باورهای غلط درباره مصرف دخانیات در میان زنان

گرایش به دخانیات در زنان اغلب واکنشی به استرس و فشارهای زندگی مدرن است که در گفت‌وگوی پیش رو با بررسی ریشه‌های روانی



این عادت و اصلاح باورهای نادرستی نظیر تاثیر سیگار بر لاغری، بر نقش مدیریت هیجان و حمایت خانواده در مسیر ترک و حفظ سلامت زنان تأکید شده است.

زهره نظام‌آبادی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان عوامل افزایش دهنده میل زنان به دخانیات، گفت: مطالعات نشان می‌دهند افزایش گرایش زنان به دخانیات تنها به یک عامل مربوط نیست؛ بلکه ترکیبی از استرس و فشارهای روانی، تغییر هنجارهای اجتماعی، نفوذ همسالان و بازاریابی هدفمند صنعت دخانیات در این روند نقش دارند. همچنین زنان بیشتر از مردان گزارش می‌کنند که برای کاهش اضطراب و تنظیم هیجان به سیگار روی می‌آورند.

وی با تأکید بر اینکه مصرف دخانیات در زنان تلاشی برای «ابراز وجود» یا «استقلال‌طلبی» است، اظهار کرد: پژوهش‌ها مستنداتی برای تأیید این ادعا ندارند. ژست سیگارکشیدن اگرچه می‌تواند نشانه‌ای از اعلام استقلال باشد، اما این ویژگی مختص به جنسیت خاصی نیست و به زنان یا مردان محدود نمی‌شود. روی آوردن به سیگار بیش از هر چیز ناشی از تنظیم هیجان، کاهش استرس و عوامل فردی و اجتماعی است و این ژست تنها دلیلی احتمالی محسوب می‌شود، نه دلیل اصلی.

این روانشناس مسیر وابستگی روانی به سیگار در زنان را متفاوت از مردان دانست و بیان کرد: وقتی آقایان سیگارکشیدن را شروع می‌کنند، مغزشان از نظر فیزیولوژیکی وابستگی بسیار بیشتری به نیکوتین پیدا می‌کند که ترک آن را برایشان سخت‌تر می‌سازد. زنان اما بیشتر هنگام نوسانات هیجانی، اضطراب و استرس یا در حضور محرک‌هایی مانند قهوه و بازی‌ها به سیگار روی می‌آورند. به طور کلی مسیر ترک سیگار برای زنان ساده‌تر است، چراکه در مردان جنبه‌های فیزیولوژیک و وابستگی شدید به نیکوتین غلبه دارد.

وی در خصوص این موضوع که «افسردگی پنهان» در زنان، مصرف دخانیات را به یک مکانیزم دفاعی تبدیل کرده است، بیان کرد: افسردگی پنهانی و افسردگی‌های درمان نشده باعث می‌شوند که زنان در معرض افزایش مصرف سیگار قرار بگیرند، آنها تلاش می‌کنند تا نگرانی یا اضطرابشان را با مصرف سیگار کاهش دهند، اما به جای استفاده از واژه مکانیزم دفاعی به دلیل بار روانکاوی آن از واژه راهپورت‌های مقابله ناسازگار استفاده می‌کنیم؛ چراکه این یک مکانیسم دفاعی در روانکاوی نیست بلکه یک راهبرد مقابله‌ای است که در ابتدا باعث کاهش نگرانی و اضطراب می‌شود؛ اما در طولانی‌مدت خود باعث افزایش شدیدتر اضطراب و استرس اولیه می‌شود.

نظام‌آبادی با بیان این‌که مصرف دخانیات در زنان، تاثیر بسزایی بر کیفیت و نحوه برقراری روابط عاطفی زوجین دارد، گفت: رابطه غیرمستقیم تاثیرگذار است و مصرف سیگار باعث افزایش تعارضات بین‌فردی و کاهش رضایت افراد از رابطه و صمیمیت عاطفی می‌شود، اما باز مقداری از این کاهش رضایت به دیدگاه زوجین در مورد مصرف سیگار یا ترک سیگار بازمی‌گردد و اینکه گاهی اوقات آنها پذیرای این مساله هستند باید گفت که مصرف سیگار به‌طور غیرمستقیم تاثیرات خود را بر روابط عاطفی، زناشویی و صمیمیت عاطفی بین زوجین می‌گذارد.

