



نجمه اسفندیارپور؛

طراح و مجری المان های شهری

در گفتگو با زن و اجتماع:

هنرمندان پشت کارهایشان پنهان هستند



هنر را تنها نگذاریم

هنر همکاری بین خدا و هنرمند است.
«آندره ژید»

- مریم حیدری مقدم -

در دنیایی که آثار کپی شده فراوان است شایسته است از کارهای هنری و صنایع دستی اصیل حمایت کرد چرا که هنر هر فرد ریشه در تفکرات و دنیای شخصی و سبک هنری او دارد. باید به افرادی که در شاخه های مختلف هنری برای زنده نگه داشتن آداب و رسوم و فرهنگ و انتقال پیام های مفید مشغول به فعالیت هستند بها داد و برای هنرشان ارزش قائل شد. ما باید با استقبال و پشتیبانی از آثارشان، برای ادامه و تثبیت هنرشان به آن ها انگیزه دهیم. در این راستا نباید زمان صرف شده برای خلق یک اثر هنری را نادیده گرفت.

با گسترش اینترنت، امکان فروش و دیده شدن محصولات به صورت آنلاین و سایر روش های نوآورانه در حوزه فروش هر کدام از ما می توانیم به معرفی این بزرگواران کمک کنیم. چه بسیارند هنرهایی که به دلیل دیده نشدن و درآمدزا نبودن رها شده و به ورطه فراموشی سپرده شده اند. به دنبال این امر آداب و رسوم و فرهنگ نیز به مرگ تدریجی دچار شده است. حمایت از آثار هنری و صنایع دستی وظیفه هر کدام از ما است.

۲ / هنر را تنها نگذاریم

۳ / معرفی کتاب نوجوانان / بادام

۳ / معرفی کتاب بزرگسال / به فرزندان در گذر از نوجوانی کمک کنید

۳ / معرفی فیلم / فردایی هم هست

۴ / بزرگداشت فردوسی بزرگ

۵ / سالمندان، گنجینه ای از آبرو و اعتبار

۶ / حقوق متقابل اعضای جامعه

۷ / بشر روایتگر کیست؟

۸ / اطلاعات بیمه ای افراد بسیار پایین است

۱۰ / چگونه با استرس مقابله کنیم؟

۱۱ / تجارب کودکی و سلامت روان

۱۲ / برای جلوگیری از پیری پوست چه کنیم؟

۱۳ / ادواردو و هنردرمانی

۱۴ / هنرمندان پشت کارهایشان پنهان هستند

۱۶ / آگاه شدن فریدون از اصل و نسب خود

۱۷ / پته؛ هنر دست زنان کرمانی

۱۸ / داستان / مینا

۲۰ / جدال زنان برای تحقق رویای برابری

بادام

نویسنده: وون پیونگ سون
مترجم: فریبا بردبار
انتشارات: زهرافقیری

شخصیت اصلی رمان "بادام" نوشته ی وون پیونگ سون یون جائه، یک نوجوان پانزده ساله است که توانایی تجربه‌ی احساسات را ندارد توسط دیگران مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرد. برای او احساسات فقط کلماتی هستند که او نمی‌تواند آن‌ها را درک کند. این داستان در مورد بیماری اختلال آلکسی تایمیا است. نویسنده که در سال ۱۹۷۹ در کره جنوبی به دنیا آمده است، از طریق داستانش یک سوال نگران‌کننده مطرح

می‌کند: افرادی که قادر به تجربه احساسات نیستند، چگونه می‌توانند گریه کنند؟ همانطور که از عنوان کتاب پیداست، آزمایشات پزشکی نشان می‌دهد که آمیگدالای مغز سون یون جائه به اندازه یک بادام است و به همین دلیل، این نوجوان نمی‌تواند به آگاهی عاطفی دست پیدا کند.

او در مدرسه، زندگی دردناکی را تجربه می‌کند اما هیچ چیز نمی‌تواند قلبش را تحت تأثیر قرار دهد. روزهای تنهایی‌اش با بی‌حوصلگی می‌گذرد تا اینکه یک روز یک دانش‌آموز جدید به کلاس یون جائه منتقل می‌شود. او



یک نوجوان خشن و پرشور با گذشته غم‌انگیزی است که همه او را طرد کرده‌اند و به او آسیب رسانده‌اند. در طول رویدادها، دوستی غیرمنتظره‌ای بین آن دو شکل می‌گیرد که به هردوی آنها امید به تغییر می‌دهد...

معرفی فیلم

فردایی هم هست

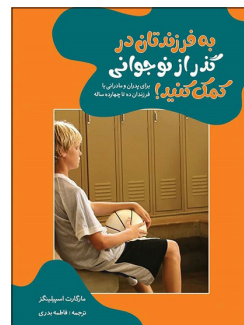


کارگردان: پائولا کورتلیزی ژانر: کمدی، درام
سال اکران: ۲۰۲۳

فیلم (هنوز فردایی هست) در افتتاحیه‌ی جشنواره‌ی فیلم رم اکران شد. سبک ساخت این اثر، فیلم‌های سیاه و سفید دهه‌ی ۱۹۴۰ را تداعی کرده و فقر، خشونت خانگی، حقوق زنان و عزم یک مادر برای شکستن چرخه‌ی سوءاستفاده در رم، پس از جنگ جهانی دوم را به تصویر می‌کشد. تماشاگران با فیلم کورتلیزی (نویسنده و کارگردان) ارتباط عمیقی برقرار کردند. او به جای اینکه کل مدت فیلم با مضامینی سخت به مخاطبان فشار بیاورد، آنها را در مواجهه با مصائب اجتماعی به خنده وا می‌دارد. این فیلم در میان ۱۰ فیلم برتر ایتالیا قرار گرفت و سه جایزه از جشنواره‌ی فیلم رم از جمله جایزه‌ی ویژه هیئت داوران را دریافت کرد و تاکنون توسط بیش از ۵.۳ میلیون نفر در سینماهای ایتالیا دیده شده است. این فیلم توانسته است علاه‌مندان را از نسل‌های مختلف جذب خود کند و نکته‌ی جالب توجه آن این است که بیش از ۴۵ درصد از تماشاگران مرد بوده‌اند. فیلم قرار است پس از فرانسه، در بیش از ۱۷ کشور دیگر از جمله بریتانیا منتشر شود. داستان فیلم در سال ۱۹۴۶ اتفاق می‌افتد، سالی که زنان ایتالیایی توانستند برای اولین بار از حق رای خود، در یک انتخابات ملی و یک همه‌پرسی همزمان برای لغو سلطنت در دوم ژوئن، استفاده کنند. کورتلیزی بیان کرد که ایده ساخت این فیلم را از داستان‌های مادر بزرگ‌هایش در آن دوره الهام گرفته است. او معتقد است که فیلم موفق‌ی بوده است. زیرا توانسته احساسات ایتالیایی‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. چیزی که بیشتر از همه چیز کارگردان این فیلم را تحت تأثیر قرار داد تعداد زنانی بود که پس از فیلم شهامت پیدا کردند و داستان‌های خود را به اشتراک گذاشتند. و حتی یک نفر گفت: «من دل‌با بودم، اما دیگر نیستم.» بیان این جملات در حضور حدود ۴۰۰ غریبه در یک سینما بسیار تأثیرگذار بود... انگار سینما تبدیل به محیطی محافظت‌شده برای به اشتراک‌گذاشتن داستان‌های زنان شد. فیلم یک تجربه‌ی خاص را رقم زد.

معرفی کتاب بزرگسال

به فرزندتان در گذر از نوجوانی کمک کنید



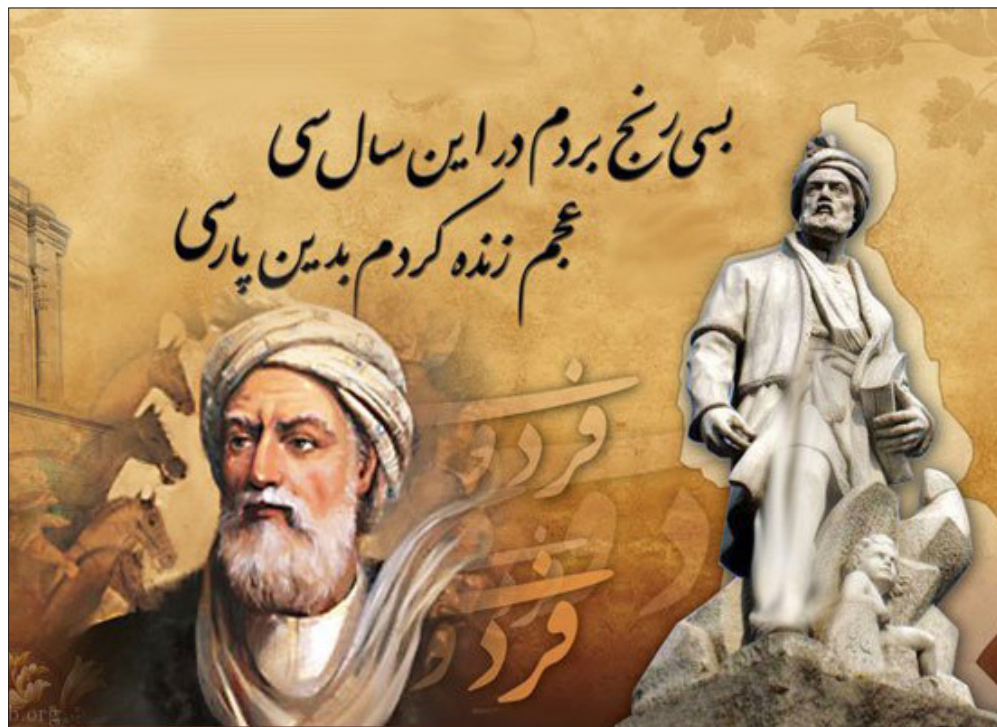
اما این کتاب کوششی است در راستای فراهم آوردن به‌روزترین پژوهش‌ها و دانستنی‌های کاربردی برای مادران و پدران، مربیان و آموزگاران تا بتوانند با به‌کارگیری این توصیه‌ها یا فعالیت‌هایی که پیشنهاد شده است، نوجوانان را برای گذاری آرام از کودکی به نوجوانی و از نوجوانی به جوانی یاری دهند.

پدران و مادران و خانواده‌ها، در سال‌های نخست نوجوانی، تأثیر چشمگیری بر رشد و پیشرفت فرزندان نوجوان‌شان می‌توانند داشته باشند. پرورش یک نوجوان کار ساده‌ای نیست. بسیاری از تأثیرهای بیرون از فضای

نویسنده:
مارگارت اسپیلینگز
مترجم: فاطمه بدری
انتشارات:
موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان

این کتاب مناسب پدران و مادرانی است که فرزندی در گروه سنی ۱۰ تا ۱۴ ساله دارند.

«نوجوانی» برای فرزندان و پدران و مادران، دوران چالش‌برانگیزی است. بیش‌تر مادرها و پدرها احساس می‌کنند برای این دوره از زندگی فرزندان، آمادگی ندارند و شاید به سال‌های ده تا چهارده سالگی آن‌ها تنها به‌عنوان دوره‌ای گذرا نگاه کنند که با شکیبایی باید پشت سر بگذارند.



بزرگداشت فردوسی بزرگ

است و در واقع با سرودن شاهنامه ، زبان پارسی را نجات داده است. فردوسی در سرودن شاهنامه بیشتر از پارسی سره بهره برده است.

بسی رنج بردم در این سال سی
عجم زنده کردم بدین پارسی
شاهنامه نفوذ و بازتاب‌های شکوه‌مندی در ادبیات جهان داشته است و شاعرانی مانند گوته و ویکتور هوگو از آن به نیکی یاد کرده‌اند. شاهنامه بزرگ‌ترین کتاب به زبان پارسی است که در همه جای جهان مورد توجه قرار گرفته و به بسیاری از زبان‌های زنده جهان ترجمه شده است.

داستانهایی از شاهنامه که حتما باید بخوانید عبارتند از: داستان تولد زال، هفت خوان رستم، تراژدی سیاوش ، بیژن و منیژه و دادخواهی کاوه آهنگر

هر ساله ۲۵ اردیبهشت ماه در مقام بزرگداشت این شاعر تکرارنشدنی ، در سراسر کشور ، همایش‌هایی برگزار می‌شود که علاقمندان می‌توانند در آن‌ها شرکت کنند ولی جالب‌ترین آن‌ها در توس محل آرامگاه این شاعر بزرگ برگزار می‌شود. به امید روزی که در هر خانه یک شاهنامه باشد.

