

تهیه کننده: شمیم عزیزی



# جایگاه زن در جامعه

بمناسبت فرخنده روز هشتم مارچ

۱۹۳۳ هنوز به حقوق شان نرسیده بودند تا اینکه در ۱۹۶۸ نتیجه انقلاب اجتماعی جوانان در فرانسه بود که منتج به آزادی های جنسی گردید.

زنان امریکایی نیز در قرون ۱۸ و ۱۹ در دفاع از حقوق شان مبارزه طولانی و مراحل رشد را پیموده و وارد محله های اجتماعی، سیاسی و نظامی گردیدند.

هر چند هنوز هم که است زنان در مجامع مختلف مشکلات خاص خود شانرا دارند.

زنان مبارز در کشورهای اسلامی نیز نقش فعال داشتند که زنان کشور ما نیز ازین قاعده بدور نمانده که نهفت اول عصر امامیه و نهفت دوم نسوان در دوره محمد ظاهر شاه سبب شد تا زنان سواد بیاموزند و در فعالیت های اجتماعی و سیاسی سهم بارزی داشته و بالاخره در گایتیه دولت های ازمن به حیت وزیر برگزیده شوند.

هر چند که از همان آغازین نهفت ها تا امروز هزاران بار مورد سلب حقوق واقع شده اند که دوره تاریک زندگی زن افغان را در حکومت فرتوت طالبانی به وضاحت مشاهده نمودیم.

خوشبختانه بعد از سرنگونی آن کوتاه فکری سیاه پشه امروزه زنان کشور ما دارند جایگاه اساسی و اصولی خویشرا یکبار دگر کسب میسایند و مبارزات شان را برای اعاده حقوق انسانی و اجتماعی زنان در مناطق دور دست کشور و بلند بردن سطح آگاهی آنان با آموزش سواد و روش های بهتر شدن وضعیت زندگی ادامه میدهند که تشکیل مستقل وزارت امور زنان برای اولین بار در تاریخ افغانستان و اشتراک زنان روشنفکر و آگاه در اوپه چهره سال جاری بیاتگر نقش فعال زنان در تعیین سرنوشت آینده کشور میاند.

اگر چه گماکان در اکثر تقاما کشور عقاید طالبانی هنوز هم در مورد زنان و دخترانی مرسوم است که خرید و فروش زنان و دختران هر روز بیشتر از پیش در داخل و مایهوات جهان شنیده میشود.

پس بر زنان آگاه کشور منت است سهم شایسته شانرا برای شگوفایی ایننه میهن عزیز ادا نموده و راه ترقی و پیشرفت را چون زنان دیگر کشورهای جهان با استواری و استقامت آهین بیسایند تا بر خوردار از حقوق سیاسی و اجتماعی شان گردند.

امروز که هشتم مارچ را زنان دنیا تحلیل می کنند نتیجه مبارزات و خود گذری زنان در کشورهای مختلف بوده که بتاسی از آن این روز بنام روز بین المللی زن در سراسر جهان لقب یافته.

اگر چه حدیث مظلومیت زن از بدو پیدایش جهان و تاریخ پر قرار و تشبیه آنان از آن روزیکه خداوند آدم و حوا را هست کرد و به دنیای پر غوغا فرستاد می آغازد.

لیکن خداوند اعلا میفرماید: ای مردمان ما شما را آفریدیم از جنس مرد و زن.

این، ما انسانها هستیم که پیوسته یکی را بر دیگری برتر میدانیم و مرد را بر زن ترجیح میدهم و می بینیم که تا قبل از اسلام تولد دختر را نامیمون میشمردند و مایه تنگ میدانستند به خرید و فروش زنان مبادرت میورزیدند و دختران شانرا زنده بگور میکردند که با ظهور پیامبر اسلام این رسم و رسوم مردود شمرده شد و برای اولین بار در شبه الجزیره عربستان زن به مقام و ارزش انسانی نایل آمد چنانچه حضرت پیمبر (ص) از مردان و زنان بیعت گرفته و بر زنان امر گردیده که مانند مردان علم و نویسندگی را بیاموزند و بر مشارکت زنان در پیشبرد امور زندگی در پهلوی مردان شان و در مشاورت مردان با زنان در تصمیم گیری ها تأکید میفرمودند که مناسفته نه تنها در مجامع اسلامی، بلکه مشکلات و سلب حقوق زنان در طول تاریخ چه در آسیا و چه در اروپا و امریکا و غیره محسوس بوده که حتی وضع زنان در اروپای پیشرفته تا بعد از جنگ جهانی دوم قناعت بخشی نبوده چنانچه در اواسط قرن نوزدهم یک تعداد از زنان انقلابی بنا نشاهارات در خیابانها و به زنجیر کشیدن شان در نرده ها در مقابل پارلمان انگلیس شجاعانه تقاضای اعاده حقوق شانرا میکردند که تعداد زیادی از آنان راهی زندان ها و با دنده های رابری مورد شکنجه و اذیت و آزار گرفته و تعدادی هم کشته شدند که در نشاهارات جون ۱۹۱۳ یکی از زنان انقلابی انگلیسی بنام Emily Davidson خودش را در مقابل اسب پادشاه پرتاب نموده و کشته شد که اولین زن هدایی در راه کسب آزادی زنان بوده است.

حدود ۸۶ سال قبل در ۶ فیوروی ۱۹۱۸ زنان انگلیسی مبارزات سخت و طولانی خودشان را تقویت بخشیدند و تا حدی به حقوق شان دست یافتند تا اینکه در سال ۱۹۲۸ حق رأی حاصل نمودند که روز هشتم مارچ نیز یکی از همان روزهای تاریخی برای زنان جهان می باشد، اما زنان فرانسوی تا سال

\*\*\*



# تساوی زن و مرد...

نوشته: زهیدا رشیدی



و پاکدامنی، دوش به دوش برادران مجاهد و فرزندان سلحشور خویش از عزت و آزادی افغانستان دفاع نمود. زن افغان در سالهای جهاد با مجاهد خاموش بود و با شاهد شهیدان یا در پشت جبهه رزمندگان فعالیت می کرد و با پیام آور راستین مقاومت بود او درین سالها

امید یکی پس از دیگری در حال گشوده شده است.

سنگ صبور فرزندان مجاهد خود بود. هیچگاه احساس خستگی نکرد و در هیچ عرصه ای تسلیم دشمن نشد و با آنکه فقرانه زندگی میکرد اما گوهر های شرافت و عفاف و پاکدامنی، زینت آن وجود او بود اما هنگامیکه از پشت سر هرات کشور گردباد سیاه شروع به دزدیدن آغاز کرد مظلومیت تاریخی زن افغان یکبار دیگر نمایان گردید، ولی این بار، این مظلومیت این حقکنشی و این زن ستیزی بسیار عمیق تر از همه سالهای گذشته بود طالبان و حامیان خارجی آنها به قور شخصیت انسانی زن؟ اخلاقی و درینک کلمه هریک زن افغان را بطور کامل تخریب و انکار نمودند.

