

بانو

شماره ۷۵، سال ۲۵
ماه سپتامبر سال ۲۰۲۵ میلادی
مطابق سال ۱۴۰۴ هـ ش



هیلی سخی زاده «از دل خانواده تا دل جامعه»

BANU

ساختار تشکیلاتی



بنیان گذار و صاحب امتیاز

غوث الدین میر



مدیر مسؤول

فریبا آتش صادق



فردینا ملیب زاده



فریبا چرخ

هیأت تحریر



نچلا زمانی



داکتر شفیه یارقین



پرنیان صدیقیان



پلوشه همزاد



فریبا نصریان

بورده مشورتی



گلچهره یفتلی



سیده طلوع



عزیزه عنایت



روح افزا نعیم



زرغونه ولی

همکاران قلمی



غوث الدین میر



شفیه یارقین دیباچ



نچلا زمانی



فریبا صادق



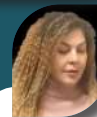
لیلما سدید



فریبا چرخ



فردینا طیب زاده



زلشت لیان



پلوشه همزاد



کریمی استالقی



عزیزه عنایت



گلچهره یفتلی



فریبا نصریان



سیده طلوع



زرغونه ولی



روح افزا نعیم



پرنیان صدیقیان



نیله نیکزی



نجیبه آتش آزاد



عادلہ ادیم



آناهیتا ادا



مرضیه جهش



مینا میر



ذکیه نوری



بهارت



هاجره امین



شفیه صدر



نجیبه ضیایی عزیزی

۱	سخن فصل
۲	سخن مدیر مسوول
۳	زنانی در تبعید دخترانی در سکوت
۵	انواع متن در ادبیات فارسی دری
۷	حتا اگر مادر هم نا مهربان باشد
۱۱	هیلی سخی زاده
۱۳	خشونت زن علیه زن
۱۴	کربلای مهاجر یزیدان تهران
۱۵	زنان تاثیر گذار
۱۷	نگاه گذرا به ممنوعیت آموزش دختران
۱۹	سیستم دفاعی بدن
۲۱	معرفی کتاب در سایه فرهنگ
۲۲	مصاحبه با خانم عالیہ میوند
۲۳	زن و سیاست
۲۵	صور خیال
۲۷	زن و زیبایی
۳۵	چگونه زن پمانیم و بدرخشیم
۳۷	سینما
۳۹	به رسمیت شناسی طالبان و سکوت جهانی
۴۴	آشپزی
۴۵	سندروم بی انگیزگی
۴۹	بانوان هنر مند
۵۷	Schicksal Schicksal
۶۲	Wort zur Saison

نخستین نشریه مستقل زنان افغانستان در اروپا

بنیادگذار و صاحب امتیاز:

غوث الدین میر

مدیر مسوول:

فریبا آتش صادق

هیئت تحریر:

دکتر شفیقه یارقین، نجلا زمانی، پلوشه
همزاد، پرنیان صدیقیان، فریبا چرخ، فردیانا
طیب زاده و فریبا نصریان.

گرافیک دیزاین:

حامد احسان

تماس با ما:

00436603545469

وبسایت:

www.akiseu.org

بانو را با قدم، قلم و درم تان حمایت کنید!
به مجله بانو اشتراک نمایید:

اشتراک سالانه در اروپا ۵۰ یورو
در آمریکا، کانادا و استرالیا ۹۰ یورو

شماره حساب بانکی:

IBAN: AT89 6000 0103 10237189
BIC: BAWAATWW BAWAG PSK

سفن فصل



تلخ کامی مهاجرت،

ایستادگی در تبعید!



فصل گذشته، یکی از تلخ‌ترین دوره‌های اخیر برای مهاجرین افغان بود. اخراج گسترده و اجباری مهاجرین از ایران، آن هم با بی‌عزتی، توهین و تحقیر، لکه‌ای شرم‌آور بر پیشانی وجدان منطقه‌ای و جهانی است. زنانی که برای نجات از سلطه‌ی طالبان به ایران پناه برده بودند، بی‌برنامه و بی‌پناه، دوباره به افغانستان بازگردانده شدند؛ کشوری که در آن هنوز از ابتدایی‌ترین حقوق انسانی چون آموزش و آزادی محروم‌اند.

در همین حال، اقدام نگران‌کننده دولت روسیه در به‌رسمیت شناختن عملی طالبان - با وجود تمام جنایات و سرکوب‌های شان - خیانتی آشکار به مردم افغانستان و اصول انسانی جامعه جهانی است.

از سوی دیگر، یکی از عوامل تأثیربرانگیز در اروپا، رفتار شمار اندکی از جوانان بی‌بند و بار افغان بود؛ کسانی که نه تنها به مسئولیت خود بی‌اعتنا بودند، بلکه با قانون‌شکنی، بی‌نظمی و حتی جرایم روزانه، چهره‌ای نادرست از جامعه مهاجر افغان ارائه کردند. بی‌مسئولیتی و قانون‌گریزی این گروه باعث شد که کشورهای اروپایی برای حفظ امنیت خود، به گفت‌وگو با طالبان روی آورند و با امتیازدهی به آن گروه، زمینه‌ی اخراج مجرمین افغان را فراهم سازند. ما اخراج مجرمین را می‌ستاییم، اما گشودن دست طالبان در اروپا را خیانتی بزرگ و نگران‌کننده می‌دانیم.

امروز، بیش از هر زمان دیگر، ملت ما در آتش اندوه می‌سوزد. مردم نه امیدی به آینده دارند و نه نشانه‌ای از نجات در افق دیده می‌شود. نه رهبری سالمی بر صحنه است، نه نیروی ملی‌ای منسجم، و نه حتی یک روزنه‌ی روشن برای خروج از این بن‌بست. مردم افغانستان میان دو دیوار بسته گرفتارند: ظلم داخلی و بی‌تفاوتی جهانی.

با این‌همه، ما - مهاجرین آگاه و متعهد - وظیفه داریم که خاموش نمانیم. هرچند شرایط دشوار است، اما وجدان بیدار، صدای بلند و گام‌های پیوسته ما می‌تواند روزنه‌هایی از امید برای فردای بهتر بگشاید. فصل گذشته، اگرچه تلخ بود، اما بار دیگر به ما آموخت که هنوز هم می‌توان ایستاد، هم صدا شد، و حتی در تاریکی، شمع روشن کرد.

دشواری‌ها و هجوم بیش از یک میلیون انسان در مرزهای غربی افغانستان، وضعیتی ایجاد کرد که در برخی مناطق حتی از شرایط غزه نیز دردناک‌تر و غیرانسانی‌تر بود. در چنین وضعیت فاجعه‌باری، ما هرگز از درد و رنج مردم‌مان غافل نبوده‌ایم و بی‌تفاوتی را برابر با بی‌عزتی و خیانت به انسانیت می‌دانیم. در همین روزهای دشوار، بنده در محدوده توان و امکانات خویش، در منطقه اسلام‌قلعه، برای صدها تن از هم‌وطنان‌مان - به‌ویژه بانوان و کودکان - زمینه‌ی انتقال امن و انسانی از مرز تا شهرهای کابل، هرات و مزارشریف را فراهم کردم. این اقدام کوچک در برابر رنج بزرگ آن‌ها، تنها تلاشی بود برای حفظ کرامت انسانی و ادای وظیفه‌ی انسان‌دوستانه ما.

در اروپا نیز سکوت نکردیم. انجمن فرهنگی-اجتماعی اکیس (AKIS) بار دیگر پیشگام شد و با همکاری نهادها، شخصیت‌های ملی و ادبی، علما، مساجد و مردم مهاجر افغان در اتریش، تجمعی بزرگ و مسالمت‌آمیز را در برابر دفتر سازمان ملل متحد در وینا برگزار کرد. همه با یک صدا، رفتارهای ضدانسانی جمهوری اسلامی ایران را، که خود را وارث مولانا، حافظ و سعدی می‌داند اما در برابر مردم افغانستان دست به تحقیر، توهین و رفتارهای فاشیستی زده است، به‌شدت محکوم کردیم. ما با اتحاد خود نشان دادیم که در کنار ملت مظلوم ایستاده‌ایم. این حرکت، نمادی روشن از تعهد و بیداری افغان‌ها در هر نقطه از جهان بود.

با تأسف عمیق، فصل گذشته همچنین مصادف بود با چهارمین سالگرد سلطه‌ی گروه واپس‌گرای طالبان بر افغانستان؛ گروهی تک‌قومی، تک‌مذهبی و ضدزن که افغانستان را به زندانی تاریک برای نیمی از جمعیت آن - یعنی زنان و دختران - تبدیل کرده‌اند. نه از حق آموزش خبری است، نه از آزادی، نه از کار، و نه از رؤیای آینده. چهار سال سلطه‌ی طالبان، یعنی چهار سال سکوت قبرستانی بر سرنوشت یک ملت.

سفن مدیر مسوول

پایداری زبان فارسی در گذر تاریخ

این نشان‌دهنده آن بود که مادران این سرزمین، به‌دور از چشم حاکمان عرب، این آوازا را در گوش کودکان زمزمه کرده و در وجود آن‌ها نهادینه کرده‌اند. این نشان می‌دهد که زن‌های سرزمین ما، اولین پاسداران زبان فارسی بودند؛ قبل از آن‌که شاعران بزرگی مانند رودکی، رابعه بلخی و فردوسی زبان به شعر بکشایند و حتی قبل از آن‌که یعقوب لیث صفاری، اعراب را بیرون رانده و کشور فارسی‌زبانی به نام ایران را تأسیس کند.

در مقایسه با سرزمین‌های شمال آفریقا که به دست اعراب تصرف شد و به‌طور کاملشان را از دست دادند و همگی عرب‌زبان شدند؛ کشورهای مصر، لیبیا، الجزایر، مراکش و تونس که عمدتاً به زبان عبری تکلم می‌کردند و پس از سلطه اعراب، زبانشان را از دست دادند؛ حمله گسترده دیگری که در سرزمین ما شد، حمله مغولان بود؛ قومی وحشی که در وحشی‌گری فراتر از اعراب بودند و از هیچ جنایتی فروگذار نکردند.

بخشی از فجایعی که مغولان به بار آوردند در دو کتاب ارزشمند تاریخ بیهقی و تاریخ جهانگشای جوینی آمده است که در این مجال، پرداختن به آن‌ها ممکن نیست. این قوم وحشی که از فرهنگ هیچ بویی نبرده بودند، بعد از چند دهه چنان مجذوب فرهنگ و زبان فارسی شدند که بسیاری از شاعران فارسی‌زبان را تأمین مالی می‌کردند و مشاوران و وزیران خود را از فارسی‌زبانان انتخاب می‌کردند. از جمله سعدی بزرگ و حافظ لسان‌الغیب، از پدیده‌های آن دوران هستند.

«پس، جا دارد با هر نفسی که می‌کشیم،

به زبان مادری‌مان ببالیم.»



حوزه زبان فارسی در منطقه‌ای از نقشه جهان واقع شده است که می‌توان به آن شاهراه حیاتی گفت، زیرا یکی از استراتژیک‌ترین نقاط کره زمین است. از یک طرف، گلوگاه ارتباط اروپا به آسیاست و از طرفی، ارتباط بین روسیه و اقیانوس هند می‌باشد. بنابراین، بسیار طبیعی‌ست که از زمان‌های بسیار قدیم تا کنون هدف تاخت‌وتاز و کشورگشایی قدرت‌های هر زمان قرار بگیرد. یکی از دگرگونی‌های بزرگی که در جوامع مورد هجوم قرار گرفته ایجاد می‌شود، زبان آن جامعه است؛ زیرا که زبان به یک جامعه هویت می‌بخشد. سلطه‌گر برای تغییر دادن هویت جامعه‌ای که اشغال کرده، زبان خود را تحمیل می‌کند.

تاریخ به ما می‌گوید که حوزه زبان فارسی که امروزه شامل ایران، افغانستان، تاجیکستان، و اوزبیکستان می‌باشد، همواره مورد تاخت‌وتاز و هجوم اقوام مختلف قرار گرفته است. با این وجود، می‌بینیم زبان فارسی سربلند و پرغرور بر تارک زبان‌های دنیا می‌درخشد. پرسش اساسی این است که چه رازی در این زبان نهفته است که در برابر هجوم ترک‌زبانان، مغولان و اعراب مقاومت کرده و ماهیت خود را حفظ کرده است؟

پایداری یک زبان به دو عامل بستگی دارد: یکی قابلیت‌های خود زبان، که از غنای فرهنگی سرزمینی که از آن برآمده است سرچشمه می‌گیرد، و دوم، انسان‌هایی که نگهدارنده و تقویت کننده آن زبان هستند. در کتاب ارزشمند دو قرن سکوت به قلم دانشمند فقید، دکتر حسین زرین‌کوب، به این نکته اشاره می‌شود که از زمان حمله اعراب به ایران، دوصد سال هیچ مکتوبی اعم از نثر و شعر در هیچ‌کجا ثبت نشده است و به نظر می‌رسد زبان فارسی برای همیشه خاموش شده است. ولی بعد از این دو قرن خاموشی، از زبان کودکانی که در کوچه‌ها بازی می‌کردند آوازا و ترانه‌های ساده‌ای به فارسی شنیده شد.

زنان در تبعید،

دختران در سکوت!

روایتی از مهاجرت اجباری و ایستادگی خاموش زنان



نجلا زمانی

رؤیای داکتر، معلم یا نویسنده شدن، جایش را به واقعیت تلخی می‌دهد به نام ازدواج اجباری. بسیاری از این دختران بدون آمادگی، به عقد مردانی درمی‌آیند که تنها آینده‌شان را محدودتر می‌کند، نه روشن‌تر.

روایت یک معلم، و وداعی فراموش‌نشده

معلم یکی از مکاتب در تهران، می‌گوید: «روزی که شاگردم، نازنین، آمد تا خداحافظی کند، بغض داشت. گفت: «استاد، آیا آن طرف مرز هم مکتب هست؟» فقط سرم را تکان دادم، اما نتوانستم بگویم که نه، شاید نه... بعد، نازنین برایم یک یادداشت گذاشت: «مرا دعا کنید، من هنوز می‌خواهم داکتر شوم.» این تنها یک قصه نیست. هزاران دختری که ناخواسته ترک تحصیل می‌کنند، قربانی تصمیم‌هایی هستند که هرگز در آن نقشی نداشتند.



در دل غبار مرز، جایی میان بودن و نبودن، زنانی ایستاده‌اند که هیچ‌گاه جنگ نخواستند، اما سال‌هاست تاوانش را با جان و دل می‌پردازند. زنانی که زیر سقف آسمان، در میانه‌ی طرد و بی‌وطنی، قامت خم نکرده‌اند.