وی با اشاره به نقش خانواده و آموزش‌های عمومی در پیشگیری مصرف دخانیات، اظهار کرد: بهترین راهبرد ترکیب هر دو موضوع خانواده حمایت گر و آموزش‌های اجتماعی و مدرسه‌ای است؛ به طوریکه حمایت خانواده در کنار آموزش‌های اجتماعی و مدرسه‌ای، تاثیرگذار است. این روانشناس درباره بهترین «جایگزین‌های رفتاری» برای مدیریت هیجان زنانی که می‌خواهند دخانیات را کنار بگذارند، بیان کرد: بهترین کار یادگیری تنظیم مدیریت هیجان‌هاست که در کنار آن فعالیت‌های بدنی مثل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روزانه، پیاده‌روی‌های تند و ارتباطات اجتماعی خوب و حضور در اجتماعات مفید مثل اجتماعات ورزشی، فرهنگی و فعالیت‌هایی که فرد به آن علاقه‌مند است، تأثیرگذار بوده و استفاده از یکسری راهبردهای درمانی مثل CBT و اکت نیز به زنان در ترک راحت‌تر سیگار کمک کند.

زنانِ تحصیل‌کرده، نیروی ذخیره‌ای که اقتصاد ایران از آن غافل است

درحالی بیش از ٦٤ درصد متقاضیان ورود به دانشگاه‌ها را دختران تشکیل می‌دهند که در برخی رشته‌های دانشگاهی از جمله رشته‌های فنی و مهندسی، شکاف جنسیتی جدی وجود دارد؛ در این میان اما یک جمعیت‌شناس با تأکید بر اینکه امروز در حوزه آموزش، دختران نه‌تنها از فرصت برابر برخوردارند بلکه سهم بیشتری از ورودی‌های دانشگاه را به خود اختصاص داده‌اند، مسئله اساسی زنان را محدودیت‌های بازار کار و رکود اقتصادی می‌داند.

به گزارش ایسنا، چندی پیش، زهرا بهروزآذر- معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهوری با اشاره به وضعیت تحصیلی زنان، گفت: «یکی از بزرگترین افتخارات امروز ما در جهان، موضوع ورود زنان به دانشگاه‌هاست. بیش از ٦٤ درصد متقاضیان ورود به دانشگاه‌ها را دختران تشکیل می‌دهند و بیش از ۵۲ درصد افرادی که امروز بر صندلی‌های دانشگاه‌ها نشسته‌اند، زنان هستند. اما وقتی رشته‌های تحصیلی را بررسی می‌کنیم، نشان می‌دهد که شکاف جنسیتی واضح میان زنان و مردان در پذیرش و حضور در برخی رشته‌های دانشگاهی وجود دارد. در رشته‌های فنی و مهندسی شکاف جدی داریم. بر اساس آمار، سال گذشته حدود ۴۳ هزار نفر از دختران به علوم پایه وارد شده‌اند و حدود ٦٦ هزار نفر پسر بوده‌اند، اما در رشته‌های فنی و مهندسی خیلی شکاف داریم. سؤال مهم این است که چه اتفاقی می‌افتد که یک رشته مردانه تلقی می‌شود و چه باورهایی باعث می‌شود زنان، به‌ویژه در رشته‌هایی مانند علوم کامپیوتر و برق، کمتر وارد شوند و رشته های دیگری را انتخاب کنند. البته این رشته‌ها، در همه دنیا با شکاف جنسیتی مواجه هستند.»

