصر.

- ناهار چی می‌خوری؟
- از اداره گاز هر روز برام ناهار
می‌بارن.

پول را می‌گیرد و چرخ دستی‌اش را به
حرکت درمی‌آورد.

فروشنده‌ای در شعبه کفش ملی میدان ولی
عصر می‌گوید: «به این خانم می‌گویند
میرگداها، چون از همه گداها پولدارتر است.
ماهی ۳۰ هزار تومان به راننده تاکسی می‌دهد
که او را صبحها بیاورد و شبها برگرداند. او
حاضر است با پرداخت ماهی ۵۰ هزار
تومان اجاره خانه، در این محل ساکن شود!»

*

● امیرآباد

۲ بعدازظهر
زنی با لباس محلی در خرابه کنار
خیابان، آتش روشن کرده است. قوطی
شیرخشکی را آب کرده و روی آن گذاشته
است. مقداری چای خشک از داخل کیسه‌ای
درون آب می‌ریزد...

- سلام،
- علیک سلام.

مادر به همراه دخترانش به سوی اتومبیل
می‌آیند. دوربین عکاسی را که می‌بینند، پا به
فرار می‌گذارند و دختر در حالی که فریاد
می‌زند که عکسش را برایش ببرم، به آنها
می‌پیوندد.

*

● میدان ولی عصر

۴ بعدازظهر
ساکنین خیابان ولی عصر، رهگذرانی که
همواره از میدان ولی عصر عبور می‌کنند، زنی
میانسال را می‌بینند که روی صندلی چرخدار
خود، در پیاده‌رو حرکت می‌کند. کیسه سیاهی
را روی پای خود می‌گذارد و هر چه از
رهگذران می‌گیرد، در دخل پارچه‌ای خود
می‌ریزد. نگاهش خسته و عصبانی است. به
راحتی سخن نمی‌گوید.

- سلام مادر.
- سلام.

- حالت چطور است؟
- خوب. الحمدلله.

- ما همیشه تو را اینجا می‌بینیم، چند
سالت است؟
- از سالم نپرس، اما نه ساله که اینجا
هستم.

- باهایت چه شده؟
- فلج شده‌ام.

- مادرزادی است؟
- نه. شوهرم که مرد، مریض شدم. بعد هم
پاهام دیگه حرکت نکرد.

- حالا چه کار می‌کنی؟
- می‌بینی که، پرسیدن نداره.

- از کجا می‌آیی؟
- شوش.

- با چه وسیله‌ای؟
- با تاکسی.

- تاکسیها سوارت می‌کنند؟
- آره.

- خرج خانه را خودت در می‌آوری؟
- آره.

- بچه نداری؟

- چرا. دوتا دختر، یکیشون دانشجویست،
اون یکی هم توی خونه‌اس.

- اینجا زندگی می‌کنی؟
- نه، جای زندگی ندارم.

- از کجا آمده‌ای؟
- از طرفهای بیرجند.

- چرا؟
- بچه صغیر دارم. زمینمان خشک شده،
بچه‌ها گشنه‌اند، گفتیم بیاییم اینجا، شما کمک
کنین. دوره، دوره مسلمانان است.

- شوهرت چه شده؟
- مریض شد، مرد. گرگ هار زِدش. ۱۰
ساله که فوت کرده.

- چند تا بچه داری؟
- شش تا بچه خودم. پنج تا هم صغیر
دارم.

اسکناس ۱۰۰ تومانی را می‌گیرد: «علی
نگهدارت باشد، ابوالفضل از بلا دورت کنه،
قربون محبتت، ابوالفضل ی یک بچه دارم زیون
نداره، گوشش هم کره.»

- کجاست؟
- خونه.

- بچه‌ها پیش کی هستند، کی از آنها
نگهداری می‌کنند؟
- خدا.

- تنها اومدی؟
- نه با برادر شوهرم اومدیم.

- او کجاست؟
- رفته آشغال جمع کنه، زرشک آوردیم،
زرشک بفروشه، نامسلمونا بُردن.

- چی را؟
- زرشک را.

- مگر نکفتی رفته بفروشد؟
- به کمی‌اش مانده بود، بقیه را حزدیدند.

● خیابان ولی عصر

۵ بعد از ظهر

روسی کوچک سرمایه‌ای بر سر دارد، آثار آفتاب سوختگی از چهره‌اش پیداست هر رهگذری را که هدف قرار می‌دهد، ره‌ایش نمی‌کند. وارد کفاشی می‌شود، صاحب مغازه ابتدا امتناع می‌کند اما او دست‌بردار نیست. با سکه‌ای در دست، بیرون می‌آید. نگاهش با نگاهم برخورد می‌کند. فرصت خوبی است هم برای او، هم برای ما:

- خانم، کمک کنید.

- اسمت چیه؟

- اکرم.

- چند سالته؟

- ۱۰ سال. کمک نمی‌کنی؟

- چرا از مردم پول می‌گیری؟

جواب نمی‌دهد و دیگر پولی هم درخواست نمی‌کند.

- کی بهت می‌گوید پول بگیری؟

- مادرم.

- خودش کجاست؟

- خونه.

- خانه‌تان کجاست؟

- شوش.

- شبها کجا می‌خوابید؟

- همین جا.

- آنجا چه کار می‌کردی؟

- کشاورزی داشتیم، قالی می‌بافتیم. همه چیزمان خشک شد. گوسفندها مردند.

- اینجا می‌خواهی چه کار کنی؟

- دیروز اومدم، فردا برمی‌گردم. بین این بلیته، زینب بخشی. من خانه و زندگی دارم. گدا نیستم.

- اگر بمانی چه کار می‌کنی؟

- نمی‌دونم. اینجا به درد ما نمی‌خوره.

- برادر شوهرش می‌آید.

- برای کار آمده‌اید اینجا؟

- اینجا کار نیست، همه‌اش بدبختی

است.

*

- چه جور می‌آیی؟
- کاری نداره. از شوش با اتوبوس می‌آیم راه‌آهن، از راه‌آهن هم با یک اتوبوس دیگه می‌آیم اینجا، کمک نمی‌کنی؟
- هر روز این کار را می‌کنی؟
- نه. گاهی وقتها می‌آم.
- چرا مدرسه نمی‌روی؟
- مامانم می‌گه پول نداریم بذاریمت مدرسه.

- تو دوست داری مثل بقیه بچه‌ها مدرسه بروی، بازی کنی؟
مکث می‌کند. چشمانش برقی می‌زند و برخلاف انتظار می‌گوید: «نه!»

- چرا؟

- خب ما پول می‌خواهیم، پول بهتره.

- روزی چقدر از مردم پول می‌گیری؟
- ۱۲۰، ۱۳۰ تومن. گاهی هم ۱۵۰ تومن.

- بعد این پول را چه کار می‌کنی؟
- می‌دم به مادرم.

- پدرت چی؟

- اونم بی‌کاره، توی خونه‌اس، بنایی می‌کرده. افتاده زمین. حالا دیگه نمی‌تونه پاهاشو بنذاره روی زمین.

- چند تا خواهر و برادر داری؟
- سه تا.

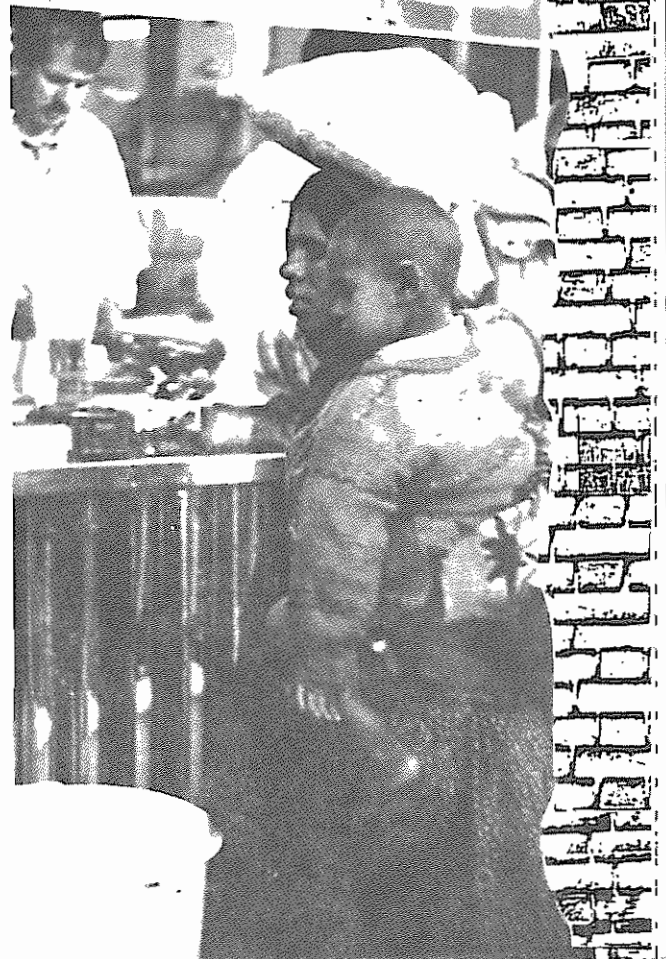
- بزرگتر از تو هستند؟

- نه، من بزرگترم.

کنارم می‌ایستد. دیگه پول نمی‌خواهد، رهگذران می‌گذرند اما گویی می‌خواهد زودتر از دست من خلاص شود تا زیر نگاهم از دیگران پولی نخواهد. خداحافظی می‌کنم. پایینتر، زنی کولی با دو بچه، کنار آب میوه‌فروشی ایستاده است. می‌خواهم با او صحبت کنم، زبانم را نمی‌فهمد. پابره‌نه است. یک اسکناس ۱۰۰ تومانی به آب‌میوه‌فروش می‌دهد تا شیرموز بگیرد. راهم را ادامه می‌دهم. در بازگشت اکرم را کنار آنها می‌بینم، او نیز مرا. از آنان دور می‌شوم. کسی از پشت سر صدایم می‌کند:
- خانم، خانم... به خدا اون مادرم نیست. من دروغ نگفتم...