۶۱،۰۰۰ بیت و یکی از بزرگ‌ترین و برجسته‌ترین سروده‌های حماسی جهان، اثر فردوسی است که سرایش آن دست‌آورد دست‌کم، سی سال کار پیوسته این سخن‌سرای ایرانی است. موضوع این اثر، اسطوره‌ها و تاریخ ایران از آغاز تا حمله اعراب به ایران در سده هفتم میلادی است که در چهار دودمان پادشاهی پیشدادیان، کیانیان، اشکانیان و ساسانیان گنجانده می‌شود. شاهنامه از سه بخش اسطوره‌ای، پهلوانی و تاریخی، تشکیل شده است.

هنگامی فردوسی شاهنامه را سرود که زبان پارسی دچار آشفتنگی بود، و او از تاراج زبان پارسی جلوگیری کرده



شاهنامه نفوذ و بازتاب‌های

شکوه‌مندی در ادبیات

جهان داشته است و

شاعرانی مانند گوته و

ویکتور هوگو از آن

به نیکی یاد کرده‌اند.

در تقویم ایرانی روز ۲۵ اردیبهشت به نام روز بزرگداشت فردوسی نام گذاری شده است. (چکامه سرا و رزم سرای ایرانی)

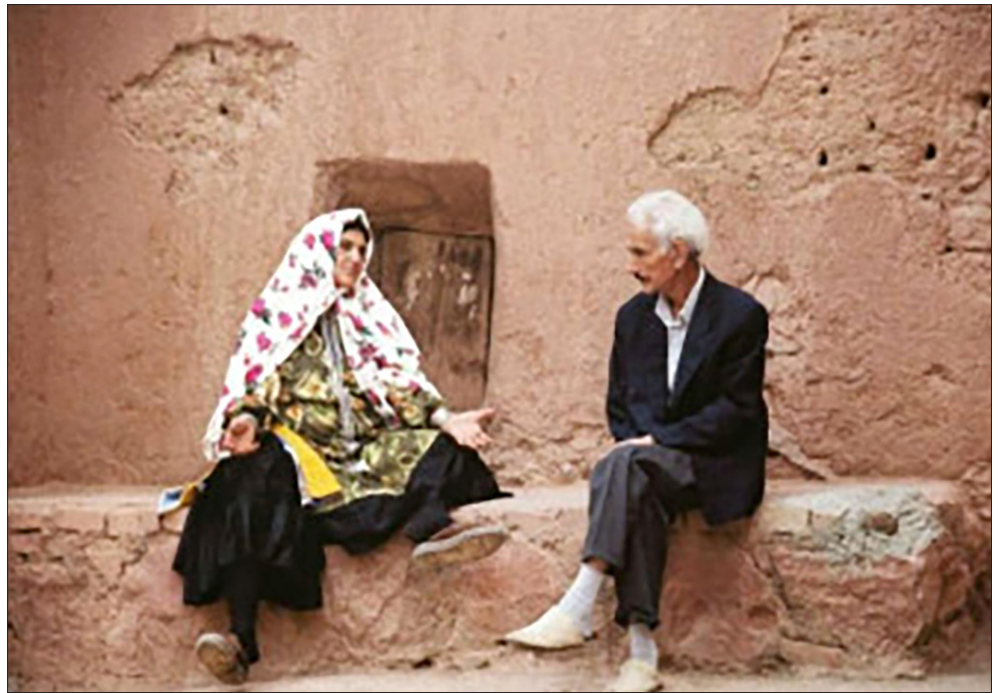
حکیم ابوالقاسم حسن پور علی توسی (طوسی) نامور به فردوسی در سال ۳۲۹ هجری قمری برابر با ۳۱۹ خورشیدی در روستای پاژ در شهرستان توس در خراسان متولد شد. پدرش از دهقانان توس بود که ثروت و موقعیت قابل توجهی داشت. وی از همان زمان که به مسب علم و دانش می‌پرداخت ، به خواندن داستان هم علاقه مند شد.

آغاز زندگی او هم زمان با گونه ای جنبش نو در میان ایرانیان بود که از سده سوم هجری شروع شده بود و دنباله آن به سده چهارم رسید و در طی آن تعداد چشمگیری از سرایندگان و نویسندگان پدید آمدند و باعث پایداری زبان پارسی دری شدند.

کودکی و جوانی فردوسی در زمان سامانیان سپری شد و شاهان سامانی از دوست داران ادب پارسی بودند.

شاهنامه فردوسی

شاهنامه، حماسه‌ای منظوم، بر حسب دست‌نوشته‌های موجود دربرگیرنده نزدیک به ۵۰،۰۰۰ تا



سالمندان، گنجینه‌ای از آبرو و اعتبار

-فاطمه آرا-

«اگر تنها کمی زمان برای گوش سپردن به سالمندان داشته باشی، جزء افرادی هستی که می‌توانند درباره مکان‌هایی که در آن بوده‌اند، چیزهایی که دیده‌اند، تجربه‌هایی که پشت سر گذاشته‌اند و درس‌هایی که آموخته‌اند، مطالب زیادی بیان کنند. (اتوبوس انرژی / جان گوردون)».

نسلی که به سرعت به سمت سالمندی می‌رود نسل آگاه، توانمند و دارای هویت اجتماعی قوی است؛ این نسل معلم، مدیر، کارمند و مسئولی بوده که بیش از سی سال از عمر گران‌بهای خود را وقف سازمان متبوعش و جامعه پیرامونش کرده و تجربه‌های فراوانی کسب کرده است. حال این شخص با این همه تجربه که هم برای خودش ارزشمند است هم باید برای جامعه ارزشمند باشد در خانه نشینی تحمیلی و زیر غبار فراموشی در حال نابودی است.

انسان، موجودی اجتماعی است و زندگی اجتماعی او بخش عظیمی از عمرش را تشکیل می‌دهد که با بازنشسته شدن و ورود به دوره سالمندی از آن محروم می‌شود. این محرومیت از هویت اجتماعی، انزوا و افسردگی‌ای را به دنبال دارد که

می‌تواند به بیماری‌های جسمی و روانی این نسل ختم شود. برای هر انسانی، پدر و مادر عزیزترین و باارزش‌ترین فرد زندگی اوست و دیدن لحظه‌های ناتوانی و فراموشی تلخ‌ترین تصویر ذهن اوست. این عزیزان به سادگی شاد می‌شوند و به راحتی راضی. با احیای هویت اجتماعی می‌توان از آن‌ها درس‌ها آموخت و با اعطای احساس مفید بودن، به بهبود حال‌شان کمک کرد.

خانه سالمندان باید تغییر رویه بدهد و به جای محل نگهداری پدران و مادران ما، به محلی برای به اشتراک گذاری زندگی پر از تلخی و شیرینی و شادی و غم این عزیزان تبدیل شود. ما هم می‌توانیم برای



**نانی که سر سفره ما
آوردند و عرق جبینی که
ریخته‌اند برکت زندگی
ماست. قدرشناس
آن‌ها باشیم و برای
حضورشان فرش قرمز
پهن کنیم.**

ایجاد یک حس خوب و ساعتی با آرامش با دسته‌گلی به دیدار آنها برویم و پای درس‌شان تلمذ کنیم. با آنها خاطره بازی کنیم و شریک غم و شادی‌شان شویم. سالمندان، آبرو و اعتبار ما هستند؛ نانی که سر سفره ما آوردند و عرق جبینی که ریخته‌اند برکت زندگی ماست. قدرشناس آن‌ها باشیم و برای حضورشان فرش قرمز پهن کنیم.

کرمان در تاریخ هزاران ساله خود مردان و زنان بزرگی دارد که داستان زندگی هر کدام روایتی از کتابی خواندنی است. این انسان‌های شریف امروز به مرحله‌ای از زندگی رسیدند که تخصص و تجربه گران‌بهایشان تنها در دفتر خاطراتشان مانده و جامعه از این دانش بی بهره است؛ مدیرانی که می‌توانند استاد درس‌های آموخته شده نسل جدید کارمندان باشند. والدینی که می‌خواهند هم‌چنان توانمند و آینده‌ساز برای فرزندان خود باشند. در تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌های کلان کشور جایی برای این عزیزان و راهی برای آموختن تجربه‌های نان‌بساژیم تا از سیاه چاله‌های بحرانی پیش آمده‌های پهن یابیم.



حقوق متقابل اعضای جامعه

شهروندان رشد یافته و آن چه که به عنوان انتظار از نهادهای جامعه باید وجود داشته باشد در آنان شکل می گیرد. از سوی دیگر مطالبه‌گری باعث پاسخگویی نهادهای جامعه در مقابل مردم شده و احساس مسئولیت بیشتری در قبال اعضای جامعه ایجاد می شود.

حال در نظر بگیریم اگر فرایند مطالبه‌گری، رعایت حقوق شهروندی و اهمیت به خواسته‌های شهروندان در نهادهای جامعه شکل بگیرد، خود به خود افراد جامعه نسبت به سایر اعضای جامعه این مسئولیت را در خود احساس می کنند که در برابر انتظارات و خواسته‌های دیگران واکنش‌های موثری نشان دهند. در موقعیت‌های گوناگون متوجه اعمال و رفتار خود بوده و ضمن رعایت حقوق دیگران، سعی نمایند از مطالبات و حقوق اساسی خود دفاع نمایند. بنابراین شاهد تضییع کمتر حقوق اجتماعی و فردی اعضای جامعه بوده و جامعه به سوی آن چه که آرمان یک جامعه مطلوب است گام برداشته و شاهد رشد و پیشرفت جامعه خواهیم بود. بنابراین باید از آگاهی بخشی و آموزش آغاز کرد چرا که آموزش و گفتگو کلید اساسی مواجهه با مسائل اجتماعی است.

قوانین شهری توسط شهروندان، محافظت از اموال عمومی، حفظ فضاهای شهری و... دانست. از سوی دیگر مسئولان شهری و نهادهای اجتماعی نیز باید در مقابل مردم پاسخگو بوده و فضای مناسب زیست شهروندان را فراهم نمایند. اما نکته مهم در این جا همان بحث آموزش و آگاهی بخشی است که باید در جامعه اتفاق بیفتد. در صورتی که شهروندان بدانند چه وظایف و مسئولیت‌هایی در قبال شهر و شهروندان داشته و از سوی دیگر بدانند چه انتظارات و خواسته‌هایی باید از مسئولان و نهادهای جامعه داشته باشند، فضایی مناسب برای رشد و پیشرفت شهر و شهروندان ایجاد خواهد شد. در صورتی که این آگاهی در افراد ایجاد شود روحیه مطالبه‌گری در

در تعاملات نیاز است که انسان‌ها ضمن آگاهی از حقوق اجتماعی و شهروندی خود باید سعی در رعایت حقوق سایر افراد جامعه نیز داشته باشند.

-زهرا قاسم زاده/
دکتری جامعه‌شناسی-

از منظر جامعه‌شناسی جامعه متشکل از افراد با ویژگی‌ها و توانایی‌های متفاوت است. در واقع جامعه از گروه‌های انسانی تشکیل شده است که با یکدیگر در تعاملات انسانی پایدار هستند. زندگی اجتماعی به گونه‌ای است که افراد نمی‌توانند جدا از یکدیگر و به اصطلاح در غار تنهایی خود زندگی کنند. تمامی انسان‌ها نیازمند تعامل و همکاری مستقیم یا غیرمستقیم هستند. در این تعاملات نیاز است که انسان‌ها ضمن آگاهی از حقوق اجتماعی و شهروندی خود باید سعی در رعایت حقوق سایر افراد جامعه نیز داشته باشند.

به نظر می‌رسد یکی از مسائلی که در این زمینه وجود دارد عدم آگاهی شهروندان از حقوق فردی و اجتماعی خود و انتظاراتی است که باید از سایر اعضای جامعه چه به عنوان فرد و چه نهادهای اجتماعی داشته باشند.