زنان افغان، در جغرافیای آوارگی، معنای تازه‌ای به واژه‌ی استواری بخشیده‌اند؛ استواری‌ای بی‌صدا، اما شکست‌ناپذیر. آنان در خانه‌های کوچک مهاجرت، در کوچه‌های غریب شهرهای دیگر، یا در صف‌های طولانی اخراج، نه فقط در جست‌وجوی نان که در تلاش برای حفظ کرامت و انسانیت خویش‌اند. اما امروز، کشورهایی که سال‌ها میزبان‌شان بودند، یک‌به‌یک درهای خود را می‌بندند، و مهاجرت، از غربت به تبعید بدل شده است.

در سایه‌ی اخراج‌های اجباری

در ماه‌های اخیر، کشورهای همسایه افغانستان – از ایران و پاکستان گرفته تا آسیای میانه – هزاران مهاجر افغان را به‌طور اجباری به کشور بازگردانده‌اند. صف‌های طولانی در مرز، اتوبوس‌هایی پر از انسان‌های نگران، و خاک‌هایی که هیچ‌گاه وطن نبوده‌اند، اما اکنون باید مأمن شوند.

زنان و دختران در این میان، نه تنها بار جسمی این مهاجرت اجباری را بر دوش می‌کشند، بلکه از نظر روانی نیز بیشترین آسیب را می‌بینند. کودکانی که مکتب‌شان نیمه‌کاره ماند، زنانی که با دل‌نگرانی ولادت کردند، و دخترانی که در خلوت خود، بغض‌های بی‌نام می‌کشند.

دروازه‌های بسته، سرنوشت‌های اجباری

برای بسیاری از دخترانی که به افغانستان بازمی‌گردند، پایین آمدن از اتوبوس پایان ماجرا نیست؛ آغاز یک فصل تازه از محرومیت است.

دخترانی که در کشورهای میزبان به مکتب می‌رفتند، حالا با دروازه‌های بسته‌ی مکاتب روبرو می‌شوند.

زنان: قربانیان خاموش و قهرمانان نادیده

در دل این بحران، زنان تنها قربانی نیستند؛ آن‌ها قهرمان نیز هستند. در نبود نهادهای حمایتی، در دل فقر، در تلاطم تبعیض و نابرابری، همچنان مادرند، معلمند، پرستارند، نان‌آورند، و صبورترین سنگر انسانیت.

با آنکه بسیاری از آن‌ها از آموزش، شغل و حتی سرپناه محروم‌اند، هنوز برای کودکان‌شان لایبی می‌خوانند، دست‌های کوچک‌شان را گرم می‌کنند، و با چشمانی خسته اما امیدوار، آینده‌ای بهتر را تصور می‌کنند.

چه باید کرد؟

جامعه جهانی نباید فقط تماشاگر باشد. باید خدمات بهداشتی، روانی و حمایتی برای این زنان فراهم شود.

باید صدای آن‌ها شنیده شود؛ صدای آن زنی که در مرز فریاد می‌زد: «ما فقط کار می‌خواهیم»، صدای دخترکی که از مکتب جا ماند، صدای مادری که در بیابان ولادت کرد، و صدای هزاران زنی که هنوز حرف‌شان شنیده نشده و سکوت‌شان فهمیده نشد.

و صدای آن زن کهنسال، که با دستانی لرزان و چشمانی سرگردان، ساعت‌ها در سایه‌ی یک دیوار سیمانی نشست تا شوهرش از بررسی مدارک بازگردد. اما شوهر را بی‌کلام، بی‌خبر، بی‌تلفن، به آن‌سوی مرزها فرستادند.

او نه موبایلی داشت، نه آدرسی، نه کسی که برایش خبری بیاورد. با صورتی چروکیده از سال‌ها زندگی، زیر آفتاب داغ فقط زمزمه می‌کرد:

«کاش یک‌بار دیگر می‌دیدمش... همین... فقط یک‌بار...»

به این طبقه محروم و بی‌پناه هم رحم نشد؛ حتی کهنسال‌ترین زن افغان، در صف اخراج، تنها ماند و بی‌پناه، گم‌شده در غبار حسرت و ناکامی. زن افغان، تصویر درد و کرامت است؛ آینه‌ای از رنج و یستادگی.

او اگرچه مرزها را بدون پاسپورت و حمایت می‌پیماید، اما با خود چیزی دارد که هیچ‌کس نمی‌تواند از او بگیرد: امید، شرافت، و قدرت زن بودن.

فشار مضاعف، خاموشی مردانه

در فرهنگ افغان، مرد‌ها ستون خانه‌اند؛ اما اکنون این ستون‌ها در حال فروریختن هستند. نه به‌خاطر ناتوانی، بلکه به‌دلیل تحقیر، طرد و ناتوانی اجباری در تأمین معاش.

مردان افغان در صف‌های مرزی سر پایین می‌اندازند. نه از شرم خود، که از شکستن غرور در برابر خانواده‌ای که نمی‌توانند نان برایش فراهم کنند. این شکستگی، بی‌صدا اما ویرانگر است.

سلامت روان، زخمی خاموش و عمیق

آسیب مهاجرت اجباری تنها اقتصادی نیست؛ روانی و عاطفی نیز هست. زنانی که تحقیر می‌شوند، دخترانی که از تحصیل باز می‌مانند، و مادرانی که در نبود امنیت و حمایت، مجبور به ولادت در شرایط غیربهداشتی می‌شوند، با اضطراب، افسردگی و احساس بی‌ارزشی دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

هیچ مشاور روان‌شناسی‌ای در مرز نیست، هیچ گوش شنوایی در اردوگاه، و هیچ فرصتی برای ترمیم زخم‌های روحی نیست. این زخم‌ها می‌توانند در نسل‌ها باقی بمانند، اگر اکنون به آن توجه نشود.



انواع متن در فارسی ادبیات



فریبا صادق

نسیم ملایمی می‌وزید و برگ‌های درختان را به رقص درمی‌آورد. صدای جیک‌جیک گنجشک‌ها در هوا پیچیده بود و عطر گل‌های وحشی در فضا پراکنده بود. آسمان آبی بود و صاف، و ابرهای سفید به آرامی در آن حرکت می‌کردند. یک گله گوسفند در حال چرا بودند و صدای زنگوله‌هایشان به گوش می‌رسید. همه جا آرام و دلنشین بود، گویی طبیعت در حال نفس کشیدن بود.

۳. متن اطلاعاتی یا علمی (Expository/ Informational Text)

متنی است که هدف آن ارائه اطلاعات، توضیح مفاهیم یا آموزش یک موضوع است. کتاب‌های درسی، مقاله‌های علمی، دایره‌المعارف‌ها از آن جمله‌اند. نشانه‌ها: استفاده از زبان رسمی، اصطلاحات علمی، ساختار منطقی

نمونه متن اطلاعاتی یا علمی

راز جنگل کج لهستان

جنگل کج لهستان که به زبان محلی Krzywy Las نامیده می‌شود، یکی از اسرارآمیزترین مناظر طبیعی در اروپا است. این جنگل که حدود ۴۰۰ درخت کاج را در خود جای داده، به دلیل شکل غیرمعمول تنه‌های درختانش شهرت جهانی پیدا کرده است. تنه‌ی درختان در نزدیکی ریشه با یک خمیدگی تقریباً ۹۰ درجه به سمت شمال انحنای پیدا کرده‌اند، به طوری که پایه هر درخت حالتی شبیه به حرف "C" دارد.

نکته جالب توجه این است که این انحنای در تمام درختان جنگل کج یکسان بوده و همگی در جهت شمالی خم شده‌اند. با این حال، تاکنون هیچ کس نتوانسته دلیل قطعی این پدیده را کشف کند.

در زبان فارسی، متن‌ها بر اساس ساختار، هدف، و نوع اطلاعاتی که ارائه می‌دهند به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند. در ادامه، به مهم‌ترین انواع متن در زبان فارسی اشاره می‌کنم:

۱. متن روایی (Narrative Text)

متنی است که در آن یک داستان یا رویداد روایت می‌شود. معمولاً شامل شخصیت، زمان، مکان و توالی رویدادهاست. داستان، رمان، خاطره، گزارش سفر از جمله متون روایی هستند. نشانه‌ها: استفاده از افعال گذشته، ترتیب زمانی

نمونه‌ای از متن روایی

داستان مرد ثروتمند و پسرش

روزی یک مرد ثروتمند، پسر بچه کوچکش را به ده برد تا به او نشان دهد مردمی که در آنجا زندگی می‌کنند، چقدر فقیر هستند. آن دو یک شبانه روز در خانه محقر یک روستایی مهمان بودند. در راه بازگشت و در پایان سفر، مرد از پسرش پرسید: نظرت در مورد مسافرتمان چه بود؟ پسر پاسخ داد:

عالی بود پدر! پدر پرسید آیا به زندگی آن‌ها توجه کردی؟ پسر پاسخ داد: بله پدر! و پدر پرسید: چه چیزی از این سفر یاد گرفتی؟ پسر کمی اندیشید و بعد به آرامی گفت: فهمیدم که ما در خانه یک سگ داریم و آن‌ها چهار تا. ما در حویلی ما یک فواره داریم و آنها رودخانه‌ای دارند که نهایت ندارد.

ما در حویلی ما فانوس‌های تزیینی داریم و آن‌ها ستارگان را دارند. حویلی ما به دیوارهایش محدود می‌شود اما باغ آن‌ها بی‌انتهاست! با شنیدن حرفهای پسر، زبان مرد بند آمده بود. بعد پسرافه کرد: متشکرم پدر، تو به من نشان دادی که ما چقدر فقیر هستیم.

۲. متن توصیفی (Descriptive Text)

هدف آن توصیف یک شخص، مکان، شیء یا حالت است به گونه‌ای که خواننده بتواند تصویر ذهنی روشنی پیدا کند مانند توصیف طبیعت، توصیف شخصیت، توصیف صحنه‌ها در داستان. نشانه‌ها: استفاده از صفات، حواس پنج‌گانه، تشبیه و استعاره.

نمونه متن توصیفی:

صبح زود بود. خورشید به آرامی از پشت کوه‌ها سرک می‌کشید و نور طلایی‌اش را بر روی دشت پهن می‌کرد.

نمونه از متن محاوره ای
یک عمل قلب ساده

(اتاق عمل؛ دستیار در حال تمیز کردن وسایل با یک شیشه پاک کن است و مرد روستایی (بیمار) در حالی که یک عکس رادیولوژی در دست دارد به همراه دفترچه بیمه وارد اتاق عمل می شود.)

بیمار: (باهیجان) به به اتاق عمل ماشالله؛ سلام اقا خسته نباشید به من گفتن بیایم اینجا برای عمل.

دستیار: صبر کن اقا صبر کن؛ کجای میای؟! بوت هایت بکش و اونجه بگذار، دستا بالا، اونجه ایستاد شو. پشتت به طرف من بگردان سریع باش (بیمار انجام می دهد و دستیار مشغول ضدعفونی کردن بیمار می شود) عمل چی داری؟

بیمار: عمل قلب

دستیار: برو اونجه روی تخت بخواب. بدو بدو که اقای دکتر میایه. بسته هست یا باز؟

بیمار: (روی تخت به سینه می خوابد) من نمی دانم خودتان دگه داکتر استین معاینه کنید.

دستیار: (متوجه می شود) اقا چرا اینطور خوابیدی مگر عمل قلب نداری بچرخ قلب او طرفش.

بیمار: من نمی دانم شما میگین بخواب سریع که حالی داکتر میایه.

دستیار: دفترچه بیمه بته بکن که ببینم.

بیمار: بفرمایین.

دستیار: دفترچه همتا مثلیکه جدیداس؛ عمل باز اس.

بیمار: بلی دیروز گرفتم؛ چقدر طول می کشه عملش؟!

دستیار: زیاد نی؛ بستگی به خودت داره که چقدر پول داده باشی (سراغ سیستم صوت می رود و صدا را تست می کند).

دستیار: یک. یک. دو. امتحان می کنیم. یک. یک صدا خوبس؟ بیمار: بلی خوبس می گم اقا این صدا و دم دستگاه حتما باید در اتاق عمل باشه؟!

دستیار: بلی؛ این داکترش موزیکالس، فقط با آهنگ عمل می کنه؛ قلب هام که بسیار مهم اس. چیزی به داکتر نگویی که خیلی حساس اس.



جنگل کج لهستان همچنان یک معمای حل نشده در دل طبیعت باقی مانده است و هر ساله گردشگران زیادی را برای کشف راز نهفته اش به سوی خود جذب می کند.

۴. متن استدلالی یا اقناعی (Argumentative/Persuasive Text)

در این متن نویسنده سعی دارد نظر یا دیدگاهی را اثبات کند یا مخاطب را قانع کند.

مقاله نقد، یادداشت های تحلیلی، آگهی های تبلیغاتی از آن جمله اند.

نشانه ها: استفاده از دلایل، شواهد، مثال ها و لحن قانع کننده.

نمونه متن استدلالی

به نظر چنین می رسد روش انتخاب «یک نفر برای هر ناحیه» دارای نقاط ضعف جدی باشد. در این روش نتیجه حضور آرای گروه زیادی از افراد بی اثر می شود، قوه مقننه ای که حاصل می گردد منعکس کننده کامل نظرات عموم نخواهد بود، احزاب سوم (غیر دو حزب اصلی) مورد تبعیض واقع می گردند، و موجب یأس گروه رأی دهندگان می گردد.

۵. متن دستوری یا راهنما (Instructional Text)

متنی است که دستورالعمل یا مراحل انجام کاری را بیان می کند. دستور پخت، دفترچه راهنما، شیوه نامه ها از آن جمله اند.

نشانه ها: جملات امری، ترتیب مراحل، استفاده از افعال ساده

نمونه متن راهنما

راهنمای استفاده از یک اپلیکیشن:

برای شروع، اپلیکیشن را باز کنید. سپس، برای ساخت یک حساب کاربری جدید، روی دکمه «ثبت نام» کلیک کنید. در صفحه بعد، اطلاعات خواسته شده را وارد کرده و روی «تایید» بزنید. برای ورود به حساب کاربری خود، ایمیل و رمز عبور خود را وارد کنید و روی «ورود» کلیک کنید.

۶. متن شاعرانه (Literary/Poetic Text)

متنی است که هدف آن بیشتر برقراری ارتباط عاطفی و هنری با مخاطب است.

شعر، نثر ادبی، متون عرفانی از آن جمله اند

نشانه ها: استفاده از صنایع ادبی، وزن و قافیه (در شعر)، تصاویر ذهنی

نمونه از سعدی یزرگ

منت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می رود مُمدّ حیات است و چون بر می آید مُفرّج ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که بر آید

کز عهدۀ شکرش به در آید؟

۷. متن محاوره ای یا گفت و گویی (Dialogic/Conversational Text)

متنی است که شبیه به گفت و گوی روزمره میان دو یا چند نفر است.