در همین راستا اما، شهلا کاظمی‌پور- جمعیت‌شناس و جامعه‌شناس با ارائه آمارها و دلایلی، به تفاوت جنسیتی در انتخاب رشته‌های تحصیلی اشاره می‌کند و به ایسنا می‌گوید: این تفاوت از همان دوران دبیرستان و زمان انتخاب رشته آغاز می‌شود. معمولاً دختران کمتر به سمت رشته ریاضی می‌روند، زیرا از همان ابتدا می‌دانند بازار کار رشته‌های فنی و مهندسی برای آنان محدودتر است. به همین دلیل، گرایش دختران به رشته‌های علوم تجربی و علوم انسانی بیشتر است و در مقابل، پسران بیشتر رشته ریاضی را انتخاب می‌کنند و در ادامه



نیز وارد رشته‌های فنی و مهندسی می‌شوند.

وی ادامه داد: البته اگر مجموع ورودی‌های دانشگاه را در نظر بگیریم، تعداد دختران از پسران بیشتر است. در مقابل، بسیاری از پسران نیز به دلیل آنکه رشته‌های علوم انسانی را دارای بازار کار مناسبی نمی‌دانند، ترجیح می‌دهند یک سال دیگر برای ورود به رشته‌های علوم پایه یا فنی و مهندسی تلاش کنند و کمتر به سمت رشته‌های علوم انسانی می‌روند.

این جمعیت‌شناس درباره علت استقبال کمتر دختران از برخی رشته‌های فنی و مهندسی نیز گفت: این موضوع بیش از آنکه به کلیشه‌های جنسیتی مربوط باشد، به واقعیت بازار کار بازمی‌گردد. در ایران صنایع توسعه‌یافته‌ای نداریم و بازار کار محدود است. حتی بسیاری از مردانی که در رشته‌های فنی و مهندسی تحصیل کرده‌اند نیز بیکار و در جست‌وجوی شغل به سر می‌برند. البته در برخی مشاغل سخت، شیفتی یا مشاغلی که نیازمند حضور در خارج از شهر هستند، کارفرمایان بیشتر تمایل به استخدام مردان دارند و طبیعتاً حضور زنان در این بخش‌ها کمتر است، اما نمی‌توان همه این شرایط را صرفاً به کلیشه‌های جنسیتی نسبت داد.

وی درباره نقش نگرش‌های فرهنگی در این زمینه نیز اظهار کرد: به طور کلی، نگرش‌های فرهنگی در جامعه وجود دارد، اما در حوزه آموزش، به‌ویژه در مقاطع دبستان و دبیرستان، تا حد زیادی برابری جنسیتی برقرار شده است. در دانشگاه‌ها نیز از نظر تعداد ورودی‌ها، سهم دختران حتی از پسران بیشتر است و در برخی رشته‌ها مانند علوم پزشکی نیز زنان توانسته‌اند جایگاه قابل توجهی کسب کنند.

این جامعه‌شناس با بیان اینکه مشکل اصلی زنان در ایران بازار کار است، تصریح کرد: به دلیل نبود رشد اقتصادی و محدود بودن فرصت‌های اشتغال، زنان بیش از مردان از شرایط اقتصادی آسیب می‌بینند. در ادبیات علمی نیز این موضوع مطرح می‌شود که [illegible] زنان نخستین گروهی هستند که از بازار کار حذف می‌شوند و در زمان استخدام نیز فرصت‌های شغلی کمتری در اختیار آنان قرار می‌گیرد.

به گفته کاظمی‌پور، امروز بیش از ٥٤ درصد زنان تحصیل‌کرده کشور بیکار در جست‌وجوی کارند. بسیاری از آنان ناچار می‌شوند به سمت مشاغل غیررسمی، فعالیت‌های اینترنتی یا سایر مشاغل فاقد امنیت شغلی روی بیاورند، زیرا امکان جذب در بازار کار رسمی برای آنها فراهم نیست.

وی با اشاره به وضعیت عدالت جنسیتی در حوزه آموزش گفت: براساس مطالعات و پژوهش‌هایی که انجام داده‌ایم، در حوزه آموزش، برابری جنسیتی تا حد زیادی محقق شده است و اگر در برخی رشته‌ها تفاوتی دیده می‌شود، بیشتر به چشم‌انداز اشتغال آن رشته‌ها بازمی‌گردد.