بنابراین می‌توان حقوق متقابل اعضای جامعه را به دو بخش حقوق متقابل مردم و مسئولان شهری یا نهادهای جامعه و حقوق شهروندان در قبال یکدیگر، تقسیم نمود. از جمله حقوق متقابل مردم و مسئولان، رعایت



بشر روایتگر کیست؟



دیلارا اهدار / دبیر انجمن داستان کرمان -

ما انسانها مدام در حال شنیدن دیدن و بازگو کردن هستیم. این واقعیت هیچگاه منقطع نمی‌شود، یعنی در خواب‌هایمان ادامه می‌یابند، هر قصه‌ی ناتمامی شب‌ها در خواب پایان می‌پذیرد و شکل مفهومی خود را می‌یابند، بنابراین به نگاه یونگ ضمیر ناخودآگاه و حتی ضمیر ناخودآگاه جمعی ما مدام در حال استنتاج و تفسیر حیات است. به طوریکه اگر این دایره شکل نگردد به عنوان یک فرد دارای بیماری روانی محسوب می‌گردد.

نوع روایت و روایت‌گری و شنیدن هم در طی قرن‌ها حرکت قابل مشاهده‌ای داشته است؛ یعنی مفهوم نیست امروزه یک نفر بالباس بلند و دستار کلاه در مترو بنشیند و طوماری از پوست آهو باز کند و شروع به خواندن شاهنامه کند.

وقت و موقعیت اجازه‌ی چنین عملی را نمی‌دهد، تا طومار باز شود او به محل مورد نظر رسیده است. توجیه آنکه وی از موبایل خود با تی‌شرت و سلوار لی یک داستانک مینی مال را تا رسیدن به مقصد می‌تواند نهایت بخواند. چنین است که داستان‌سرایی در

یک محیط عشایری، روستایی با یک جامعه کاملاً شهری متفاوت است. زیست‌بوم، خانواده، جامعه، و... عوامل موثر در روایت‌گری هستند. بشر روایتگر کیست؟ شاید بتوان اولین نقطه‌ی شروع سخن گفتن را روایت‌گری دانست، زمانی که مغز برای بازگو کردن یک اتفاق تکامل می‌یابد در واقع استقلال اندیشه صورت می‌پذیرد. جدا از اینکه این روایت داستان است یا قصه یا گزارش، می‌توان به آن نام روایت را گذاشت. یعنی چپ‌نش منطقی کلمات به طوریکه یک جمله دارای شروع و آغاز و پایان باشد و مفهومی مستقل را منتقل کند.

بر این اساس تمام ما یا روایت‌گو هستیم یا روایت‌شنو. اگرچه گاهی سرایش یک شعر یا شنیدن آن روح را آرام می‌کند و گاه



شاید بتوان اولین نقطه‌ی شروع سخن گفتن را روایت‌گری دانست، زمانی که مغز برای بازگو کردن یک اتفاق تکامل می‌یابد در واقع استقلال اندیشه صورت می‌پذیرد.

خواندن یک حقیقت مشترک در یک داستانک، همه‌ی این شیوه‌ها است که ضرورت سخن گفتن را آشکار می‌کند. یعنی اگر قرار نباشد ما احساسات، آرزوها، باورها، دردها، انتخابها، موفقیتها، شکستها و... را با یکدیگر در میان نگذاریم اجتماعی محسوب نمی‌شویم و مفهوم زبان کاملاً بی‌معنی به شمار می‌رود.

کوتاه سخن آنکه جهان ما حاوی حقایق یا خیالاتی هست که ما را وادار به رابطه با یکدیگر می‌کنند

در یک نگاه در می‌یابیم که ما بدون این گفتمان‌ها عملاً لال هستیم. هرگاه کلامی یا حتی سکوتی بین ما اتفاق می‌افتد هم‌دیگر را ارزیابی یا همراهی یا قضاوت یا... می‌کنیم

قصه‌های ما در خواب‌ها، سکوت‌ها، گریه‌ها و خنده‌هایمان در چین و چروک‌های پیشانی درخپ‌های دور لب ادامه می‌یابند. به طوریکه اگر یک مرد میان‌سال یا یک زن میان‌سال خطوط پرکلاغی چشمش مشخص باشد یا خط خنده‌اش می‌توانیم بفهمیم او بیشتر قصه‌های خنده‌دار شنیده و گفته است یا نگاه جدی‌تری به جهان داشته است..

داستان فرم پیشرفته‌تری از روایت محسوب می‌گردد. که با روش‌ها و تکنیک‌هایی تبدیل به داستان شده است؛ اما هر روایتی لیاقت داستان شدن را نیز دارد و بستگی به آن دارد که ما جهان را چگونه ارزیابی می‌کنیم.

در گفت‌وگوی زن و اجتماع با مدیر کارگزاری بیمه شمس مطرح شد؛

اطلاعات بیمه ای افراد بسیار پایین است



-مریم حیدری مقدم-

در جامعه امروزی که هر روز احتمال روبرویی با اتفاقات پیش بینی نشده و بلایای طبیعی و غیرطبیعی وجود دارد که اتفاقاً می‌تواند خسارت‌های اقتصادی زیادی به همراه داشته باشد، «بیمه» به عنوان بازویی توانمند به کمک اشخاص می‌آید. با گذشت زمان احساس نیاز به بیمه در جامعه بیشتر می‌شود و افراد بیشتری به استفاده از خدمات بیمه ای تمایل پیدا می‌کنند شاید علت این مساله آن است که بیمه می‌تواند منجر به ایجاد اطمینان خاطر و آرامش ذهنی، تامین امنیت جانی و مالی و کاهش استرس در زندگی افراد شود. با توجه به اهمیت این مساله صحرا شمس مدیر کارگزاری بیمه شمس گفتگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

■ لطفاً خودتان را معرفی بفرمایید

صحرا شمس، ۳۹ ساله و اهل شیراز

هستم. به مدت ۱۰ سال است که در کرمان زندگی می‌کنم.

■ به چه منظور به کرمان آمدید؟

اولویت من بیشتر کار بود، دوست داشتم نماینده بیمه ایران باشم ولی در آن سال، بیمه ایران برای استان فارس پذیرش نداشت و از آن جایی که به لحاظ خانوادگی با کرمان بیشتر آشنا بودیم، نمایندگی بیمه ایران در کرمان را گرفتیم و در این شهر ماندگار شدم.

■ فعالیت شما در حوزه بیمه از چه زمانی آغاز شد؟

از سال ۸۹ کارم را با بیمه ایران شروع کردم. در ابتدا به مدت تقریباً سه سال جبرفت بودم و از سال ۹۱ در کرمان مشغول به کار شدم و تقریباً پنج سال است که کارگزار بیمه هستم.

■ از چالش‌های شروع یک شغل در شهری دیگر و به دور از خانواده بگوئید.

مسئله سخت بود. من از شهر بزرگ

شیراز به جبرفت آمدم. شهر کوچک بود و گرمای هوا برایم اذیت کننده بود. به فرهنگ و رسومشان آشنا نبودم ولی کم کم برایم جا افتاد و خونگرمی جنوبی‌ها در این زمینه خیلی به من کمک کرد.

■ تحصیلات شما در چه زمینه ای است؟

لیسانس علوم پایه دارم و میکروبیولوژی خوانده ام ولی بعد از چند سال کار در حوزه بیمه، در مقطع کارشناسی رشته مدیریت بیمه در شاخه مدیریت اشخاص دانشگاه کرمان ادامه تحصیل دادم.

■ چه شد که تصمیم گرفتید، کارگزار شوید؟

«بیمه ایران» برندی است که در شهرهای کوچک شناخته شده است؛ مشتری خوبی هم دارد اما یک شرکت دولتی است که نرخ و شرایطی که برای بیمه گزار قائل می‌شد؛ ثابت بود و حق بیمه بالاتری داشت. اولویت من

دارد. تنهایی باعث رشد و پیشرفت می‌شود. اتفاقات بهتری برایت پیش می‌آید. من انسانی خجالتی و کم حرف بودم ولی با کارم مجبور شدم، یکسری رفتارهایم را اصلاح کنم. گاهی مجبور می‌شوم از شهری به شهر دیگر یا از کارخانه‌ای به کارخانه دیگر بروم و به دلیل دختر بودن و بافت و فرهنگ سنتی کرمان، مشکلات بیشتری سر راهم است ولی به لطف کرمانی‌ها، توانسته‌ام دوستان زیادی پیدا کنم و همین زندگی را برایم لذت بخش‌تر می‌کند.

■ **گفتید «مدیر ساختمان در حوادث ساختمان باید پاسخگو باشد» سمتی که شاید کمتر به رسمیت شناخته شود! لطفاً در این خصوص توضیح دهید.**

طبق آئین نامه مدیر ساختمان و هیات مدیره به رسمیت شناخته می‌شوند و اگر در ساختمانی اتفاقی بیفتد؛ درصدی شخص ساکن و درصدی پیمانکار و درصدی مدیر ساختمان مقصر هستند.

■ **یکی از موارد مورد انتقاد در استان صنعتی کرمان این است که صنایع بزرگ خدماتشان را به جای واحدهای بومی از استان‌های دیگر دریافت می‌کنند؛ آیا در صنعت بیمه هم این مشکل وجود دارد؟**

متأسفانه در صنعت بیمه هم صدور بیمه نامه‌های بزرگ در کرمان انجام نمی‌شود و به دلیل وجود دفتر مرکزی این صنایع در تهران، بیمه نامه در آن جا صادر می‌شود و آن‌چه که حق خود استان است به تهران می‌رود و این پورتنفو از استان خارج می‌شود. این در حالیست که ارائه خدمات گردن بیمه گزار کرمانی است. در صورتی که اگر صدور بیمه نامه در کرمان انجام می‌شد خدمات بهتری هم دریافت می‌شد.

■ **اکنون شما یک کارگزار دارای رتبه برتر هستید، قدم و برنامه بعدی شما چیست؟**

در حال حاضر کارگزاری من حقیقی است اما دوست دارم حقوقی شود تا در کل کشور شعبه داشته باشم. همچنین دنبال یکسری استارت‌آپ‌ها و کارها برای اینترنتی و آنلاین کردن بیمه هستم. اگر کارگزار حقوقی شوم می‌توانم در کشورهای دیگر هم شعبه داشته باشم و این موضوع راهم دنبال می‌کنم.

■ **از چالش‌ها و مصائب تنها زندگی کردن در شهری دیگر بگویید.**

تنهایی سختیها و مصائب خودش را دارد. مهاجرت از کشوری به کشور دیگر و حتی شهری به شهر دیگر همیشه سخت بوده است ولی خوبی‌ها و درس‌های خودش را هم

هم کار کردن با بیمه‌هایی بود که نسبت به سایر بیمه‌ها نرخ پایین‌تر و شرایط مناسب‌تری برای بیمه گزار داشته باشند، بر این اساس تصمیم گرفتم کارگزار بشوم. در کارگزاری می‌توان کد همکاری با تمامی بیمه‌ها را داشت و راحت‌تر کار کرد.

■ **در طول این سال‌ها آیا به بازگشت به شهر خودتان فکر کرده‌اید؟**

مسلماً تا الان به این قضیه فکر نکردم. کرمان برای من دوست داشتنی است. آرامش خاصی دارد و به خاطر صنعتی بودنش برای شغل من جذابیت دارد.

■ **برایمان از خانواده و واکنشی که نسبت به تصمیم شما برای مهاجرت به شهر کرمان داشتند؛ بگویید.**

پدرم بازنشسته نیروهای مسلح و مادرم خانه دار است. فرزند اول خانواده هستم و یک خواهر دارم. از آن جایی که والدینم بعد از یک مدت طولانی دارای فرزند شده بودند، مهاجرت و دوری از من برایشان خیلی سخت بود ولی به دلیل جذابیت کارم، پدر مشوقم شد.

■ **در حال حاضر در چه شاخه‌ای بیشتر فعالیت می‌کنید؟**

به دلیل تعداد بالای واحدهای صنعتی و معدنی در کرمان، بیشتر با این واحدها و کارخانه‌ها در حوزه‌هایی مثل: بیمه مسئولیت، آتش سوزی، تکمیل درمان و... کار می‌کنم.

■ **از نظر شما برای جامعه امروز کدام بیمه‌ها ضروری‌تر است؟**

ما ایرانی‌ها زیاد تمایلی به گرفتن بیمه نامه‌ها نداریم. خوشبختانه بیمه نامه شخص ثالث را اجباری کردند و الزامی شده است.