مثال: نمایشنامه، فیلمنامه، مصاحبه



فربیا چرخي

حتی اگر مادر نامهربان هم باشد

قسمت دوم



فرصت طلایی را از دست بدهد باید سالها صبر کند تا زمینه فراهم کردن خانه، وسایل خانه، مصارف گزاف عروسی را مهیا کند. به این امر خیر راضی شد و قرار تفاهم برای روز جمعه یک ملا را با خودش آورد و قرار شریعت نکاح شان صورت گرفت.

به همین سادگی خواهر بزرگم ازدواج کرد و دنبال زندگی خودش رفت. پدرم با انجام این کار یک مقدار از مسولیت های خودش را کم کرد اما برای من و خواهرم شرایط زندگی سخت تر شد. با شروع شدن سال نو تعلیمی آن همسایه ای که از من مراقبت میکرد از آنجا نقل مکان کردند، خواهرم برای به عهده گرفتن مسولیت های من ترک تعلیم کرد و به مکتب نرفت. پدرم برای حل این معضله دنبال راه و چاره ای میگشت. همان بود که یکی از همکارانش برای او پیشنهاد داد تا برای رسیدگی اینهمه مشکلات به ازدواج دوم فکر کند، از خاله اش که سن و سالی ازش گذشته بود و ازدواج نکرده برایش ترجیح داد تا با او ازدواج کند و گفت درین صورت این خانم با تجربه میتواند از دختران ات سرپرستی کند و خودش هم با خاطر راحت میتوانی به کار و زندگی روزمره ات رسیدگی کنی.

پدرم با این موضوع موافقت کرد و چند روزی نگذشت که پدرم با یک خانم به خانه آمد و گفت که ما با هم نکاح کردیم و ازین به بعد مسعوده جان همانند مادر و بزرگتر تان همراهی ما زندگی میکند و شما هم ضمن اینکه از تنهایی نجات میابید برایتان رسیدگی نیز میکند.

روز های نخست خیلی هم بد نبود، حد اقل روزانه غذا داشتیم، سر و وضع خانه هم بهتر شده بود، لباس های شسته داشتیم و بهتر اینکه خواهرم توانست دوباره دروس اش را از سر گرفته و به مکتب برود ولی این شیوه خوب زندگی ما زیاد طول نکشید.

گاهگاهی برادرانم قسم رخصتی به خانه می آمدند آنها ضمن داشتن وظایف نظامی ورزشکاران کشتی نیز بودند. در یک کلب ورزشی ساحه ای که زندگی میکردیم، تمرین میکردند و بعضا در مسابقات کشتی نیز اشتراک میکردند. در چندین مسابقات شرکت کردند و به اصطلاح با بدماش های منطقه در مسابقات حریف شده بودند.

بعد از مرگ مادرم وضعیت ما از زمانی که مادر داشتیم، هم بد تر شد.

برادرانم که هر دو رتب نظامی داشتند به وظایف شان مصروف بودند، گاهگاهی سری به خانه میزدند اما بیشتر خانه نبودند. خواهران بزرگم گاهی مکتب میرفتند و گاهی هم نه، روزی که مکتب میرفتند و پدرم نیز بوظیفه خود میرفت مرا نزد یکی از همسایه های ما می گذاشتند.

چند ماه به همین روال گذشت تا اینکه نتایج امتحانات سالانه مکاتب ابلاغ شد. متأسفانه هر دو خواهرانم نسبت غیر حاضری زیاد محروم و ناکام شدند، وقتی ازین موضوع پدرم خبر شد نهایت عصبی و ناراحت شد. خواهر بزرگم در مقابل پدرم بی تفاوت شده بود و حرفهای پدرم را جدی نمیگرفت، اکثرا با دوستان خود وقت میگذشتاند و آهسته آهسته توجه اش نسبت به من و خواهرم کم رنگ شده بود. روز ها برای ما غذا پخته نمیکرد و فقط نان با چای شیرین میخوردیم و یا بعضا خواهر دومی ام برای ما تخم مرغ و یا چپس کچالو آماده میکرد.

پدرم ازین حالت بسیار ناراحت بود، روز های رخصتی که در خانه میبود خودش غذا می پخت و باید گفت که دست پختش خیلی خوش مزه بود، اما این کافی نبود.

پدرم برای اینکه از خودسری های خواهر بزرگم جلوگیری کرده باشد تصمیم به ازدواجش گرفت و بسیار زود این کار را کرد.

یکی از زیردستانش را که از ولایت هرات برای انجام وظیفه نظامی بکابل آمده بود و تنها زندگی میکرد و مرد خوب و با شخصیت بود نزد خود خواست و برایش گفت که تو شخص خوبی هستی و کم کم سن و سالت نیز بیشتر و بیشتر شده میرود باید به زندگی ات به اصطلاح سر و سامان بدهی.

میخواهم با دختر بزرگم عروسی کرده و زندگی مشترک را با هم بسازید.

مرد در جواب گفت که در حال حاضر برای ازدواج آماده نیستم چون هنوز نه خانه دارم و نه هم وسایلی برای زندگی، اکنون هم با یکی از دوستانم در خانه مجردی زندگی می کنم.

پدرم برایش گفت که در کوچه ای که ما زندگی میکنیم خانه کرایه است آنرا به کرایه گرفته و تعداد از وسایل خانه را من برایت میدهم. مرد در فکر فرو رفت، وقتی پیش خودش سنجید که اگر این

است. در جریان صرف غذا از جزییات خواستگاری خاله ام از من برای پرسش و هم برادرزاده مادر اندرم حرف زده شد. مامایم در مورد اینکه من به هردو راضی نیستم دیگر فهمید و به من وعده داد که اگر راضی نباشم از من حمایت میکند تا به هر دو خواستگار جواب رد بدهم.

مامایم آدرس و شماره تماس خودش را برایم داد و گفت که اگر کدام مشکلی داشتم ازش کمک بخواهم.

زیاد حس خوبی برایم داد و خرسند بودم، روز به پایان رسید و مامایم با خانمش به خانه خودشان رفتند اما بعد از گذشت چند روز خاله ام با شوهر و پسرانش سر و کله شان پیدا شد یعنی از ولایتی که زندگی می کردند به خانه ما آمدند تا باشد موضوع نامزدی من و پسر شانرا رسمی بسازد.

مادر اندرم هم که حوصله درد سر را نداشت میخواست که خودش را از شر من خلاص کرده و مرا بدون رضایت خودم با پسر خاله ام نامزد کند. ولی من چاره ای جز فرار کردن از خانه و رفتن پیش مامایم را نداشتم و بلافاصله این کار را کردم و رفتم به خانه مامایم، ماما و خانمش که عمه ام هم میشود، مردمان خیلی مهربان و خوبی بودند.

با خرسندی از من پزیرایی کردند و در مقابل خاله ام ایستادند و آنها را متقاعد کردند که در شرایط امروزی زندگی مشترک جوانان به زور و فشار نتیجه خوبی دربر ندارد. توافق نظر جوانان خیلی ها ارزشمند است.

خاله ام نیز با شنیدن اینهمه دلایل منطقی چاره ای جز قبول موضوع نداشت و هر چه زود تر به ولایت مربوط شان برگشتند. مادر اندرم چون از این مساله ناراحت و نا راضی بود، با مامایم صحبت کرد و گفت که دیگر نمیتواند از من سرپرستی کند از طرف دیگر برادرش هم بالایش فشار میآورد که باید مرا با پسرش نامزد کند و من هم این نامزدی را قبول نداشتم.

اینجا بود که ماما و عمه ام سرپرستی مرا قبول کردند و من در جمع خانواده شان پیوستم. در جمع شان پسر جوانی بود که یکسال از من بزرگتر بود.

بعد از گذشت مدتی کم کم ما دو جوان به هم علاقمند شدیم، پسر ماما از من خواست در صورتیکه راضی باشم باهم ازدواج کنیم. من هم ازین پیشنهاد راضی بودم و قبول کردم.

او هم بلافاصله موضوع را با والدینش در میان گذاشته و آنها نیز رضایت نشان دادند.

در آنزمان مراسم عروسی نیز خیلی ساده بود، مراسم عقد نکاح ما برگزار شد ما زن و شوهر شدیم. فکر می کردم که حالا خوشبخت ترین زن دنیا هستم، با داشتن خسر به مهربانی مامایم و خشو به خوش قلبی عمه ام و شوهری که پسر ماما و عمه ام بود.

اما دریغا که چنین نبود، بر خلاف حسن نیت و اخلاق ماما و عمه ام پسر شان شخصیت خیلی ضعیف، بد اخلاق و خیانت کار بود.

ادامه دارد.....

بعد از برنده شدن در یکی از مسابقه های پهلوانی، برادر دومی ام که جوان خیلی خوش قیافه و قوی بود، یکی ازین بدماش ها را که حریف مسابقه اش شده بود را شکست داد این شکست به غرور حریفش برخورد بعد از ختم مسابقه حریف شکست خورده با تعدادی از دوستانش برای برادرانم کمین گرفته بودند و خیلی نامردانه و بزدلانه هر دو برادرانم را گلوله باران کردند که متاسفانه برادر دومی ام جابجا بشهادت رسید و برادر بزرگم که شدید زخمی شده بود بعد از انجام دو عمل جراحی جان به حق سپرد.

این فاجعه ی اسفناک و علمناک و غم نهایت بزرگ همه ما را در ماتم نشاند، قسمی که خود مانرا اصلا فراموش کرده بودیم از همه بیشتر پدرم بسیار کم حرف، گوشه گیر و عاجز شده بود، گوشه گیری اختیار میکرد.

پس از چندی پدرم دچار سکنه قلبی شد و شکر خدا دوباره صحتیاب شد و به زندگی برگشت.

با گذشت چند ماه برای خواهرم یک خانواده به پسر شان از خواهرم را خواستگاری کردند که با توافق جانبین با هم نامزد شدند و بعد از آمادگی که مدت دو ماه طول کشید با هم ازدواج کردند.

زمان بدون درنگ راه اش را می پیمود و من هم بزرگتر میشدم ولی اصلا متوجه گذر زمان نشده بودم. در صنف هفتم مکتب بودم که پدرم برای بار دوم دچار سکنه قلبی شد اما با تاسف و اندوه فراوان که اینبار شانس با او یاری نکرد، از دنیا رخت سفر بست و برای همیشه ما را تنها گذاشت.

خلاصه من ماندم و مادر اندرم، بعد از چندی مادر اندرم خانه پدری ما را فروخت و با پول ناچیز تقاعد پدر و برادرانم زندگی را میگذرانیدیم.

مادر اندرم از پول فروش خانه، خانه ای را به گروی گرفت و در آنجا با هم زندگی میکردیم. مادر اندرم که حدود هفتاد سال عمر داشت، روز به روز مسن تر و افسرده تر میشد. در مورد اینکه مرا با برادرزاده اش نامزد کند، وعده کرده بود. اما من اصلا خانواده برادرش و شخص برادرزاده اش را خوش نداشتم زیرا او یک پسر خودسر و بی بند و باری بود، در عین حال خاله ام که در یکی از ولایات زندگی میکرد، از من برای پرسش خواستگاری کرد. من به هردو خواستگارم به دلایل مختلفی راضی نبودم ولی مادر اندرم تاکید داشت که باید با برادرزاده اش رضایت نشان دهم.

این درست زمانی بود که طالبان برای بار اول در افغانستان اقتدار داشتند و شرایط زندگی برای اکثریت مردم افغانستان، مخصوصا شهروندان کابل از لحاظ اقتصادی اصلن خوب نبود. ضمنا قیودات و سختگیری طالبان به زندگی مردم، بخصوص زنان و دختران باعث میشد که خانواده ها فرزندان دختر شانرا به محض جوان شدن به شوهر بدهند و مراسم های عروسی هم فقط با یک نکاح ساده بدون اجرای موسیقی و جنب و جوش برگزار میشد.

درین میان روزی شنیدم که یگانه مامایم که عمه ام خانمش بود خانه ما آمده تا از حال و احوال من باخبر شوند. وقتی از خانه خواهرم برگشتم دیدم که با آنها پسر جوان مامایم نیز آمده

طالبان

پیامدهای به رسمیت شناختن

توسط روسیه و تأثیرات آن بر وضعیت زنان افغانستان!



زرغونه ولی

این اقدام، تثبیت و تأیید نظام زنستیز که حقوق اساسی زنان را در داخل افغانستان به شکل سیستماتیک نقض کرده برای زنان افغانستان پیامی واضح دارد: جهان حاضر است برای منافع سیاسی خود، حقوق شما را نادیده بگیرد.

به این اساس به چند پیامد منفی آن در این مقاله مختصر دیلاً به بحث می پردازم.

۲- تضعیف مبارزات جامعه مدنی! در سه سال گذشته، زنان افغانستان بارها با شجاعت به خیابانها آمدهاند، اعتراض کردهاند، زندانی شدهاند، شکنجه دیدهاند و در سکوت جامعه جهانی رنج کشیدهاند.

به رسمیت شناختن طالبان، توازن را به ضرر این جنبشهای مردمی برهم می زند و فضای فعالیت را برای فعالان حقوق زن به شدت محدود می سازد. تضعیف مقاومت زنان متعرض و فعالان حقوق زن که در برابر سیاستهای سرکوبگرانه طالبان ایستادهاند، با کاهش حمایت بین المللی مواجه خواهند شد و فضا برای فعالیت آنان تنگ تر خواهد شد و تشدید محدودیت های طالبان ممکن است این حمایت دیپلماتیک را به عنوان چراغ سبزی برای گسترش بیشتر محدودیتها بر آموزش، کار، آزادی بیان و رفت و آمد زنان تعبیر کند.

این تصمیم نه تنها طالبان را جسورتر می سازد، بلکه برای جامعه مدنی نیز نشانه ای است از فروپاشی حمایت های بین المللی و نادیده گرفتن مبارزات عادلانه مردم، به ویژه زنان.

۳- تأثیر بر روند های منطقه ای و بین المللی و تغییر موازنه در دیپلوماسی منطقه ای!
پیام به کشور های منطقه:

اقدام روسیه می تواند الگویی خطرناک برای سایر کشور های منطقه باشد در صورتی که دیگر قدرت ها نیز به این روند پیوندند مانند کشورهای چین، ایران، کشورهای آسیای مرکزی) را نیز تشویق کند که در تعامل با طالبان، ملاحظات حقوق بشری، به ویژه حقوق زنان، را نادیده بگیرند. و اجماع جهانی علیه طالبان که تا حدودی بر فشار برای رعایت حقوق بشر استوار بود، فرو می پاشد.