این جمعیت‌شناس تأکید کرد: شاید تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد از این تفاوت‌ها ناشی از نگرش‌های فرهنگی باشد، اما حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد آن به مشکلات اقتصادی، رکود و محدود بودن فرصت‌های شغلی مربوط می‌شود. اگر اقتصاد کشور از رشد مناسبی برخوردار باشد و فرصت‌های شغلی جدید ایجاد شود، زنان نیز همانند بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته به طور گسترده جذب بازار کار خواهند شد.

کاظمی‌پور با اشاره به روندهای جمعیتی کشور اظهار کرد: با کاهش نرخ باروری و کند شدن رشد جمعیت، ایران نیز در دهه‌های آینده با کاهش نیروی کار مواجه خواهد شد، اما برخلاف بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته که ناچار به جذب نیروی کار مهاجر شده‌اند، ایران از ظرفیت بزرگی از زنان تحصیل‌کرده و آماده به کار برخوردار است که می‌توانند به عنوان نیروی کار ذخیره، نیاز بازار کار را در سال‌های آینده تأمین کنند.

PDF Compressor Free Version

اگهی تحدید حدود اختصاصی

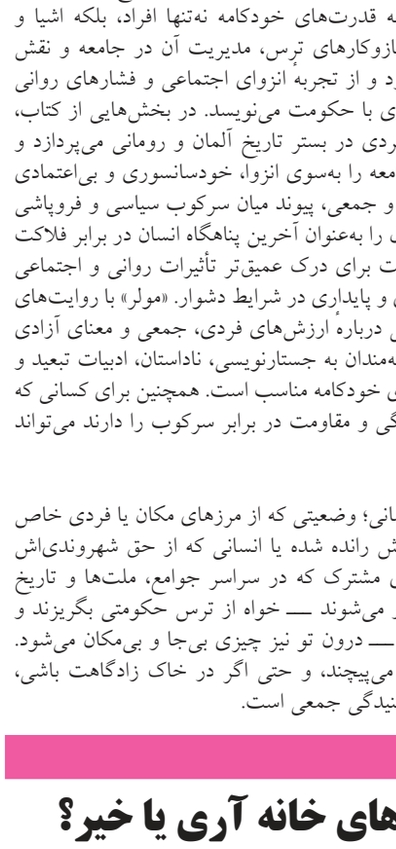
آگهی تحدید حدود از سنگ ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز
۱- پلاک ٦٩٤ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۲۱٦ متر مربع بنام آقای محمد اشرفی پور آخوله ساعت ۹ صبح
۲- پلاک ۲۸٦٦ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۸۳ متر مربع بنام آقای نورالله ارفعی آخوله ساعت ۹:۳۰ صبح
۳- پلاک ۲۸٦۸ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۲۳ متر مربع بنام خانم بتول رادی آخوله ساعت ۱۰ صبح
٤- پلاک ۲۸٦۹ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۰۸ متر مربع بنام اقای سلمان زهدی آخوله ساعت ۱۰:۳۰ صبح
۵- پلاک ۲۸۷۰ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۵۷ متر مربع بنام اقای سلمان زهدی آخوله ساعت ۱۱ صبح
که تاریخ تحدید حدود روز چهارشنبه ۱۱ /۱٤۰۵/۰٦ بعمل خواهد آمد
٦- پلاک ۲۸۷۱ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۵۸۰ متر مربع بنام اقای سلمان زهدی آخوله ساعت ۹ صبح
۷-پلاک ۲۸۷۲ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸٦۷ متر مربع بنام خانم فاطمه میدانی آخوله ساعت ۹:۳۰ صبح
۸- پلاک ۲۸۷۳ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷٦٤ متر مربع بنام اقای ابراهیم مشمول آخوله ساعت ۱۰ صبح
۹-پلاک ۲۸۷٤ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۱۵ متر مربع بنام خانم رقیه رادی آخوله ساعت ۱۰:۳۰ صبح
۱۰- پلاک ۲۸۷۵ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٦۹٦۰,۹۳ متر مربع بنام اقای علی حکیمی پور آخوله ساعت ۱۱ صبح
که تاریخ تحدید حدود روز شنبه ۱٤ /۱٤۰۵/۰٦ بعمل خواهد آمد
۱۱- پلاک ۲۸۷٦ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٤٤۰۱,۳۰ متر مربع بنام اقای علی حکیمی پور آخوله ساعت ۹ صبح
۱۲- پلاک ۲۸۷۷ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۵۷ متر مربع بنام اقای اکبر اشرفی پور آخوله ساعت ۹:۳۰ صبح
۱۳- پلاک ۲۸۷۸ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۹٤۰,۳۲ متر مربع بنام اقای اکبر اشرفی پور آخوله ساعت ۱۰صبح
۱٤- پلاک ۲۸۷۹ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٦۱۷۸ متر مربع بنام اقای اکبر اشرفی پور آخوله ساعت ۱۰:۳۰ صبح
۱۵- پلاک ۲۸۸۰ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۲۱٦ متر مربع بنام اقای کریم اشرفی پور آخوله ساعت ۱۱ صبح
که تاریخ تحدید حدود روز یکشنبه ۱۷ /۱٤۰۵/۰٦ بعمل خواهد آمد