به این ترتیب نسبی از جمعیت افغانستان از چهار دیواری خانه ها محبوس ترند و دروازه های ستاب بر روی آنها مسدود گردید خواندن و نوشتن برای زن افغان، یک عمل محرمانه تلقی شد و کنار در بیرون از زن افغان، یک جایگاه محبوس گردید آنها جفای بزرگی در حق زنان افغانستان روا داشتند و این قشر همیشه فسال و همیشه مظلوم را از همه امتیازات و حقوق اجتماعی و مدنی محروم نمودند ولی این تند باد سرانجام از هم سلاشی شد و رژیم طالبان، که نماد تبعیض و تعصب و خود کامی بود به یکباره فرو پاشید.

و اکنون بیش از در سال، آغاز حیات سیاسی نوین افغانستان می گذرد درین دوره کوتاه روزانه

افغانستان یک کشور اسلامی است و حقوق و جایگاه اجتماعی زن در این کشور در متن قانون اسلام به روشنی تبیین و تعریف شده است، که خلاصه اش تساوی حقوق و امتیازات زن و مرد است.

نگاهی اجمالی به آیاتی شبیه ان المسلمین و المسلمات و المومنین و المومنات ما را به این نکته هدایت می کند سه اصل مهم مشارکت سیاسی و اجتماعی تربیت و کمال جویسی، انسان سازی و تدوین نسل در یرتو و اصل طهارت و تقوا اصلی تمهد و مسئولیت پذیری و اصل طهارت و تقوا یکی بیانگر تسلیم در برابر خدایتعالی دیگری ملوک ارزیابی رفتار مسلمان است.

وظیفه تساوی زن و مرد و سر فصل تمام فلهای انسان به سنف مرد در برابر این اصول تمهد خود و مسئولیت بیشتر دارد و نه سنف زن می تواند به هر دلیلی تمهد خود را به این اصول کمتر از مرد بداند.

از طرفی زن مربی جامعه است از دامن زن انسانها پیدا شده سعادت و شقاوت جوامع بسته به وجود زن است وزن با تربیت صحیح خودش انسان درست می کند.

اما متأسفانه در کشور افغانستان بنابه دلایلی از جمله شرایط ناآهنجار اجتماعی و حاکمیت افکار و اندیشه های جاهل و قبایلی زن افغان در طول سالیان بسیاری بازیم های مضاعف را بردوش کشیده است. به گونه ای که هم اکنون به از مظلومیت چهره اش را احاطه کرده در نظام های سلطنتی زن در افغانستان یک موجود گمنام، یک عنصر بی هویت یک شهر وند بی تذکره و یک انسان درجه دو به حساب می رفت سالهای قبل نیز زن افغان تنها مظلومیت تاریخی خود را به لرت برد و درین دوره و حشاک حاکمان کویت جامعه افغانستان با تبلیغات کننده تلاش کردند تا با گوهر شهید و کرامت انسانی زن باری نمایند ولی زن افغان با سلاح ایمان و اعتقاد و لزو عفت

در قانون اساسی جدید افغانستان، تبعیض از هر نوع و؟ تبعیض جنسی ممنوع گردیده است زن از حقوق مساوی با مرد بر خوردار گردید، و حق دارد کار کند، بخواند، رای دهد، انتخاب کند و انتخاب شود و خود را حتی برای احراز عالیترین پست سیاسی و اجرای محکمت کانید نماید البته این فرصت بسیار؟ برای جامعه زنان افغانستان است که عقل و درایت حکم می کند زن افغان با حفظ اعتقادات ارزشها و شعایر اسلامی، مذهبی ملی؟ ازین فرصت تاریخی نحو احسن و درجهت رشد و شکوفایی افغانستان استفاده نماید.

اما فراموش نکنید که ازین فرصت و آزادی و میدان به عنوان اینزال ویسی بیلبوباری استفاده نشود.

وزن افغان برای احراز جایگاه واقعی خویش از هر قدم و ژاد و ملیت و مذهب باید متحد شوند و بدور از هر گونه؟ قومی، نژادی و گروهم بیابند و بر محور اسلام و ارزشهای ملی و؟ فعالیت نمایند تا در دنیای نا آرام و پرهیاهوی قرن ۲۱ - قریب حق طلبانه آنها محو نگردد.

به امید اینکه شاهد روزی باشیم که زنان افغانستان به حقوق حقه اسلامی ملی و انسانی خود برسند.



## پایمال شدن حقوق زن در جامعه مردسالار



مادران است» از چهره های شناخته شده مسلمان معاصر ما هستند اسامی حینیه گفته است: «از دامن زن مرد به سراج میروند»  
لذا می طلبد در جامعه ما در بعد فرهنگی که موثرترین و مهم ترین رکن در ابغای حقوق زنان است مجذبه کار و تلاش صورت گیرد.

مراکز حقوقی و قضایی دفاع از حقوق زنان در اکثر ولایات ایجاد گردد مراکزی که حمایت سکوری نداشته باشند بلکه عملاً توانایی دفاع از حقوق زنان این سرزمین را داشته باشند بطوریکه اگر حقوق دختر و پسران در خانواده نادیده گرفته شده و او مجبور به شکایت بشود بتواند از امنیت اجتماعی کافی برخوردار شده و جامعه نیز به او به عنوان یک انسان مورد تامل نظر قرار گرفته نگاه کنند نه اینکه حقوق همه زنان را از دم تیغ نمرد از امر شوهر بگذرانند او را مجبور کنند که همانند یک توکر در خانه بسوزد و بسازد و دم بر نیآورد.

حقوق زن در جامعه افغانستان باید مردان این سرزمین را تربیت نمود و به آنها آموخت که «به هیچ دختر دیباچه ای قضا ننوشت برای مرد کمال و برای زن نقصان» باکمال ناسف در کشور اسلامی ما که گهواره تمدن شرق آریایی بوده است با زنان و دختران سرزمین کهن اروپا همانند کالا برخورد می شود و زن این امارت برین مخلوق ایستاده و فرشته روی زمین بیروفریب و شخصیت انسانی آن به راحتی هرچه نامت پایمال می شود کاروان تمدن غامد اسلامی که حقوق زنان همانند لگنی درخشان از آن تلاومی کند به پیش میروند اما در جامعه ما زنان در انتهای کاروان حرکت می کنند و شاید ناخواسته فرستگاها از آن فاصله گرفته اند.

تحقیق حقوق حقه این مظلومترین درعین حال فعالترین عضو پیکره جامعه اسلامی ما نیاز به کار فرهنگی در ریشه های گوناگون دارد. از دواجهای متعدد مردان به عنوان یک عرف عادی وزشت در جامعه ما در آمده است و دختران این سرزمین در حالیکه ۴ سال از قرن بیستم میگذرد هنوز و هنوز قادر به اظهار نظر در باره زندگی آینده شان نیستند نهال عشق و امیدبسی رحمانه در وجودشان می خشکد و مجبورند بخاطر امیال و هوسهای مالی پدرانشان با مظلومیت هر چه نامت قربانی بشوند. متأسفانه اگر فرهنگ اجتماعی از رشد لازم و مطلوب برخوردار می بود آنگاه لایقل مردان به عنوان یک فرد مسلمان درک میکردند که این ظلم و تعدی به زنان یک عمل زشت، غیر انسانی و کریخ انتظار اجتماعی در دین مقدس اسلام به شمار میروند پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «بهشت زیر پای

استبداد و جور طالبانی باعث شد تا توجه جهان و جهانیان به سرزمین عزیز مان افغانستان معطوف گردد در این بین آنچه بیش از پیش مورد توجه محافل سیاسی و مطبوعاتی جهان قرار گرفت مسئله حقوق زنان این سرزمین بود. بعد از اینکه پایه های حکومت استبداد و تحجر فرو ریخت و سرزمین کهن و باستانی مان افغانستان عزیز از اوس جنایتکاران و برورستان بین المللی که در رأس جرم حکومت قرار گرفتند پاک شد مسئله حقوق زنان و ایجاد نهاد های مدنی زنان در رأس برنامه های دولت، انجیوها، مراکز فرهنگی و مطبوعاتی جهان قرار گرفت زنان به صورت گسترده و گستر کورانه در ادارات مختلف استخدام شدند.