● الان چی لازم داری؟

○ هیچی فدات شم. سلامتی. پپسی می‌خوری برات بگیرم؟ ها، بگیرم؟



مرگ

مومیایی

بر سکو
قد راست کرد
میان بوی سدر و سفیداب
درصدها کاشی کوچک تکثیر شد:
هزار شاهزاده تازیانه به دست
با چشمانی آکنده از هزاران زین حلقه به گوش

با هلله
از نگاهش بیرون دویدند
و از آئینه‌های چارگوش

غسال رفت
تا زنان
مرده شوی را بشویند

ندانست
حوا بود یا تارا
که دست بر سینه‌اش نهاد
تا باز
بر سکوی سرو
بیفتد تا قباز

ندانست
مریم بود یا سارا
که با دست پلکهایش فرو بست
تا راه
ببندد بر نگاه

ساعت به کار افتاد
صبح دمید
با پژواک تیک تاک در غسلخانه خالی
و با هزار خورشیدی کال در کاشیهای سپید.



مسعود احمدی
آذر ۱۳۷۲



اشکهای

● میزان هورمون پرولاکتین که نقش مؤثری در افزایش تولید اشک دارد،

● اشک به همراه خود مواد شیمیایی مضر را که هنگام هیجانان

روحي و اندوه در بدن تولید می شود، دفع می کند.

● در خانمها پس از دوران

یائسگی، میزان هورمون پرولاکتین به شدت

کاهش می یابد و در نتیجه اغلب آنان از ناراحتی

«سندرم خشکی چشم»

رنج می برند.

عاطفی نسبت به

در سرم خون زنان بزرگسال تقریباً

۶۰ درصد بیش از مردان است.

در حالی که قبل از بلوغ نه تنها

این میزان در دختران و

پسران برابر است، بلکه

دفعات و تکرر گریستن در آنان

نیز یکسان است.

● اگر ما جلوی گریه خود را بگیریم

از نظر جسمی و روحی دچار

مشکل می شویم.

اشکهایی که بر اثر مواد تحریک کننده تولید می شوند، دارای ترکیبات

شیمیایی متفاوتی

هستند

اشکها هم حرفی دارند...

به عقیده ویلیام فری، یکی از متخصصان بیوشیمی و مدیر «مرکز تحقیقات اشک و خشکی چشم» در مینیا پولیس، نظریه اخیر چندان هم دور از ذهن به نظر نمی رسد. وقتی در بین مردم این ضرب المثل شایع است که وقتی کسی بغض کرده، به او می گویند: «اندوهت را با گریه بیرون بریز!» در واقع تصور آنها این نیست که گریستن کار بیهوده ای باشد.

او معتقد است علت این امر که فردی پس از گریستن احساس خوشایندی دارد و در واقع احساس التیام می کند، این است که ممکن است اشک به همراه خودش یکسری

آهنگ سربان واگذار کرده اند. تئوریهای متعددی در طول قرن اخیر یا قرون گذشته، بر اساس یکسری تحقیقات تصادفی مطرح شده اند که اشک را وسیله ای برای جلب توجه و کمک طلبیدن می دانند. به علاوه در بعضی از نظریه های فوق، اشک به عنوان عاملی شناخته شده که از خشکی غشاهای مخاطی، بر اثر تنفس تند در هنگام اندوه یا غضب - همراه با هق هق گریه - جلوگیری می کند. ضمناً گروهی معتقدند که این سلسله اعمال باعث رهایی بدن از اندوه می شود و نگرانیها و احساسات ناخوشایند را از بدن خارج می سازد. ■■

و اگر این نظریه را بپذیریم که: طبیعت به تدریج اعمال حیاتی و دیگر پدیده هایی را که وجودشان برای موجود زنده زیاد ضروری نیست، کنار می گذارد و از صحنه حیات حذف می کند، آیا پدیده گریستن نیز از این دسته است و باید از میان برداشته شود؟

دانشمندان علوم زیستی تا به حال به خواص بیولوژیکی اشک به عنوان یک ماده مرطوب کننده سطح چشم، عمل محافظت چشم در برابر عفونتها و از بین برنده حساسیت و آلرژیهای چشمی پی برده اند اما کشف قسمت اعظم وظایف روحی - روانی اشک و اسرار عاطفی آن را به شعرا و



مواد شیمیایی مضر برای بدن را که هنگام هیجانان روحی و اندوه در بدن تولید می‌شود، دفع می‌کند. فری تجمع و ترشح ماده منگنز توسط غدد اشکی و دفع این ماده از بدن به این طریق را به عنوان شاهدهی برای ادعای خود بیان می‌کند. تراکم و غلظت منگنز، که یک ماده معدنی است و در تغییرات خلقی دخالت دارد، در اشک حدوداً ۳۰ برابر بیشتر از غلظت آن در سرم خون است.

این محقق به جمع‌آوری اطلاعاتی در زمینه اشک در صدها زن و مرد پرداخته است. او برای جمع‌آوری نمونه اشک‌هایی که بر اثر تحریک مواد ایجاد می‌شوند، از برش پیازهای تازه کمک گرفت و برای نمونه‌گیری اشک‌های حاصل از تحریکات عاطفی، از نمایش سه فیلم معروف تراژیک و به قول معروف اشک آور استفاده کرد و متوجه شد که اشک‌های عاطفی نسبت به اشک‌هایی که بر اثر مواد تحریک کننده ایجاد شده‌اند، دارای ترکیبات شیمیایی متفاوتی هستند. به عنوان مثال اشک‌های عاطفی دارای پروتئینی با غلظت ۲۴ در صد بیشتر از اشک‌های تحریکی هستند. البته وی هنوز نتوانسته توضیح دهد که این پروتئینها چه ارتباطی با هیجانان روحی دارند. به علاوه هم اشک‌های عاطفی و هم اشک‌های تحریکی محتوی سه نوع ماده شناخته شده شیمیایی هستند که هنگام فشارهای روحی در بدن آزاد می‌شوند و عبارتند از:

۱ - آنکفالینهای لوسین، موعی آندورفین که تصور می‌شود حس درد را تعدیل می‌کند.
۲ - هورمون محرک قشر غده فوق کلیوی (ACTH) که به عنوان موثوق ترین شاخص سنجش فشارهای روحی است.

۳ - پرولاکتین هورمونی است که تولید شیر را در پستانداران تنظیم می‌کند و تولید اشک را نیز افزایش می‌دهد. این عمل پرولاکتین عامل تفاوت بین دو جنس بشر در میزان گریستن و اینکه چرا زنان بیش از مردان گریه می‌کنند را توضیح می‌دهد. در این آزمایشات ثابت شده است که زنان در هر ماه، چهار برابر بیش از مردان گریه کرده‌اند.

فری همچنین به این نتیجه رسیده است که میزان هورمون پرولاکتین در سرم خون زنان بزرگسال، تقریباً ۶۰ درصد بیش از میزان آن در مردان است و این در حالی است که قبل از بلوغ نه تنها میزان پرولاکتین خون در

دختران و پسران برابر است، بلکه دفعات و تکرار گریستن در آنان نیز یکسان است.

در خانمهایی که دوران پس از یائسگی را می‌گذرانند، میزان هورمون پرولاکتین به شدت کاهش می‌یابد و در نتیجه اغلب آنان از یک ناراحتی مشترک به نام «سندرم خشکی چشم» رنج می‌برند. در این عارضه غدد اشکی آنقدر اشک تولید نمی‌کنند که حتی رطوبت طبیعی سطح قرینه چشم حفظ شود. جالب اینجاست که فری معتقد است در بیماران مبتلا به سندرم خشکی چشم، توانایی اشک ریختن، متعاقب موضوعات متأثر کننده روحی در فرد مبتلا، معمولاً آخرین عملکردی است که در روند گریستن از دست می‌رود. حتی بعضی از بیماران مدعی هستند که می‌توانند وضعیت این بیماری خود را تا حدودی اصلاح کنند. یعنی با فکر کردن به خاطرات و صحنه‌های متأثر کننده، باعث تولید اشک در چشمانشان شوند.

این مسئله نکته خوبی است برای تأیید این نظریه که فعل و انفعالات عصبی، تنظیم کننده انواع مختلف اشک هستند. اگر شاخه چشمی عصب پنجم صورت فردی، بر اثر بعضی از صدمات یا جراحات قطع شود و یا وقتی داروهای بیحس کننده موضعی به سطح چشم تزریق می‌شود، عکس العمل چشم نسبت به مواد تحریک کننده و تولید اشک‌های تحریکی متوقف می‌گردد، در حالی که این حالت در مورد اشک‌های عاطفی صدق نمی‌کند!

بر عکس، اگر تداخلی در راههای عصبی بین غده اشکی و ناحیه مخصوصی در دستگاه لیمبیک مغز که مربوط به حافظه، رفتار و عکس العمل‌های عاطفی است ایجاد شود، ظاهراً از تولید اشک‌های عاطفی جلوگیری به عمل می‌آید، ولی باز این حالت در مورد اشک‌های تحریکی صادق نیست!

دکتر جفری گیلبارد از انجمن تحقیقات چشم بوستون می‌گوید: «با توجه به این آزمایشها، به نظر می‌رسد که اشک عاطفی، در مقایسه با اشک‌های دیگر - تحت تأثیر قسمت دیگری از مغز باشد. اما فقط مسیر انتهایی پدیده اشک ریختن در همه انواع اشکها مشترک است.»