۱٦- پلاک ۲۸۸۱ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹٤۱ متر مربع بنام اقای حسین اشرفی پور آخوله ساعت ۹ صبح
۱۷- پلاک ۲۸۸۲ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸٤۳۸ متر مربع بنام اقای حسین اشرفی پور آخوله ساعت ۹:۳۰ صبح
۱۸- پلاک ۲۸۸۳ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۵۷ متر مربع بنام اقای حسین اشرفی پور آخوله ساعت ۱۰ صبح
۱۹- پلاک ۲۸۸٤ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۹٦ متر مربع بنام اقای تقی جوهری آخوله ساعت ۱۰:۳۰ صبح
۲۰- پلاک ۲۸۸۵ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۸۹ متر مربع بنام اقای علی میرزااحمدی ساعت ۱۱ صبح
که تاریخ تحدید حدود روز دوشنبه ۱٦ /۱٤۰۵/۰٦ بعمل خواهد آمد
۲۱- پلاک ۲۸۸٦ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۸,۷۰ متر مربع بنام اقای محمدرضا صدیق جباری ساعت ۹ صبح
۲۲- پلاک ۲۸۸۷ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۹ متر مربع بنام اقای محمدرضا صدیق جباری ساعت ۹:۳۰ صبح
۲۳- پلاک ۲۸۸۸ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۰ متر مربع بنام اقای محمدرضا صدیق جباری ساعت ۱۰ صبح
۲٤- پلاک ۲۸۸۹ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۵۸۱ متر مربع بنام اقای حسین مدامی آخوله ساعت ۱۰:۳۰ صبح
۲۵- پلاک ۲۸۹۰ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی مشهور چول یاسی به مساحت ۲۷۹٤,۳۸ متر مربع بنام اقای بهمن رفیعی آخوله ساعت ۱۱ صبح
که تاریخ تحدید حدود روز سه شنبه ۱۷ /۱٤۰۵/۰٦ بعمل خواهد آمد
۲٦- پلاک ۲۸۹۱ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹۲,۱۳ متر مربع بنام اقای حسین پور نظری آخوله ساعت ۹ صبح
۲۷- پلاک ۲۸۹۲ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۲۷ متر مربع بنام اقای کاظم حکمتی آخوله ساعت ۹:۳۰ صبح
۲۸- پلاک ۲۸۹۳ فرعی از ۲۰۴۹ اصلی واقع در آخولا بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۸٤ متر مربع بنام اقای حسین مدامی آخوله ساعت ۱۰ صبح
آگهی تحدید حدود از سنگ ۲۰۵۰ اصلی واقع در نوجه ده بخش ۱۰ تبریز
۲۹- پلاک ۲۳٤۱ فرعی از ۲۰۵۰ اصلی واقع در نوجه ده بخش ۱۰ تبریز به عنوان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۸٤ متر مربع بنام اقای بیوک بهار نوجه ده ساعت ۱۰:۳۰ صبح
که تاریخ تحدید حدود روز چهارشنبه ۱۸ /۱٤۰۵/۰٦ بعمل خواهد آمد
در صورت مصادف شده روز تحدید حدود با تعطیلی رسمی ، تحدید حدود در اولین روز کاری و در همان ساعت انجام خواهد شد . لذا بدینوسله به مستدعیان ثبت و مجاورین پلاک فوق اخطار داده میشود که در موعد مقرر در محل وقوع پلاک حضور بهم رسانند . لذا بدینوسیله به مالکین ومجاورین املاک مذکور اخطار می گرددکه درموعد مقرر در محل حاضر و بر عملیات تحدید حدود نظارت نمایند و اعتراض برحدود و حقوق ارتفاقی مجاورین از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدید حدود به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد ضمنا طبق ماده ۸٦ معترضین باید ظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی ، دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تسلیم نمایند در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه وگواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت وبه اداره ثبت تقدیم نمایند.
تاریخ انتشار آگهی: روز سه شنبه ۲۰ /۱٤۰۵/۰۵
شناسه آگهی: ۲۲٤۷۹۵۹
علی نصرتی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک خسرو شاه