بدون اینکه به تخصص و توانایی های آنان توجه کافی و واقعی شود. متأسفانه هنوز که هنوز است زنان در هر مقطع زمانی معاصر این کشور آسیب پذیرترین و مظلومترین افراد جامعه ما بوده و هستند.

حال که نزدیک به سه سال از عصر دولت الهامی اسلامی افغانستان میگذرد و در قانون اساسی نیز تصویب شده که حقوق زنان و مردان در برابر قانون مساوی است باید دید که چه دستاورد های اجتماعی مهم و مؤثری در زمینه ایفای حقوق مدنی زنان این سرزمین که نیمی از پیکره اجتماع ما را تشکیل میدهند به دست آمده است.

ما وقتی به مسئله حقوق زنان با تعمق و تأمل نگاه می کنیم متأسفانه مشاهده می کنیم که زنان در بعضی از شهر ها که جنگ سالاران تسلط ندارند حضوری اندک و سوری دارند در حالیکه مشکلات اصلی و اساسی زنان این سرزمین که از درون خانواده ها ناشی می شود به قوت خویش باقی است. در واقع برای ایفای



## نگاهی به گذشته‌ی زنان سرزمین تاریخی آریا ماه اسفند و روز زن



استوره‌ی ایرانی، زن، چهره‌ای نیک و در خور ستایش دارد که با زن  
استوره‌ای دیگر کشورها بسیار متمایز است.

آناهیتا در استوره‌ی آریایی - ایرانی چهره‌ای زیبا با پوششی برازنده و  
نگاهی نافذ و شرمگین دارد. آناهیتا، نگهبان آبهاست.

ایرانیان باستان برای ارج گذاری به این ایزد بانو از الوده شدن آب خود  
تاری می‌کردند و آن را مایه‌ی زندگی می‌دانستند. در سنگ نگارمهای بر جای  
مانده از دوران ساسانی به این بانوی استوره‌ای توجهی در خور شده است.

در فرهنگ و آموزشهای دینی ایرانی، تساوی زن و مرد اهمیت ویژه‌ای  
دارد. به گفتار اسوَرشت گوش فرادهم و از کهن روزگارن صدای آرامش  
بخشش را بشنوم که می‌فرماید:

باگوتهایان بهترین سخنان را بشنوید، با اندیشه‌ی روشن در آن  
بنگرید، سپس هر یک از شما چه زن، چه مرد راه خویش را برگزیند. بیش از  
آن که روز بزرگ فرارسد.

آیا این گفتار ارزشمند همان برنامه‌هایی نیست که روشن بینی جهان  
امروز پیرو آن هستند و در باره‌ی آن کتابها نوشته اند؟

با آموزشهایی این چنین که برپایه‌ی دانش و خرد استوار بوده است،  
ایرانیان جامعه‌ای آرامش بخش و زندگی ساز داشته اند از این رو می‌توانستند  
بر جهان آن روزگار فرمان برانند.

زنان دوره‌ی هخامنشی با مردان حقوق مساوی داشته‌اند، آنان می  
توانستند طبق قانون از شوهر خود جدا شوند و اموالشان هر چیزی که بود به  
طور مساوی بین زن و مرد تقسیم شود.

زنان دوره‌ی هخامنشی می‌توانستند مدیر و مسئول سازمانی باشند. آنان  
کارثبات داشته‌اند، برای این که محل کارشان تغییر نیابد و به وضعیت  
فرزندانشان گرد نرسد.

زنان دوره‌ی هخامنشی به تنهایی سفر می‌کردند سنگ نگاره‌ای بزرگی  
در ترکیه از دوره‌ی هخامنشی بر جای مانده که در این سنگ نگاره، زنی را بر

به بخشوده‌ی اهورا مزدا

آن چنان زنان پاک را می‌ستایم که در اندیشه پاک، بالاتر، در گفتار  
پاک بالاتر، در کردار پاک بالاتر خوب آموزش یافته، رد توانایی، رسانندیش و  
خوشبختی افزا هستند.

پخته ارشیتی را می‌ستایم که خود، نماد عشق و قرونی است.

خور داد آشنایستد را می‌ستایم که تمایه‌ی رسایی و تکامل است.

امر داد را می‌ستایم که جلوانگی و بی مرگی است.

زن، مایه‌ی زندگانی است و این سه فروزه‌ی اهورایی گواه این گفتارند.

زنان، چشم و چراغ روزگارند

زنیگویی بهین آموزگارند

به هستی بنگری از راه بینش

بدانی قدر زن در آفرینش

اهورا داده او را پس نکویی

ز قرو دانش و پاکیزه خوبی

سپنته آرمیتی است و پاک است

فروزان فرهی پس تابناک است

رساء مانند خورداد دل افروز

به هر کار سترگی هست پیروز

همیشه جاودان همچون امرداد

چنین باشد مر او را ساز و بنیاد

تمامی تار و پودش مهربانی است

وجودش مایه‌ای از زندگانی است

فلات ایران زمین ریشه‌ای فراتر از تاریخ دارد. اندیشه و قلم تاریخی از  
تاریخ آنچه که در گذشته‌های پس دور برپهنه‌ی آن گذشته بی خبر است  
و بشودست تاریخ برپیشگاه بلندش نمی رسد و پای استوره به میان می آید.  
استوره سازنده‌ی تاریخ، فرهنگ و باورها و آرامشهای ملی است. در



اسب نشسته می بینیم که به تنهایی سفر می کند. سنگ نشسته می این نگاره سفر این زن را برای جمع آوری املاکشی بیان کرده است.

داستان دلاوریهای ارتش نشان می دهد که در دوران هخامنشی زنان ایرانی به درجهای دریا داری و فرمانداری می رسیده اند، در حالی که در یونان به ظاهر متمن هیچ زنی چنین امتیازی نداشته و تصور آن را هم نمی کرده است.

ارتیز در تمام جنگهای دریایی ایران و یونان شرکت داشته، همان جنگ نخست که یونانیان از برابر سپاه ابرین گریختند و به سالامین پناه بردند.

نبرد دریایی دوریک و حماسه دریای ایران در برابر حملات متعدد سردار یونانی را بنگریم که در گوما گرم بوشی انتقامجویان یونانی ارتیز زیبا به ناگاه وارد نبرد شده و یونانیان جنگجو را از دورسک و اطراف آن پراکنده می سازد. یونانیان برای دستگیری این بانوی دریا سالار حایزه تعیین کرده بودند.