با توجه به اینکه در تحقیقات فری، ۸۵ درصد از خانمها و ۷۳ درصد از آقایان مورد آزمایش، پس از گریستن احساس التیام و

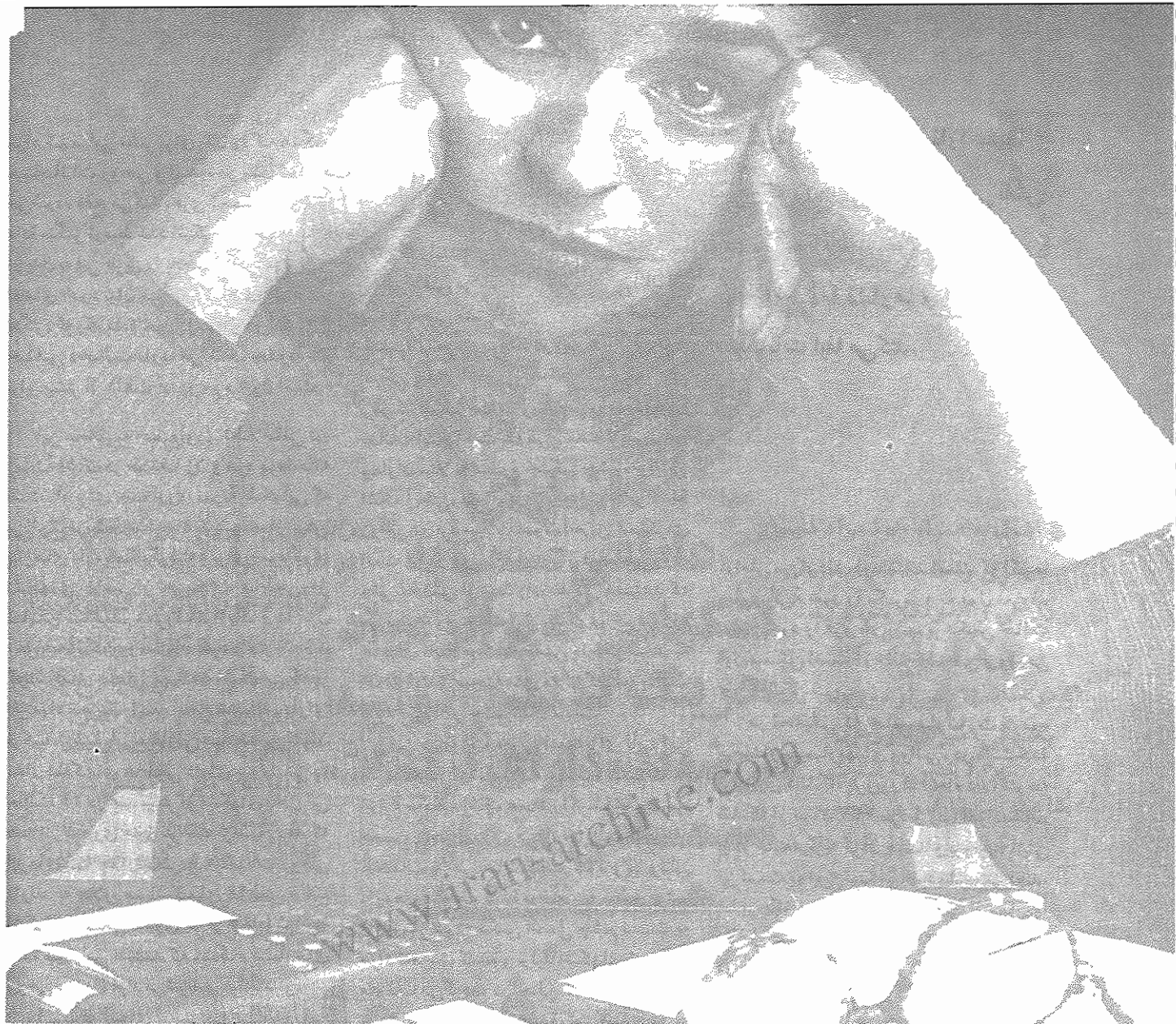
● گریه کردن در هنگام ناراحتیها و فشارهای روحی یا عاطفی نقش مهمی در افزایش توان مقابله فرد با فشارها و هیجانان ایفا می‌کند.

آرامش می‌کردند، او معتقد است که اگر ما جلوی گریه خود را بگیریم و به قول معروف بغض خود را فرو خوریم، برعکس حالت اول ممکن است از نظر جسمی و روحی دچار مشکل شویم.

در تحقیقی که خانم مارگارت کرپو، پرستار بیماریهای روانی، در دانشکده پرستاری دانشگاه پترزبورگ انجام داد، متوجه شد که از میان ۱۳۷ مرد و زن، افراد سالم بیشتر مستعد گریه کردن هستند و برخورد مثبتی نیز نسبت به این پدیده از خود نشان می‌دهند، اما بر عکس بیمارانی که از بعضی از بیمارها مثل زخم معده یا کولیت (التهاب روده‌ها) - دو بیماری ناشی از فشارهای روحی - رنج می‌برند، این برخوردهای مثبت را از خود نشان نمی‌دادند و کمتر گریه می‌کردند.

فری همچنین معتقد است که علاوه بر موارد فوق، کودکانی که از نوعی بیماری ارثی به نام «ریس اتونومی خانوادگی» رنج می‌برند، دارای دو خصوصیت مشترک هستند: اولاً آنها قادر به اشک ریختن نیستند، ثانیاً مقاومت بسیار کمی در برابر حوادث و رویدادهای پر فشار عاطفی دارند.

البته فری می‌افزاید که اثبات ارتباط این خصوصیات با پدیده گریستن نیاز به تحقیقات بیشتری دارد، اما با این حال گریه کردن در ناراحتیها و فشارهای روحی - عاطفی نقش مهمی در افزایش توان مقابله فرد با فشارها و هیجانان ایفا می‌کند. کماکان رموز زیادی در پدیده گریستن و اشک در انسان نهفته است که دانشمندان، شعرا و آهنگ سرایان باید آنها را کشف کنند.



آیا حق دارم از شغلم لذت ببرم؟!!

سوزان ماریت

ترجمه فرحناز آیت‌اللهی

در ازای هر لحظه‌ای که احساس خوبی نسبت به کارم داشتم، لحظه‌های دیگری بودند که دوباره دچار احساس گناه می‌شدم. در واقع اوقاتی را که در محیط کارم می‌گذرانم، به من نیرو و قدرت کار در خانه را می‌بخشد. اگر قرار بود تمام وقتم را با کودکانم بگذرانم کمتر قدرشان را می‌دانستم. اکنون بدخُلقتی من نسبت به زمانی که مرخصی زایمان بودم کمتر شده است.

از پذیرفتن این حقیقت گریزانم اما راستش را بخواهید از تمام شدن مرخصی زایمانم خوشحالم.

مرخصی زایمانم تمام شد و فکر ترک سوئین فرزند نازنینم می‌داد. مدت چهار ماه لذت بخش، من و کودک خوش خلقم دائماً با یکدیگر بودیم. کم‌کم متوجه می‌شدم که از فکر این جدایی در عذابم. به دندانهای شیری او که نگاه می‌کردم و یا هر وقت او به چشمانم خیره می‌شد و شروع به «آقون» گفتن می‌کرد، اشک در چشمانم حلقه می‌زد. فکر می‌کردم هفته دیگر که سر کار هستم، او برای پرستارش «آقون» می‌کند.

و سپس هفته بعد فرا رسید. به سوی اتاق کارم رفتم و نور خورشید را که از پنجره به روی میزم می‌تابید، نظاره کردم. آنجا هنوز همان قدر دلپذیر بود که به خاطر داشتم. دکمه ماشین تایپم را زدم و برای خودم یک فنجان چای ریختم. سپس گوشی تلفن را برداشتم تا شماره‌ای بگیرم. ناگه واقعیتی مرا سخت تکان داد: ☞

اینجا، من پای تلفن بودم، بدون اینکه بچه‌ها مکالمه‌ام را قطع کنند. کسی نبود که سیم تلفن را گاز بگیرد یا از آن به عنوان طناب بازی استفاده کند. ناگهان در دریایی از آرامش غرق شدم، آرامشی که حداقل در چهار ماه گذشته تجربه نکرده بودم. حالا حس می‌کردم که چرا کار کردن را دوست دارم.

من کار خوبی داشتم. کاری که در آن واحد به من احساس قدرت و آرامش می‌داد. با این حال درست زمانی که در اوج این احساسات لذت بخش بودم، دچار احساس گناه شدم. از اینکه کشف کردم از بازگشت به کارم خوشحالم، ناراحت شدم. حتی از فکر اینکه دوباره با خودم تنها هستم، لرزه بر اندامم افتاد. چند روز بعد فهمیدم که تنها من این احساس را نداشته‌ام. یکی از همکاران زن، بازگشت مرا با چنین جمله‌ای خوشامد گفت: «آیا احساس نمی‌کنی که کار زنگ تفریح است؟»

کار نیمه وقت من، کاری جدی است اما بسیار آرامش بخش است، کاری متنوع و پر از رقابت، با پروژه‌های بسیار جالب و تا حدودی سنگین. رئیس از تلاشهای من قدردانی می‌کند، خلاقیت‌های مرا می‌ستاید و از ابتکارات من استقبال می‌کند. او همچنین نیازهای مادران را کاملاً درک می‌کند. برخلاف خانها، در دفتر کارم، آرامش و سکوت زیادی حکمفرماست.

روند کار در خانه اغلب بی‌رحمانه است. در طول مرخصیم بیشتر روزها در حین رسیدگی به نوزاد و هم‌زدن سوپ گوجه و یا سوپ جوجه بچه‌های دیگرم، که ذائقه‌های مختلفی دارند، برای ناهار خودم، ساندویچی، چیزی به دهنم می‌چپاندم تا رفع گرسنگی کرده باشم. در این میان لباسهای سفید در ماشین لباسشویی، لباسهای تیره هنوز در سبد لباس چرکها، ظرفهای نشسته در ظرفشویی و مواد غذایی روی پیشخوان آشپزخانه، برای شام چیده شده بود. سه فرزندم انگار هیچ وقت همزمان نمی‌خوایند اما اغلب اوقات با هم شروع به نق زدن می‌کردند. بسیاری شبها که شوهرم به خانه می‌آمد، با خانه‌ای درهم و آشفته و زن خسته‌ای که با کوچکترین محرکی فریاد می‌کشید، روبه‌رو می‌شد.