معرفی کتاب

فلاکت روزمره اثر هرتا مولر

کتاب الکترونیکی «فلاکت روزمره» (در زمانهٔ تاریک) با عنوان اصلی Eine Fliege kommt durch jeden Haben Wald مجموعه‌ای از شش جستار از «هرتا مولر» است که با ترجمهٔ «ستاره نوتاج» و به همت نشر اطراف منتشر شده است. این اثر به بررسی تجربه‌های زیستهٔ نویسنده در مواجهه با دیکتاتوری، تبعید، ترس و شوخ‌طبعی می‌پردازد و در قالب ناداستان، دغدغه‌های انسانی و اجتماعی را از زاویه‌ای شخصی و تحلیلی روایت می‌کند. نسخهٔ الکترونیکی این اثر را می‌توانید از طاقچه خرید و دانلود کنید.

کتاب «فلاکت روزمره»، اثری ناداستان و جستارنویسانه از «هرتا مولر»، در ایران در سال ۱٤۰۳ منتشر شده است. این کتاب در قالب شش جستار، تجربه‌های زیستهٔ نویسنده را در مواجهه با دیکتاتوری، تبعید، ترس و شوخ‌طبعی روایت می‌کند. کتاب «فلاکت روزمره» گزیده‌ای از سخنرانی‌ها و جستارهای «مولر» در دو دهه اخیر است که به مناسبت هفتادسالگی او گردآوری شده‌اند. ساختار کتاب بر روایت‌های شخصی، تحلیل‌های اجتماعی و تأملات فلسفی استوار است و مضامینی چون کرامت انسانی، آزادی، بی‌جاشدگی، مفهوم خانه، دلتنگی برای وطن و قدرت شوخی و خنده را در بستر زندگی روزمره تحت‌سلطهٔ حکومت‌های خودکامه بررسی می‌کند.



«هرتا مولر» با تکیه‌بر تجربهٔ زیستهٔ خود به‌عنوان عضوی از اقلیت آلمانی‌تبار در رومانی و فردی که تبعید و مهاجرت را تجربه کرده، نگاهی انتقادی و تحلیلی به سازوکارهای سرکوب، سانسور و مقاومت از راه زبان دارد. کتاب با زبانی موجز و روایتی تکه‌تکه، میان خاطره، تحلیل و تصویرسازی حرکت می‌کند و تصویری از زندگی در سایهٔ ترس و امید ارائه می‌دهد.

در کتاب «فلاکت روزمره»، «هرتا مولر» با نگاهی موشکافانه، به تجربه‌های زیستهٔ خود در رومانی تحت حکومت دیکتاتوری می‌پردازد و از خلال شش جستار، ابعاد مختلف زندگی در سایهٔ ترس، سانسور و بی‌جاشدگی را واکاوی می‌کند. «مولر» از کودکی‌اش در روستایی آلمانی‌تبار و تجربهٔ تبعید مادرش به اردوگاه کار اجباری آغاز می‌کند و به‌تدریج به سال‌های جوانی و مواجهه‌اش با پلیس مخفی، بازجویی‌ها و تهدیدهای مکرر می‌رسد. او در این مسیر، به نقش زبان و شوخی به‌عنوان ابزارهایی برای مقاومت و حفظ کرامت فردی اشاره می‌کند و نشان می‌دهد چگونه شوخ‌طبعی در شرایط سرکوب به پناهگاهی برای حفظ عزت‌نفس و پیوند با دیگران بدل می‌شود. «مولر» در جستارهای خود، مفهوم خانه و وطن را در پیوند با زبان و خاطره بازتعریف می‌کند و از دلتنگی برای آینده و تجربهٔ فرار و مهاجرت سخن می‌گوید.