دوره های گذشته فلات پهلوار ایران زمین در یازدهی جهان بینی و نگرش زرف ایرانیان به تدرستی زندگی و قانون انا (راستی) که پیرو آن بوده اند، به مانکنه ها می آموزد، زن و مرد در این قانون برابر بوده و امتیازشان فقط در شایستگی شان بوده و پس.

سنگ نگاره های برجای مانده از آنان برترین گفت و گوی فرهنگی - ارمائی است که در دل زمان به نمایش در آمده، در «ایوان موزائیک» در شهر نیشابور که در زمان شاپور ساسانی ساخته شده، نقش شاهنشاه شاپور و بزرگان و زنان آن دوره را فراروی ما قرار می دهد این خود بیانگر نقش زنان و اهمیت آنان در آن روزگار بوده است.

به ایوانی که موزائیک گویند

نقوش دوره ای شاپور جویند

بیستی نقش آن شاه زبانه

که جاوید است در آن جاودانه

دگر نقش بزرگان یک به یک بین

بدان راه و بدان رسم و بدان دین

همان نقش زن آن دوره بنگر

بدان فر و بدان اورنگ و افسر

هنر را با کهر پویا نمودند

به دور آنها چنین گویا نمودند

این کشورداری ساسانی چنان بود که زنان می توانستند در سایه آرامش و امنیت و درایت آن شهریاران به تنهایی از شهری به شهری سفر کنند، زیرا قانون گنار خود به قانونش پای بند بوده، از این رو دیگر کسان را دارای قانون شکنی نبوده است. حکیم نظامی این نکته در خور اهمیت را چنین بیان می کند:

شیرین دلاندهی خسرو پرویز و خسرو پرویز دلاندهی شیرین بوده و این

دور یکدیگر را ندیده بودند. شیرین از ارمنستان برای دیدار خسرو روی به تیغون نهاد و خسرو پرویز نیز برای دیدار شیرین روی به ارمنستان داشت که در راه به استخری رسید، در کنار استخر اسب را از ساختن باز داشت. نگاهی به درون استخر افتاد، بری پیگری درون آب دید که چون ماهی شامی کرد، خسرو و برادر خیره ماند، ناگاه از درون استخر، شیرین، شاهووشی دید که بنو می گردد. شیرین از شرم بر خود لرزد و گیسویش را به نور خود پراکند.

ز شرم چشم او در چشمه آب

همی لرزید چون در چشمه، مهتاب

جز این چاره ندید آن چشمه می قند

که گیسو را چو شب، برمه پراکند

خسرو چون دید آن زن چون گوزنی که در مرغزاران می پوید از بیم سیاه به خود پیچید، با جوانمردی و ادب که ویژه ایرانیان بوده است، چشم از استخر برگرفت و نگاهی را به سوی دیگر دوخت.

دل خسرو بر آن تابنده مهتاب

چنان چون زر، در آمیز به سیماب

ولی چون دید کز شیر شکاری

به هم درشد گوزن مرغزاری

جوانمردی، خوشامد را ادب کرد

نظر گاهش دگر چایی طلب کرد

چون خسرو نگاهی را به سوی دیگر دوخت، شیرین با تیزی از چشمه برآمد، قبا پوشید و بر پشت شیدیز نشست و چون باد اسب را برانگیخت و از آن جا دور شد.

شیرین اندیشید که شگفت است این شاه وش خسرو پرویز نیست، اگر خسرو نیست چگونه دل از من روده؟!

شیدم که پوشش خسرو امل گون است. اگر این خسرو بود پس پوشش شاهانه اش کو؟ شیرین نمی دانست که پادشاهان از گزند بدخواهان راه جامه دیگری بر تن می کنند.

برون آمد پری رخ، چون پری، تیز

قبا پوشید و شد بر پشت شیدیز

حسابی کرد با خود کاین جوانمرد

که زد برگرد من چون چرخ ناورد

شگفت اید مرا، گریار من نیست

دل من چون برد اگر دلار من نیست

شنیدم لعل در لعل است کانش

اگر دلار من شد، کونشانش؟

نبود آکه که شاهان جامه ای راه

دگر گونه کنند از بیم بد خواه

\*\*\*

از سی برده ی موسیقی دارید، یک برده به نام «باغ شیرین» است.

چو کردی «باغ شیرین» را شکرپار

درخت تلخ را شیرین شدی یار

تکیا و بارید را می بینم که تکیا از زبان شیرین، به خسرو رازدل می گوید:

«تکیا» چون زد این افسانه بر چنگ

ستای «یازیده» برداشت آهنگ

و این گفت و گو از زبان «شیرین» و «خسرو» به گفتار و نوای رود «تکیا» و «یازیده»، مقام ارزنده ی زن را بیانگر است.

در سایه جهان بینی و آموزشهای درست دوران ساسانی، زنان از مصلحت و شجاعت و تدبیر برخوردار بوده اند، چنانکه بانو شاه پوراندخت، خود بر این تکیه دارد و این ها را از خدا می داند و با این پشتوانه فرهنگی - سیاسی بر تخت پادشاهی پای می نهد بر تخت تئسن را بگریم!

پس از شیویه، فرزند خسرو پرویز، شهر برار سردار مشهور خسرو پرویز با پشتیبانی نظامی امپراتور روم آشوبی در یمنی ایران، زمین برانگیخت که شاهنشاهی ساسانی را به نابودی می کشانید. در این هنگام پوراندخت برار



بالهای شاهین، مظهر آرزو بهرام دیده می شود.

در برابر چهره‌ی او به خط پهلوی ساسانی نام «پوران» و در پشت سرش عبارت «فرافزود» نوشته شده. در پشت سکه بنابر معمول سکه های ساسانی در وسط، آتشدان حاوی آتش مقدس قرار گرفته که در طرفین آن دو آتروخش که نگهبان آتش اند به چشم می خورد. در طرف راست، نام شهری که سکه در آن ضرب شده و در طرف چپ، سال ضرب سکه نمایان است. سکه های به دست آمده‌ی سالهای اخیر از پوراندخت مدت شهرت‌یاری او را سه سال بیان کرده است.

پوراندخت، نخستین بانوشاه ایران بود که مورخان فرزنگی، سیاست و شجاعت را از صفات ممتاز او شمرده‌اند اما در دوران‌ی پایه عرصه‌ی فرمانروایی نهاد که کار ساسانیان پایان یافته بود و در آن دوران پراشوب و توفانی اگر چه تدبیر و کوششهای او برای سامان دادن کشور به انجام نرسید، اما سبب گردید که شاهنشاهی ساسانی تا دو دهه‌ی دیگر در برابر حملات و یورشهای سازمان یافته، مقاومت نموده و به حیات خود ادامه دهد.

بانوشاه دیگر: آرمیدخت، نمونه‌ای از زن دوره‌ی ساسانی است. عمر و فرزند نعمان این مندر مخفیانه به ایران آمده بود تا کین پدر را از بازمانده‌ی خسروپرویز که بر تخت نشسته بگیرد. او با سختی های فراوان، روزی به دربار می رسد که شاهنشاه آرمیدخت با راح می دهد. پرده‌ی سرپرده خود به خود آرام آرام کشیدند و شعاع خیره‌ی کشنده‌ی تخت تاق‌قدیس با آن شکوه و فره‌مندی بی مانند نمایان گردید. بانوشاه آرمیدخت بر تخت تاق‌قدیس چون خورشید می درخشید او یگانه‌ی دوران بود و همان اندازه که زیبایی خدا داد داشت در دانش، بیش، خرد و پارسایی سر آمد دوران بود دوست و دشمن، بیگانه و خودی خسایل آن بانوی یگانه را ورد زبان داشتند.