اشتباه نکنید! من کودکانم را می‌پرستم و از اینکه وقتم را در خانه بگذرانم کاملاً لذت می‌برم. روزهایی بودند که من و کوچولوهایم با آرامش کامل می‌گذرانیدیم. فرزند کوچکم می‌خوابید و من و دخترانم، بعد از ظهر را با خواندن کتاب و یا پختن شیرینی و دادن مهمانی چای پر می‌کردیم. ساعتها به سرعت می‌گذشتند و ما اوقات را، با این احساس که به طرز خارق‌العاده‌ای به هم نزدیک هستیم سپری می‌کردیم.

من همیشه می‌دانستم که در کنار صحنه‌های زندگی، به چیز دیگری نیز نیاز دارم. پس چرا آنقدر سخت بود که بعد از آخرین فرزندم به این «چیز» برگردم؟ مشکل احتمالاً در نحوه برخورد من با شغلم بود. هنگامی که دوستان و فامیل می‌پرسیدند: «چه طور می‌توانی با سه بچه پیش از دبستان کار کنی؟» اغلب فقط نیمی از حقیقت را به آنها می‌گفتم: «به پولش احتیاج داریم.» حاضر نبودم به آنها یا به خودم بقبولانم که به کارم علاقه‌مند هستم و به چیز دیگری در کنار وظیفه مادری احتیاج دارم.

به تدریج سعی کردم احساس گناه غیرضروری را از خود دور کنم. به جای آنکه خود را به خاطر لذت بردن از کارم سرزنش کنم، باید متوجه می‌شدم که کارم را دوست دارم و به آن نیازمندم و همچنین می‌پذیرفتم که کارم قسمتی از وجودم است. کم‌کم متوجه شدم که هر چه بیشتر به خود اجازه می‌دهم از کارم لذت برم، احساس گناه کمتری در من به وجود می‌آید.

البته احساسات، یک شبه عوض نمی‌شوند. در ازای هر لحظه‌ای که احساس خوبی نسبت به کارم داشتم، لحظه‌های دیگری بودند که دوباره دچار احساس گناه می‌شدم. گاهی در وقت استراحت که از خوردن ساندویچی با همکارم لذت می‌بردم، دوباره احساس گناه می‌کردم یا در حالی که مشغول تایپ کردن بودم، افکارم به سوی بچه‌ها سوق داده می‌شد و اشتیاق دیدار آنها دیوانه‌ام می‌کرد. علی‌رغم این وقفه‌های گاه و بیگاه، من با علاقه فراوان کار می‌کنم تا چشم‌انداز زندگی‌م را استوار سازم، چیزی که اجازه می‌دهد که از هر دو کارم لذت ببرم: کار خانه و کار بیرون. در واقع اوقاتی را که در محیط کارم می‌گذرانم، به من نیرو و قدرت کار در خانه را می‌بخشد. اگر قرار بود تمام وقتم را با کودکانم بگذرانم کمتر قدرشان را می‌دانستم. اکنون بدخلفی من نسبت به زمانی که در مرخصی زایمان بودم، کمتر شده‌است و با وجود اینکه جدول کاری فشرده‌ای دارم، تقریباً احساس خستگی و کوفتگی نمی‌کنم.

اکنون می‌دانم که یک بُعد زندگی، بُعد دیگر آن را توازن بخشیده و به آن معنای عمیقتری می‌دهد و می‌دانم که همین سبب می‌شود که من مادر شادتری باشم و فرزندانم نیز از شادی بیشتری برخوردار باشند.



مرضیه خانم

سیمین رونقی

- یکبار نشد محض تنوع هم شده، شما به موقع حاضر باشید!
 آقا آمد جلوی آینه و کلاهش را با دقت یکجوری روی سرش گذاشت. موهایش تابدار بود. هفتاد و پنج سالی داشت ولی شصت و پنج ساله به نظر می‌آمد. دیگر نمی‌شد گفت سرو سیلش بیشتر موی سیاه دارد یا سفید. خانم که کفشهایش را پوشیده بود، از سالن گذشت. هنوز دکمه‌های پالتویش باز بود. با کمر بند، دولبه پالتو را روی هم آورد و گره زد. «شام پیمان را که دادی زود بخوابانش. اگر هم کسی تلفن کرد بگو ما دیر وقت برمی‌گردیم.»
 آقا قبلاً در را باز کرده و روی ایوان رفته بود. مرضیه خانم به دنبالش تا ایوان رفت.
 - آقای مهندس اینا شب می‌آیند دنبال آقا پیمان یا همین جا می‌خوابد؟
 - والا نمی‌دانم. به هر حال وقتی خوابید، تو هم بگیر بخواب. ما که

زنگ را دوبار زدند. مرضیه خانم از وسط سالن گذشت و گوشی آیفون را برداشت: «کیه؟»
 مردی پشت در بود: «ماییم، پیمان را آوردیم، مرضیه خانم. آقا اینا حاضر هستند؟»
 مرضیه خانم شاسی را فشار داد. بعد سر برگرداند و به در اتاق خانم و آقا نگاه کرد. خانم از در اتاق بیرون آمد. دکمه‌های پالتویش باز بود. آقا با فشار و زحمت خودش را از مبل نرمی که در آن فرو رفته بود بیرون کشید. قد بلند و چهارشانه بود. این چند سال اخیر، بعد از بازنشستگی، کمی چاق شده بود ولی روی هم رفته هنوز هم، هیكل یک سرهنگ را داشت. کت و شلوار و جلیقه طوسی تیره پوشیده بود. بارانیش را روی دستش انداخته بود. همان طور که بلند می‌شد کلاهش را از روی دسته مبل برداشت. کلاهی بود چهارخانه و لبه کوتاه. دور لبه کلاه یک نوار مخملی مشکی دوخته بودند:

کلید داریم. -
چشم.

با خورش قاطی کرد.
- آره مادر، آنوقتها آش هم می فروختند. توی دیگهای بزرگ آش می پختند و سر خیابان، کاسه کاسه می فروختند.

مرضیه خانم دستی به موهایش کشید و روسریش را پیش کشید. جلوییش را نگاه کرد. لبخندی روی لبش آمد. مرد جوان حدوداً سی ساله بود. قدبلند و چهار شانه، ریش توپی سیاه داشت. شال سبزی هم به کمرش بسته بود. با یک ملاقه بزرگ آش را هم می زد و خودش هم با حرکت ملاقه پابه پا می شد. آوازی هم می خواند. سرش را بلند کرد. نگاهش به چشمهای قهوه‌ای مرضیه افتاد که روی او خیره مانده بود. قلب مرضیه هری ریخت پایین. زود چادرش را جمع کرد و دوید. تا خانه رسید، پاک از نفس افتاده بود. گونه‌هایش داغ شده بود. باد آمد. برگ زرد چناری از شاخه درختی در باغ آقای ملکی جدا شد، با باد پروازکنان آمد و به صورت مرضیه خورد. مرضیه برگ را گرفت و روی صورتش نگه داشت. دیشب باران آمده بود و برگ زرد خیس بود. بوی نم می داد. مرضیه برگ را بوسید و در یقه پیراهنش گذاشت. چادرش را جمع کرد و به خانه وارد شد.

بچه غذایش را تمام کرده بود.

- باز هم می خواهی مادر؟

- نه، دیگر سیر شدم. چه خوشمزه بود!

مرضیه خانم لبخندی زد. بشقاب را در ظرفشویی گذاشت.

- نوش جان، گوارای وجودت.

بعد صدایش آهسته شد: «بچه را باید اینطوری غذا داد. هزار راه دارد اما اینها که نمی فهمند بچه چیست! بزرگ چیست! همه‌اش بکن،

مرضیه خانم دولا شد تا پیمان را که از پله‌های ایوان بالا می‌دوید و دستهایش را برای او از هم باز کرده بود بغل کند. آقا روی پله‌ها بود. پیمان از کنار او گذشت و به ایوان رسید. آقا خندید:

- آقا پیمان سلام علیکم. حالا دیگر سلام هم نمی‌کنی؟

- سلام بابابزرگ. سلام مامان بزرگ.

از کنار خانم هم گذشت و به بغل مرضیه خانم پرید.

مرضیه خانم لاغر و کوچک اندام بود. قدش کمی از خانم کوتاهتر بود. ولی کمرش همیشه قوز کرده بود. پیراهن یکسره تریکو پوشیده بود. در بالا تنه گشاد پیراهن، اندام کوچکش اصلاً دیده نمی‌شد. یک روسری پشمی شیری سرش بود. پاچه‌های پیژامه‌اش را در جوراب کلفتی تا زیر زانو فرو کرده بود. پیمان را بغل کرد و راست ایستاد. پیمان در بغل او برای مادر بزرگش بای بای کرد. آقا، خانم را از در گذراند. به عقب نگاه کرد. دستی تکان داد و بیرون رفت. در را بست. برقی آسمان را روشن کرد. تا مرضیه خانم پیمان را زمین بگذارد و دست او را بگیرد، رعد هم آمد. هر دو به طرف در ورودی ساختمان دویدند. مرضیه خانم به دنبال پیمان وارد خانه شد و چراغ ایوان را خاموش کرد. در را که می‌بست، دید باران شروع شده.

صدای آوازی محلی در کوچه می‌آمد. مرضیه چای را جلوی آقا گرفت. زیرچشمی به طرف در ایوان نگاه کرد. لبخند محوی روی لبش آمد. لبش را گاز گرفت. مردی در کوچه می‌رفت و کوچه باغی می‌خواند. صدا دور نمی‌شد. پشت دیوار خانه بود. سینی چای را جلوی خانم گرفت ولی یادش رفت دولا شود. دست خانم به سینی چای نمی‌رسید: «حواست کجاست دختر؟» مرضیه دولا شد. خانم چای و قند برداشت. زیر چشمی صورت مرضیه را نگاه می‌کرد. گونه‌های مرضیه سرخ شده بود: «چقدر امشب هوای اتاق گرم شده، خوبست بخاری را کم کنیم.» خانم عصبانی بود: «نخیر، لازم نکرده به بخاری دست بزنی. بدو کمی آب به صورتت بزنی.»