روسیه در ماه های اخیر گام هایی در راستای به رسمیت شناختن رسمی حکومت طالبان برداشته است؛ اقدامی که پیامدهای آن نه تنها از منظر ژئوپلیتیک، بلکه در بُعد حقوق بشر، به ویژه حقوق زنان، عمیق و نگران کننده است. و از منظر تأثیر آن بر وضعیت زنان افغانستان، دارای پیامدهای عمیق و چندلایه ای است. این پیامدها را نه تنها می توان در سطح داخلی، منطقه ای و بین المللی پیدا کرد

بلکه تأثیر آن بر زندگی زنان افغانستان که طی سه سال اخیر تحت نظام طالبان با شدیدترین اشکال تبعیض، محرومیت و سرکوب مواجه هستند بیشتر مورد بحث است که این مقاله به بررسی ابعاد و پیامدهای این تصمیمی غیر مسولانه روسیه در چند بعد جهانی و منطقوی با شما شریک می گردد که قرار ذیل است

- ۱- مشروعیت بخشی به نظام زن ستیز
- ۲- تضعیف مبارزات جامعه مدنی
- ۳- تأثیر بر روند های منطقه ای و بین المللی و تغییر موازنه در دیپلوماسی منطقه ای!
- ۴- تأثیرات اجتماعی و روانی بر زنان!
- ۵- کاهش حمایت های بشر دوستانه هدمند:
- ۶- نقض اشکارا اصول منشور سازمان ملل متحد!

۱- مشروعیت بخشی به نظام زن ستیز

طالبان از زمان بازگشت دوباره به قدرت سیاسی در اگست ۲۰۲۱ سیاست هایی را تطبیق کرده اند که به وضوح بر پایه حذف زنان از عرصه های عمومی، آموزش، کار، سیاست و رسانه بنا شده است. به رسمیت شناختن این گروه از سوی یک قدرت جهانی چون روسیه، به معنای اعطای مشروعیت بین المللی به رژیم است که نه تنها ناقض صریح حقوق بشر است، بلکه تبعیض جنسیتی را به عنوان سیاست دولتی نهادینه کرده است.

۱- مشروعیت بخشی به نظام زن ستیز

طالبان از زمان بازگشت دوباره به قدرت سیاسی در اگست ۲۰۲۱ سیاست هایی را تطبیق کرده اند که به وضوح بر پایه حذف زنان از عرصه های عمومی، آموزش، کار، سیاست و رسانه بنا شده است. به رسمیت شناختن این گروه از سوی یک قدرت جهانی چون روسیه، به معنای اعطای مشروعیت بین المللی به رژیم است که نه تنها ناقض صریح حقوق بشر است، بلکه تبعیض جنسیتی را به عنوان سیاست دولتی نهادینه کرده است.



و ضعف صدای زنان در مذاکرات منطقه ای یکی دیگر از تأثیرات منفی آن است که زنان پیش از این نیز در مذاکرات رسمی حضور اندکی داشتند، ممکن است کاملاً از صحنه دیپلماسی حذف شوند. در این سناریو، کشورهای منطقه به جای فشار بر طالبان برای اصلاح سیاست‌های زن‌ستیزانه، به دنبال تعامل و معامله خواهند رفت و این به معنای نادیده گرفتن کامل زنان افغانستان در مناسبات مناسبات منطقه‌ای و بین‌المللی است.

کاهش فشار بین‌المللی بر طالبان جهت رعایت حقوق بشر و شکست اجماع جهانی که بدون اصلاح سیاست‌های زن‌ستیزانه شان باعث تضعیف فشارهای جهانی برای رعایت حقوق بشر و زنان خواهد شد

۴- تأثیرات اجتماعی و روانی بر زنان!

افزایش احساس بی‌پناهی و ناامیدی زنان تحصیل کرده، فعالان مدنی، خبرنگاران، و دختران دانش‌آموز چنین تحولاتی، تأثیرات مخربی بر روحیه، امید و انگیزه میلیون‌ها زن و دختر در سراسر افغانستان خواهد گذاشت. دخترانی که از تحصیل بازمانده‌اند، زنانی که از کار اخراج شده‌اند، و فعالانی که برای عدالت جنگیده‌اند، اکنون خود را بیش از پیش تنها و بی‌پناه احساس خواهند کرد. و ممکن است احساس کنند جامعه جهانی آن‌ها را رها کرده است و افزایش مهاجرت اجباری زنان که زندگی‌شان در معرض تهدید قرار دارد، چاره‌ای جز فرار نخواهند داشت که خود چالش‌های بیشتر در کشور میزبان ایجاد می‌کند

که مهاجرت اجباری پیامدهای ملموس چنین وضعیت‌هایی خواهد بود. و همچنان افزایش موارد افسردگی که زنان را به خودکشی، خودسوزی مجبور بسازد.

۵- کاهش حمایت‌های بشر دوستانه هدفمند:

بسیاری از کمک‌های خارجی مشروط به رعایت حقوق بشر بوده‌اند. در فضای جدید، ممکن است این شرط‌ها کنار گذاشته شوند، و زنان از دسترسی به منابع حمایتی محروم بمانند

۶- نقض آشکار اصول منشور سازمان ملل متحد!

به رسمیت شناختن رژیمی که به‌طور سیستماتیک حقوق نیمی از جمعیت کشور را زیر پا می‌گذارد، با اصول منشور سازمان ملل، اعلامیه جهانی حقوق بشر، و کنوانسیون رفع تبعیض علیه زنان (CEDAW) در تضاد آشکار است. این اقدام نه تنها یک شکست اخلاقی برای دولت‌های مدعی دفاع از حقوق بشر است، بلکه سابقه خطرناکی برای آینده نظم جهانی می‌سازد. که در نیجه گفته می‌توانم

به رسمیت شناختن طالبان از سوی روسیه، که بدون شرط اصلاح رفتارهای ضدزن این گروه صورت گرفته است به معنای پشت کردن به زنان افغانستان و قربانی کردن حقوق بشر در پای منافع ژئوپلیتیک کشور های ابر قدرت است که جامعه جهانی، به ویژه قدرت‌هایی چون روسیه، نمی‌توانند هم دایه دار ثبات جهانی باشند و هم دست طالبان را برای اعمال آپارتاید جنسیتی باز بگذارند.





فردینا طبیب‌زاده

هیلی سخی‌زاده

از دل خانواده تادل جامعه

خانم سخی‌زاده گرامی، اجازه بدهید گفت‌وگو را با تشریح موقعیت استثنایی شما در خانواده شروع کنیم. شما را به عنوان یک بانوی فعال و فرهیخته می‌شناسم. امکان دارد خود را بیشتر معرفی کنید؟

جواب:

بسیار سپاسگزارم از لطف و نگاه مثبت شما.

من هیلی سخی‌زاده هستم. در خانواده‌ای به دنیا آمدم که با وجود چالش‌های فرهنگی و اجتماعی، همواره مرا به تحصیل، خودباوری و خدمت به جامعه تشویق کردند. این پشتوانه باعث شد تا بتوانم در مسیر رشد شخصی و حرفه‌ای خود با انگیزه و تعهد قدم بردارم.

به عنوان یک بانوی فعال، همواره تلاش کرده‌ام با کسب دانش، گسترش افق‌های فکری و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، نقش مؤثری در بهبود جامعه‌ام داشته باشم. باور دارم که مسئولیت هر فرد، به‌ویژه زنان توانمند، این است که علاوه بر رشد فردی، الهام‌بخش دیگران نیز باشند.

مایه افتخار من است که در کنار دستاوردهای تحصیلی و شغلی، همواره کوشیده‌ام صدای مثبت، انگیزشی و سازنده در خانواده و جامعه باشم.

من باور دارم که ارزش کار و تعهد اجتماعی در عمل‌گرایی و نتایج ملموس آن نهفته است، نه در شعارهای بی‌اساس و خودنمایی. همواره به گفتار و اهدافی باورمند بوده‌ام که قابلیت اجرا داشته باشند و بتوانند تغییری مثبت و واقعی ایجاد کنند. از گفتارهایی که صرفاً در حد شعار باقی می‌مانند، به شدت پرهیز می‌کنم و آن‌ها را بی‌فایده می‌دانم. برای من، عمل مهم‌تر از نمایش است و نتیجه، مهم‌تر از تبلیغ.

امیدوارم پرگویی نکرده باشم، اما دوست دارم یکی از تجربه‌های زندگی‌ام را با شما شریک بسازم.

در زمان حکومت جمهوریت در افغانستان، مراسم هشتم مارچ، روز همبستگی زنان، در بسیاری از ادارات دولتی و غیردولتی به شکل گسترده تجلیل می‌شد. اما متأسفانه، بسیاری از مردانی که کوچک‌ترین آگاهی و باور واقعی به حقوق زنان نداشتند، در این محافل بیانیه‌هایی پر از واژه‌های زیبا و شعارهای فریبنده ارائه می‌کردند؛ در حالی که همان افراد در عمل، زن را موجودی ضعیف و ناقص‌العقل می‌دانستند.

من همیشه از حضور در چنین برنامه‌های سطحی و نمایشی بیزار بودم، اما احترام عمیقی که به جایگاه زن قائل هستم، باعث می‌شد علی‌رغم میل باطنی، عضویت در این محافل را حفظ کنم.

در یکی از همین مراسم‌ها، بعد از آن که بسیاری از مردان با آمادگی قبلی درباره برنامه‌هایی به‌ظاهر عالی برای بهبود وضعیت زنان صحبت کردند، سخنانی که به‌وضوح تنها جنبه شعاری داشت، نوبت به من رسید. من نه سخنرانی آماده داشتم و نه اعتقادی به سخنان نمایشی. بعد از مکثی کوتاه، گفتم:



کشور اصلی خود به نمایش می‌گذارند. به نظر من، مهاجرت اگر با تعهد، احترام و تلاش همراه باشد، می‌تواند پلی برای رشد فردی و معرفی ارزش‌های والای کشور خود به جهانیان باشد.

سوال:

نظر شما در مورد نشریه چاپی فصلنامه «بانو» (ناشر اندیشه‌های زنان افغانستان در اروپا) چیست؟

جواب:

نظر من در مورد نشر و چاپ فصلنامه «بانو» که به‌عنوان بازتاب‌دهنده اندیشه‌ها و صدای زنان افغانستان در اروپا فعالیت می‌کند، بسیار مثبت و قابل تحسین است.

این فصلنامه می‌تواند نقش مهمی در آگاهی‌دهی، توانمندسازی و ایجاد پل ارتباطی میان زنان افغان مهاجر و جامعه میزبان ایفا کند. همچنین، این نشریه بستری مناسب برای به تصویر کشیدن فرهنگ، تجربیات، چالش‌ها و موفقیت‌های زنان افغان در مهاجرت فراهم می‌سازد و می‌تواند الهام‌بخش نسل جوان برای ادامه مسیر رشد و مبارزه برای حقوق‌شان باشد.

به باور من، چنین ابتکارات فرهنگی و فکری، گام‌هایی مؤثر در جهت تقویت هویت، همبستگی و حضور فعال زنان افغان در جامعه بین‌المللی است.

همچنین می‌خواهم از صمیم قلب از تمام دست‌اندرکاران این نشریه تشکر ویژه داشته باشم. واقعاً که این یک خدمت بزرگ برای زنده نگه‌داشتن میراث‌های فرهنگی و فکری زنان افغان است و کارکرد همه اعضای این تیم قابل ستایش و افتخار است.

من وعده می‌سپارم که در آینده یکی از حمایت‌کنندگان این نشریه باشم و با تمام توان کوشش خواهم کرد که زمینه معرفی و گسترش این فصلنامه را در آمریکا نیز فراهم سازم. در پایان:

می‌خواهم یک تشکر ویژه داشته باشم از تلاش‌های خستگی‌ناپذیر بانوی فرهیخته و توانای ما، خانم فردیانا جان. جهان سپاس از اینکه وقت گران‌بهای خود را در اختیار من گذاشتید و فرصت دادید تا سخنان و اندیشه‌هایم را با شما و از طریق شما با تمام زنان باشکوه افغان شریک بسازم.

این برای من افتخار بزرگی است و امیدوارم در آینده نیز بتوانم در کنار شما، برای اعتلای صدای زنان افغان سهم بگیرم.

سپاس و قدردانی فراوان.



به باور من، این گام کوچک، بزرگ‌ترین خدمت برای آگاهی‌دهی و نهادینه ساختن شناخت حقوق انسانی است. تغییر واقعی از درون خانواده آغاز می‌شود و زمانی که این باور در ذهن کودکان شکل بگیرد، جامعه به‌سوی عدالت و برابری حقیقی حرکت خواهد کرد.

سوال:

بانو سخی‌زاده، راز یکی از ویژگی‌های خاص و درجات موفقیت‌تان در خانواده و نیز نظم و انضباط‌تان در فعالیت‌های بیرون از منزل را برای ما بفرمایید.

جواب:

یکی از رازهای موفقیت من در خانواده، داشتن ارتباط قوی و صادقانه با اعضای خانواده است. همواره تلاش کرده‌ام که احترام، محبت و درک متقابل را در فضای خانواده حفظ کنم. این موضوع باعث شده است که محیطی حمایت‌کننده و آرام در خانه داشته باشم که مرا در رسیدن به اهداف شخصی و اجتماعی‌ام تشویق می‌کند.

من به داشته‌هایم ارزش والایی قائل هستم و همیشه از داشتن آن‌ها شکرگزار بوده‌ام، چون باور دارم قدردانی از داشته‌ها، راه را برای برکت‌های بیشتر باز می‌کند.

در بخش فعالیت‌های بیرون از منزل، نظم و انضباط من نقش کلیدی داشته است. همواره سعی کرده‌ام وظایف و مسئولیت‌های خود را با برنامه‌ریزی دقیق و در زمان معین انجام دهم. داشتن هدف‌های مشخص و پیروی از یک سیستم منظم، به من کمک کرده است که کارهایم را با کیفیت و در زمان مناسب به انجام برسانم. این رویکرد باعث شده که بتوانم در اجتماع و محیط کاری، فردی قابل اعتماد و موفق شناخته شوم.

سوال:

جایگاه‌تان را در افغانستان و بیرون از افغانستان چگونه ارزیابی می‌کنید؟

جواب:

جایگاه من در افغانستان به‌عنوان فردی فعال، مسئول و متعهد به ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی شناخته می‌شود. در تمام مدت زندگی‌ام در افغانستان، تلاش کرده‌ام که فردی مثمر و مفید برای جامعه باشم و با ایجاد روابط سالم، فعالیت‌های اجتماعی و اشتراک‌گذاری دانش و تجربیاتم، نقش مثبتی ایفا کنم.

در بیرون از افغانستان نیز همواره کوشیده‌ام که تصویر مثبتی از کشورم ارائه بدهم و با اخلاق نیک، احترام به قوانین کشور میزبان و تلاش مستمر در مسیر پیشرفت فردی و اجتماعی، جایگاه قابل قبولی برای خود ایجاد کنم.