هنگامی که عمروچشمش بر او افتاد خون پدر را از یاد برد و گفت: اگر آفتاب پرستی ایرانیان همین است و همین افتابیت که بر او نماز می برند به عیسی سوگند که من بیش تمیزی آن را با جان و دل خواهم پذیرفت.

این بود نگاهی به جایگاه بلندی دست می‌یافتند و از حقوقی آرامش بخشی برخوردار می شدند.

زن در جامعه‌ی ایران آن روزگار از ارزش ویژه‌ای بهره‌ور بود، چنان که روز سینه‌نارمذ را روز سپاسگزاری از زن نامیده بودند و این روز را جشن می گرفتند و به آن مزدگیران می گفتند مردان جهت گرامی داشت و بزرگداشت زنان و دختران، هدایایی به آنان پیشکش می کردند از آنان فرمانبرداری کرده، آرزو هایشان را بر می آوردند.

عائیز این روز نمادین را گرامی می‌داریم و با آگاهی و سازندگی به گذشته‌ی خویش، بایستگی زنان گذشته‌ی ایران زمین و رهنمودهایشان را به زرفی می‌نگریم تا از آن به خوبی بهره گیریم و جامعه‌ای نیک، بینان نهیم. باشد که امشاستد خورداد، امرداد و سیتته آرمیتی ما را یاری نمایند وایزد مهر و آناهیتی بی آلاش بالنده در راه بالندگی و سرفرازی سرزمین آریایی، ما را دست گیرد و رهنمودن گردد.

روز سینه‌نارمذ، روز جشن زنان است؛ این جشن بر زنان جهان فرخنده باد. سپندار مدیاسپان تو یاد خرد، جان روشن روان تو یاد ایبدون باد.



شد که برقد آن آشوب به پاخیزد و رهبری را به دست گیرد و کشور را از این توفان، رهایی بخشد، پوراندخت، سه تن از سلحشوران شهر استخر را مأمور کشتن شهربراز، سردار خیانت کار نمود. آن سه مأمور هنگامی که شهر براز سوار بر اسب از کنار آنها می گذشت، او را از اسب به زیر کشیدند و کشتند. سر انجام پوراندخت را به شاهی برگزیدند این بانو شاه هیچ یک از سپاهیان را که به شهربراز پیوسته بودند، نیاززد.

پوراندخت، دختر خسروپرویز و مادرش مریم، دختر موریس، امپراتور روم بود. براساس منابع مختلف، این بانوشاه، بزرگوار و دادگر بود و یامردم رفاری نیک داشت.

بازسازی ساختمان آتشکده ها، سدها، پلها و بخشیدن مالیات عقب افتاده‌ی مردم از جمله کارهای نیکي است که به او ثبت می دهند. این بلخی گوید:

پوران دخت بن کسرا، زنی سخت عاقل و عادل و نیک سیرت بود و چون پادشاه شد یک سال خراج از مردم بیگند و در میان رعایا طریق عدل گسرد.

محمدبن جریر طبری می نویسد:

وی دختر خسروپرویز، پسر هرمز، پسر کسرا انوشیروان بود گویند روزی که به پادشاهی رسید گفتند نیت خیر دارم و به عدالت فرمان می دهم. با رعیت روش نیکو داشت و عدالت کرد و بیگفت تا سکه‌ی نو زنند و پلها را آباد کنند و باقی مانده‌ی خراج را بخشید و نامه ها نوشت و نیک خواهی خویش را با مردمان در میان نهاد و گفت، امید دارد خداوند به روزگار وی چندان رفاه بیاورد و کارها چنان استوار باشد تا بدانند که کشورگیری، لشکر کشی، پیرومندی و فتنه نشانی به صولت و شجاعت و تدبیر مردان است، بلکه این همه از خدای است و یغرمود تا اطاعت آرند و نیک خواهی کند.

فرزوسی در توصیف پوراندخت گوید:

چنین گفت پس دخت پوران که من نخواهم پراکندن انجمن کسی را که درویش باشد، زگنج توانگر کنم تا نمائد به رنج میاذا به گیتی کسی مستمند که از باد از برمن آید گزند ز کشور کنم دور بدخواه را بر آیین شاهان کنم راه راه

سکه هایی که از این بانو شاه بر جای مانده، از طلا، نقره و برنز است، اما بیشتر سکه ها نقره، یعنی درهم هستند که بر سکه های آنها به وسیله‌ی هنرمندان بزرگ ساسانی طراحی و تهیه گردیده و بنابر این، علاوه بر ارزش تاریخی، از دیدگاه تاریخ هنر و هنر ساسانی آثار بسیار ارزشمندی به شمار می روند. در این سکه ها زیبایی این بانوشاه به خوبی نمودار شده است. بر روی سکه ها، تصویر نیم تنه‌ی پوراندخت با صورتی زیبا و نگاهی نافذ و گیرانقش شده، گیوان بلند او به صورت رشته های جدا یافته شده و بر سینه و پشت سر او افتاده اند. حلقه های یافته شده مزین به گوه های درشت و گرانیهایی می باشد.

چشمان درشته، ابروی کشیده و چهره‌ی متناسب و سایر جزییات دیگر حکایت از زیبایی فوق العاده‌ی او دارد. گردن بلند مروارید که مخصوص زنان ساسانی است به صورت دورشته برگردن او قرار گرفته و تاج زیبای او مزین به سه قطعه گوه درشت و گرانیهایی می باشد و بر بالای آن ماه و ستاره و



سمیرا احمدی

# زن محور خانواده

همانطور که می‌دانیم خانواده هسته مرکزی اجتماع است و نخستین اجتماعی است که شخص در آن گام می‌نهد و آداب زندگی و اصول و رسوم اجتماعی و تعاون و از خود گذشتگی را فرا می‌گیرد. خانواده کانون حفظ سنتهای ملی و اخلاقی و مرکز رشد عواطف و احساسات است. خانواده نه تنها مکتب آموزش تعاون و فداکاری است بلکه کانونی برای حمایت از انسان است گشتی که از حمایت خانواده برخوردار نیستند بی پناهند و در معرض قساوت و تباهی و