مرضیه سریع به آشپزخانه رفت. پنجره را باز کرد و صورتش را بیرون آورد. نسیم خنک آخرهای پاییز درختها را تکان می‌داد. هوا، بوی باران داشت. مرد می‌خواند: «چرا هر نیمه شب آبی به خوابم؟»

مرضیه خانم در را پشت سرش بست، سالن گرم بود. پیمان از مبل به مبل دیگر می‌پرید: «اول باید شام بخوری!»

پیمان ایستاد، «بعدش برایم قصه می‌گویی؟» مرضیه خانم او را بغل کرد و زمین گذاشت. دستش را گرفت.

- بله که می‌گویم. کدام قصه را بگویم؟

به آشپزخانه وارد شدند.

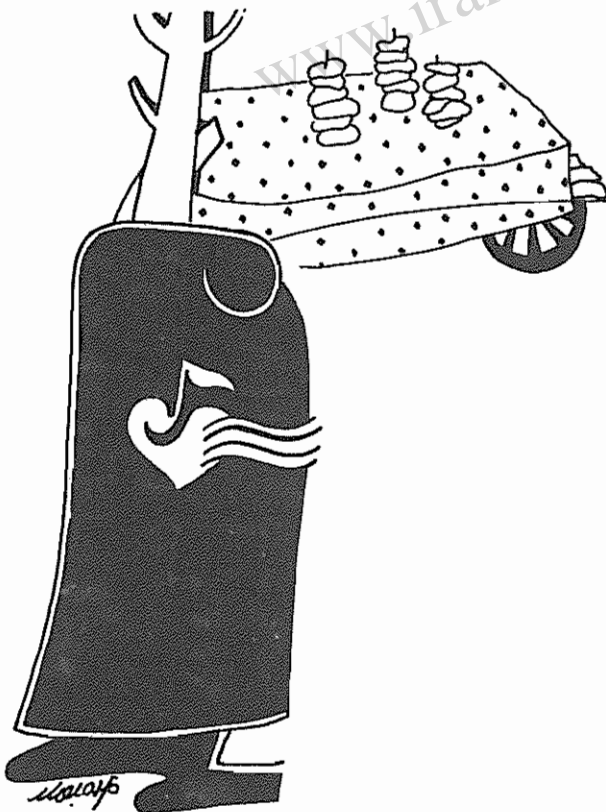
- قصه خودت را بگو. آن که رفتید گردش، با آقا کمال!

مرضیه خانم او را روی صندلی نشانند. غذا را برایش کشید. نشست کنارش. قاشق را کم پُر می‌کرد که بچه راحت باشد. بچه به صورتش نگاه می‌کرد و با اشتها می‌خورد.

- خیلی وقت پیشها، وقتی که من هنوز جوان بودم، یک روز رفتم خرید کنم، پاییز بود و هوا خیلی سرد نبود. سر خیابان که رسیدم، دیدم یک آقای قدبلند و چشم و ابرو مشکی ایستاده، دارد آش می‌فروشد.

- مگر آش هم فروشی است؟

مرضیه خانم قاشق دیگری به دهان بچه گذاشت. آهی کشید. پلو را



نکن، بخور، نخور، خوب معلوم است بچه لج می‌کند. نمی‌خورد. بیخود نیست بچه‌ام پوست و استخوان شده. اصلاً بزرگ نشده.»
ظرف را آب کشید و در جا ظرفی گذاشت. پیمان به سالن رفته بود. مرضیه هم به سالن رفت. یک چایی برای خودش آورده بود. روی زمین نشست و به میل تکیه کرد. بیرون باران شدت پیدا کرده بود. پیمان با دستش یک هواپیمای خیالی را در هوا پرواز می‌داد. آسمان برق زد. به دنبالش رعد آمد. باد پنجره‌ای را محکم به هم کوبید. مرضیه خانم بلند شد و به دو به اتاق خانم و آقا رفت. پنجره اتاق بازمانده بود. آن را بست. میز توالت کنار پنجره بود. مرضیه خانم پرده را کشید و به آینه نگاه کرد.

موهایش را بافته بود، دو تا بافته کلفت که پشت سرش انداخته بود. میز را گردگیری می‌کرد. مریم در گهواره‌اش خوابیده بود. گهواره تاب می‌خورد. مرضیه زیر لب زمزمه می‌کرد. در آینه بزرگ روی میز خودش را دید. گونه‌هایش سرخ شده، دستهایش را روی صورتش گذاشت و خندید. از آشپزخانه صدای خانم و آقا می‌آمد. بلندبلند حرف می‌زدند. به طرف گهواره خم شد و آن را هماهنگ با آوازش تکان داد. مریم به او می‌خندید. دست کوچکش را به طرف صورت مرضیه دراز کرد. آقا با قدمهای محکم به اتاق وارد شد. مرضیه قد راست کرد.

- دختر این حرفها چیست که می‌شنوم؟

لباس ارتشی به تن داشت.

مرضیه بی‌حرکت ایستاد.

- این پسرۀ جُعلُقی کیست که مرتب توی کوچه بالا و پایین می‌رود؟ تو او را می‌شناسی؟

رنگ مرضیه پریده بود.

- من، من؟ نه آقا! نمی‌شناسمش!

آقا با عصبانیت بیرون رفت. در را محکم به هم کوبید. در به هم خورد و دوباره باز شد. مریم به گریه افتاد. مرضیه بی‌حرکت مانده بود. خانم از آشپزخانه داد کشید: «مرضیه، کدام گوری هستی؟ بچه را بردار. مگر نمی‌بینی من دارم به این بچه‌ها غذا می‌دهم، یک غلطی نکن. کر شده‌ای؟»

مرضیه بچه را بغل کرد. موی موی می‌کرد. آرام تکانش داد. بچه ساکت شد. آقا از خانه بیرون رفت. پیمان کنار پای مرضیه خانم در رختخوابش دراز کشیده بود. به صورت مرضیه خانم نگاه می‌کرد.

- خوب بعد چی شد؟

- بعدش آقا کمال آمد خواستگاری من. بعدش هم عقدم کردند. آقا کمال برایم یک دست لباس سفید بلند خریده بود. یک عالمه گل سفید هم گذاشته بودند لای موهایم. بعدش رفتم خانه آقا کمال. هم‌اش یک اتاق داشت. ولی خیلی به ما خوش می‌گذشت. آقا کمال پاییز و زمستان آش می‌فروخت، بهار و تابستان هم چغاله‌بادام و گوجه‌سبز و اینجور چیزها. هر وقت می‌آمد خانه یک چیزی برای من می‌آورد.

پیمان در رختخوابش غلٹی زد. دستش را زیر صورتش گذاشت و خودش را جابه‌جا کرد.

- آن روز را بگو که رفتید گردش.

- خوب. گوش کن! بعضی وقتها آقا کمال عصرها زودتر می‌آمد خانه. من چادر نماز سفیدم را سرم می‌کردم، با هم می‌رفتیم گردش.

یک وقت می‌رفتیم لاله‌زار قدم می‌زدیم. بعد می‌رفتیم تیاتر. خیلی تماشا داشت. بعد که بیرون می‌آمدیم، آقا کمال یک سیخ جگر می‌خرید با یک سنگک بزرگ. نان را نصف می‌کرد. ولی بیشتر جگرها را می‌گذاشت برای من. می‌گفت تو بخور. تو الان دونفری، برایت خوبست. آخر آن وقت من می‌خواستم بچه‌دار شوم. بعضی وقتها، جمعه‌ها می‌رفتیم شاه‌عبدالعظیم. کمال آقا نذر کرد اگر بچه ما پسر باشد چهار تا جمعه نان و پنیر و خرما پنخش کند. بچه‌مان پسر بود. اسمش را گذاشتیم محمد علی. اسم بابای آقا کمال، علی بود و اسم بابای من محمد. بچه‌هایش عین بچه‌گی دایی سیروس تو بود. تپل و بور. هر وقت دایی سیروس تو را بغل می‌کردم، یاد محمدعلی خودم می‌افتم.

- دایی سیروس بزرگتر است یا مامان من؟

- اول خاله مینا، بعد خاله مهتاب، بعد مامان مریم تو، بعد دایی سیروس، بعد دایی سهند، بعد هم خاله مرجان که از همه کوچکتر است. همه را خودم بزرگ کردم، ولی مامان مریم و دایی جان سیروس مثل بچه‌های خودم هستند. درست عین محمدعلی خودم.

- بعدش تو و آقا کمال رفتید مشهد؟

- آره، گوش کن. وقتی محمدعلی تازه سه‌ساله شده بود، یک روز آقا کمال آمد و گفت: زود بلند شو راه بیفت. گفتم: کجا؟ گفت: آقایم امام رضا، بالاخره ما را هم طلبید. اینقدر زود راه افتادم که خودم نفهمیدم چطوری. یک وقت دیدم دارم به گنبد طلا نگاه می‌کنم و گریه می‌کنم. هی آقا کمال می‌گفت: واسه چی گریه می‌کنی؟ ولی مگر من می‌توانستم حرف بزنم. از شوق زبانم بند آمده بود. ده روز تمام مشهد ماندیم. صبح می‌رفتیم حرم تا عصر. عصر می‌آمدیم بیرون توی بازار و خیابان گردش می‌کردیم. یک روز آقا کمال ما را برد عکاسی، خودش چپیه عقاب سرش کرد. سر محمدعلی هم یک چپیه کوچک گذاشت، منم چادر عربی پوشیدم. اول نمی‌خواستم چادرم را عوض کنم ولی آقا کمال گفت: بپوش، نیت کن که انشالله باز هم بیایم زیارت آقا. مرضیه خانم نفس عمیقی کشید. اشکهایش را پاک کرد: «با ضامن آهو. یا غریب‌الغربا.»