او با روایت‌هایی از زندگی روزمره، از چیدمان اشیای ساده‌ای چون آب‌نبات، تیغ و کبریت تا جلسات نقد و بازجویی، نشان می‌دهد که چگونه قدرت‌های خودکامه نه‌تنها افراد، بلکه اشیا و زبان را نیز دستکاری می‌کنند. «مولر» به تحلیل سازوکارهای ترس، مدیریت آن در جامعه و نقش بازار سیاه و فساد در بقای زندگی روزمره می‌پردازد و از تجربه انزوای اجتماعی و فشارهای روانی ناشی از اتهام خبرچینی و مقاومت در برابر همکاری با حکومت می‌نویسد. در بخش‌هایی از کتاب، «مولر» به بررسی مفهوم کرامت انسانی و آزادی فردی در بستر تاریخ آلمان و رومانی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه فقدان آزادی و کرامتْ جامعه را به‌سوی انزوا، خودسانسوری و بی‌اعتمادی سوق می‌دهد. او با روایت‌هایی از زندگی شخصی و جمعی، پیوند میان سرکوب سیاسی و فروپاشی اخلاقی را برجسته می‌کند و در نهایت، زبان و خیال را به‌عنوان آخرین پناهگاه انسان در برابر فلاکت روزمره معرفی می‌کند. خواندن این اثر فرصتی است برای درک عمیق‌تر تأثیرات روانی و اجتماعی حکومت‌های خودکامه و شناخت راه‌های تاب‌آوری و پایداری در شرایط دشوار. «مولر» با روایت‌های شخصی و تحلیل‌های اجتماعی، مخاطب را به تأمل درباره ارزش‌های فردی، جمعی و معنای آزادی و خانه دعوت می‌کند. مطالعه این کتاب برای علاقه‌مندان به جستارنویسی، ناداستان، ادبیات تبعید و آثاری با محوریت تجربه‌های زیسته در حکومت‌های خودکامه مناسب است. همچنین برای کسانی که دغدغه آزادی، کرامت انسانی، مهاجرت، بی‌جاشدگی و مقاومت در برابر سرکوب را دارند می‌تواند الهام‌بخش و روشنگر باشد.

بخشی از کتاب:

«بی‌جاشدگی رشته‌ای است در تاروپود تجربهٔ انسانی؛ وضعیتی که از مرزهای مکان یا فردی خاص فراتر می‌رود. ماجرا فقط داستان فردی که از وطنش رانده شده یا انسانی که از حق شهروندی‌اش محروم شده نیست. موضوعی است جهانی؛ دردی مشترک که در سراسر جوامع، ملت‌ها و تاریخ طنین‌انداز می‌شود. وقتی هم‌وطنانت مجبور به فرار می‌شوند ـــ خواه از ترس حکومتی بگریزند و خواه به امید آینده‌ای بهتر به جایی دیگر پناه برند ـــ درون تو نیز چیزی بی‌جا و بی‌مکان می‌شود. حس تعلقت گسسته می‌شود، احساساتت در هم می‌پیچند، و حتی اگر در خاک زادگاهت باشی، روحت را آواره می‌یابی. این وضعیت نوعی درهم‌تنیدگی جمعی است.

همراهی مردان در کارهای خانه آری یا خیر؟

ریشه بسیاری از مشاجرات خانوادگی در تفاوت‌های عمیق عقیدتی،فرهنگی و... نیست. این مشکلات ریشه در ظرف‌های نشسته انباشته شده در سینک ظرفشویی یا فراموشی پرداخت قبض‌ها دارد. تقسیم ناعادلانه کارها، قاتل خاموش رضایت زناشویی است که به تدریج اعتماد و صمیمیت را فرسوده می‌کند.