بیهودگی می‌یابند. خانواده در حفظ گسترش قدرت ملی نقش مؤثری ایفا می‌کند و تباهی خانواده‌ها انحطاط ملت را به دنبال می‌آورد. خانواده از نظر اقتصادی نیز در طول تاریخ نقش مهمی داشته و هنوز هم دارد بسیاری از واحدهای بازرگانی و صنعتی و کشاورزی، همیاری و همکاری اعضای خانواده‌ها اداره می‌شود و فعالیت افراد خانواده بیشتر و بقای آنها را تضمین می‌کند. به علاوه کسی که دارای خانواده است به زندگی و فعالیتهای اقتصادی علاقه بیشتری نشان می‌دهد، بیشتر کار می‌کند تا بتواند زندگی خود و خانواده‌اش را بنحویه بهتری تأمین کند و این خود در توسعه اقتصادی کشور مؤثر است و نیز خانواده مهم ترین نهادی است که جامعه و کودک را تغذیه و پرورش می‌دهد و خانواده در سلامت و عدم سلامت، در شرافت، سازگاری و انحراف کودک نقش اساسی دارد. کودک نخستین و اساسی ترین درسهایی زندگی را در این نهاد کسب می‌کند. فداکاری، محبت، عشق، آداب و رسوم، مراسم فرحنگی و دینی، وظایف و مسئولیت پذیری را در خانواده می‌آموزد. محیط خانواده در تشکیل شخصیت کودک و نوجوان مؤثر می‌باشد. تأمین سلامت فردی و اجتماعی بنوعی در نظر گرفتن نقش خانواده امکان پذیر نمی‌باشد. خانواده می‌تواند عامل سازنده کودک در زمینه جسمی، روانی، عاطفی، ذهنی و... باشد و بنا بر عامل نابودی و ویرانی او. زن در خانواده بعنوان محور اصلی خانواده همراه بسیاری نقشهای پیدا و پائینداری دیگر دو نقش اصلی دارد. لیکن در این ارزیابی به دو نقش محوری اشاره می‌شود:

۱- زن در خانه سازنده مجید شخصیت، توانایی و کارایی مفید فرد است. آرامش و سکونی را که زن به مرد می‌بخشد با هیچ شیوه و ابزاری نمی‌توان پدید آورد. به گفته ویل دورانت: «زن از آنجا که مرد خیالی سرگردان را به مرد قداکار و پای بست به خانه و فرزندان خود تبدیل می‌سازد، عامل حفظ و بقای نوع است». بگونه، آرامش عصبی است که مردان در کنار زنان و در آغوش خانواده می‌یابند، که در پرتو این زندگی چون قایقی به ساحل می‌رسند و اضطرابها و نگرانی‌ها و سرگردانی‌ها از محیط اندیشه و زندگی مردان رخت بر می‌بندد. دیگر اینکه، خانواده مردان را با مسئولیت و تکلیف و ضابطه گرایی آشنا می‌سازد. حس مسئولیت و تعهد را به تدریج پدید می‌آورد و خود باوری و سرپرستی و مدیریت را از اوان کودکی به او می‌آموزد و این موضوع بسیار ارزش مندی است که در هیچ آموزشگاهی نمی‌توان بدین سان عینی و ملموس و در عین حال انسانی و عاطفی، مدیریت و تعهد شناسی را به انسانها آموخت. بنابراین کارایی مردان و ایفای نقش درست در جامعه و دیگر انتظاریها که از مردان هست، در پرتو نظام خانواده و در کنار همسران (زنان) به نرسد و شکوفا میگردد. و مواد این خودباوری در مرد همانا نقش مؤثر همسر شایسته میباشد.

۲- دیگر نقش حیاتی زن، رسالت مادری است. این نقش نیز از مهمترین نقشهای اصول و زیربنایی انسان نماز است. رسالت مادری، دوران طولانی دارد و زن از آغاز تشکیل نطفه در رحم، به راستی پرورش دهنده فرزند است تا

دوران مدرسه و در دوران بعد گرچه فرزندان استقلال می‌یابند لیکن همواره و تا واپسین لحظات حیات مادران تأثیرهای اصولی به راهکارهای فرزندان دارند. البته نقش بسیار آشکار مادر در دوران شیرخوارگی و کودکی است. در این دوران تسبیح طولانی، همه ابعاد شخصیت کودک به دست مادر و در آغوش گرم او شکل می‌گیرد و کودک به آنجا که باید برسد در همین نوران می‌رسد و سرمایه‌های اصلی را در این دوره از مادر دریافت می‌کند. از این رو می‌بینیم در آیین اسلام توصیه‌های بسیاری در دوران بارداری و پس از زایمان و شیردانی و... به مادران شده است. دستورها و راهکارهای فزینگی چون شیر دادن و تغذیه مناسب و راهکارهای روحی و تربیتی و آرامش را که برای فرزندان باید فراهم آورند که اینها همه در ایفای نقش اصلی زن و رسالت مادری، در تربیت فرزندان مؤثر است و زیاترین هنرنامه‌ای زن کارایی وی در تربیت سالم فرزندان و ایجاد محیط آرامش بخش برای همسران در خانواده و مشارکت فعال اکثر زنان در مسائل سیاسی، اجتماعی میباشد که عظمت این دو بعد از حیث زنان قابل ژرف نگری است و مادر شدن که رسالت مقدسی میباشد بر دوش زن گذاشته شده است و از آنجا که زن به طبع خود عاطفی است این عطوفت و مهربانی به او کمک می‌کند تا وظایف این شریفترین نقش اجتماعی را به خوبی اداء کند.





# راز طبیعت

من می توانم از طبیعت هم درس بگیرم. درس زندگی مگر همان گنجشکهای نازنین نبودند که با صداهای خوش و زیباشان مرا به خود جلب نمودند تا به من به همانند که پنجره را باز کن، ببین و ببینیش! از آسمان که مظهر پاکی و بی ریایی است یاد می گیرم که چگونه باید برای رسیدن به خدای مهربان دل را آماده کرد. چون تو با این دل پاک و بی ریا توانسته اینقدر به خدا نزدیک شوی. از کوهها که به طرف آسمان کشیده اند می آموزم که برای رسیدن به خدا باید غم ها و غصه های بی ارزش و بیهوده ی دنیا را کنار بگذاریم و دل را از کینه و دشمنی پاک کنیم تا بتوانیم تمام فکر و حواس خود را به طرف او متوجه کنیم. از درختان درس صبر و استقامت می آموزم. آنها در گرما و سرما خودشان را حفظ می کنند تا همچنان پایدار بمانند. و از گل ها درس شکیبایی و صبوری می آموزم. آنها نیز هر بار با پریشانشان تا امید نمی شوند و تا سال دیگر صبر می کنند دوباره برویند تا با زیبایی و ظرفیتی که دارند به زیبایی بهار بیفزایند. از پرندگان که همه باهم پرواز کنند صبح و شام خدا را یاد می کنند درس وحدت و همدلی می آموزم. و آب، صدای پاشی آب را می شنوم. گویی اوهم می خواهد درسی به من بدهد. بله آب به من درس نرمی، ملاصت، امید و شجاعت می دهد. آب با جاری شدنش همچنان می رود و به من نشان می دهد که برای رسیدن به یک هدف باید با تلاش و با توکل به خدا از خطرات و مشکلاتی که بر سر راهم می آیند نترسم. و علاوه بر ایمان و نیرویی که خدا به من عطا کرده با نیرویی دیگر که همان توکل است باید جلو برم تا به سعادت منوی برسم.

و باز از طبیعت درس دوباره برانگیخته شدن می آموزم. مردن و باز دیگر زنده شدن از بهار ناپهاری دیگر. از تولد تا تولدی دیگر. و از دنیا تا دنیای دیگر.