با توجه به روند افزایشی قیمت خودروها و تصویب قانون‌های جدید (مانند خودروهای متعارف و نامتعارف) گرفتن بیمه بدنه برای خودروهایی که ارزش مورد بیمه آنها از یک عددی بالاتر است، الزامی می‌باشد.

در اینجا باید بگویم متأسفانه اطلاعات بیمه‌ای بعضی افراد خیلی پایین است. مثلاً مدیر یک ساختمان نمی‌داند که کوچک‌ترین اتفاقی که در ساختمان بیفتد، مسئولیت آن بر عهده مدیر است. طبق آیین نامه مدیران ساختمان،



متأسفانه در صنعت بیمه صدور بیمه نامه‌های بزرگ در کرمان انجام نمی‌شود و به دلیل وجود دفتر مرکزی این صنایع در تهران، بیمه نامه در آن جا صادر می‌شود و آن‌چه که حق خود استان است به تهران می‌رود

■ **به عنوان یک غیر کرمانی، کرمان را چگونه برای یک مسافر و یا یک دوست تعریف می‌کنید؟**

اوایل کرمان برایم حکم کویر را داشت ولی حالا کویرش، شیرینی‌های خوشمزه اش، آرامشش و انسان‌های خونگرمش برایم زیباست. اطراف کرمان هم سرسبز و قشنگ است کوه‌های زیبا و چهار فصل بودنش برایم جذاب است.

■ **از ورزش مورد علاقه خود بگو بید.**

پدرم کوهنورد بود و من همراهیش می‌کردم ولی به علت مشکلات قلبی ادامه ندادم تا وقتی که به کرمان آمدم؛ یکی از دوستان هم‌کلاسی و هم بیمه‌ای مرا با این ورزش آشتی داد.

■ **اگر به گذشته برگردید آیا باز هم همین مسیر را انتخاب می‌کنید؟**

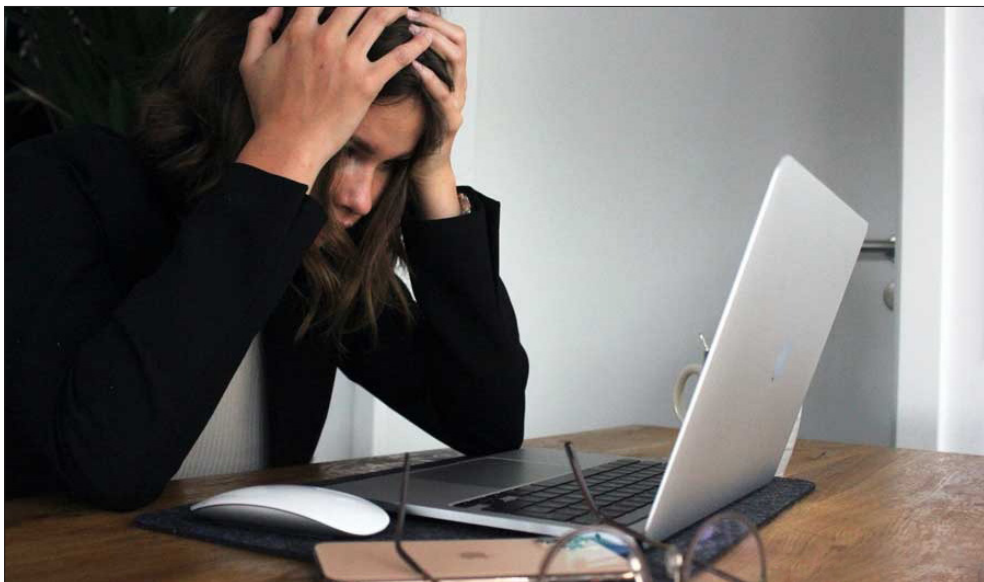
صد درصد؛ مطمئناً با دید بازتری خواهم آمد. شغل پر مسئولیتی است ولی برای من لذت بخش است چون با افراد جامعه ارتباط نزدیک‌تری دارم و هر روز با چالش جدیدی روبرو هستم.

■ **چه صحبتی برای دختران ایران دارید؟**

در جامعه ما همیشه باور بر این بوده است که دختر به دلیل ضعیف بودن، نمی‌تواند هر کاری را انجام دهد اما ما دختران ایران خیلی قوی‌تر از آن‌چه که فکر می‌کنیم؛ هستیم و مسلماً به هر چه که بخواهیم و اراده کنیم، خواهیم رسید.

■ **پیام شما به مردم ایران زمین چیست؟**

ایران ما خیلی زیباست؛ فرهنگ غنی دارد و از ذره ذره خاکش می‌توان استفاده کرد. یکدیگر را دوست بداریم و هوای همدیگر را داشته باشیم.



چگونه با استرس مقابله کنیم؟

مقابله با استرس کمک کند. صحبت کردن با دوستان و اعضای خانواده در مورد استرس‌های خود می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید.

کمک گرفتن از متخصص

اگر استرس شما شدید است یا نمی‌توانید با آن مقابله کنید، از یک متخصص کمک بگیرید. یک متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا راه‌های سالم‌تری برای مقابله با استرس پیدا کنید.

توجه داشته باشید که استرس یک واکنش طبیعی بدن است، اما اگر طولانی‌مدت ادامه داشته باشد، می‌تواند به سلامت روان و جسمی آسیب برساند. با رعایت راه‌هایی که ذکر شد، می‌توانید با استرس مقابله کنید و سلامت خود را حفظ کنید.

در اینجا چند نکته اضافی برای مقابله با استرس آورده شده است: از خودتان انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید.

به خودتان زمان کافی برای انجام کارهای خود بدهید.

نه گفتن را یاد بگیرید.

به خودتان فرصتی برای استراحت و تفریح بدهید.

با رعایت این نکات می‌توانید استرس خود را کاهش دهید و زندگی سالم‌تری داشته باشید.

تغذیه سالم

تغذیه سالم به کاهش استرس کمک می‌کند. مصرف غذاهای سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل به کاهش استرس کمک می‌کند.

ورزش منظم

ورزش منظم یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با استرس است. ورزش به کاهش هورمون‌های استرس کمک می‌کند و باعث ایجاد احساس آرامش می‌شود.

تکنیک‌های آرام‌سازی

تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا به کاهش استرس کمک می‌کنند.

حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی می‌تواند به



زنان بیشتر از مردان در

معرض استرس

قرار دارند.

دلایل این امر می‌تواند

شامل نقش‌های

متعددی باشد که

زنان در زندگی خود

ایفا می‌کنند

-یلدا رحیمی/کارشناس روانشناسی-

استرس یک واکنش طبیعی بدن به موقعیت‌های چالش‌برانگیز یا تهدیدآمیز است. استرس می‌تواند در کوتاه‌مدت مفید باشد، اما اگر طولانی‌مدت ادامه داشته باشد، می‌تواند به سلامت روان و جسمی آسیب برساند.

زنان بیشتر از مردان در معرض استرس قرار دارند. دلایل این امر می‌تواند شامل نقش‌های متعددی باشد که زنان در زندگی خود ایفا می‌کنند، انتظارات اجتماعی از زنان و همچنین عوامل بیولوژیکی.

در ادامه راهکارهایی برای مدیریت استرس ارائه می‌دهم.

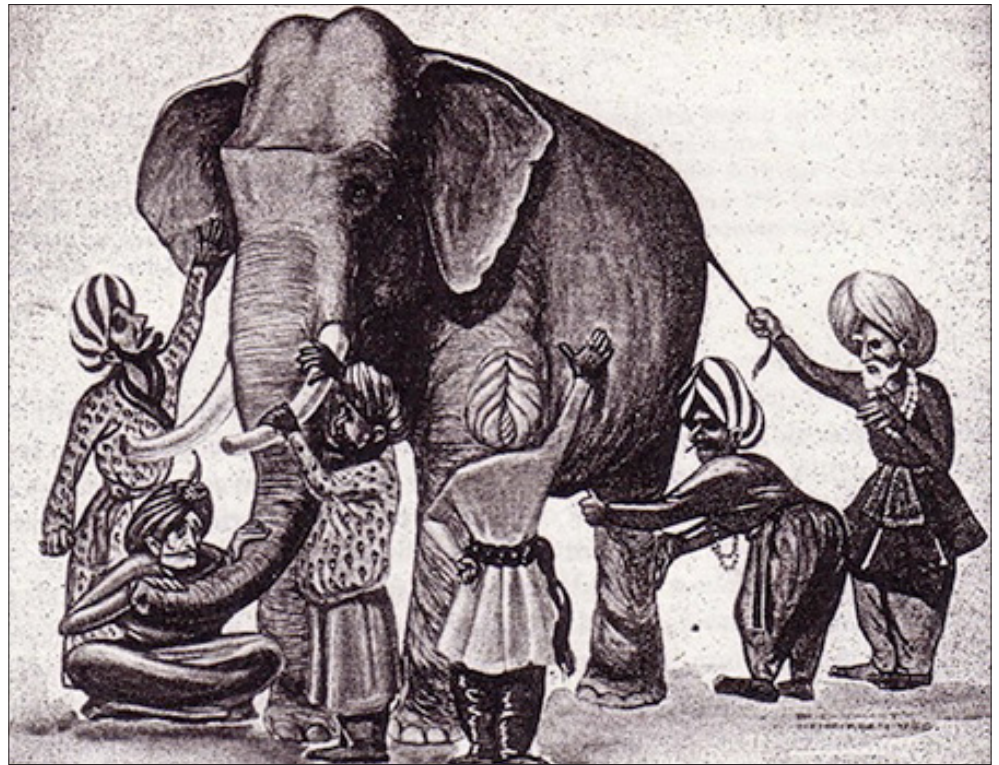
این راه‌ها ساده و کاربردی هستند و می‌توانند به شما کمک کنند تا با استرس مقابله کنید و سلامت خود را حفظ کنید.

شناخت عوامل استرس‌زا

اولین قدم برای مقابله با استرس، شناخت عوامل استرس‌زا است. زمانی که عوامل استرس‌زا را شناسایی کردید، می‌توانید راه‌هایی برای مقابله با آن‌ها پیدا کنید.

استراحت کافی

خواب کافی برای سلامت روان ضروری است. خواب کافی به بدن شما کمک می‌کند تا استرس را کاهش دهد و با آن مقابله کند.



تجارب کودکی و سلامت روان



-آناهیتا آقاعباسی / روان درمانگر بالینی-
احتمالاً تاکنون داستان فیل مولانا را شنیده‌اید: اتفاقی تاریک که هر فرد بر اساس تجربه خود و بخشی که لمس می‌کرد توصیف متفاوتی از واقعه را بیان می‌نمود. در واقعیت زندگی نیز این تجارب اتفاق می‌افتند یعنی هر فرد بسته به آنچه تجربه کرده واکنش متفاوتی را بروز می‌دهد. تجارب که از آنها نام بردیم در روانشناسی با نام طرحواره شناخته می‌شوند. طرحواره‌ها جنسی از شناخت‌های ما هستند که چارچوب‌های ذهنی را بر اساس آموخته‌های دوران کودکی تا بزرگسالی تعیین می‌کنند و منطبق با آنها فرد به ادراک و تفسیر جهان می‌پردازد. فرهنگ اصلی رین موضوع در شکل‌گیری طرحواره هاست که هر فرد متناسب با فرهنگی که در آن متولد می‌شود مجموعه‌ای از چارچوب‌های ذهنی را کسب می‌کند. وظیفه اصلی طرحواره‌ها سازماندهی اطلاعاتی است که فرد از طریق حواس خود بدست می‌آورد و اطلاعاتی که

در طرحواره قرار ندارد یا تحریف می‌شوند یا مورد توجه قرار نمی‌گیرند. طرحواره‌ها همیشه شناخت‌هایی کارآمد و سازگار نیستند بلکه گاهی به تله‌های ذهنی‌ای تبدیل می‌شوند که می‌توانند مخرب و ناسازگارانه باشند. طرحواره‌های ناسازگار ارتباط فرد با جهان پیرامونش را بهم می‌ریزد. زمانی که فرد براساس طرحواره‌های ناسازگارانه عمل می‌کند معلومات را به گونه‌ای سازماندهی می‌کند که فرد ۳ سبک مقابله با رویداد را بر می‌گزیند:

اجتناب/تسلیم/جبران افراطی

هر کدام از سبک‌های مقابله‌ای که فرد انتخاب می‌کند می‌تواند بر سلامت روانی او اثرگذار باشد. زمانی که فرد سبک قابه‌ای تسلیم یا اجتناب را انتخاب می‌کند در مقابل رویدادهایی که طرحواره‌های او را فعال می‌کنند منفعلانه برخورد می‌کند یا راه حل را فرار از موقیت می‌داند در



طرحواره‌های ناسازگار

ارتباط فرد با

جهان پیرامونش را

بهم می‌ریزد.