با وجود اینکه زندگی دور از وطن همواره با چالش‌ها و دشواری‌هایی همراه است، حقیقتی که همه مهاجران آن را به‌خوبی درک می‌کنند، اما باور دارم انسان‌های موفق کسانی هستند که با ارج نهادن به قوانین کشور میزبان، مسئولیت خود را به‌عنوان یک فرد مهاجر به‌درستی انجام می‌دهند و در عین حال تصویری زیبا و شایسته از

«من می‌خواهم برابری جنسیتی را از خانه‌ی خود آغاز کنم. به فرزندانم آموختم که دختر و پسر حقوق مساوی دارند و هیچ انسانی بر دیگری برتری ندارد.»

خشونت زن علیه زن؛

آنگاه که قربانی، آینه‌ی ستمگر می‌شود



زرلشت لیان

ننو و زن برادر؛ هم‌سقف، گاهی بی‌صدا و جایی هم با جنگ و دعوا، در میدان رقابت‌اند.

حسادت، رقابت، سکوت‌ها، نیش‌خندها، شایعه‌سازی‌ها، یا حتی طرد و حذف روانی، شکل‌های مدرن خشونت‌اند؛ با همان زخم‌های کهنه.

ازدواج‌های نابرابر؛ زنی که همسر دوم می‌شود و زنی که تنها می‌ماند:

در بسیاری از موارد، دختران جوان، آگاه یا ناآگاه، با مردانی ازدواج می‌کنند که همسر اول دارند.

زن اول، معمولاً بدون حق انتخاب، باید این شریک ناخواسته را بپذیرد؛ در جامعه‌ای که طلاق ننگ است، اعتراض و قاحت، و زن خود استقلال مالی ندارد؛ توان تأمین هزینه‌های فرزندان و خود را ندارد.

و زن دوم نیز، در نگاه جامعه و حتی نگاه خود، احساس حقارت می‌کند و گاهی هم پر از خشونت و ضدیت عمل می‌نماید.

در حالی که هر دو، قربانیان نظامی هستند که زن را نه یار، که «بخش قابل تعویض» زندگی مرد می‌داند.

اینجا خشونت فقط در مش و لگد یا فریاد خلاصه نمی‌شود؛ بلکه در ذهن‌ها و در زبان‌هایی که حمایت نمی‌کنند، بلکه محکوم می‌کنند.

سؤال این است: چه شد که زن، آینه‌ی ستمگری شد که خود در آن شکسته بود؟

خشونت، وقتی از سوی زن به زن روا می‌شود، ریشه در فقر آگاهی، زنجیر سنت، و میراث هزارساله‌ی اطاعت دارد.

زنانی که در پستوی ذهن‌شان آموخته‌اند باید «مراقب مرد» باشند، نه مراقب یک‌دیگر.

زنانی که خواسته یا ناخواسته، نظام مردسالار را در دل خانه بازتولید می‌کنند.

برای رهایی، کافی نیست که زنان با مردان برابر شوند؛ باید یاد بگیریم که با یک‌دیگر مهربان‌تر، هوشیارتر، و هم‌دل‌تر باشیم.

در سرزمین‌هایی که زن بودن، خود نوعی ایستادگی‌ست، خشونت گاه از جایی زبانه می‌کشد که انتظارش نمی‌رود: از دل خود زنان.

زنانی که به جای هم‌دلی، به یک‌دیگر زخم می‌زنند؛ نه همیشه از سر بدی، که گاه از ندانستن و ناآگاهی از حقوق مدنی و انسانی خودشان، از آموختن سال‌ها تجربه که در جامعه موجود بوده و در ذهن ناخودآگاه‌شان ثبت شده است.

در افغانستان، ایران، و بسیاری از جوامع موسوم به جهان سوم، ستم تاریخی بر زن تنها از جانب مردان یا ساختارهای پدرسالار نیست؛

گاهی این زنجیرها به دست زنانی دیگر هم محکم‌تر می‌شود؛ زنانی که خود، محصول همان ساختارند؛ تربیت‌شدگان همان نظام کهنه‌اند.

زنانی که «نظام ارزش» را از نگاه مردانه پذیرفته‌اند و آن را بر دختران، خواهران، هم‌نوعان خود تحمیل می‌کنند؛

مادرانی که آزادی دخترشان را بی‌حیایی می‌خوانند، معلمانی که استقلال را عصیان می‌دانند، و همسرانی که زنان دیگر را رقیب می‌بینند، نه رفیق.

اینجا خشونت دیگر صرفاً فیزیکی نیست؛ بلکه در قالب قضاوت، تحقیر، حذف، و حتی سکوت، خود را پنهان کرده است.

زنی که زخم دیده، اگر زخم زدن را بیاموزد، چرخ خشونت را، بی‌آن که بخواهد، می‌چرخاند.

در این جوامع، زن بودن نه تنها یک وضعیت زیستی، بلکه یک میدان نبرد دائمی‌ست؛

نبرد برای بودن، شنیده شدن، و ساده‌ترین حق انسانی: انتخاب.

اما گاه، این نبرد نه تنها در برابر مردان یا ساختارهای پدرسالار، بلکه در دل خانه، و حتی در نگاه همان زن دیگری‌ست که باید پناه باشد، اما زخم می‌زند.

خشوهایی که ستم را به ارث می‌برند:

زنانی که خود زمانی عروس خاموش و محدود بودند، حالا در نقش مادرشوهر، همان زنجیرهایی را که بر پای خودشان بسته بودند، با دستانی خشن بر پای عروس‌شان می‌زنند.

در تمام مسائل شخصی چون نوع پوشش، بارداری، تربیت اطفال، رفتار با شوهر، همه و همه مداخله می‌نمایند.



کریمی استالفی

حکومت ایران اعلان کرد که ما مهاجرین بدون اسناد اقامت قانونی را اخراج می‌کنیم. این خطرناک‌ترین اولین بار نیست؛ در سال‌های گذشته نیز ما شاهد همچو خطرناک‌ها بودیم. آیا دولت‌های افغانستان در این مورد کدام طرحی یا پلانی را روی دست گرفتند؟ متأسفانه، نه.

هرگاه به یاد داشته باشید، در زمان جمهوریت، ما چقدر همیشه، سربازان وزارت دفاع و امنیت دولتی و پولیس داشتیم. فعلاً که افغانستان به مقایسه آن زمان قوای مسلح ندارد، اکثریت خوابگاه‌های قطعات قوای مسلح خالی می‌باشند. نمی‌شود به صورت اضطراری، الی تعیین سرنوشت‌شان، اخراج‌شدگان را جابجا ساخت؟

چه مشکلی دیده می‌شود؟ اگر دل بسوزد، از چشم کور هم اشک می‌آید!

به یاد دارم زمانیکه دکتور نجیب‌الله مشی مصالحه ملی را اعلام کرد، شرایط کشور از نگاه اقتصادی و امنیتی بس وخیم بود و تنها اتحاد شوروی سابق را در کنار خود داشت. روزانه صدها فامیل از مرز ایران داخل افغانستان می‌شدند. دولت با اقتصاد ضعیف خود، عودت‌کنندگان را از مرز اسلام‌قلعه بسیار شرافتمندانه در هوتل موفق هرات جابجا و توسط هواپیماهای نظامی به ولایات‌شان انتقال می‌داد، و بعد از مدتی یک نمره زمین نیز برای‌شان توزیع می‌نمود.

در اخیر کلام باید گفت: وزارت‌خانه‌های ما می‌توانند از مصارفات تجملی، بی‌جا و بی‌مورد صرفه‌جویی کرده و از مازاد سرمایه خود برای سیر کردن شکم اخراج‌شدگان، عجلالتا استفاده نمایند.

با این فداکاری، از یک طرف غرور ملی ما صدمه نمی‌بیند و از طرف دیگر، از یک فاجعه انسانی که در درازمدت صدمات آن را احساس خواهیم کرد، نجات پیدا می‌کنیم.



کربلای مهاجر



موعظه کردن از فرهنگ عاشورایی بسیار آسان است، اما عمل کردن به آن بسیار مشکل. مردم دنیا دیدند که منادیان ولایت فقیه، حرمت عاشورا را در روزهای عاشورا شکستند و یزیدگونه، پیروان مظلوم حسینی را در گرمای طاقت‌فرسا از کشورشان اخراج کردند؛ در حالی که خود آن‌ها عاملین به وجود آورنده کربلاهای ثانی در کشور ما بودند و هستند. عزیزانم!

در فرهنگ عنعنوی افغانستانی‌ها چنین مروج بود که: هرگاه مهمانی به خانه‌شان می‌آید، به خاطر حرمت مهمان، پشک خود را «پشت» نمی‌گفتند. احياناً اگر صاحب‌خانه‌ای به گربه‌اش «پشت» می‌گفت، مهمان احساس حقارت و ذلت می‌کرد و چنان می‌پنداشت که در این خانه بهایی برایش قائل نیستند. بدون آن که به آبی لبی تر کند، فوراً آن‌جا را ترک می‌کرد.

با تأسف باید گفت که در این دور زمان، نمی‌دانیم «به کجا رفت غیرت افغانی؟».

دولت آخوندی ایران، بر خلاف تمام موازین انسانی و بین‌المللی و شعارهای میان‌تهی‌شان - «اسلام مرز را نمی‌شناسد» و «کشور ایران حامی مستضعفین جهان است» - نه تنها مرزهای خود را بستند، بلکه پناهندگان افغانستانی را در شرایط بسیار تلخی از کشورشان اخراج کردند. شاید هم دولت آخوندی این شعارها را برای کشورهای دیگری گفته باشد تا بیشتر از هشت میلیون مهاجر ایرانی را از خاک‌شان اخراج نکنند؛ زیرا آن‌ها مرزهای خود را خوب می‌شناسند، و مثل مرزهای افغانستان نیست که «للو برو، پنجو بیا!».

البته حق مسلم هر کشور است تا مرزهای خود را به خاطر امنیت ملی‌اش آهین بسازد.

من نمی‌خواهم در این‌جا روی مسایل سیاسی اخراج مهاجرین افغانی بحث کنم؛ زیرا از شبان تا سلطان، حقیقت و واقعیت‌ها را می‌دانند.

من می‌خواهم برای امارتی‌های غرق در تعصب و نژادپرستی گوشزد نمایم که: بیایید به خاطر «غیرت افغانی» خود، دست تضرع به بیگانگان دراز نکنید. اگر آن‌ها نامردانه هم‌وطنان ما را از خانه خود اخراج می‌کنند، شما مردانه آن‌ها را در آغوش بگیرید. چه لازم است این همه سفسطه و فلسفه‌گویی!! در حالی که میلیاردها دالر به نام کمک و بازسازی به کشور سرازیر می‌شود؟



سیده طلوع

زنان تاثیر گذار

در هلند، مانند بسیاری از نقاط دیگر جهان، زنان در گذشته با محدودیت‌ها و تعصباتی مواجه بودند که ریشه در باورها و ساختارهای اجتماعی-اقتصادی آن زمان داشت. این تعصبات اغلب زنان را از مشارکت کامل در حوزه‌های عمومی، از جمله آموزش، اشتغال و سیاست منع می‌کرد.

محدودیت‌های آموزشی در گذشته، دسترسی به آموزش برای زنان محدودتر از مردان بود. بسیاری از خانواده‌ها معتقد بودند که آموزش دختران ضروری نیست و تمرکز آن‌ها باید بر تربیت خانگی باشد.

اما زنان آن زمان نیز آرام ننشستند؛ زحمت را بر خود هموار کرده و برای خود و دیگر زنان، آزادی آموزش، تحصیل و حتی حق رأی را به دست آوردند. از جمله این زنان، خانم التا جاکوبس است که در ادامه با او بیشتر آشنا می‌شویم.

التا جاکوبس، بانوی دکتر طب و فعال اجتماعی

التا هنریته جاکوبس (Aletta Henriette Jacobs) بانوی دکتر طب و فعال اجتماعی اهل هلند، در خانواده‌ای یهودی در روستای «سپ‌میر» چشم به جهان گشود. پدر التا پزشک بود و التا نیز آرزوی طبابت در سر داشت؛ آن‌هم در دورانی که زنان از حضور در دانشگاه یا حتی مدارس عالی محروم بودند و طبابت، حرفه‌ای کاملاً مردانه تلقی می‌شد.

التا، همانند بسیاری از دختران آن زمان، دوران مدرسه را به یادگیری سوزن‌دوزی و دیگر هنرهای خانگی سپری کرد؛ اما خود در همان سنین این آموزش‌ها را «احمقانه و اتلاف وقت» می‌دانست. با این حال، از رویای خود دست نکشید. از آن‌جا که خوش‌اقبال بود، از کتاب‌ها و منابع پدرش استفاده کرد و به‌صورت خودآموز به مطالعه پرداخت. والدینش نیز او را همراهی کردند و التا با کمک آن‌ها چهار زبان خارجی آموخت.





خانواده‌اش به لطف یکی از دوستان بهیار پدرش مطلع شدند که زنان به تازگی اجازه یافته‌اند در آزمون معاینه شرکت کنند. از همین رو، التا در سال ۱۸۷۰ میلادی، علیرغم همه موانع، در آزمون تحصیلات تکمیلی شرکت کرد و با نمره‌ای بالا موفق شد دانشگاه «خرونینگن» (Groningen) را به پذیرش خود در کلاس‌های درس قانع کند؛ هرچند که مسئولان دانشگاه نیز به ادامه تحصیل او تمایل داشتند.

التا باید دو سال دیگر درس می‌خواند و دبیرستان را می‌گذراند. با تلاشی خستگی‌ناپذیر توانست مجوز حضور در مدارس متوسطه و عالی را بگیرد. پس از دو سال، با مکاتبه با مقامات عالی، مجوز یک‌ساله حضور در دانشگاه را دریافت کرد. او به خوبی می‌دانست که عملکردش تعیین‌کننده سرنوشت دیگر زنان علاقه‌مند به تحصیل خواهد بود.

هفت سال بعد، با نگارش پایان‌نامه‌ای درباره‌ی «فیزیولوژی مغز» که در آن زمان کمتر مورد پژوهش قرار گرفته بود، موفق به دریافت دکترا شد. بدین ترتیب، او نخستین پزشک زن هلند شد.

اقدامات جاکوبس

– سفرهای جهانی و مستندسازی وضعیت

زنان جاکوبس به کشورهای گوناگون سفر کرد، درباره‌ی شرایط زنان تحقیق کرد و گزارش‌های خود را در نشریات منتشر می‌کرد. او تأکید داشت به جای قضاوت اخلاقی، باید بر آموزش بهداشت و ریشه‌کنی فحشا تمرکز کرد.

– تألیف کتاب‌های علمی-اجتماعی
در سال ۱۸۹۷ کتابی با عنوان «زن: ساخت و ساز و اندام‌های داخلی او» منتشر کرد که با تصاویری دقیق، آناتومی بدن زن را توضیح می‌داد. در ۱۸۹۹ نیز کتاب «منافع زنان» را منتشر کرد و در آن خواهان استقلال اقتصادی زنان، تنظیم خانواده و مقابله با روسپی‌گری شد.