طرف راستش خورشید به شکل خاص می درخشد. کوههای بلند سر به فلک کشیده یهلوی و پشت سرهم قرار گرفته اند درختان سبز قامت برافراشته خانه های خنجه ای کوچک و بزرگی که در طرفی از دیند من ظاهر گشته اند. و پرندگان خوش آواز زندگی را می بینم که هر کدام در یک طرف پهنای آسمان همگسی باهم پرواز کنند خدا را ستایش می کنند بعد خدایی به گوشم می رسد که به من می گویند: بیدار شو! اکنون تو باید بیدار شوی. فکر را اصلاح کن و جهان را طوری دیگر ببین. در این هنگام است که بیش و گرایشیم نسبت به جهان عوض می شود و دنیا را که تا آن لحظه در آن رنگی جز سیاهی نمی دیدم. می بینم که سرشار از رنگهای امید به زندگی است. لحظه ای بعد با خودم می گویم که

من صدای خیک خیک گنجشکها را بیرون از پنجره ی اتاق می شنوم. ساختن آگاه نور و حیجانی در من پدید می آید. دوان دوان به طرف پنجره می روم و آن را باز می کنم. یکباره تصویری زیبا روبرویم نمایان می شود. خیلی زیبا. چشمانم از شدت حیرت خیره می شود بعد از چند لحظه سکوت به خودم می آیم. می بینم که ای وای! این همان پنجره ای است که همه روزه بدون اینکه توجهی به آن بکنم از کنارش رد می شدم. می دند بیرون از پنجره چه دیدم؟! من در آن لحظه یکبار زیبایی طبیعت را به خوبی حس کردم.

تصویری که در آن انواع رنگهای سبز، آبی، زرد، سفید، قهوه ای و سرخ به کار رفته است. آسمان صاف آبی با ابر های سفید پفی که در





حیة ما می دانیم که زمین جاذبه دارد، اما سؤال اصلی اینجاست که عوامل بوجود آورنده جاذبه چیست؟ بالبنکه چرا هر شخصی یک ستاره دارد و بنا بر چگونه ارتباط برقرار می کند.

برای اینکه پاسخ به این دو سؤال را بدهیم نخست باید در مورد مدارات زمین توضیح بدهیم. به طور کلی زمین از مدارات بسیاری تشکیل شده است که هر یک در حرکت و حسی نابودی (میرن) نقش دارند. آن ها می توانند زمین را به سکون یا نابودی وادارند. این مدارات از ذرات بسیار ریزی تشکیل شده اند و به چهار دسته اصلی تقسیم می شوند:

- ۱- مدارات هسته
  - ۲- مدارات لایه درونی
  - ۳- مدارات جبه زمین
  - ۴- مدارات پوسته ولایه بیرونی
- هر یک از این مدارات اصلی خود شامل مدارات فرعی هستند که در اینجا فقط اشاره ای کوتاه در مورد مدارات هسته می کنیم.

مدارات فرعی هسته شامل:

- ۱- مدار لایوتونی
- ۲- مدار کورماتونی
- ۳- مدار سورماتونی
- ۴- مدار استوماتونی
- ۵- مدار لاسونی
- ۶- مدار جوزف تونی
- ۷- نورتونی

مدار لایوتونی کششی که در این مدار فرعی هسته وجود دارد باعث گردیده تا مدار هسته به همراه کل مدارات زمین نیروی جاذبه را بوجود آورد.

در این نیروی کشش جاذبه ای سرمدار

هست ای، جبه ای ولایه بیرونی و پوسته زمین نقش دارند. مدار هسته بیشترین کشش را دارد. البته این کشش و نیروی عظیم جاذبه ای را نیروی درونی و مدار بیرونی آن بنام «مدار لایوتونی» انجام می دهد. در این مدار ذره هر قدرنی به نام «کورماتونی» این عمل را انجام می دهند. این ذره در هر لحظه میلهاردها، میلهاردها کشش یا جاذبه ای از خود ساطع می کند و زمانی که این ذره دیگر عمل ساطع کننده را انجام ندهد، نیروی جاذبه ذره زمین از بین خواهد رفت و بدین ترتیب ذره زمین نابود خواهد شد.

مدار سورماتونی موجب گردید «تاتارونی» های سطح لایه زمین بتوانند حرکت کرده و با نیروی عظیم موجود در جهان در ارتباط باشند. این مدار بر روی پوست افراد سقید پوست اثرات مویافی می گذارد و موجب بیماری های چون سرطان پوست، جذام و قارچ های پوستی می گردد و در کل مداری مخرب است اما در مقابل این مدار «مدار استوماتونی» قرار دارد که به بسیاری از نیروهای اطراف خویش سود می رساند. مدار بعدی مدار جوزف تونی است که خود شامل سه ذره مهم است: الف، جوه ماتونی: این ذره از ذرات تشکیل دهنده زمین و مریخ است. می - زاست تون: به وجود جاذبه کمک کرده و پتانجیه انرژی های این ذره به سطح زمین برسد و با نیروی انرژی زای ماه برخورد نماید بانی زمان دارد در مضر است، بنا بر این به این افراد توصیه می شود از نگاه کردن به ماه در شبهای مهتابی

هر چیز نمایند زیرا این ذره در شبها بیشتر به سطح زمین نفوذ می کند.

ج - فارماتون: این ذره یک ذره معمولی است. مدار میهم دیگر، «مدار نورتونی» است که وظیفه دارد بین منظومه ها و یا کهکشان ها با زمین رابطه

برقرار کند. همچنین با استفاده از این مدار می تواند ارتباط انسان ها را با ستارگان شان برقرار نمود. البته این صحبت بسیار مثولانی است اما به اختصار شرح می دهیم.

هنگامی که کالیدی انسانی شکل می گیرد و روح در آن حلول می کند ستاره های همواره با آن درحسب شکل می گیرد که مخصوص آن فرد است. انرژی ها و مدارات بین او و ستاره های توسط «مدار نورتونی» و آن ذره برقرار می شود. هنگامی که انرژی های این مدار به انرژی های سطح جو زمین برخورد کرده و دوباره به سطح زمین باز گردد، فردی را یک تازه به دنیا مادی قدم گذاشته پیدا کرده و ارتباط او و ستاره های در هر کهکشانی که باشد برقرار می نماید. این ارتباط معمولاً به وسیله مدارات مناطیسی اطراف بدن فرد، با مدارات مناطیسی اطراف ستاره متصل می گردد. البته این مراحل بسیار دشوار در مدت کمتر از یک میلیونیم یک لحظه اتفاق می افتد، با این که در هر یک از این لحظات، انسانی به همراهش شکل می گیرد، اما این اعمال فوق العاده سریع رخ می دهد، زیرا سرعت خلقت موجودات درحسب آن قدر سریع است که برای انسان ها قابل تصور نیست.

منابع:

- ۱- حقیقت زمین نوشته جمشید مبین
- ۲- عظمت خلقت نوشته دکتر رسول دواغری، دکتر عبدالله مرتضی علی، دکتر مجید رئیس دانا.