پیمان سرش را بلند کرد: «پس عکس تو و آقا کمال و محمدعلی کجاست؟»

مرضیه خانم به او نگاه کرد. سرش را دوباره روی متکا گذاشت و رویش را محکم کرد.

- یک روز ناغافل عکس ما گم شد. دیگر هم هر چی گشتم، پیدا نشد که نشد. درست مثل عکسی بود که خواهرم و شوهرخواهرم و بچه‌هایش توی مشهد گرفتند. روی تاقچه اتاق من است. آن عکس را دیده‌ای؟

- آره، دیده‌ام. بعدش چی شد؟

- بعدش آمدیم تهران. خیلی بهمان خوش می‌گذشت. همیشه عصرها می‌رفتیم گردش، توی خیابانها. گاهی محمدعلی توی بغل من خوابش می‌برد. بعد آقا کمال یواش او را بغل می‌کرد، می‌گفت پدش به من، تو نازکی، ظریفی، خسته می‌شوی. همیشه کارهای سخت و سنگین را خودش می‌کرد که به من سخت نگذرد. یک وقت نمی‌گذاشت کسی به من بالاتر از گل بگوید. همیشه می‌گفت همه پاتیل آشم فدای یک موی سرت. خیلی مهربان بود.



آقای مهندس در حیاط را پشت سرش بست. پیمان را بغل مادرش گذاشت و در ماشین را بست.

مادر صورت پیمان را بوسید: «پیش مرضیه جان خوش گذشت؟»

- خیلی. برایم یک عالمه داستان تعریف کرد.

پدر سوار شد. می لرزید: «وای سردم شد!»

ماشین را روشن کرد. پیمان در بغل مادرش جابه جا شد و به جلو نگاه کرد.

- مامان، آقا کمال و محمدعلی کی برمی گردند؟

- کدام آقا کمال، پیمان؟

- شوهر مرضیه جان دیگر؟

پدر به طرف مادر برگشت. نگاهش کرد ولی هیچ نگفت. با بی حوصلگی دنده عوض کرد.

- بر می گردند. زود برمی گردند.

پدر همان طور که به جلو نگاه می کرد، گفت: «آره بر می گردند.

زود هم برمی گردند.» با آن کاری که پدر و مادر تو کردند، باید هم برگردند.

- باز هم شروع کردی، پسره خودش توی کلانتری اقرار کرده از

اول نظرش دزدی بوده. همه کارهایش را با نقشه می کرده!

- آره، خودش اقرار کرده.

پوزخند زد:

- یکبار خود بابات برایم تعریف کرد. می گفت یک تلفن کرده به

سرهنگ باقری، سلام و علیک. جریان از این قراره. او هم چند تا آژان

پاچه و مالیده فرستاده سراغ پسره. پسره بی خیال ایستاده بوده آش

می فروخته که آژانها ریخته اند. بزنی بزنی بردنش کلانتری. می گفت بعد

از دو روز که رفته کلانتری اصلاً پسره را نشناخته، بسکه له لورده شده

بوده. تازه اهالی محل جمع شده اند، استشهاد تهیه کرده اند که بابات

مجبور شده رضایت بده. از پسره هم ضمانت گرفته اند که تا عمر دارد

پایش را توی محل شما نگذارد.

آره، اقرار کرده! چقدر آدم بی رحم می شود!

زن همچنان که به جلو خیره شده بود لبهایش را می جوید: «همیشه

یکطرفه قضاوت می کنی. اصلاً بابا و مامانم، مرضیه را وقتی بچه تر بوده

برای همین از ده آورده اند شهر که کارشان را بکنند. برای ثواب کردن

که نیاورده بودنش. نمی گویم کارهای بابایم همه اش درست بوده ولی

قبول کن آنها هم وضعیت خوبی نداشتند. مینا سه ساله بوده، مهتاب

دوساله، منم هفت ماهه، تازه سیروس هم توی راه بوده. تو که می دانی

مامانم اصلاً دست و پای بچه بزرگ کردن نداشته. در واقع همه ما را

مرضیه بزرگ کرده.»

به صورت مرد نگاه کرد. مرد با غیظ دنده عوض کرد و هیچ نگفت.

پیمان در بغل مادرش جابه جا شد. باد گرمی که از بخاری ماشین

می آمد پاهایش را کرخ کرده بود. به چراغهای مهتابی خیابان نگاه

می کرد که پشت سر هم جلو می آمدند و از روی سقف ماشین

می گذشتند. برف پاک کنها با حرکتی یکنواخت به چپ و راست خم

می شدند.

پدر و مادر هر دو ساکت بودند. چشمهای پیمان کم کم سنگین شد

و خوابش برد. ماشین به سرعت از چهارراهی گذشت. بخار لوله

اگزوز ماشین لحظه ای در هوا معلق ماند و بعد محو شد. خیابان خالی

بود. باران ریز و تندی می بارید.



- مرضیه جان حالا آقا کمال و محمدعلی کجا هستند؟

- از اینجا رفته اند مادر. یک سال زمستان، محمدعلی بدجوری

مریض شد. سرفه های سخت می کرد. همان سالی بود که خاله

مرجانث مریض شده بود. می می بردیمش دکتر، ولی فایده نداشت. بعد

آقا کمال گفت بهتر است بچه را ببرد مشهد، پابوس امام رضا، شاید او

شفایش بدهد. من هم رضایت دادم. ولی خودم نرفتم. ماندم سر خانه و

زندگیم. همه جارو تمیز نگه داشتم که وقتی آقا کمال و محمدعلی

برگشتند، ببیند که من منتظرشان بودم.

- هنوز برنگشته اند؟

- نه، هنوز نه، ولی یکروز می آیند. من منتظرشان هستم. می دانم که

می آیند.

ماشینی در کوچه بوق زد. پیمان سربلند کرد. وقتی مرضیه خانم

شلوار جین پیمان را روی شلوار تریکوی کرمگن او می پوشاند، در

سالن باز شد. خانم، آقا و بعد آقای مهندس وارد شدند. بیرون باران

با شدت کمتری می بارید. باد سردی می آمد و برگهای زرد را با خود

می برد. آقای مهندس، شوهر مریم، پیمان را بغل گرفت. پیمان خم شد

و همان طور که بغل پدرش بود، صورت مرضیه را بوسید. آقای

مهندس به مرضیه خانم لبخند زد: «ببخشید پیمان اذیتتان کرد. همیشه

زحمت ما برای شماست.»

آقا و خانم به اتاق خودشان رفته بودند. مرضیه خانم به دنبال آقای

مهندس به ایوان آمد. آقای مهندس با دو دستش پیمان را محکم بغل

گرفته بود و به سرعت به طرف در حیاط می رفت. مرضیه خانم هم به

دنبال او می رفت.

- مرضیه خانم سرد است، شما برو تو، سرما می خوری. من خودم

در را می بندم.

- باشد، می روم. خیلی هم سرد نیست. به سلامت.

خانم! هورمونهای جنسی خود را می شناسید؟



ترجمه مریم گودرزی
میری موری
(تخصص شده از نشریه گلامور)

افزایش می یابد و جدارهٔ پرخونی در رحم تشکیل می دهد که موجب آرامش و حالات مثبت روانی نیز می شود. پروفیسور نورما مک کوی، استاد روان شناسی در دانشگاه ایالتی سان فرانسیسکو می گوید: «تحقیقات نشان داده است هنگامی که مقدار استروژن در بدن به حداکثر می رسد؛ زن در شادترین، سلامت ترین و خوشبین ترین حالات خود به سر می برد.»

ظرف چهارده روز از شروع دوره، یک تخمک از یکی از تخمدانها آزاد و تولید استروژن متوقف می شود. سپس میزان پروژسترون افزایش می یابد که جدارهٔ رحمی

می گذارند. مطالب زیر چیزهایی است که هر زنی باید بداند. ❏

◀ دههٔ بیست سالگی

هر زن جوانی، ماهانه تأثیر هورمونها را بر تمایلات جنسی، بارآوری و خلق و خوی خود، به تمام معنا، تجربه می کند. استروژن و پروژسترون، هنگامی که به همراه هورمونهای مغز و غدهٔ هیپوفیز عمل می کنند، ساعت زیست ماهانهٔ او را به کار می اندازند و یک دهه به خوبی عمل می کنند.

ظرف دو هفتهٔ اول هر دوره، تخمدانهای زن مقداری استروژن تولید می کند که به تدریج

تخمدانها کمک می رساند، عروق و مویرگهای قلب را تقویت می کند، به استخوانها قابلیت رشد و استحکام می بخشد و با این حال می تواند رشد سرطان سینه و اندامهای تناسلی را هم تسریع کند. علی رغم تأثیر اساسی این هورمونها بر تمامی اندامهای بدن زنان، اغلب آنان تا رسیدن به سنین یائسگی و ناگزیر شدن از تصمیم به استفاده یا عدم استفاده از مکملهای هورمونی، چیزی در این باره نمی دانند. هر زنی باید از ابتدا بداند که این شیمیاییهای حیاتی بدن، چگونه بر کل زندگی و سلامت او تأثیر



را پر خون نگه می‌دارد و گاهی تحریک‌پذیری عصبی و بدبینی را افزایش می‌دهد. اگر زن آبستن شود، در آن صورت سطح هورمون پایین می‌آید. با شروع مجدد قاعدگی، این فرآیند از نو آغاز می‌شود.

روابط جنسی:

هورمون‌هایی که باعث توانایی جنسی زن می‌شوند عبارتند از: تستوسترون و اندروژنها (هورمون‌های مردانه) که توسط تخمدانها و غدد آدرنال، در مقیاس بسیار کم، به صورت کسری از آنچه به وسیله بیضه‌های مرد ترشح می‌شود، تولید می‌شوند. سطح تستوسترون حوالی زمان تخمک‌گذاری به حداکثر می‌رسد و مطالعات نشان می‌دهد که بسیاری از زنان در این نقطه از نیم دوره به حداکثر تمایل جنسی می‌رسند.