ادامه احساس بی‌کفایتی و ناکارآمدی وی را شاهد هستیم. همچنین زمانی که فرد از جبران افراطی استفاده می‌کند و در صد تلاش بیش از حد برای واپس‌رانی طرحواره‌اش برمی‌آید با تنش و فشار روانی مواجه می‌شود که در نهایت مخاطرات و آثار منفی را بر سلامت روان وی شاهد هستیم.

دلایل پدیده‌های طرحواره‌های ناسازگار مرتبط با علی‌ست که به آنها اشاره نموده‌ایم:

- ۱- فقدان یک از نیازهای اصلی مانند: حمایت یا ثبات در سنین رشد
- ۲- افراط در رفع برخی نیازها توسط مادر یا مراقب کودک
- ۳- فقدان امنیت و آسیب دیدن در کودکی

۴- خلق و وی خاص کودک در تلاش برای همسان‌سازی با بزرگسالان سبک‌های مقابله‌ای طرحواره‌ها از طریق ایجاد تنش‌های روانی می‌تواند به بیماری‌های روانی نظیر: انواع اضطراب‌ها، افسردگی، وسواس‌ها و یا اختلال‌های شخصیت منجر شود در ادامه به انواع طرحواره‌ها ناسازگارانه و تاثیرات آنها خواهیم پرداخت.



برای جلوگیری از پیری پوست چه کنیم؟

پریا زندوئوقی / مشاور مراقبت‌های پوستی -
اول باید این را بدانیم که تنها بالا رفتن سن باعث پیری پوست نمی‌شود. بلکه چگونگی سبک زندگی هم در این مورد تأثیر دارد. نشانه‌های پیری پوست، در بعضی از افراد زودتر پدیدار می‌شود. مثلاً صورت یک شخص بیست و چند ساله ممکن است چین و چروک داشته باشد. این گونه پیر شدن غیر طبیعی پوست، پیری زودرس می‌باشد.

چرا پوست پیر می‌شود؟

عوامل زیادی باعث پیری پوست می‌شوند که همه آنها را نمی‌توانیم کنترل کنیم. پیری، فرآیندی اجتناب ناپذیر است. با گذشت زمان، پوست همه‌ی ما چروک می‌شود و این کاملاً طبیعی است. علاوه بر چین و چروک، پوست به مرور نازک‌تر و خشک‌تر می‌شود. اما بعضی از عواملی را که باعث پیری پوست می‌شوند و مربوط به سبک زندگی ما است را می‌توان کنترل کرد. همچنین پیری زودرس پوست، هم قابل پیشگیری است و هم قابل درمان.

چگونه از پیری پوست جلوگیری کنیم؟

۱. محافظت از پوست در برابر آفتاب
فرقی نمی‌کند کنار ساحل باشید یا بیرون یا داخل خانه. در هر حالت، در معرض اشعه‌های مضر خورشید هستید. پس کرم ضد آفتابی را انتخاب کنید که متناسب با نوع پوستتان باشد و از پوست شما در برابر هر دو اشعه‌ی UVA و UVB محافظت کند.
۲. برای برنزه شدن، آفتاب نگیرید
هر بار که پوست خود را برنزه می‌کنید، آن را بیشتر در معرض پیری زودرس و حتی سرطان پوست قرار می‌دهید. باید بدانید که این فقط به آفتاب گرفتن مستقیم مربوط نیست. سولاریوم و دستگاه‌های دیگر برنزه کردن، اثری مشابه دارند. همه این دستگاه‌ها با انتشار اشعه فرابنفش (UV) روند پیری پوست را سرعت می‌بخشد.
۳. سیگار نکشید!
سیگار کشیدن سرعت پیری پوست را چند برابر می‌کند. و باعث ایجاد چین و چروک، کدر شدن و رنگ پریدگی پوست می‌شود
۴. اخم نکشید!

۱۳. مصرف سرم‌های حاوی ویتامین‌های A، C، E، ویتامین E، ویتامین A، ویتامین C، می‌تواند بر روی سلامتی و جوانی افراد تأثیر گذار باشد.

۱۴. خواب کافی داشته باشید

با اینکه شما وقتی خواب هستید فعالیت زیادی ندارید اما پوست شما شدیداً در حال فعالیت است. سعی کنید حتماً ۷ الی ۸ ساعت در طول شب بخوابید تا فعالیت بازسازی پوست‌تان بهینه شود و پوست فرصت کافی برای بازسازی داشته باشد.

۱۵. استفاده از کرم‌های دور چشم برای جلوگیری از پیری صورت
کرم دور چشم از ضروری‌ترین انواع کرم پوست است. استفاده از کرم دور چشم مناسب با آب‌رسانی قوی، سبب کاهش یا از بین رفتن چروک‌های پنجه‌کلاغی، چین زیر چشم، و سایر چروک‌های ریز و مزاحم دور چشم خواهد شد.

۱۷. لایه‌بردار استفاده کنید

لایه‌بردارهای ملایم یکی از عوامل قدرتمند برای درمان پوست و جلوگیری از پیری صورت هستند. برای از بین بردن سلول‌های مرده‌ی پوست، استفاده از لایه‌بردارها را در برنامه‌ی ماهانه خود بگنجانید. لایه‌بردارها سبب تحریک فرایند تولید کلاژن، بهبود آب‌رسانی به پوست و... خواهند شد. لایه‌برداری روتین هر روزه نیست و روندی است که باید آرام و پیوسته برای بهبود و شادابی پوستتان انجام دهید. لایه‌برداری اگر درست انجام نشود در عوض داشتن پوست شاداب با پوستی نازک و ملتهب سرورکار دارید که حتی گاهی رگ‌های سطحی آن هم پاره شده‌اند.

۱۸. صورتتان را ماساژ بدهید

ماساژ صورت می‌تواند جریان خون به بافت‌های صورت را افزایش دهد و باعث ایجاد پوستی جوان‌تر و روشن‌تر شود.

۱۶. ورزش کردن، گردش خون و سیستم ایمنی بدن ما را تقویت می‌کند.
۱۷. عینک آفتابی بزنید.
پوست دور چشم، نازک و حساس است. به همین دلیل، اولین چین و چروک‌ها معمولاً در این قسمت ایجاد می‌شوند.
۱۸. صورت خود را بشویید!
با شستن دو مرحله‌ای و دو بار در روز، پوست خود را از مواد آرایشی و آلودگی‌ها پاک کنید همچنین عرق کردن، پوست را تحریک می‌کند. پس اگر ورزش می‌کنید یا به هر دلیلی، زیاد عرق می‌کنید، حتماً بعد از ورزش، صورت و بدن خود را بشویید.

۹. پوست خود را مرطوب نگه دارید.
هر روز به اندازه‌ی لازم از کرم‌های مرطوب کننده مناسب پوست خود استفاده کنید.
کرم‌های مرطوب کننده رطوبت پوست را حفظ میکنند، از خشکی پوست جلوگیری می‌کنند و ظاهر شاداب‌تری به آن می‌دهند.
۱۱. استرس نداشته باشید
حذف کامل استرس از زندگی ممکن نیست اما برای نجات زیبایی خود مجبورید عضلات پیشانی‌تان را شل کنید! چراکه در زمان استرس معمولاً اخم می‌کنید و پیشانی‌تان را چین می‌اندازید.

۱۲. استفاده از آنتی‌اکسیدانها
استفاده از آنتی‌اکسیدانها باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد میشود. چراکه رادیکال‌های آزاد سبب پیری پوست می‌گردند. غنی‌ترین منابع غذایی آنتی‌اکسیدانها، گیاهان هستند. سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات بهترین منبع غذایی دریافت آنتی‌اکسیدان هستند. همچنین میتوانید محصولاتی که حاوی آنتی‌اکسیدان هستند را استفاده کنید. مانند Q10

► شکل ۱. طرح بدون عنوان، پاستل روغنی توسط ادواردو.



ادواردو و هنردرمانی

برخی دیگر نمایش های ترسناکی از تأثیراتی بیماری روانی مانند بی خوابی و شیدایی مکرر او بودند (نگاه کنید به شکل ۲). برخی داستان های مفصلی درباره شخصیت های خیالی و حیواناتی مانند نهنگ ها داشتند که می توانستند صحبت کنند یا پرواز کنند یا قدرت های خارق العاده دیگری داشتند (شکل ۳ را ببینید).

تجربیات ادواردو ارزش بیان هنر را به عنوان بخشی از روان درمانی و مشاوره نشان می دهد و مورد او مزایای ارتباط تصویری را تایید می کند. مانند بسیاری از افراد، طراحی ها و نقاشی های او به عنوان رکوردی از نوسانات خلقی او عمل می کردند و به متخصصان کمک کننده اش «تصویر» واضحی از احساس او، قبل و بعد از درمان می دادند. آثار هنری او همچنین راهی برای بیان آنچه کلمات در لحظاتی که افکارش بهم ریخته و غیرقابل بیان می شدند را به او داد. مهمتر از همه، به قول او، دلیلی به او داد تا «صبح از رختخواب بلند شود» و «این یکی از چیزهایی است که به او کمک می کند تا احساس آزادی کند.» من معتقدم هنر به او کمک کرد تا بر افسردگی غالباً شدید خود غلبه کند، از بیماری خود رهایی یابد، و حس خوب بودن را کشف و پرورش دهد.

چیزی که در مورد کار با ادواردو فوق العاده بود نه تنها بخشی از سفر او به سمت بهبودی بود، بلکه بار دیگر شاهد قدرت هنر در درمان و اینکه چگونه می تواند در بسیاری از جنبه های ارزیابی و درمان مفید باشد، بود.

۲۰۰۰ مایل دورتر زندگی می کرد، یک معرفی نامه و یک پاکت بزرگ با تعدادی از طراحی ها و نقاشی هایش برای من فرستاد. او سال ها بود که آثار هنری اش را با دقت ذخیره می کرد و به راحتی می توان فهمید که بیان خلاقانه برای او چقدر معنا دارد. او هر کدام را با دقت روی یک تکه کاغذ یادداشت که به دقت در گوشه سمت چپ بالای هر اثر هنری بریده شده بود، عنوان کرد.

تشخیص داده شد که ادواردو به اختلال دو قطبی مبتلا شده است، که علت تغییرات خلقی او از بی حالی تا شیدایی و روزهای بی خوابی است. درمان روانپزشکی شامل یافتن ترکیب دارویی صحیح برای کنترل نوسانات خلقی و درمان فردی و گروهی برای افزایش مهارت های روانی اجتماعی بود که در نتیجه سال ها اختلال عاطفی از آن رنج می برد. من توانستم با ادواردو به صورت انفرادی در طول برنامه بستری او و بعداً به عنوان سرپایی برای چندین ماه کار کنم. من به او کمک کردم تا در طول درمان روانپزشکی به بیان خلاقانه خود ادامه دهد و تیم عصب روانپزشکی را در جریان محتوا و دامنه آثار هنری او قرار دادم. من به عنوان هنردرمانگر و مشاور سلامت روان بالینی او، مجذوب طیف رنگ ها، الگوها و موضوعات در تصاویر او شدم و تحت تأثیر توانایی های خلاقانه اش قرار گرفتم، به ویژه به این دلیل که او یک هنرمند آموزش دیده نبود. بسیاری از طراحی ها و نقاشی های او طرح های انتزاعی کاملاً بازیگوش و تقریباً کودکانه بودند (شکل ۱ را ببینید) در حالی که



-ساره امینی/ کارشناس ارشد هنر-

در این قسمت از سلسله مطالب هنردرمانی نمونه ای از فردی که دارای اختلال دو قطبی است را مورد بررسی قرار میدهم تا بدانیم در کشورهای دیگر از این روش برای درمان اختلالات و حل مشکلات و تعارضات استفاده می کنند و بسیار مؤثر است.