بنیان‌گذاری انجمن‌های

بین‌المللی

در بحبوحه‌ی جنگ جهانی اول، جاکوبس به همراه ۱۱۳۵ زن از کشورهای بی‌طرف، در کنفرانسی صلح‌طلبانه شرکت کرد. این گردهمایی بعدها به تأسیس اتحادیه بین‌المللی زنان برای صلح و آزادی انجامید.

سال‌های پایانی

در سال ۱۹۰۳، جاکوبس حرفه‌ی پزشکی را کنار گذاشت و تمام تلاش خود را صرف مبارزه برای کسب حق رأی زنان کرد؛ هدفی که پس از ۱۶ سال محقق شد. هرچند اجرای آن چند سال طول کشید.

او در سال‌های پایانی عمرش با مشکلات مالی همراه بود، اما او از این موضوع ناراضی نبود.

التا جاکوبس سرانجام در ۱۰ اوت ۱۹۲۹، در ۷۵ سالگی در شهر «بارن» چشم از جهان فرو بست.

*خدمات به زنان و کودکان

از آن‌جا که زنان پزشک اجازه‌ی ارائه‌ی خدمات به مردان را نداشتند، جاکوبس تمرکز خود را بر درمان زنان و کودکان معطوف کرد. او که از شرایط نابسامان زنان شاغل آگاه شده بود، کلینیکی رایگان برای آموزش به زنان فقیر در زمینه‌ی بهداشت کودکان راه‌اندازی کرد. سپس، با مشاهده‌ی اثرات منفی بارداری‌های مکرر، از سال ۱۸۸۲ خدمات خود را به حوزه‌ی پیشگیری از بارداری گسترش داد.

این اقدام، با مخالفت‌هایی—از سوی دومین پزشک زن هلند، even روبه‌رو شد و برخی آن را مخالف «طرح الهی» دانستند. اما جاکوبس مصمم بود؛ زیرا دریافته بود این خدمات، برای کاهش فقر و مشقت اقتصادی زنان ضروری است. کلینیک او، نخستین مرکز پیشگیری از بارداری در جهان بود. مراکز مشابه در بریتانیا و آمریکا بیش از سی سال بعد تأسیس شدند.

– مطالعه در مورد بیماری‌های مقاربتی

جاکوبس با تماس با زنان روسپی، اطلاعات ارزشمندی درباره‌ی بیماری‌هایی کسب کرد که دانشگاه‌ها بدان‌ها نمی‌پرداختند، چراکه بارداری ناخواسته و بیماری‌های مقاربتی را «مجازات گناه» می‌دانستند.

– مبارزه برای حق رأی زنان

یک سال بعد، جاکوبس با نوشتن نامه‌ای به شهردار آمستردام درخواست کرد در انتخابات شرکت کند. در پاسخ، با این استدلال که «زنان شهروند نیستند»، روبه‌رو شد. سپس به دادگاه و دیوان عالی شکایت برد اما پاسخ مشابهی گرفت؛ در حالی که او، به عنوان زنی مجرد، خود مالیات می‌پرداخت.

مبارزه برای بهبود شرایط کاری زنان

جاکوبس و همسر آینده‌اش، «کارل ویکتور گریتسن»، برای افزودن صندلی در محل کار کارگران زن تلاش کردند. در آن زمان، ایستادن‌های طولانی در کارخانه‌ها به سلامت زنان آسیب می‌زد.

– پایه‌گذاری انجمن‌ها و احزاب

گریتسن در سال ۱۸۹۲ حزبی سیاسی تأسیس کرد که زنان را نیز می‌پذیرفت و خواهان جدایی دولت و کلیسا بود. دو سال بعد، جاکوبس انجمن «حق رأی زنان» را بنیان نهاد.



عارفه بهارت

نگاه گذرا بر ممنوعیت آموزش دختران و پیامدهای آن

نظام طالبان برای جلوگیری از حضور و مشارکت زنان در زندگی و فعالیت‌های اجتماعی در افغانستان، هر از گاهی برنامه‌های تازه‌ای می‌چیند و تلاش دارد با راه‌اندازی سیاست‌های سخت‌گیرانه و قرون وسطایی، سهم زنان در زندگی و فعالیت اجتماعی را کاهش داده و به حداقل برساند.

با تطبیق یکی از این برنامه‌های بازدارنده، طالبان از ماه مارچ سال ۲۰۲۲ به بعد، دختران را در افغانستان از تحصیل در مکاتب متوسطه بازداشتند و از دسامبر ۲۰۲۲ درب دانشگاه‌ها را عملاً به روی دختران بستند. در سال بعد، یعنی جنوری ۲۰۲۳، دختران افغان از شرکت در آزمون کانکور برای ورود به دانشگاه‌ها و ادامه تحصیل نیز بازداشته شدند.

تا ماه اپریل سال ۲۰۲۳، نزدیک به ۸۰ درصد (بیش از یک میلیون دختر) دارای سن آموزش از رفتن به مکتب بازداشته شدند. اگر این روند همچنان ادامه یابد، پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۲۴، نرخ فرزندآوری در میان زنان جوان و مادران اغلب کم‌سال تا ۴۵ درصد افزایش یافته و مرگ مادران جوان هنگام زایمان نیز تا سقفی بالاتر از ۵۰ درصد رشد کند.

بر اساس گزارش‌های سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)، پس از حاکمیت دوباره طالبان بر افغانستان، نزدیک به یک و نیم میلیون دختر از آموزش بازمانده‌اند. اگر این ممنوعیت‌ها ادامه پیدا کند، تا سال ۲۰۳۰ شمار دختران بازمانده از تحصیل در افغانستان به بیش از چهار میلیون تن خواهد رسید.

با یک نگاه کرونولوژیک و تاریخی‌وار به این معضل درمی‌یابیم که آزمون کانکور سال ۱۴۰۴ بدون حضور دختران برگزار و به پایان رسید. این آزمون در پنج مرحله از سوی اداره ملی امتحانات تحت اداره طالبان در سراسر کشور برگزار شد؛ اما دختران برای پنجمین سال متوالی از شرکت در آن بازماندند.

با پایان دور پنجم کانکور امسال، روند سراسری آزمون ورودی دانشگاه‌های افغانستان بار دیگر بدون حضور دختران خاتمه یافت و هزاران دختر در افغانستان همچنان پشت درهای بسته آموزش ایستاده‌اند و با اشک حسرت به آرزوهای بر باد رفته‌شان می‌نگرند. با وجود محرومیت دختران، آمار دقیقی از شمار کل شرکت‌کنندگان پسر در کانکور امسال نیز منتشر نشده است؛ اما طبق آمار اداره ملی امتحانات زیر اداره طالبان، تنها در دور نخست این آزمون در ۱۱ ولایت، ۲۵ هزار و ۳۰۰ پسر شرکت کرده‌اند.

در کنار آموزش، کار و سهم‌گیری در فعالیت‌های اجتماعی و زندگی جمعی در افغانستان، بخش دیگری است که طالبان تلاش دارند از ورود زنان به آن جلوگیری کنند. بیشتر زنان از کار در نهادهای دولتی، غیردولتی و سازمان‌های بین‌المللی بازداشته شده‌اند و تنها بخش‌های محدودی مانند سلامتی، آموزش و خدمات خانگی، فعالیت اندک و به‌شدت کنترل‌شده توسط طالبان دارند.

مشارکت اقتصادی زنان به کمتر از ۲۴ درصد رسیده است.

این در حالی‌ست که مشارکت مردان در این زمینه چیزی نزدیک به ۸۹ درصد است؛ با این حساب، نرخ بیکاری زنان بیانگر افزایش چند درصدی در این روند است و درصد مشارکت آنان در فعالیت‌های همگانی و به‌عنوان نیروی کار در جامعه به‌سختی تا سقف ۷ درصد می‌رسد.

از سوی دیگر، آمار خودکشی و خودسوزی زنان و جنایاتی چون ربودن، تجاوز، قتل، و نیز نکاح اجباری دختران و حتی زنان متاهل و فرزنددار از سوی اعضای ارشد طالبان، به‌وضوح و به‌گونه‌ای روزافزون بر شوربختی و سیه‌روزی زنان زیر سلطه طالبان افزوده است.

در این میان، فعالان حقوق زن و دیاسپورای افغان در برون‌مرزها با استناد به آپارتاید جنسیتی اعمال‌شده از سوی طالبان علیه زنان افغانستان، درخواست‌های قضایی برای بازداشت سران طالبان را به دادگاه کیفری بین‌المللی ارائه کرده‌اند.

شورای امنیت سازمان ملل نیز قطعنامه‌هایی صادر کرده که تاکنون با اکثریت در محکومیت این سیاست‌ها تصویب شده است. کشورهایی همچون آلمان، کانادا، استرالیا و نیجر نیز خواستار مذاکره درباره حقوق زنان افغانستان شده‌اند.



اما هنوز که هنوز است و بعد از گذشت پنج سال، هیچ گام عملی‌ای در راستای بهبود وضعیت زنان در افغانستان برداشته نشده است. نظام سرکوبگر طالبان در داخل افغانستان با کنترل سرسختانه و جاهلانه اوضاع، و جهان از بیرون از این سرزمین، خاموشانه و با بی‌تفاوتی به این تراژدی می‌نگرند و آبی از آب تکان نمی‌خورد. از سوی دیگر، نظام طالبان با ایجاد یک «آپارتاید جنسیتی»، حقوق بنیادی زنان را نیز حذف کرده است و تطبیق این استراتژی، خسارات روانی و اجتماعی عمیقی برجای گذاشته؛ به همین دلیل، آمار خودکشی و خودسوزی‌های زنان و دختران جوان در مناطق مختلف کشور به شدت روزافزون است.

طالبان با وضع قوانین سخت‌گیرانه، زندگی را در اجتماع و حتی در حریم خصوصی زنان و میان خانواده‌ها دشوارتر ساخته‌اند. با شست‌وشوی مغزی مردان و جوانان، خانواده‌مردان به عنوان نیروی قهریه طالبان در خانواده‌ها به کار گرفته شده‌اند؛ که این خود در تنگ‌تر ساختن حلقه آزادی عمل و انتخاب برای زنان بی‌تأثیر نبوده است. زنان مجبور به تبعیت از قوانین ضد انسانی طالبان مبنی بر پوشش سرتاسری (چادری یا برقع) هستند که در صورت عدم تمکین به این قوانین، زنان بازداشت شده و مردان خانواده به عنوان محرم و مسئول درجه یک رفتارهای «غیراسلامی»! زنان، ملزم به پرداخت جریمه‌های نقدی و در مواردی نیز بازداشت می‌شوند.

زنان بدون محرم نمی‌توانند سفر کنند؛ در عمل، حتی برای سفر به مسافت‌های کوتاه نیز نیازمند همراهی مردی از خانواده درجه یک خود هستند.

حضور در پارک‌ها، سالن‌های ورزشی، استخرها و حمام‌های عمومی ممنوع بوده و موسیقی یا خواندن شعر برای زنان در ملا عام نیز جرم محسوب می‌شود. زنان حتی از پخش صدا در مکان‌های عمومی منع شده‌اند. در روایتی از یکی از رهبران طالبان آمده است که زنان حتی در جلسات قرآن‌خوانی نیز ملزم به رعایت این اصل یعنی سکوت و پرهیز از پخش صدای‌شان هستند. در این میان، بیش از ۱۰۰ حکم و دستورالعمل رسمی همچون شلاق و سنگسار برای روابط غیررسمی یا نقض حجاب، تحت عنوان «مجازات‌های شرعی» و برای ایجاد فشار بر زنان صادر شده است که مواردی مانند شلاق زدن زنان و قتل‌های ناموسی را در بر داشته است.



رفتار مردان با دختران و زنان از طریق مغزشویی طالبان تقویت شده و گاهی کودکان برای بازگو کردن کنش‌ها و رفتارهای مادران و خواهران‌شان تشویق و واداشته می‌شوند.



داکتر روح افزا نعیم

سیستم دفاعی بدن

!خوانندگان محترم این مطلب

دانشمندان و بزرگان ما گفته‌اند: جلوگیری و وقایه از امراض، بهتر و ارزان تر از مداوا است. بنابراین ما باید اول تر به وقایه و مدافعه بدن خود توجه کنیم، سیستم دفاعی بدن خود را بشناسیم و آن را تقویه کنیم. خوانندگان گرانقدر! موضوع سیستم دفاعی بدن، بحث بسیار وسیع است. من به طور بسیار خلاصه، به حد یک معلومات ساده، خدمت شما تقدیم می‌کنم.

سیستم دفاعی بدن چیست، کدام‌ها اند و چگونه کار می‌کند؟
تعریف:

سیستم دفاعی بدن یک شبکه بزرگی از اندام‌ها، پروتئین‌ها (آنتی‌بادی‌ها)، مواد شیمیایی و گلوبول‌ها یا حشرات سفید خون است. این سیستم با هم یک‌جا کار می‌کنند تا بدن ما را در برابر مهاجمان خارجی مانند ویروس‌ها، باکتری‌ها، پوینک‌ها و پرازیت‌ها که سبب امراض مختلف در بدن ما می‌شوند، محافظت کند. بخش‌های مهم و اصلی این سیستم قرار ذیل اند:

- حشرات سفید خون
- غده طحال
- غدوات لمفاوی
- غده تیموس
- لوزه‌ها و ادینوئیدها
- مغز استخوان
- پوست و غشاهای مخاطی
- کلیه‌ها
- آنزیم‌ها
- کبد
- معده
- روده

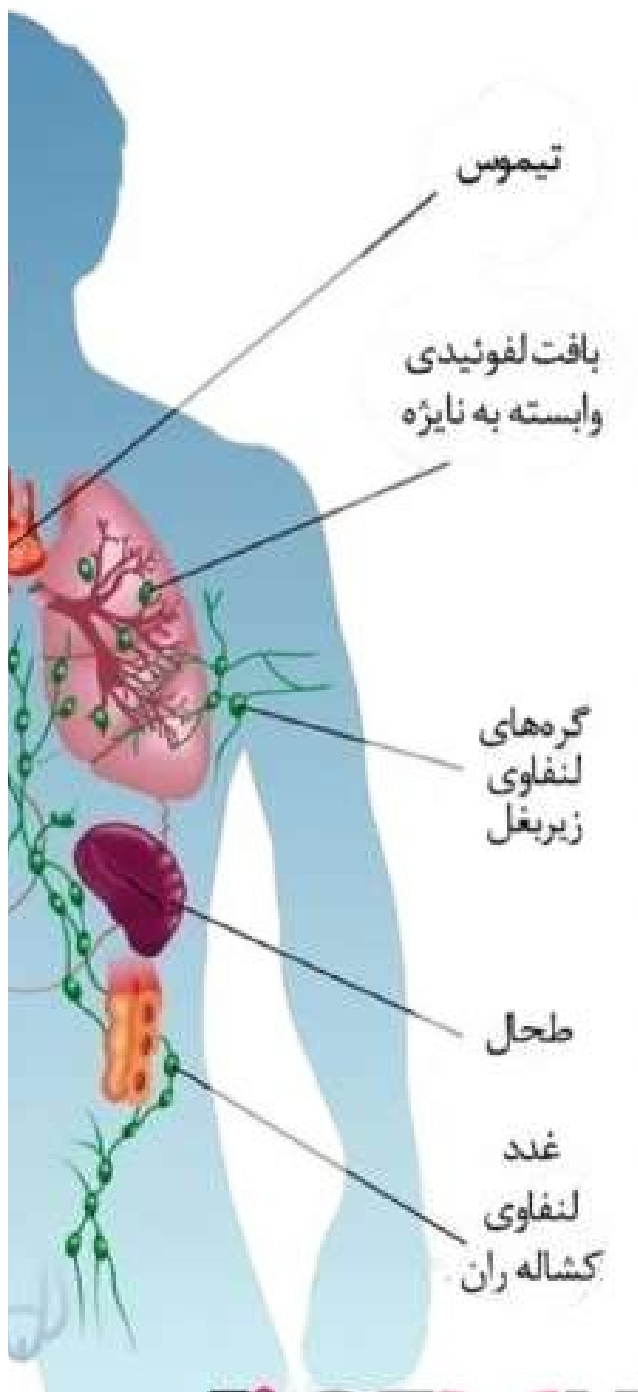
۱. حشرات سفید خون سربازهای دفاعی‌اند که در برابر ویروس‌ها و باکتری‌های مضر و تولیدکننده مرض، مبارزه و دفاع می‌کنند. انواع حشرات سفید خون وجود دارد که هر کدام‌شان وظایف خاص خود را دارند و به ترتیب یکی بعد از دیگر وارد خدمات دفاعی می‌شوند و انجام وظیفه می‌کنند.