به گزارش ایرنا، کریستینا پی، استادیار ترویج در دانشگاه ایالتی یوتا، در گزارشی که در سایت extension.usu منتشر شده، در پژوهشی راهگشا به این پرسش پاسخ می‌دهد. او تأکید می‌کند که تقسیم عادلانه کارهای خانه، پس از علایق مشترک و رابطه زناشویی سالم، سومین ستون رضایت در ازدواج است. این موضوعی که اهمیت آن حتی از فرزندآوری که ٤۳٪ مهم دانسته شده و یا از رفاه مالی که اهمیت آن ٤۲٪ است، نیز بالاتر گزارش شده است. برای عبور از این چالش، این مشاور ازدواج گام‌های کلیدی زیر را پیشنهاد می‌کند:

شفاف‌سازی اولویت‌ها

نخستین گام، شناسایی استانداردهای شخصی است. آنچه برای یک نفر تمیزی محسوب می‌شود، ممکن است برای همسرش امری ثانویه باشد. زوج‌ها باید صریحا درباره انتظارات خود از نحوه مرتب کردن تخت‌خواب گرفته تا شیوه مدیریت امور مالی گفتگو کنند. رسیدن به یک نقطه مصالحه، کلید جلوگیری از سوءتفاهم‌های بعدی است.

پیش‌بینی موانع

همه ما وظایفی داریم که از انجامشان بیزاریم. راهبرد موفق در اینجا، لیست‌نویسی از بیزاری‌ها است. شاید کاری که برای شما خسته‌کننده است، برای همسرتان قابل‌تحمل باشد. در مواردی که هر دو از یک فعالیت مشترک متنفر هستید، بهترین استراتژی انجام تیمی است تا فشار روانی کار برای هیچ‌کدام از طرفین طاقت‌فرسا نشود.

هماهنگی با ریتم زیستی

زمان‌بندی، عامل پنهان در شکست یا موفقیت تقسیم وظایف است. تحمیل مسئولیت‌های سنگین به فردی که در آن ساعت از روز آمادگی جسمی یا ذهنی ندارد مانند یک فرد غیرسحرخیز در صبح زود، تنها به افزایش تنش منجر می‌شود. توجه به ساعت بدن یکدیگر، همکاری را آسان‌تر می‌کند.

تدوین برنامه هفتگی

یک جلسه هفتگی کوتاه برای بازبینی برنامه‌ها کافی است. پس از توافق بر سر اینکه چه کسی،



چه کاری را انجام می‌دهد، نوبت به مرحله مهم رها کردن می‌رسد؛ پس از تقسیم مسئولیت‌ها، غر زدن یا چک کردن‌های وسواس‌گونه ممنوع است. تنها در صورتی که کاری تا زمان تعیین‌شده انجام نشد، می‌توان در جلسه بازبینی بعدی در مورد انتظارات گفتگو کرد.

ارزیابی مستمر

هیچ برنامه‌ای وحی منزل نیست. اگر وظیفه‌ای به طور مداوم ناتمام باقی می‌ماند، به جای متهم کردن یکدیگر، به دنبال ریشه‌ی مشکل باشید. آیا فرد بیش از حد توانش تعهد داده است؟ یا زمان لازم برای آن کار کمتر از حد واقعی تخمین زده شده است؟ در چنین شرایطی با رویکرد حل مسئله، برنامه را منعطف نگه دارید.

برون‌سپاری هوشمندانه

اگر استانداردهای شما برای تمیزی بسیار بالاست و بودجه خانواده اجازه می‌دهد، استفاده از نیروی کمکی برای خدمات نظافتی یک سرمایه‌گذاری برای حفظ سلامت روان و کیفیت رابطه شما به حساب می‌آید. به یاد داشته باشید که این کمک باید به نفع هر دو شریک زندگی باشد نه اینکه صرفاً باری از دوش یکی از آن‌ها بردارد.