هنر ابزار قدرتمندی در برقراری ارتباط است. اکنون به طور گسترده پذیرفته شده است که بیان هنر راهی برای ارتباط بصری افکار و احساساتی است که برای بیان آنها بسیار دردناک است. فعالیت خلاق همچنین در روان درمانی و مشاوره نه تنها به این دلیل که به زبان دیگری خدمت می کند بلکه به دلیل توانایی ذاتی آن در کمک به افراد در هر سنی در کشف احساسات و باورها، کاهش استرس، حل مشکلات و تعارضات و تقویت آنها در روان درمانی و مشاوره استفاده شده است.

فردی به نام ادواردو، مردی قابل توجه است که برای مبارزه با بیماری روانی او از طریق هنر درمانی همراه با مداخلات روانپزشکی کمک شده است. او اکنون در اوایل ۳۰ سالگی خوداست واز دوران نوجوانی با افسردگی و نوسانات خلقی دست و پنجه نرم کرده و به دنبال پاسخی در مورد وضعیت خود بود و به دنبال کمک حرفه ای بود. با وجود اینکه ادواردو بیش از



▲ شکل ۲. «بی خوابی من»، نقاشی از ادواردو.



▲ شکل ۳. «ماهیگیر در حال شکار نهنگ»، نقاشی جوهری توسط ادواردو.



نجمه اسفندیارپور؛
طراح و مجری المان های شهری
در گفتگو با زن و اجتماع:

هنرمندان پشت کارهایشان پنهان هستند

-الهام زندوئوقی-

نجمه اسفندیارپور طراح و مجری المان های شهری است؛ او اهل کرمان و مهندس معماری است. هنرمندی که نزدیک به ۱۰ سال در زمینه پروژه های زیبا سازی شهرهای مختلفی همچون کرمان، اصفهان و بندرعباس، آثار فاخر و ماندگاری را از خود به جا گذاشته و قرار است در شیراز و شهرهای دیگر هم فعالیت کند. آثاری که در دنیای پرمشغله شهری ذهن ها را به آرامش دنیای هنر می برد و زیبایشان در خاطر آدمی می ماند. خلق این آثار بهانه ای شد که با او به گفتگو بپردازیم.

■ لطفا خودتان را معرفی کنید.

نجمه اسفندیارپور هستم. در کرمان متولد شدم؛ فارغ التحصیل رشته مهندسی معماری می باشم و در زمینه هنر فعالیت دارم.

■ از خانواده برایمان بگویید.

پدرم شغل آزاد داشت و مادر هم خانه دار بود. چهار برادر و یک خواهر دارم. در واقع بزرگترین حامی من در تمام این سال ها پدرم بود و همواره مرا در زمینه فعالیت های هنری و کاری تشویق می کرد.

■ چگونه رشته معماری را انتخاب کردید؟

اولین رشته انتخابی من مدیریت بازرگانی بود که تا ترم پنجم هم آن را ادامه

دادم ولی چون علاقه ای نداشتم، رهاش کردم و دوباره در کنکور شرکت کردم و تحصیلاتم را در رشته معماری ادامه دادم.

■ فعالیت شما در زمینه هنر از چه زمانی آغاز شد؟

فعالیت در این حوزه را تقریباً از زمان دانشجویی آغاز کردم و شروع کارم با سفال برجسته بود. کم کم کاشی شکسته و معرق کاری هم وارد حیطه کاری من شد. دو نمایشگاه بین المللی و دو نمایشگاه انفرادی دایر کردم و سال ۹۵ هم در نمایشگاه تهران شرکت داشتم.

■ چطور به سمت طراحی و اجرای المان های شهری رفتید؟

در سال ۹۲ از شهرداری کرمان دعوت کردم تا بازدیدی از کارهای من داشته باشند و به صورت پیشنهادی دو کار رایگان انجام دادم که مورد تایید قرار گرفت. از سال ۹۴ همکاری من با شهرداری شروع شد و پروژه پل کوثر را به من محول کردند.

■ در اجرای پروژه ها بیشتر از کدام تکنیک ها استفاده کردید؟

از روش کاشی شکسته که با دو تکنیک انجام می شود و همچنین از تکنیک سیمان برجسته و سفال برجسته استفاده می کنم.

■ برای اجرای اولین پروژه بزرگ چه حسی داشتید؟

خیلی استرس داشتم. اولین کار من با شهرداری کرمان در زمینه پروژه پل کوثر به مساحت ۴۰۰ مترمربع بود که تا آن زمان کسی در کرمان تکنیک کاشی شکسته را کار نکرده بود و برای نخستین بار انجام این پروژه به من سپرده شده بود.

■ در هر کار حدود چه تعداد کاشی استفاده می شود؟

تعداد کاشی بستگی به مساحت کار دارد. من هر کاشی ۲*۲ سانتیمتر را به شش قطعه تبدیل و سپس استفاده می کنم؛ در کاری مثل پروژه قالی محور هفت باغ علوی صدها هزار قطعه کاشی به کار برده شده است.

■ از چگونگی روند کارتان بگویید.

اینگونه کارها در کارگاه و به صورت تیمی اجرا می شود. تعداد افراد تیم بستگی به حجم کار دارد ولی در تیم ثابت کارگاه هفت نفر نیروی خانم و سه نفر نیروی آقای آموزش دیده شرکت دارند.

■ از بین کارهای انجام شده، کدام یک بیشتر به دل شما نشست است؟

پروژه قالی محور هفت باغ علوی که هنوز هم برای من تازگی دارد و به خاطر جزئیات بیش از حد کار، مردم هم فکر می کردند عکس یا بنر است و اصلاً تصور نمی کردند که کاشی کاری است.

■ از آنجایی که طرح و ایده با خودتان ولی اجرا برعهده تیم است؛ آیا



دیگر سختی هایش را زیاد حس نمی‌کنم.

■ برنامه شما برای آینده چیست؟

دوست دارم کارم را گسترش دهم و در همه شهرها و حتی کشورهای دیگر هم فعالیت کنم.

■ توصیه شما به دختران ایران چیست ؟

اگر در هر شغلی و یا رشته‌ای هستید که به آن علاقه ندارید، رهاش کنید و به دنبال علاقه‌تان بروید.

های مربوط به اکثر پل‌های کرمان و محور هفت باغ علوی مثل قالی، گلیم، پته و خانه‌های رنگی کار تیم من بوده است.

■ هر پروژه چقدر زمان می‌برد و این امر را چگونه مدیریت می‌کنید؟

زمان اجرای پروژه‌ها بستگی به مترάζ کار دارد و معمولاً بین یک ماه تا هفت ماه طول می‌کشد. برای مدیریت کارها سعی می‌کنم پروژه‌هایی که می‌خواهم اجرا کنم در یک شهر باشند چون باید مرتب به پروژه‌هایم سرکشی کنم. ولی امسال در بم، کرمان و اصفهان به طور همزمان پروژه داشتم که خوشبختانه با مدیریت همراهی همسرم اجرا شدند.

■ از همسرتان و نحوه آشنایی‌تان بگویید.

همسرم کار ساخت و ساز انجام می‌داد و من هم کارهای شهرداری را انجام می‌دادم که در طول مدت کار با هم آشنا شدیم. البته او شغل آزاد هم در کنار کار ساخت و ساز دارد و با مشاهده شدت علاقه من به کارم، در پروژه‌ها من را همراهی می‌کند و در این مسیر تمام تلاشش را به کار می‌گیرد.

■ با توجه به صنعتی بودن کار و تصور مردانه بودن آن، چگونه وارد این کار شدید؟

زمانی که فارغ التحصیل شدم مستقیم وارد بازار کار شدم و اوایل کار طراحی را انجام می‌دادم. در این مسیر پدرم مشوق اصلی من بود و همیشه با حوصله در کنار من کارهایم را پیگیری می‌کرد. او سکوی پرتاب من شد.

■ آیا به‌عنوان یک هنرمند در کنار کارهایتان دیده شده‌اید؟

معمولاً هنرمندها دیده نمی‌شوند و بیشتر کارها و اثرشان دیده می‌شوند.

■ از چالش‌های کارتان بگویید.

هر کاری سختی‌های خودش را دارد و چون من ۱۰ سال است که پروژه‌ها را می‌کنم و به این کار هم علاقه زیادی دارم

تفاوتی در این مسیر مشاهده می‌کنید؟ چون کار با نظارت کامل خودم انجام می‌شود؛ معمولاً طرحی را که پیشنهاد می‌دهیم همان طرح را هم تحویل می‌دهیم و تفاوتی از طرح تا اجرا وجود ندارد

■ بزرگ‌ترین کاری که انجام داده‌اید؛ چه بوده است؟

پروژه پل زیرگذر صفه اصفهان که به مساحت ۴ هزار مترمربع بود. بزرگترین پروژه سیمان برجسته کشور که یک ایده و طرح جدید با استفاده از تکنیک ترکیبی سیمان برجسته و کاشی شکسته بود و من اینکار را با کمک همسرم اجرا کردم.

■ چگونه در طول ۱۰ سال دچار تکرار نشده‌اید و هر بار با ایده و طرح جدیدی آمده‌اید؟

وقتی با علاقه کار کنید ایده‌ها خودشان می‌آیند. بعد از طراحی ایده جدید سعی بر تلفیق تکنیک‌ها دارم، مثلاً در کار اصفهان من ۱۰ درصد کاشی شکسته کار کردم و بقیه کار با سیمان برجسته کار شد.

■ در هر پروژه معمولاً از چند نیرو استفاده می‌کنید؟

تعداد نیروها بستگی به حجم کار دارد که معمولاً بین هشت تا ۵۰ نفر است. اغلب قبل از عید حجم کار بالا است و تعداد نیرو هم بیشتر است. به عنوان مثال در پروژه اصفهان به دلیل بالا بودن حجم کار، تقریباً ۵۰ نفر نیروی کار داشتیم.

■ به غیر از کرمان در چه شهرهایی کار کرده‌اید؟

در تمامی شهرستان‌های کرمان، شهرهای اصفهان و بندر عباس هم کار کرده‌ام. از شیراز هم پیشنهاد کار داشته‌ام که باید در چند ماه آینده اجرا شود.

■ از کارهای خود در سطح شهر کرمان بگویید.

من تقریباً بین ۲۰ تا ۳۰ پروژه در سطح این شهر انجام داده‌ام. پروژه



آگاه شدن فریدون از اصل و نسب خود

قسمت دوم

آن علم مبارزه علیه ضحاک را بلند کرد و تعداد زیادی گرداگرد او جمع و با او هم‌صدا شدند. همان‌هایی که لشگری شدند و به همراه کاوه به پیش فریدون خواهند رفت تا با ضحاک بجنگند.

چو کاوه برون شد ز درگاه شاه
بروانجمن گشت بازارگاه
همی بر خروشید و فریاد خواند
جهان را سراسر سوی داد خواند
ازان چرم کاهنگران پشت پای
بپوشند هنگام زخم درای
همان کاوه آن بر سر نیزه کرد
همانگه ز بازار برخاست گرد
خروشان همی رفت نیزه بدست
که ای نامداران یزدان پرست
کسی کو هوای فریدون کند
سر از بند ضحاک بیرون کند
بیوئید کاین مهتر آهرمنست
جهان آفرین را بدل دشمنست
داستان پیوستن فریدون به سپاه
کاوه را در شماره‌ی بعد خواهیم خواند.

خروشید کای پای مردان دیو
بریده دل از ترس گیهان خدیو
همه سوی دوزخ نهادید روی
سپردید دلها بگفتار اوی
نباشم بدین محضر اندر گوا
نه هرگز براندیشم از پادشا
خروشید و برجست لرزان ز جای
بدریذ و بسپرد محضر بیبای
گرانمایه فرزند در پیش اوی
ز ایوان برون شد خروشان بکوی
بعد از رفتن کاوه بزرگان از ضحاک
می‌پرسند که چرا با کاوه برخورد
نکردی؟ ضحاک در پاسخ می‌گوید
لحظه‌ای که من صدای او را شنیدم
از او ترسیدم؛ انگار که دیواری از آهن
بین ما بود و نمیگذاشت که من
حتی به او نزدیک شوم. کاوه ترسی
فراتر از ترس عادی را به جان ضحاک
انداخت و رفت.
کاوه وقتی که از کاخ بیرون می‌رود
چرمی که آننگران به عنوان پیشیند
می‌بندند را باز و بر سر نیزه کرد و با



- حسنا خوشرو -

خروشید و زد دست بر سر ز شاه
که شاه منم کاوه‌ی دادخواه
یکی بی‌زیان مرد آهنگرم
ز شاه آتش آید همی بر سرم
مرد خود را کاوه‌ی آهنگر معرفی کرد
و گفت که چرا باید پسر من را برای
سیر کردن مارها بکشی؟ ضحاک هم
می‌گوید که پسر کاوه را آزاد کنند و به
او برگردانند. سپس از او می‌خواهد
که استشهدنامه را امضا کند اما کاوه
نه تنها آن استشهدنامه را امضا
نمی‌کند بلکه رو به بزرگان کرده، آن‌ها
را "پایمردان دیو" خطاب می‌کند و
استشهدنامه را پاره می‌کند و به زیر
پا می‌اندازد و همراه پسرش از کاخ
ضحاک خارج می‌شود.
چو برخواند کاوه همان محضرش
سبک سوی پیران آن کشورش



پته؛ هنر دست زنان کرمانی

- آرامش عرفانی -

پته یکی از سوزندوزی‌های اصیل و قدیمی و زیبای ایرانی است که دختران و زنان کرمانی بر روی پارچه‌های پشمی به نام عریض می‌دوزند و اگر به شکل اصولی و درست و خوب دوخته بشود بسیار زیباست.