## جویدن ناخن در کودکان و راه های مقابله با آن

ناخن جویدن شاید یکی از قریون ترین واکنش های بیولوژیک و اختلالات عادت است که در کودکان و بزرگسالان مشاهده می شود. تحقیقات نشان می دهد که جویدن ناخن از سن ۵ سالگی شروع می شود و کم کم در ۱۰ تا ۱۵ سالگی به شدت زیاد می شود ولی اکثر مبتلایان را کودکان ۶-۱۱ ساله تشکیل می دهند. غالباً در سنین نوجوانی فرد منوجه عادات نامطلوب خود می شود. جویدن ناخن در دختر ها قریون تر از پسر ها دیده می شود گاهی در یک خانواده ممکن است همه افراد به آن مبتلا باشند و جویدن ناخن خلاف تکلیف انگشت نشانه دلواپسی، اضطراب و ترس مثلاً از امتحان، تنبیه و غیره است. تحقیقات نشان می دهد کودکانی که انگشت خود را می مکند اکثراً آدم غایبی خیال هستند ولی آنها که ناخن های خود را می جویند بی قرار، مضطرب و دارای انرژی زیاد هستند و حتی در خواب نیز آرامش ندارند و دارای جنب و جوش زیادی می باشند و دندانهایشان را به هم می سایند و فریاد می کنند این افراد از جویدن ناخن برای تخلیه هیجانات استفاده می کنند. گاهی کودکان جویدن ناخن را از والدین خود یاد می گیرند چون می بینند آنها در موقع ناراحتی این عمل را انجام می دهند. بارها دیده شده با رفع اضطراب و ناراحتی جویدن ناخن به کلی از بین رفته و مجدداً با پیدایش ناراحتی برگشت کرده است.

بیشتر خانواده ها این سؤال برایشان مطرح است که چرا کودکان ناخن عایش را می جویند؟ در جواب، می توان گفت علت آن کنجکاوی است و یا حالت استرسی (نشو و نشین) که در گذشته بر او وارد شده و یا عادت سئوال دیگری که مطرح می شود این که چگونه می توان این عادت را در کودکان از بین برد؟ ناخن جویدن مثل دیگر عادات عصبی غیر ارادی است به همین دلیل سرزنش و تنبیه گرفتن کودک بی فایده است بهتر است که همیشه ناخن های کودک را کوتاه نگه داشت تا او عادتش را فراموش کند.

اگر ناگاهانه در جهت ترک عادتش به او فشار وارد شود باعث تشدید این عادت می شود یک روش موثر تر این است که محلولهای بنفشه را روی ناخن کودک بمالید تا کم کم عادتش را فراموش کند.

\*\*\*

## ارتباط دندان های سالم و طبیعی با حافظه

از دست دادن دندان ها همراه با فرآیند پالایش سن می تواند به کوچک شدن و تحلیل بخشی از مغز منجر شود که کنترل حافظه را بر عهده دارد به گزارش Daily News محققان بیمارستان «توهو کو» منوجه شده اند، کاهش تعداد دندان ها در سالمندان به معنای افزایش آسیب پذیری در برابر عارضه اختلال مشاعر است که علت اصلی آن نیز کاهش جسی بخش جمع آوری حافظه در حوالی هجوقامپ می باشد به گفته



«ماکوتوانا» مسئول تحقیقات، عمل جویدن مغز را تحریک می کند و به فعالیت وای دارد. افرادی که دندان های طبیعی بیشتری در سنین سالخوردگی داشته اند از حافظه بهتری بر خوردار بوده اند. در این بررسی با MRI هیو کامپ مغز به عنوان مرکز حافظه و یادگیری مورد مطالعه قرار گرفته است وی می افزاید با توجه به این که در کودکان هجوقامپ بسیار رشد می کند احتمالاً جویدن موجب تحریک و فعالیت از آن در سالخوردگی می شود و این محققان نتیجه گرفته اند جویدن با تعداد دندان بیشتر سبب فعال تر ماندن هیو کامپ شده است. حتی گفته می شود کسانی که ساجی می جویند کمتر به اختلال حافظه دچار می شوند چرا که بیشتر عمل جویدن را انجام می دهند و هیو کامپ کمتر لاغر می شود و فرد در نتیجه کمتر به کاهش حافظه دچار می شود. وی می افزاید جویدن با دندان های مصنوعی به علت از دست دادن دندان های طبیعی نمی تواند موثر باشد.

دکتر فرجی (ایرانی) جراح مغز و اعصاب می افزاید: در این مسئله چند فاکتور دخالت دارد یکی از آنها از دست دادن دندان است، آیا از دست دادن دندان ناشی از رعایت نکردن حلقه الصحه است یا در اثر سالخوردگی؟

مسئله دیگر این است، آیا مبتلایان به اختلال حافظه، بهداشت عمومی و دندان خود را رعایت نمی کنند و آیا کسانی که از ابتدا بیشتر از دیگران تمایل به جویدن داشته اند این عمل در حفظ هیو کامپ آنها موثر است یا کسانی که هیو کامپ آنها موسر است یا کسانی که هیو کامپ آنها لاغر شده تمایل به جویدن بیشتر دارند علاوه بر این مسائل قابل تأمل دیگری وجود دارد از جمله این که افراد چاقی هستند که ناخن در حال خوردن می باشند و در اثر جویدن زیاد حتی دندان های آلی سائیده شده است، یا گروه دیگری کسانی که دندان سایی دارند یعنی شب تا صبح دندان های خود را به هم می سایند (که در اصطلاح دندان فروجه گفته می شود) که در اثر این عمل تیزی از مینای دندان آنان سائیده شده در نتیجه دندان های آنان زودتر از بین خواهد رفت. آیا این افراد نیز به اختلال حافظه دچار می شوند؟ یا بالعکس این جویدن ها و دندان سایی ها تأثیر مثبتی خواهد داشت؟

دکتر فرجی می افزاید البته برخی به طور کلی این نظر را رد می کنند و می گویند ضعف حافظه مسئله ارثی است یعنی فردی که در سالخوردگی به اختلال حافظه دچار می شود از ابتدا زمینه ابتلا به این عارضه را داشته است بنابراین فاکتورهای زیادی است که باید بررسی شود چون مسائل مسامری وجود دارد که تا کنون برای محققان مشخص نشده است از این رو نمی توان نتیجه این بررسی را به عموم تعمیم داد. این جراح مغز و اعصاب در باره عوامل موثر بر هیو کامپ می گوید هر چند انابومی مغز و ارتباط آن با قسمت های مختلف آن تا کنون مشخص شده است و حاتم «تراسیک» بیاتنگار نور انابومی در کتاب خود در همین زمینه نتیجه مطالعاتی را منتشر کرده است اما عوامل موثر در تقویت و یا تضعیف هیو کامپ در دسترس نیست چرا که هیو کامپ به عنوان مرکز حافظه از نظر فیزیولوژی کمتر مورد تحقیق قرار گرفته است از این رو عوامل موثر در تقویت و یا تضعیف آن هنوز به درستی مشخص نشده است و در این زمینه مجهولات زیادی دارد که نیازمند مطالعه و تحقیق است. دکتر فرجی می گوید اما نظر به اهمیت مسئله و رعایت حلقه الصحه دندان ها توصیه می شود با مراقبت جدی از دندان های خود در سنین سالخوردگی از نعمت دندان خدادادی بهره مند باشید چرا که علاوه بر این مسئله، دندان های سالم نقش مهمی در سلامت بدن ایفا می کنند.