۲. غده طحال یا به زبان عام «طلحی» که به طرف راست شکم قرار دارد، حشرات سفید خون را ذخیره می‌کند و در موقع دخول جسم بیگانه مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها از بدن دفاع می‌کند و همچنین حشرات مرده و آسیب‌دیده را از بین می‌برد.

۳. غدوات لمفاوی که در سرتاسر بدن وجود دارند، از جمله در دو طرف گردن، کشاله ران، زیر بغل و در تمام قسمت‌های بدن به طور پراکنده قرار دارند. وظیفه‌شان فیلتر کردن میکروب‌ها است تا نتوانند به قسمت‌های دیگر بدن سرایت کنند.

۴. غده تیموس که خیلی کوچک بوده و در قسمت بالایی سینه، زیر استخوان سینه قرار دارد. وظیفه‌اش شناسایی و به خاطر سپردن میکروب است تا به سرعت بالای آن حمله کند و آن را ضعیف یا از بین ببرد.

۵. غشای مخاطی یک طبقه فرش شده در داخل مجرای تنفسی، مجرای بینی، داخل سیستم هضمی، سیستم تناسلی و سیستم بولی است.



زنک و سلنیوم نیز نقش حیاتی دارند (در مقاله بعدی ذکر خواهد شد).

برای مثال:

- استفاده بعضی دواها
- شرایط خاص در بدن که باعث می شود سیستم دفاعی به اشتباه به حجرات سالم حمله کند
- امراض خودایمنی مانند آرتريت روماتوئید، لوپوس، دیابت (شکر) و غیره
- امراضی که باعث ضعف سیستم دفاعی می شوند:
- عفونت ها مانند HIV و مونونوکلئوز
- مرض سفلیس
- انواع سرطان ها
- دیابت
- اختلالات خودایمنی
- کم خونی ها
- بعضی دواها مانند کورتیکواستروئیدها (مشتقات کورتیزون)

چگونه سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنیم؟
سیستم دفاعی بدن برای قوی ماندن نیاز به تغذیه سالم، محیط سالم، روان آرام، هوای پاک، استراحت کافی و زندگی متعادل دارد. ویتامین ها و منرال های ضروری:

- ویتامین C:
- آنتی اکسیدان قوی، مهم برای مبارزه با سموم و التهابات.
- منابع: لیمو، نارنج، مالت، مرچ دلمه، گریپ فروت، کیوی، بروکلی، توت زمینی.
- ویتامین B۶:
- ضروری برای تولید حجرات سفید و T.
- منابع: سینه مرغ، گوشت، کچالو، جگر گاو، نخود، کيله.
- ویتامین E:
- آنتی اکسیدان قوی، مقابله با عفونت ها.
- منابع: جوانه گندم، ماش، تخم آفتاب پرست، بادام، پالک، بروکلی، کیوی.
- ویتامین D۳:
- برای استخوان، تنظیم خلق و خو، تقویت سیستم دفاعی.
- منبع اصلی: نور آفتاب (۱۰-۱۵ دقیقه در روز).
- منابع دیگر: ماهی سالمون، ساردین، زرده تخم مرغ، شیر غنی شده.
- در صورت نیاز با مشوره داکتر مکمل استفاده شود.
- منرال های مهم:
- زنک و سلنیوم نیز نقش حیاتی دارند (در مقاله بعدی ذکر خواهد شد).

وظیفه این غشا ترشح ماده مخاط است که داخل این سیستمها را مرطوب نگه می دارد. ناگفته نماند که موهای داخل بینی نیز وظیفه دفاعی دارند و از ورود میکروبها از طریق بینی به ششها جلوگیری می کنند.

۶. پوست اولین خط دفاعی برای دخول میکروبها در بدن است.
۷. لوزه ها و ادینوئیدها که در داخل دو طرف گلون و بینی قرار دارند.

۸. مغز استخوان در مرکز اسفنجی خود، حجرات اساسی و اصلی خون را می سازد. این حجرات شامل حجرات سرخ، انواع حجرات سفید و سلول های پلاسما می باشند و روزانه میلیارد ها حجره خون ساخته شده و وارد جریان خون می شوند.

سیستم دفاعی بدن دو نوع عملکرد دارد:

۱. عملکرد درست
سیستم دفاعی بدن:
وقتی که سیستم دفاعی تشخیص دهد که کدام حجره متعلق به بدن است و یا کدام یک به بدن تعلق ندارد، عملکردش درست است. زمانیکه یک میکروب داخل بدن می شود، سیستم دفاعی ساختار و رفتار میکروبها را بررسی می کند و در برابر آن آنتی بادی تولید کرده و بدن را محافظت می نماید.
۲. عملکرد نادرست
سیستم دفاعی بدن:
هرگاه سیستم دفاعی نتواند یک حمله موفق در برابر مهاجم یا میکروبها داشته باشد، میکروبها باعث بروز امراض می شوند. در این صورت سیستم دفاعی حمله را متوقف نمی کند و منجر به مریضی های خودایمنی و واکنش های آلرژیک می شود.



چه عواملی بر سیستم دفاعی بدن تأثیر منفی می گذارد و آن را ضعیف می سازد؟
تعدادی از اختلالات و کمبودی ها در بدن، سیستم دفاعی را مختل می سازد.





شفیقه صدر

معرفی کتاب دستای فرهنگ

این کتاب قطور و جالب، توسط نجلا زمانی ویرایش و برگه‌آرایی ابوبکر آرین، در اتریش به تعداد ۱۰۰۰ جلد از چاپ خارج و در دسترس علاقه‌مندان قرار دارد.



در سایه‌ی فرهنگ عنوان گزیده‌ای از کار کرد های محترم غوث‌الدین میر، صاحب امتیاز مجله‌ی بانو و مسوول انجمن اکیس در کشور اتریش

عزیزانی که در هر گوشه‌ای از جهان برای حفظ هویت، فرهنگ و زبان کشور خویش تلاش می‌کنند. به همه‌ی انسان‌هایی که در مسیر زندگی خود با شجاعت و پشتکار، بر چالش‌ها فائق آمده‌اند و در جستجوی حقیقت و عدالت هستند.

این کتاب به مردم افغانستان و جامعه‌ی ما در دیاسپورا که همواره در دل‌های‌شان عشق به سرزمین و فرهنگ‌شان شعله‌ور

است، تقدیم می‌شود؛ به آن‌ها که با تمام دشواری‌ها، در دیار غربت نیز از هویت و میراث خود دست نمی‌کشند و با تلاش پیوسته، آینده‌ای روشن‌تر را می‌سازند.

این اثر به تمامی کسانی که در برابر سختی‌ها ایستاده‌اند، به ویژه زنان افغانستان که همواره در عرصه‌های مختلف اجتماعی

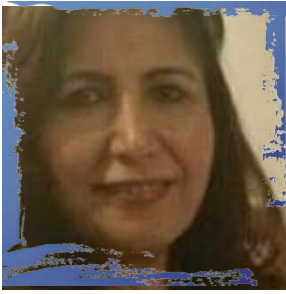
فرهنگی در حال مبارزه هستند، تقدیم می‌شود.

همچنین به تمامی فعالان مدنی و حقوق بشر که در جهت برقراری عدالت و حقوق انسانی تلاش می‌کنند، و به جامعه‌ی دیاسپورا که همواره با تلاش‌های خود در جهت ارتقای فرهنگ، هویت و حقوق فردی و اجتماعی در خارج از کشور کوشیده‌اند، تقدیم می‌شود.

این کتاب گواهی است بر تلاش‌ها، مبارزات و فداکاری‌های بی‌وقفه‌ای که در دنیای پیچیده و پرچالش امروز، برای تحقق امیدها و آرزوها صورت گرفته است.

این کتاب شامل چندین بخش است:

- آغاز راه
- سال‌های کودکی، تحصیل و خدمت
- مهاجرت و چالش‌های آن
- فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی
- تجربیات، مبارزات و نتایج
- باورها و اندیشه‌ها
- خودشناسی و نگاه به جامعه
- علایق و پیوندها
- بخش پایانی



فردینا طبیب زاده

مجموعه‌ی دومم با عنوان چند ثانیه با تو به تازگی به چاپ رسیده است. من هیچ‌گاه خود را «شاعر» نمی‌دانم، اما با شعر زندگی کرده‌ام، از واژه‌ها باده نوشیده‌ام، و لحظه‌لحظه‌ی خودم را با احساسات شاعرانه در آمیختم. در این کتاب، زندگی را با طبیعت و حس درونی‌ام گره زدم. چند ثانیه با تو نیز مجموعه‌ای از غزل‌ها، دوبیتی‌ها، مثنوی‌ها و ترنم‌های عاشقانه و عارفانه‌ام است، که تلاشی برای غنای فرهنگ و زبان فارسی محسوب می‌شود.

پرسش چهارم: سال‌هاست که از افغانستان دور هستید. احساس تان نسبت به زنان و دختران افغان که امروز از تحصیل و کار محروم‌اند چیست؟

پاسخ: زمانی که من در افغانستان بودم، با وجود تمام کاستی‌ها، خانواده‌ها به تحصیل فرزندان‌شان اهمیت می‌دادند. حتی پدران مزدورکار نیز تلاش می‌کردند تا فرزندشان باسواد شود. یادم هست در دوران ابتدایی، خاطره‌ای دردناک از بازماندن یک دختر از مکتب داشتم که امسال همان داستان را نوشتم و در انجمن «زن، شعر، آفرینش» مقام اول را کسب کرد. این داستان کوتاه، رئالیستی و ناتورالیستی است و از رنج دخترانی می‌گوید که قربانی تعصب‌های خانوادگی و محرومیت آموزشی شدند. امروز میلیون‌ها زن و دختر افغان از تحصیل و کار بازمانده‌اند، و این فاجعه‌ای بزرگ است. خوشبختانه زنانی داریم که در بیرون از مرزهای کشور، برای حقوق زنان افغان تلاش می‌کنند. من نیز با قلم کوچک خود، سعی کرده‌ام صدای خواهران و مادران سرزمینم باشم و اندکی از رنج‌های‌شان را بازگو کنم.

پرسش پنجم: نظر شما درباره فصلنامه‌ی «بانو» (ناشر اندیشه‌های زنان افغانستان در اروپا) چیست؟

پاسخ: فصلنامه‌ی «بانو» اقدامی ارزشمند و افتخارآفرین است. این نشریه به همت مرد شجاع و فهیم، جناب آقای غوث‌الدین میر و تیم پرتلاش‌شان راه‌اندازی شده و بازتاب‌دهنده‌ی اندیشه‌های نویسندگان، شاعران و فرهیختگان افغان خارج از کشور است. این مجله نماینده‌ای برای زنان بی‌صدای افغانستان است و با انتشار مطالب آموزنده، صدای رسای دردها و آرزوهای زنان افغان شده است. به عنوان یک زن مهاجر، افتخار می‌کنم که در کنار این صدا باشم و آرزوی موفقیت روزافزون برای این فصلنامه دارم. به امید آزادی، آبادانی و استقلال وطن عزیزمان، افغانستان.

با خانم عالیہ میوند، شاعر و مادر دلسوز مهاجر

مصاحبه

خانم عالیہ میوند، شاعر مهاجر افغان، از دل همین احساسات لطیف، الهام گرفت و وارد دنیای نوشتن شد. در ادامه، مصاحبه‌ی خواندنی ما را با این مادر مهربان و شاعر خوش ذوق بخوانید.

پرسش اول: خانم عالیہ میوند عزیز، لطفاً خودتان را برای خوانندگان معرفی کنید.

پاسخ: من عالیہ میوند هستم، زاده‌ی شهر کابل. در خانواده‌ای اهل فرهنگ پرورش یافته‌م و پس از پایان تحصیلات، مدتی کوتاه در بانک ملی افغانستان مشغول به کار شدم. اما به دلیل ناهنجاری‌ها و مشکلات موجود در وطن، مجبور به ترک خانه و دیار شدم و اکنون نزدیک به چهل سال است که همراه با خانواده‌ام در شهر فرانکفورت آلمان زندگی می‌کنم.

با تمام دلتنگی‌ها، هنوز عشق وطن و مردم را عاشقانه فریاد می‌زنم. مادر پنج فرزند هستم؛ سه پسر و دو دختر. تمام زندگیم را وقف تعلیم و تربیت آن‌ها کردم و امروز، خوشحالم که هر پنج فرزندم تحصیلات‌شان را در مقاطع دکتری و کارشناسی‌ارشد به پایان رسانده‌اند.