بر روی شال پته (عریض) که اصولاً از پشم یا کرک بز تهیه می‌شود نقوشی از گل و بوته و حیوانات و درختان و طرح‌های اسلیمی طراحی می‌شود که با نخ‌های پشمی با رنگ‌رزی گیاهی دوخته می‌شود البته ناگفته نماند پته به ندرت در قدیم با شال ابریشم و نخ ابریشم هم دوخته می‌شد.

لازم به ذکر است که در بازار کنونی شال و نخ با رنگ‌رزی شیمیایی هم موجود است که بهتر است برای حفظ اصالت پته استفاده نشود

موارد استفاده از این هنر زیبا برای رومیزی، پرده، سجاده، شال، کوسن، تابلو و لباس می‌باشد. در خصوص تاریخچه این هنر تاریخ شروع مشخصی نمی‌توان در نظر گرفت اما با توجه به منابع موجود به دوره صفوی می‌رسد در کتب به کاربردهای این هنر تاکید شده هر

چند به نظر می‌آید که قدمت این هنر بیشتر از این باشد، قدیمی‌ترین پته جهان را مربوط به سال ۱۲۸۵ هجری می‌دانند که تمام نقوش به صورت سوزنی با نخ‌های ابریشم بر روی پارچه‌های ابریشمی می‌باشد طرح این پته به صورت گل افشان ریز و محرمانه‌جناغی است، که دور تا دور با بته جقه قهر و آشتی مزین شد.

نمونه‌ی دیگر از پته با قدمت بالا در مقبره شاه نعمت‌الله ولی است که در سال ۱۲۹۴ دوخته شده است که در موزه شاه نعمت‌الله نگهداری می‌شود

و گفته می‌شود ۱۲ هنرمند زن کرمانی در خلق این اثر نقش داشته‌اند، این پته قدیمی توسط شخصی به نام شهاب‌الملک در زمان مرتضی قلی‌خان سفارش داده شده است که این اطلاعات در گوشه پته دوخته شده است.

اساتید زیادی در این زمینه مهارت داشته‌اند از جمله فرج‌الله کرمانی و میر علی کرمانی که از اساتید قدیم بوده‌اند و اساتید بزرگوار که در حال حاضر در تلاش برای بازسازی و اجرای طرح‌های قدیم این هنر

هستند از جمله خانم نجمه محمدی نژاد و اساتید دیگر.

و حال اینکه پته دوزی به چه شکل می‌باشد و چه وسایلی در انجام این هنر کاربرد دارد:

وسایل مورد نیاز برای شروع دوخت: شال پشم، نخ پشم، سوزن، قیچی، انگشتانه می‌باشد.

شال (عریض) که در رنگ‌های متنوعی موجود است اما شال قرمز اصالت بیشتری برای پته دارد و شال سفید یا کرم طالب بیشتری دارد. هستند نخ‌های مورد نظر که ریس هم گفته می‌شوند در هر یک سانت نه تاب وجود دارد به همین دلیل به نخ نه تاب هم معروف.

و اما سوزن پته به سوزن چنایل معروف است که اندازه متوسطی دارد برای صرفه جویی در ریس.

و قیچی که در اندازه‌های مختلفی هست که معمولاً سر صاف و کوچک هستند.

انگشتانه نیز یکی از ابزارهای پته دوزی است که به ندرت استفاده می‌شود ولی استفاده کردنش خالی از لطف نیست و باعث حفاظت نوک انگشت می‌شود تا هیچ فشاری بر روی انگشت نباشد و سوراخ نشود





مینا

- سوزان پوربهباد/داستان نویسن-

آسمان دم کرده است. ابرها پایین آمده اند. خورشید دامن زردش را دور می اندازد و دامن سیاهش را می پوشد کلاغی از روی درخت از لبه لانه اش می پرد و لانه می لرزد.

مینا در آهنی خانه را شرق می بندد. چادرش را که باد با خود می برد را با دو دستش محکم زیر چانه اش می گیرد و تند تند راه می رود و کوچه را پس می زند و با کفش هایش پشت سرش طوفان به پا می کند. در می زند تق تق و کلوخ آهنی زنگ زده به در می خورد. صدایی فریاد می زند «بیا تو». داخل می شود از راهروی نیم دار خانه بوی شاش مانده می آید پیرزن جلو می آید و دست هایش را با پایین پیراهن چرک گلدارش خشک می کند و روسریش را دور سرش محکم می کند و همراه مینا داخل اتاق می شود. اصغر پشت منقل نشسته است موهایش سیاه و سیخ سیخ اند و قدش کوتاست و چشمانش از دو طرف صورتش کشیده شده اند بلافاصله می گوید: «زاغت را بزار که الان، شلوغ می شه» و آتش را باد می زند، مینا زاغ را به آهستگی لایه لای ذغال ها جا می دهد و مثل کبوتر خبررسان که لانه پیدا کرده است. باد که می زند قل قل می کند و دهان باز می کند. اصغر زاغ سفید و سفت را از لایه لای ذغال های قرمز برمی دارد و فوت می کند و اخم می کند و دستش را سر زانویش می گذارد و همان طور که به زاغ خیره شده، ابروی راستش را به بالا می پراند و می گوید: تو خونتون طوفانه ... مردت پریشونه و همراه باد به این طرف و آن طرف می ره. دخترکی لاغر با موهها و چشمانی زرد

می گوید: «الان ساعتش نبود یکبار دیگه بیا درست بگم چه خبره تو زندگیت» مینا در خونه اصغر زاغ سوز را می بندد و می رود به سمت میوه فروشی خم می شود و از گوجه های تو سیده های سیاه چند گوجه رنگ رفته و آب لمبو را جمع می کند. نیم نگاهی به یدالله می اندازد. یدالله بالبخند می گوید برآید کمکتون کنم

مینا اخمی بهش می کند و می گوید: «خودم جمع می کنم و لباسهای تر و تمیز یدالله رو با دقت نگاه می کند یدالله می گوید: «چرا نمی زاری کمکتون کنم خانم چرا عجله می کنین؟! و گوجه خراب دیگری را از پلاستیک پرت می کند بیرون.

مینا وارد خانه می شود. خانه بهم ریخته است. و اسباب بازی ها ولو شده اند صورت پسرش قرمز شده و اشکهایش روی صورتش خشک شده اند مریم را صدا می کند و می گوید مریمو کجایی؟ مریم از تو اتاق خواب مینا در حالی که یک رژ لب دستش است وارد حال می شود و بوی ادکلن خوب مینا را می دهد. همان ادکلنی که ابراهیم برایش خریده بود. بوی ادکلن بنفشی که شیرین است و وقتی روی لباس می ماند به تلخی می زند.

به دستهای مریم نگاه می کند ظریف زرد ولاغر است. چشمان بی فروغش که گوشه اش کمی با مداد ناشیانه سیاه شده اند. صدای اصغر در سرش تکرار می شود. ظریف زرد خونگی!! تا الان به چشمهای مریم دقت نکرده بود و به لاغری زیادیش که حتی لباسهای بچگی مینا برایش گشاد بود. ابراهیم مردش چطور این یک مشت استخوان را ...

بی رنگ هم سرگردونه! مینا خودش را با لبه چادرش باد می زند و می گوید: «طوفان نیست ولی شوهرم خونه نیست. خونه هم که میاد حوصله ام نداره. الانم مسافرت می تونی بگی کجاست؟!»

اصغر زاغ را می چرخاند و می گوید طرف دیگر زاغ خانه ای می بینم. مسافرت نیست مردت همین جا تو یه خونه است. بختش دوتاست. حواستو جمع کن. طوفان هم میشه؛ مینا رنگش کمی می پرد و آب دهانش را قورت می دهد و می پرسد؟ قیافه اش مشخصه؟! اصغر می گوید: «گفتمت که لاغر و زرد و خونگیه

مینا اخم می کند و می گوید تو خونه؟! و سرش را بالا و پایین می کند. پیرزن قوری چای را از کنار ذغال ها بر می دارد و برایش چای می ریزد. مینا هومی می کند استکانش را سر می کشد و می گوید: نکنه مریمویه و خنده، شانه و بدنش را تکان می دهد

پیرزن می پرسد: «همون دخترتو که همراه بچه هاته؟! میگی یعنی دختر یدالله میوه فروش سر کوچه؟!» همونه؟! و می خنده

اصغر محکم تر از قبل می گوید: «خنده نداره. خب تو خونه ات کی غیر از اون هست؟ و نگاهی دقیق تر به زاغ می اندازد و می پرسد؟! که کوچه اشون خاکیه؟! مینا می گه حتماً!! من ندیدم خونه اشون رو و مثل ماشین که استارت بزند می خندد و می گوید: «یعنی تو خونه یدالله!! و بلند می شود پول را زمین می گذارد می گوید: «دستت درد نکنه

اصغر به پنجاه تومنی نگاه می کند و

خونه تون چرا بازه؟ خانم آروم باشین جلو مشتری زشته خوبیت نداره با این سر و وضع تو کوچه. مینا می گوید یدالله بگو و تکیه می دهد به تیر چراغ برق و پسرش ولای پاهای برهنه اش زیر چادر کنار خودش می کشاند.

تو بگو یدالله کم خوبی کردم یدالله آهسته می گوید مردارو اینروز با دعوا نمی شه درست کرد. خانم بشم! مینا چشمهای بیرون زده اش را رو به طرف یدالله می گرداند و می گوید پس تو خبر داری ها!! می دونی کجاست؟ یک ماهه خانم یک ماه. مینا دوباره کجاست را با داد می گوید و می گوید بگوگو اگر می دونی بگو. آگه یدالله سرش را تکان می دهد و می گوید. چی بگم. مینا خانم و کلاه سفید قلاب دوزی دور سرش را جابه جا می کند. مینا شانه اش را بر می گرداند طرف خودش بگو یدالله کشتیم بگو و اشکهایی که نمی خواست و نمی بایست سراریز شدن یدالله آهسته می گوید شما برا تریاک کشیدن آغا سختگیری می کنین؟ مینا صدای شکستن چوب را به خاطر آورد و پرت کردن منتقل را و فریاد ابراهیم را که پس من می رم زن می گیرم یدالله دستی به چانه اش می کشد و دهانش بدون دندانهاش را باز می کند هیچی آغا گاهی میونه خانه ما خودش گفته بود کمکی می خواد برای شما که دست تنها نباشید که من مریم را برایتان آوردم آغا ابراهیم گفته بود نمی زارم بهش بد بگذره و سکوت طولانی شد یدالله با دمپایی اش خاکها را بالا و پایین می برد و می گوید آغا گفتن برای محرمیت دخترت که بزرگ شده یه صیغه محرمیتی هم خوندن مینا می گوید آهان پس دخترت مریمو رو چپوندی به آغا ها!!! یدالله می گوید نه من چیزی نگفتم بخدا خودشون گفتن. گفتن که دوست دارن دخترا از زندون و اینا نجات بدن.

قرار شد هفته ای پیش که رسمی شد عقدشون خونه ای هم برایش بخرن خدا روشکر دختر ما هم سر و سامون گرفت مینا با این جمله یدالله بی جان می شود. سرد می شود. نگاهش می میرد زانوهایش سست می شود.