به نظر نمی‌رسد که استروژن تمایل جنسی را افزایش دهد اما واژن را مرطوب، قابل ارتجاع و آماده برای نزدیکی نگه می‌دارد و به سیستم گردش خون امکان می‌دهد که یک جریان سالم خون در اطراف واژن ایجاد کند و به این وسیله موجبات تحریک جنسی زن را فراهم می‌کند.

پیشگیری از بارداری:

در حدود نیمی از تمام زنان ۲۰ تا ۳۰ ساله که از بارداری جلوگیری می‌کنند، از قرصهای ضدحاملگی استفاده می‌کنند. این قرصها حاوی دُز پایینی از ترکیبات مصنوعی هورمونهای استروژن و پروژسترون است. عملکرد این قرصها عبارت است از جلوگیری از تخمک‌گذاری که با کنترل جریان ماهانه، هورمونها، دردهای قاعدگی، خطر کم خونی، توده‌های خوش‌خیم پستانها و بیماریهای ناراحت‌کننده مربوط به لگن، خاصه را کاهش می‌دهد. چهار سال یا استفاده بیشتر از قرصهای ضدحاملگی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان یا رحم را در زنان به نصف کاهش دهد.

امکان دارد بین قرص ضدحاملگی و

سرطان سینه ارتباطی وجود داشته باشد، هر چند که این ارتباط بسیار مبهم است. متخصصین اعتقاد دارند که قرصهای فرمول جدید از قرصهای قبلی با دز بالاتر، بی‌خطرترند. بسیاری از پزشکان معتقدند که زنانی که قبلاً سرطان سینه نداشته‌اند، می‌توانند با آسودگی خیال بدون افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه از قرصهای ضدحاملگی استفاده کنند. آنها که سابقه این بیماری را در خانواده دارند بهتر است با پزشک معالج خود مشورت کنند. کشیدن سیگار، اختلالات کبدی، بیماری فشار خون، یا سابقه لخته شدن خون، از مواردی است که زنان باید هنگام استفاده از قرص ضدحاملگی دربارهٔ

می‌شود.

علایم پیش از حاملگی:

۹۰ درصد زنان، بین هفت تا ۱۰ روز پیش از قاعدگی، دچار نفخ معده، پف کردگی، حساسیت سینه‌ها، پرخوری، سردرد یا تحریک‌پذیری عصبی می‌شوند که مجموعه آنها را علایم پیش از قاعدگی^۳ می‌نامند. برخی شواهد حاکی از آن است که زنان می‌توانند با کاهش مقدار نمک، شکر، کافئین مصرفی، خوردن پنچ یا شش وعده غذای کم‌حجم به جای سه وعده غذای کامل، مصرف مقدار زیادی غلات، میوه و سبزیجات، این ناراحتیها را به حداقل برسانند.

استخوانها

استروژن به رشد استخوانها در سنین بیست سالگی کمک می‌کند. استروژن به بدن یاری می‌دهد تا کلسیمی را که از لبنیات، گل‌کلم، ماهی قزل‌آلا و آزاد و ساردین کنسرو شده و آب میوه‌های سرشار از کلسیم و مکملهای دیگر از جمله کربناتهای کلسیم دریافت می‌کند، کاملاً جذب کند.

در دههٔ سی سالگی در نیمهٔ این دههٔ زندگی، سطح هورمون زن به مرور پایین می‌آید و شروع آن حدوداً ۱۵ سال پیش از یائسگی است. اکنون یک زن برای سالم ماندن بیش از هر زمان دیگر به تمرینات ورزشی و تغذیهٔ صحیح نیاز دارد.

روابط جنسی

علاوه بر تستوسترون و استروژن، اکسی‌توسین هورمون دیگری است که ظاهراً در میل جنسی دخالت دارد، همان هورمونی که هنگام زایمان و شیر دادن نوزاد موجب انقباض عضلات می‌شود. برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند که سطح هورمون اکسی‌توسین هنگام تحریک جنسی در بدن هم زن و هم مرد بالا می‌رود و در لحظهٔ اورگاسم (انزال) به حداکثر می‌رسد. اینکه هورمونی مشترکاً در حاملگی، شیردهی و روابط جنسی دخیل است، نشان می‌دهد که چرا گاهی

در دوران یائسگی،

به کارگیری یا

عدم به کارگیری هورمون

درمانی از مهمترین و

مشکلترین تصمیماتی است که

هر زن با آن روبه‌روست.

آنها با پزشک مشورت کنند و احتمالاً از روش دیگری برای جلوگیری استفاده کنند. برخی روشهای جدیدتر کنترل موالید نیز مبتنی بر استفاده از هورمونهای مصنوعی است. «نورپلنت»، کپسولهایی از پروژستین (نوعی هورمون مصنوعی) به ضخامت یک چوب کبریت است که در قسمت فوقانی بازوی زن القاء می‌شود و به مدت پنج سال کارایی دارد. عملکرد آن عبارت است از غلیظ کردن مخاط مربوط به گردن و در نتیجه جلوگیری از رسیدن اسپرم به رحم. همچنین «دیو-پروورا»^۲ که محتوی پروژستین است و هر سه ماه یک بار در بازوی باسن تزریق



اوقات مادران هنگام شیر دادن تحریک جنسی می‌شوند و یا هنگام آمیزش از سینه‌هایشان شیر ترشح می‌شود.

پیشگیری از آبستنی

در دهه سی سالگی، تنها یک پنجم زنان در سالهای آخر سی سالگی از هر ۲۰ نفر، کمتر از یک نفر از قرص ضدحاملگی استفاده می‌کنند. برخی به علت ترس از خطر سخته و حملات قلبی، در پایان سی سالگی استفاده از این قرصها را متوقف می‌کنند.

طبق نظریه دکتر دیوید کریمز، متخصص کنترل موالید در دانشگاه کالیفرنیا، سان‌فرانسیسکو، امروزه با فرمولهای جدید قرص ضدحاملگی، این نگرانیها تا حدود زیادی بی‌مورد است. متخصصین معتقدند زنانی که قبلاً مشکل لخته شدن خون نداشته‌اند و سیگار هم نمی‌کشند و از نظر فشار خون بالا و بیماریهای کبدی و کلسترول بالا و سابقه خانوادگی در سخته و حملات قلبی مورد معاینه قرار گرفته و نگرانی ندارند، می‌توانند بدون نگرانی از قرصهای ضدحاملگی استفاده کنند. زنانی که دیگر در این سن مایل به بچه‌دار شدن نیستند، بهتر است از روشهای «نورپلنت» و «دیپو-پروورا» استفاده کنند.

در مورد زنانی که بیش از یکسال در انتظار حاملگی بودند و موفقیتی نداشتند، متخصصین بیماریهای زنان و کارشناسان باروری می‌توانند هورمونهای مصنوعی غده هیپوفیز را برای تحریک تخمک‌گذاری و رشد تخمکها تجویز کنند. هر چند این هورمونها باعث آزاد شدن یکباره چندین تخمک و در نتیجه تولد چندقلوها می‌شوند.

محققین دانشگاه استنفورد میان داروهای باروری و خطر سرطان تخمدانها، حلقه ارتباطی یافته‌اند که برای اثبات این رابطه و علل دیگر مطالعات بیشتری لازم است.

علایم پیش از قاعدگی

از نیمه تا اواخر دهه سی سالگی، شاید به علت تغییر نوسانات هورمونی، این علایم بدتر می‌شوند. در صورت تشدید پیش از حد این نشانه‌ها، پزشک باید به دنبال اختلالات پنهان دیگر از جمله انسردگی یا اختلال کارکرد غدد هیپوفیز یا تیروئید بگردد. معمولاً علامتی که بیش از همه تشدید می‌شود سردرد است. البته تغییر سطح استروژن مولد سردرد نیست اما آن را تحریک می‌کند. طبق نظریه دکتر استیفن سیلبراشتاین، از مرکز جامع سردرد در بیمارستان دولتی و مرکز پزشکی فیلادلفیا، زنانی که مبتلا به میگرن هستند، سردردشان

حوالی دوران قاعدگی به حداکثر می‌رسد. سردرد قاعدگی برخی از زنان را می‌توان با قرص ضدحاملگی یا دز پایینی از هورمون استروژن مداوا کرد.

استخوانها

استخوانهای یک زن در دهه سی سالگی به نهایت تراکم و قوت خود می‌رسد. حتی اگر پیش از آن هم به سلامت استخوانهای خود توجه نکرده باشد، در این دهه می‌تواند با تغذیه مناسب، تمرینات ورزشی و استفاده از مکملهای کلسیمی، خطر ابتلا به پوکی استخوان در سنین پیری را کاهش دهد.

● ۵۰ سالگی از بسیاری جهات

بهترین دوران زندگی زن است و او

علی‌رغم تحمل ناراحتیهای مربوط

به یائسگی، احساس رهایی می‌کند:

دیگر نه نگران پیشگیری از بارداری

است و نه علایم پیش از قاعدگی

آزارش می‌دهد.

◀ در دهه چهل سالگی

یائسگی در راه است. این دوران، تعدیل و تطابق مابین یک تا هفت سال پیش از یائسگی، یعنی در حدود ۴۴ تا ۵۰ سالگی، آغاز می‌شود. در این دوران ذخیره انبوه تخمکهای بارور تقریباً به آخر می‌رسد و ترشح استروژن نامنظم می‌شود و زن به حالاتی دچار می‌شود که اصطلاحاً به آن گرگرفتگی می‌گویند. در بعضی ماهها تخمک‌گذاری انجام نمی‌شود و تولید استروژن و پروژسترون به مقدار چشمگیری کاهش می‌یابد و نهایتاً قاعدگی متوقف می‌شود.