و به آسمان خیره می شود. ابرها به هم چسبیده اند و دامن سیاه خورشید دور گلوی مینا پیچیده بود. کلاغ مرتباً جیغ می کشید جفتی در لانه نبود.

چرا نگم می دونم می خواستن از زندون بیرون بیارن عقد ابراهیم کردندت هه هه هه... اونم پدرت گریه زاری کرده. مادرت از کجا میاد پیشت! زندون پدرت این اتوبوس و چطوری خریده... ابراهیم اتوبوسش و داده پدرتم تریاک ها را به گردن گرفته تو هم همراهشان بودی ها... اتوبوستون... که اینقدر ژست می گیری به خاطر تریاک های ابراهیمه و هر هر می خنده. فک می کنی ژست خانمی می گیری و لباسهای خوشگل می پوشی خانمی شدی بدبخت خبرات دارم.

مینا از درد حرفهای مریم صورتش قرمز شده بود به خودش می پیچید و دلش درد می کند یاد زندان ته ذهنش طوری است که فکر می کرد فیلمی در بیجگی دیده است.

مریم روسریش و محکم می کند و از در بیرون می رود. پسر مینا گریه می کند و می گوید نرو نرو مریم نرو... و پشت سرش می دود و مینا دستش را می گیرد و می گوید گمش کن مادر چرا گریه می کنی بزار بره زرد کصافت خدمتش می رسم به پدرش می گم می گم که دم درآورده است دخترت نون منو خورده وحشی شده بیا تحویلش بگیر پسر مینا می گوید مامان دروغ نگفتم مریم برام کارتون گذاشت نزاره بره مامان. مینا چادر سیاهش را دنبال خودش می کشد نصف چادر به سر و نصفی دیگر زمین را جارو می کرد.

یدالله را توی میوه فروشی می بیند پیراهن مردانه یدالله که دکمه اش را دور گردن بسته از عرق خیس شده ریشش کمی سفید تر شده و لب های سیاهش از لای سبیل های زمختش بیرون زده اند.

مینا داد می زند: یدالله دخترت نون دادم بزرگ کردم چی می گه چشمه کار نمی کنه و زبون درآورده همش جلو تلویزیونه مگه تو نگفتی خانمی کن.

بیا اینم خانمی دستمزدم بیا بیا زبونش و بیرن. مغازه به ناگاه ساکت شد مشتری ها رویشان را برگرداند. به طرف مینا صاحب مغازه از پشت ترازو پرید دم در یدالله سید پپاز را محکم پرت کرد و گفت خانم آرومتر.

آروم باشین و یه نگاهی به صاحب مغازه می کند و می گوید بیاید اینور صحبت کنیم چطو شده شما که همش از مریم تعریف می کردین هیچ وقت عصبانی نبودین بچه کجاست؟! در

درست می کنم و خودش تنها در پارک قدم زده بود و ابراهیم به بهانه بچه مریم راهم تاب می داد و مریم با صدای بلند می خندید.

کاش همون موقع وسط هوا و زمین مریم را هول داده بود. کاش با دستانش دهنش را بسته بود کاش ابراهیم را دعوا کرده بود. کاش نشون داده بود آن حس مبهم را و نیز توجه به مریم را که آزارش می داد. کاش خودش را گول زده بود. کاش خود را قانع نکرده بود که هرگز ابراهیم به مریم نظر ندارد و برای هر حرکتی که می دید و قلبش را زخم می زد یک دلیل نیآورده بود و خودش را آرام نکرده بود و دلش را با دلداری های بیخود به خودش سرد نکرده بود.

صدای شکستن لیوان فکر مینا را پاره کرد با تمام وجود داد زد. مریمو چه مرگته؟ چه خبره؟ چکار می کنی؟! که مریم مثل یک مار زخمی نزدیک مینا آمد و گفت هی چی می گی خب یک لیوان شکسته دلم خواست خب از دستم لیز خورد فک نکن تو فقط خانم این خونه ایی

و صدایش تمام ستونهای خانه را لرزاند. انگار فقط اون که خانمه مینا شیشه ادکلن را به طرفش پرت کرد و قیافه روز اولی که آمد خونه یادش آمد. یدالله با اون کلاهی که سرش گذاشته بود و دمپای های خاکی و جلیقه بافتنی اش لبهای خشکش و ریش سیخ و زیر سفیدش دست دخترک نحیفی را گرفته بود و می گفت دخترم آوردم دیدم تنهایی با بچه کار خونه سخته شوهرتم که نیست مسافرته لقمه نونی همینجا می خوره و کارات می کنه خانمی کن دستم تنگه بزار پیشت بگونه این همون دختر بود نون ابراهیم و خورده قد کشیده که حالا بزرگ و بزرگتر شده بود.

تصویر تلویزیون ماری را نشان می داد که می خرد داخل یک صندوقچه پر از مروارید تلویزیون را خاموش می کند. محکم دکمه را فشار می دهد.

نه اینجوری نمیشه مریم سرش را که شیشه ادکلن خورد گرفته بود. چشمهای بی حالش را درآورد و دهانش را باز کرد دو دندان نیشش نمایان شد داد زد فک می کنی من خبر ندارم ها شوهرت آره شوهرت چطور گرفته تورو مینا آرامتر دستش را به کمرش زد و نزدیکش شد چی؟ چطور گرفته منو دختره هیز صدا پیدا کردی آره چرا نگم

نه باورش نمی شود که ابراهیم نفس بد بوی مریم را که با دستش همیشه حایل دهنش می شد را به آغوش بکشد لبخند می زند و سرش را بالا و پایین می برد که مریم اشک در چشمانش جمع می شود و شروع می کند تند تند به جمع کردن اسباب بازیهای توی هال پسرش می گوید: «مامان مریم منو دعوا کرد مینا با تعجب و عصبانیت می گوید: دعوا کرد تورو؟! پسرش فین فین می کند و می گوید مامان می خواست خودش سریال ببینه کارتونم را خاموش کرد. مینا و خودش را به آغوش مینا می اندازد. مینا عرق کرده است. نفس نفس می زند رو به مریم می گوید هی فیلم ببین هی آرایش کن چه مرگته چکاره به عطر و ادکلن منو مریمو خیلی خیلی پرو شدی و بچه رو دعوا می کنی!!؟

مریم می گوید: چی خانم کجا پررو حالا چرا اینقدر مریمو مریمو می کنین بوی نفس مریم و داندانهای خراب جلوی دهنش اخمی به صورت مینا می آورد و می اندیشد که روسری مریم و موهای بافته اش طنابی شده که باید دور گردنش ببیچانم نه محال است ابراهیم مریم را ببوسد محال است! باید با گیسهایش دارش بزنم وسط همین خونه.

مریم به طرف آشپزخانه می رود صدای ظرفها که تند و تند به هم می خورند از آشپزخانه می آید مینا کلافه است پاهایش بی قراری می کنند قلبش می زند با خود می گوید ابراهیم اصلاً توجهی به مریم نداشت.

اصغر از کجا مریم را دیده؟ که اینقدر جالب قیافه اش و می گه؟! شاید مریم پیش اصغر زاغ

سوز رفته گفته این حرفها را بگه اذیتش کنه! پپرسم ازش؟! نه دروغ جوابم و می ده. خیالش به دیروز و امروز و پارسال و سال های قبل می برد خیالش پرند به بی قراری شده که آشیان می خواهد. تنها روی تخت دو نفره شان خوابیده بود و از گوشه در اتاقشان پای ابراهیم را می دید.

تمنایی می گفت ابراهیم بیا و غروری پس می زدش پای لاغر و چرک مریم تند تند تکان می خورد و پای ابراهیم آرام گرفته بود. یاد عصری افتاد که دلش هوا کرده بود با ابراهیم تو پارک قدم بزنند و تا که صدایش بلند شده بود و گفته بود

!!؟

مریم گفته بود پس من ساندویچ



جدال زنان برای تحقق رویای برابری

شکاف جنسیتی دستمزد فوتبال‌بالیست‌ها

حمایت مالی و تبلیغات: حمایت‌های مالی و تبلیغات برای تیم‌های زن فوتبال را افزایش داده و برای آنان شرایط مساوی با تیم‌های مردانه فراهم کرد. این اقدام می‌تواند باعث جلب توجه بیشتر حامیان و حامیان پتانسیل شود. توسعه لیگ‌ها و مسابقات زنانه: افزایش تعداد لیگ‌ها و مسابقات فوتبال زنانه و توسعه آنها، به تساوای بخشی در دستمزد بازیکنان زن کمک می‌کند. این اقدام باعث افزایش توجه و جذب تماشاگران و حامیان پتانسیل می‌شود که در نهایت درآمد تیم‌ها و بازیکنان را افزایش می‌دهد. افزایش شفافیت مالی: تضمین شفافیت در مورد دستمزد و حقوق بازیکنان، به تماشاگران، رسانه‌ها و عموم جامعه اطمینان می‌دهد که هر دو جنس برابر دریافت میزان منصفانه از درآمد باشند. این راهکارها می‌توانند بهبود وضعیت دستمزد بازیکنان زن فوتبال و کاهش تفاوت با دستمزد بازیکنان مرد را فراهم کنند.

به علاوه، تبلیغات و حمایت‌های مالی برای تیم‌های مردانه به طور قابل توجهی بیشتر است و این باعث افزایش درآمد و دستمزد بازیکنان مردان می‌شود، در حالی که تیم‌های زنانه به نسبت کمترین توجه و حمایت را دریافت می‌کنند. راهکارهایی برای کاهش تفاوت دستمزد فوتبال‌بالیست‌های زن و مرد برای کاهش تفاوت در دستمزد بازیکنان زن و مرد فوتبال، می‌توان از راهکارهای مختلفی استفاده کرد که در ادامه به آن اشاره می‌شود. قانونگذاری مناسب: قوانین و مقرراتی که تفاوت‌های دستمزد بین بازیکنان زن و مرد را کاهش دهند و تضمین کنند که بازیکنان زن برابر بازیکنان مرد دریافت حقوق و دستمزد منصفانه داشته باشند. ترویج فرهنگ برابری جنسیتی: ترویج فرهنگی که بر تساوای حقوق و فرصت‌ها برای زنان و مردان تأکید دارد و به این تفکر کمک می‌کند که هر دو جنس باید برابر ارزش دیده شوند.

می‌کنند. این تفاوت در دستمزد اغلب ناعادلانه ارزیابی می‌شود و به عنوان یک شکاف جنسیتی در دستمزد در جامعه مطرح می‌شود. به طور کلی، دستمزد بازیکنان فوتبال مردان به دلیل وجود لیگ‌های پرطرفدار مردانه و همچنین حضور بیشتر مردان در مسابقات بین‌المللی بیشتر است. در حالی که لیگ‌های زنانه نسبتاً کمتر شناخته شده‌اند و حضور زنان در مسابقات بین‌المللی نیز کمتر است.

در ایران، تفاوت در دستمزد بازیکنان فوتبال مردان و زنان به طور قابل توجهی وجود دارد. این موضوع بیشتر به دلیل عوامل اجتماعی و فرهنگی است تا به دلیل تفاوت در مهارت یا نقش‌های بازیکنان. در اغلب موارد، بازیکنان زن فوتبال کمترین حقوق و دستمزد را نسبت به هم‌تایبان مرد خود دریافت

-اسما محمودی-
به گزارش خبرنگار زنان جهان، اخیراً یک بازیکن زن فوتبال به نام «زهرا قنبری» اعلام کرده که یک میلیارد تومان به عنوان دستمزد دریافت کرده است. این اظهارات به دنبال اظهارات دیگر بازیکنان زن فوتبال در ایران درباره دستمزد و شرایط کمتر مزایایی که بازیکنان زن در این رشته دریافت می‌کنند، به خصوص نسبت به بازیکنان مرد، صورت گرفت. این اظهارات بیشتر به توجه به تفاوت‌های جنسیتی در دستمزد و مزایای اقتصادی در ورزش فوتبال اشاره دارند. در ایران، تفاوت در دستمزد بازیکنان فوتبال مردان و زنان به طور قابل توجهی وجود دارد. این موضوع بیشتر به دلیل عوامل اجتماعی و فرهنگی است تا به دلیل تفاوت در مهارت یا نقش‌های بازیکنان. در اغلب موارد، بازیکنان زن فوتبال کمترین حقوق و دستمزد را نسبت به هم‌تایبان مرد خود دریافت