روابط جنسی

نوسان در ترشح استروژن، الزاماً موجب کاهش تمایلات جنسی نمی‌شود زیرا تخمدانهای اغلب زنان همچنان به میزان کافی تستوسترون ترشح می‌کند اما به علت پایین آمدن سطح استروژن، ممکن است دیواره واژن خشکتر شده و حالت ارتجاعی

خود را از دست بدهد و لذا آمیزش مشکل و گاهی دردناک شود. با استفاده از مکملهای استروژن از قبیل قرص یا کرمها و ژلهای مخصوص، می‌توان از این وضع جلوگیری کرد.

پیشگیری از آبستنی

تنها یک پنجم زنان در دهه چهل سالگی مشکل باروری دارند. به جز کسانی که سابقه جراحی رحم دارند، مشکل بقیه، تخمکهای کهنه (سالمنده) و کاهش سطح هورمون است. با این حال چهار پنجم زنان در این گروه سنی، دوره ماهانه هورمونی خود را طی می‌کنند و اگر نخواهند آبستن شوند باید پیشگیری کنند.

آنها می‌توانند در دهه چهل سالگی همچنان به استفاده از قرصهای ضدحاملگی ادامه دهند زیرا نفع این قرصها در مورد اغلب ایشان بیشتر از خطرشان است. این قرصها حتی می‌توانند سن یائسگی را تا مدتی به تعویق اندازند. کاهش استروژن موجب نوسان در دوره قاعدگی می‌شود. زنی ممکن است یک ماه اصلاً قاعدگی نداشته باشد و ماه بعد، از شدت خونریزی بستری شود. قرص ضدحاملگی دوره قاعدگی را منظم نگه می‌دارد.

علایم پیش از قاعدگی

برخی از زنانی که هرگز دچار مشکلات قاعدگی نبوده‌اند، در دوران پیش از یائسگی به این مشکلات مبتلا می‌شوند. در این گونه موارد رژیم غذایی مناسب و تمرینات ورزشی مفید است. زنی که از سردردهای قاعدگی به شدت رنج می‌برد است، بسته به شیمی خاص بدنش، ممکن است در دوران پیش از یائسگی سردردش کاهش بیابد یا برعکس تشدید شود.

استخوانها

همراه با کاهش ترشح استروژن توسط تخمدانها استخوانها رو به سستی می‌روند. برای حفظ استحکام استخوانها، روزانه مصرف هزار میلیگرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین د، بیش از هر زمان دیگر ضرورت دارد.

گرگرفتگی و بدخلقی

هیچ کس نمی‌تواند توضیح دهد که چرا بعضی زنان هنگام رسیدن به دوران یائسگی دچار گرگرفتگی، اندوه، بی‌خوابی، حساسیت پوستی و تعریق شبانه می‌شوند، مگر اینکه بگوییم این حالات به طریقی به نوسانات



استروژن مربوط می‌شود. گر گرفتگی از شایعترین علائم این دوران است که دامنگیر ۸۰ درصد زنان است. در این‌گونه موارد محدود کردن مقدار مصرف کافئین می‌تواند مفید باشد و در مورد اغلب زنان مصرف مکملهای استروژن مشکل را کاملاً برطرف می‌کند. گر گرفتگی معمولاً پس از یکی دو سال خودبه‌خود از بین می‌رود.

◀ **دهه پنجاه سالگی و بعد از آن**
میانگین سن یائسگی ۵۰ سالگی است. تخمدانهای زن، دیگر استروژن یا پروژسترون ترشح نمی‌کنند، تخمک‌گذاری قطع و قاعدگی متوقف می‌شود. ۵۰ سالگی از بسیاری جهات بهترین دوران زندگی زن است و او علی‌رغم تحمل ناراحتیهای مربوط به یائسگی، احساس رهایی می‌کند: دیگر نه نگران پیشگیری از آبستنی است و نه علائم پیش از قاعدگی آزارش می‌دهد.

روابط جنسی

تخمندان بسیاری از زنان تا چند سال پس از یائسگی همچنان تستوسترون ترشح می‌کند که محرک تمایلات جنسی است. در مورد باقی زنان، خصوصاً آنها که با عمل جراحی رحمشان را خارج کرده‌اند، ترشح این هورمون متوقف می‌شود. در مورد این گروه، مکملهای استروژن می‌تواند تحریکات جنسی را ابقا، اعاده یا تشدید کند. مکملهای اندروژن (شامل تستوسترون) نیز می‌توانند همین تأثیر را داشته باشند. متأسفانه بسیاری از پزشکان این درمان بالقوه را به بیماران نشان توصیه نمی‌کنند، شاید به این علت که از تجویز هورمون مردانه به زنان اکراه دارند. بیمار خودش باید پیشنهاد به کارگیری این درمان را عنوان کند.

اگر زن به آمیزش جنسی مکرر عادت داشته باشد، کاهش آن از نظر جسمی الزامی نیست. به هر حال پس از یائسگی، از آنجا که ترشح استروژن به حداقل می‌رسد، عمل آمیزش مشکلتر خواهد بود. استفاده از مکملهای استروژن و کرمها و ژلهای مخصوص می‌تواند مفید باشد.

هورمون درمانی

از آنجا که علاوه بر واژن، نسوج داخلی مثانه و لوله‌مثانه نیز دچار خشکی می‌شوند، عفونتهای در اثر تکرر ادرار نیز در این سنین شایع است. کمبود استروژن نه تنها مقاومت بدن در مقابل پوکی استخوان را کاهش می‌دهد، بلکه زن را در برابر بیماریهای قلبی نیز آسیب‌پذیر می‌کند. بسیاری از پزشکان به

لحاظ پیشگیری از بیماریها، نه تنها به مدت چند سال تا برطرف شدن علائم گر گرفتگی، بلکه تا پایان عمر جایگزینی یک پنجم میزان استروژنی را که تخمدانها ترشح می‌کردند، تجویز می‌کنند.

به کارگیری یا عدم به کارگیری هورمون درمانی از مهمترین و مشکلترین تصمیماتی است که هر زن با آن روبه‌روست. پزشکان نمی‌دانند که اگر برای پیشگیری از سرطان جداره رحم، به همراه استروژن، پروژسترون را هم مورد استفاده قرار دهند، آیا استروژن همچنان خواهد توانست از بروز بیماریهای قلبی جلوگیری کند یا خیر. آنها همچنین

● علی‌رغم تأثیر اساسی هورمونهای

جنسی بر تمامی اندامهای بدن زنان،

اغلب آنان تا رسیدن به سنین

یائسگی و ناگزیر شدن به استفاده یا

عدم استفاده از مکملهای هورمونی،

چیزی در این باره نمی‌دانند.

نمی‌دانند که تا چه میزان استروژن به تنهایی، یا به همراه پروژسترون، ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد. مؤسسه پیشگامان بهداشت زنان وابسته به انستیتوهای ملی بهداشت ایالات متحده آمریکا، در پاییز ۱۹۹۳ مطالعه بر روی ۶۳ هزار زن در سنین میان ۵۰ تا ۷۹ سالگی را آغاز کرده است که انتظار می‌رود بسیاری اطلاعات دست نیافته کنونی را به دست دهد اما این کار به سالها وقت نیاز دارد.

در این میان در حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد از زنان یائسه آمریکا از مکملهای هورمونی استفاده می‌کنند. بسیاری نگران به خطر افتادن حملاتشان هستند، بقیه از عوارض جانبی آن هراس دارند. عوارض جانبی استروژن عبارت است از نفخ معده، حساسیت پستانها، سردرد و حالت تهوع. پیوند پوستی استروژن مانع از ورود این هورمون به داخل سیستم گوارشی شده و از بروز حالت تهوع جلوگیری می‌کند. عوارض جنبی پروژستین شامل علائم پیش از قاعدگی، حتی بازگشت

مجداد خونریزی می‌شود.

استخوانها

در سالهای اولیه یائسگی، استخوانها ظرف پنج تا هفت سال به سرعت رو به سستی می‌روند. طبق آمارهای موجود، ۲۰ میلیون زن در آمریکا مبتلا به پوکی استخوان هستند که موجب می‌شود استخوانهایشان به سهولت دچار ضعف یا شکستگی شود. چنین شکستگیهایی می‌تواند معلول کننده یا کشنده باشد. زندهای ظریف‌اندام، دارای پوست لطیف و همچنین مسبوق به سابقه پوکی استخوان در خانواده، بیشتر در معرض این‌گونه شکستگیها قرار دارند. زنان باید برای جلوگیری از سستی استخوان، مقدار مصرف روزانه کلسیم خود را تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم افزایش دهند و به تمرینات ورزشی بیشتری بپردازند. همچنین می‌توانند از قرص یا پیوند پوستی استروژن استفاده کنند. پیش از این پزشکان تصور می‌کردند که جایگزینی استروژن تنها اگر یکی - دو سال پس از یائسگی انجام گیرد می‌تواند مفید باشد ولی امروزه دریافته‌اند که اگر زن حتی در نیمه شصت سالگی نیز هورمون درمانی کند، باز هم می‌تواند از پوکی بیشتر استخوانها جلوگیری کند.

تا پیش از قرن حاضر به ندرت زنی می‌توانست سالهای زیادی، پس از آخرین قاعدگی، زنده بماند. امروزه زنان یک سوم عمر خود را پس از یائسگی سپری می‌کنند. در اثر نتایج مطالعاتی که هم‌اکنون در دست انجام است، تصمیم‌گیری در مورد استفاده یا عدم استفاده از هورمونها بسیار ساده‌تر خواهد شد. تا آن زمان توجه مادام‌العمر به کارکرد هورمونهای بدن، طرح سؤال و مشورت با پزشکان متخصص و انجام تمرینات ورزشی و داشتن تغذیه مناسب می‌تواند سلامت زن را در گذر سالها تضمین نماید.

یادداشتها:

- 1) Nor Plant
- 2) Depo - Provera
- 1) Pre Menstrual Syndroms