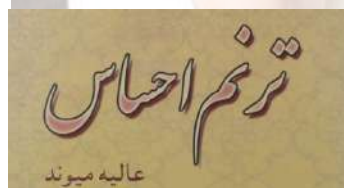
پرسش دوم: از دنیای شعر و شاعری تان برای ما بگویید. از چه زمانی به نوشتن روی آوردید؟

پاسخ: نخستین سروده‌هایم از سال ۲۰۱۹ آغاز شد. با راهنمایی استادی دلسوز و علاقه‌ای که در وجودم نهفته بود، به‌طور جدی پا به دنیای شعر گذاشتم. از دوران مکتب به شعر علاقه داشتم و گاهی در کلاس‌ها دکلمه می‌کردم. پس از آنکه از مسئولیت بزرگ تربیت فرزندانم فارغ شدم، نوشتن را آغاز کردم.

نخست با شعر آزاد و سپید شروع کردم، سپس بر اساس آموزش‌های استاد، به سرودن غزل، دوبیتی و مثنوی پرداختم.

پرسش سوم: آیا آثاری از شما چاپ شده‌اند؟ لطفاً درباره آن‌ها بگویید.

پاسخ: بله، نخستین مجموعه‌ی شعری من با عنوان ترنم احساس منتشر شد. این مجموعه از احساسات مهاجرانه‌ام در قالب‌های مختلف مانند غزل، دوبیتی و شعر سپید شکل گرفته است. شعرهایی که گاه زیر آفتاب دلتنگی و گاه زیر ماهتاب اندوه نوشته شدند؛ گاه با چشمانی اشک‌بار و گاه با قلبی آرام. هر مصرع از این مجموعه را مادرانه پروریدم و آن را عزیزترین هدیه‌ی زندگی‌ام می‌دانم.





گلچهره یفتلی امین

زن و سیاست

در ادامه همان سیاست‌ها، اکنون گزارش‌ها از کابل حاکی از افزایش قابل توجه بازداشت‌های زنان حتی در صورت رعایت پوشش، یا همراه داشتن کارت شناسایی است. این موارد اغلب بدون دلیل رسمی یا امکان پیگیری قانونی رخ می‌دهد، که خود نمونه یک ساختار فاقد پاسخ‌گویی است.

محبوس در خانه؛ بازتولید ترس در دل خانواده
افزایش بازداشت‌ها تأثیر مستقیم روانی و اجتماعی بر خانواده‌های افغان داشته است. زنان بسیاری، حتی در صورت داشتن شغل یا نیاز جدی به مراجعه درمانی، به دلیل ترس خانواده‌ها از بازداشت، در خانه‌ها محبوس شده‌اند. این پدیده، نوعی «زندان خانگی خودخواسته» ایجاد کرده که در آن ترس از مجازات، آزادی را از درون خانواده‌ها نابود می‌کند.

بر اساس گزارش یوناما (UNAMA) در جون ۲۰۲۴، طالبان از ابتدای سال ۲۰۲۳، بیش از ۱۶۰ مورد بازداشت زنان را در کابل به دلایل «اخلاقی» انجام داده‌اند. در این گزارش تأکید شده که فقدان شفافیت، نبود دسترسی به وکیل و ایجاد وحشت در خانواده‌ها، از ویژگی‌های اصلی این بازداشت‌هاست.

زندگی در حاشیه ترس: بازداشت زنان در افغانستان و سکوت سنگین جامعه جهانی

در افغانستان تحت حاکمیت طالبان، زنان بار دیگر به هدف نخستین سرکوب تبدیل شده‌اند. شواهد تازه از کابل حاکی از آن است که در هفته‌های اخیر، نیروهای طالبان موج تازه‌ای از بازداشت زنان را به بهانه‌هایی چون نداشتن محرم، «رعایت نکردن حجاب شرعی» یا حضور در اماکن عمومی، آغاز کرده‌اند. این اقدامات نه تنها به منزوی‌سازی بیشتر زنان انجامیده، بلکه ساختار اجتماعی، روانی و فرهنگی خانواده‌های افغان را به لرزه انداخته است.

نقشه سیستماتیک حذف زنان از فضاهای عمومی

از زمان بازگشت طالبان به قدرت در ۲۰۲۱، روند حذف زنان از عرصه‌های اجتماعی در افغانستان پیوسته گسترش یافته است. محرومیت از آموزش متوسطه و عالی، منع اشتغال در ادارات دولتی و سازمان‌های غیردولتی، و محدودیت‌های شدید بر رفت‌وآمد، نشانه‌هایی آشکار از طرحی سازمان‌یافته برای عقب‌زدن زنان به درون خانه‌ها است. در گزارشی که دفتر حقوق بشر سازمان ملل متحد (OHCHR) در جون ۲۰۲۳ منتشر کرد، آمده بود:

«رفتار طالبان با زنان و دختران را می‌توان نمونه‌ای از آپارتاید جنسیتی دانست؛ مجموعه‌ای از اقدامات هدفمند برای حذف، کنترل و ساکت کردن زنان در جامعه»

(UN Human Rights Office, ۲۰۲۳)





نتیجه‌گیری:

آینده‌ای در تاریکی، مگر اینکه... مجموعه رفتارها و سیاست‌های طالبان علیه زنان، نه واکنشی موقت، بلکه بخشی از ساختار حکمرانی آنان است؛ ساختاری که بر اساس کنترل، حذف، و سکوت شکل گرفته است. اگر جامعه جهانی، نهادهای حقوق بشری، و رسانه‌های بین‌المللی در برابر این وضعیت تنها به ابزارهای نمادین اکتفا کنند، بی‌تردید شاهد تثبیت آپارتاید جنسیتی در قلب آسیا خواهیم بود. برای زنان افغانستان، خانه دیگر پناهگاه نیست؛ بلکه تبدیل به سلولی ناخواسته شده است. و تا زمانی که جهان نخواهد صدای آنان را بشنود، زنجیر سکوت سنگین‌تر خواهد شد.

منابع:

UN Human Rights Office. (۲۰۲۳). Situation of women and girls in Afghanistan.

UNAMA (۲۰۲۴). Mid-Year Update on Human Rights in Afghanistan.

Statement by Richard Bennett on X, ۲۱ July ۲۰۲۵.



همین وضعیت باعث شده بسیاری از خانواده‌ها با وسواس بیشتری بر نوع پوشش، زمان خروج از خانه و مسیر رفت‌وآمد دختران‌شان را نظارت کنند؛ امری که به شدت روحیه زنان و دختران را تضعیف کرده و آنان را در حالت اضطراب دائمی نگه می‌دارد.

روایت زنان؛ شواهد بدون نام اما پر از درد

در شبکه‌های اجتماعی، ویدیوهایی از لحظه بازداشت زنان در اماکن عمومی منتشر شده که در آن‌ها زنان در حال گریه و التماس به نیروهای طالبان هستند. هرچند زمان و مکان ضبط این تصاویر دقیقاً مشخص نیست، اما بازنشر گسترده آن‌ها، ترس جمعی را تشدید کرده است.

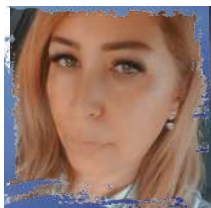
با وجود تلاش رسانه‌ها برای کسب اطلاعات رسمی، طالبان در اغلب موارد یا پاسخ نمی‌دهند یا این اقدامات را به‌عنوان «راهنمایی اخلاقی» معرفی می‌کنند. در مصاحبه‌های اخیر با رسانه‌های بین‌المللی، سخنگوی وزارت امر به معروف طالبان، بازداشت‌ها را انکار کرده و گفته این فقط بخشی از «کمپاین توصیه به رعایت حجاب» است؛ در حالی که شواهد عینی خلاف آن را نشان می‌دهد. جامعه جهانی؛ نظاره‌گر یا هم‌دست سکوت؟

در ۲۱ جون ۲۰۲۵، ریچارد بنت، گزارشگر ویژه سازمان ملل در امور حقوق بشر افغانستان، با انتشار بیانیه‌ای در شبکه اجتماعی (تویتر سابق) اعلام کرد که بازداشت زنان بخشی از یک سیاست سیستماتیک سرکوب جنسیتی است و با اصول بین‌المللی حقوق بشر در تضاد کامل قرار دارد.

همان روز، نمایندگی سازمان ملل (یوناما) نیز هشدار داد که این اقدامات، منجر به انزوای کامل زنان، افزایش اضطراب جمعی، و فروپاشی اعتماد عمومی خواهد شد.

با این‌همه، واکنش عملی جامعه جهانی تاکنون از صدور بیانیه‌های رسمی فراتر نرفته است. نه تحریمی، نه پیگرد قضایی بین‌المللی، و نه حتی شکل‌گیری یک سازوکار فشار هماهنگ دیده شده است. این انفعال، برای بسیاری از فعالان حقوق زن، به‌معنای سکوتی تأییدآمیز از سوی جامعه جهانی است.





فریبا نصریان

صور خیال

بیلاق سبز شهر شما هم غریبه شد؟
اندوه دختران شما هم کتیه شد؟
آیا که اسپهای رهاموی تان چه شد؟
سم ستور و پای تکاپوی تان چه شد؟
«ان جا تبر مخالف سرو و صنوبر است؟
آینه ها ز آه دل تان مکدر است؟
خصم کلان مور و ملخ بدر شبدر است؟
گل های سرخ باغ شما بین جگر است؟
یوسف به کاروان شما مرده جا شده؟
یعقوب ذهن تان چقدر پر بلا شده؟
در دشت، در سکوت، سیاهی، سپید
هر موی مانده از رگ ما نا امید شد

شعر معاصر به
ویژه اشعار بانوان افغانستان
پیوسته رخدادهای ناگوار در کشور را
دنبال نموده و آنها را بدون کم و کاست
به تصویر می کشد، شعر زن افغان درد
را می شناسد و درمان را ارائه می کند،
از آرمان های ملتش صیانت می کند و
پیوسته در راه بیداری هم میهنانش
می کوشد تا آنان را به ساحل امنیت،
آزادی، رهایی و پیشرفت رهنمون
سازند.
شاعران زن افغانستان در مراحل
مختلف تاریخ، پیوسته سخن گوی
ملت شان بوده اند و تحولات و حوادث
ناگوار کشور را در خلال آثار خود ضبط
کرده اند.
اشعار برگزیده ی این شماره هرچند
حزن انگیز اما عشق به وطن و آزادی
در آنها جلوه گر است.

چیزی شبیه بغض گلویت گرفته است؟
دستی دوباره قوده ی مویت گرفته است؟
غربت به شانه های امیدت نشست است؟
چینی خاطرات ترا غم شکسته است؟
ما را خراب کرده زمینی که خانه نیست
شد باغ و بهار هست؛ ولی آشیانه نیست!
روی لبان خسته و خشکم ترانه نیست
حتا هوای یک غزل عاشقانه نیست
در من جهان بی وطنی جا نمی شود
حس می کنم دوباره که فردا نمی شود
حس می کنم به آخر این خط رسیده ام
در شعر جا نمی شود آن غم که دیده ام

انوشه عارف



اگر چه دوسه و ترس و در سر کم نیست
و رنج یک زن تنهای در کم نیست!
نگو که گریه می زبندت بخند! بگو!
چگونه؟ آخرش این جا که چشم تر کم نیست!
تو میستی و برایم چه ارزشی دارد؟
غریز! شانه در این جابرای سر کم نیست!



شبه سینه ی مامی شود نشانه ی تان؟
اگر گلوله زیادی شده سر کم نیست!
درخت خوب چگونه مراقبت ما شیم؟
پسین که خوب سکین با... بین سبر کم نیست
کشاده است در اسبابقت ابا
در این میانه دعا های بی اثر کم نیست!
خدای خیر و ای مهربانی ی مطلق!
بزن تو عینک خود را بین که سر کم نیست!
مزدا_مهرگان



من از آشفته بازار غبار آلود می ترسم
و از چند رنگی یک باور مردود می ترسم
عطش می بارد از تاک بلند چشمه‌ی مهتاب
میان انقلاب شام ... هرچی بود می ترسم
گلو می ریزد اندوهی بزرگی را به پای بغض
خدا را، از تب این آتش و آن دود می ترسم
روایت می نویسم در طراز بارش چشمی
سرود اشک در آستین یک رود می ترسم
و تنهایی که تنها می شود از خویشتن بی خویش
و از این که سخن در خامه اش آسود می ترسم

فرح_مصطفوی



آرزو
سال ها سودای دیدار دیارم آرزوست
لذت شرب زلال چشمه سارم آرزوست
ز شبستانش به نور عشق می سازیم صبح
در فضای روز روشن گلزارم آرزوست
می روم تا راه یابم در میان لاله زار
ارمغان ارغوان های بهارم آرزوست
در بهار آرزوها، در هوای دلپذیر
در صفای عشق، دیدار نگارم آرزوست
باغ و بستان پر زهر و هدهدان اندر چمن
چهیچه بلبل به طرف سبزه زارم آرزوست
در میان دره ها و از فراز کوهسار
یک نگاه رودبار و آبشارم آرزوست
پیک آزادی گرت آرد سرود انقلاب
شهد پیروزی به خلق جان نثارم آرزوست
عزت و آبادی مرد و زن این سرزمین
از درون قلب گرم و بیقرارم
سکینه روشنگر

محبوبم؟
از چه بنالم!
از من فقط توده‌ای آوار مانده
با رؤیاهایی
که هنوز در سرم نفس می کشند
هر شب
در خواب
به خانه می رسم
که در صف تیرهای خبر قطار شدند،
اما بیداری—
چنان سربازی بی رحم
پیش از در زدن،
پیش از رسیدن به آغوش
تیر بارانم می کند.

ساحل سراج



نفس که می کشم،
هوا بوی خون می دهد
بوی باروت
بوی پوست تنهایی
که هیچ وقت گرم نشدند،
بوی گوشت پخته‌ی انسان،
و مرده‌هایی
که در صف تیرهای خبر قطار شدند،
و مرده‌هایی
که زیر پوست رسانه‌ها
بی صدا پوسیدند.

هیچ چیزی نیست
نه گوری
نه کفی
نه تویی
که از آن سوی مرز دست تکان دهی
نه خدایی که پس از این مردگی ممتد
به سوالاتم پاسخی دهد

دستم را در جیب فرو می‌کنم—
نه کلیدی
نه خانه‌ای
فقط مشتی خاک
و تکه‌هایی از خودم
که هیچ وقت بدون تو کامل نیستند
پا بر زمینی گذاشته‌ام
که زبانم را
لهجه‌ام را
هویتم را
و دلتنگی تو را
به رسمیت نمی شناسد!
ایستاده‌ام
میان مرزها،
میان سیم‌های خاردار
در دل تاریکی
ته کانتینرهای خفه
روی دریایی که جنازه‌ام را پس می‌زند



پرنیان صدیقیان

زن و زیبایی



۵- قطره قطره به طرف برنزه شدن: با سیرم های برنزه کننده میتوانید به ترتیب و آهسته به طرف طلائی شدن بروید.

سیرم ها را همچنان که برای پوست بدن میتوانید استفاده کنید برای پوست صورت هم میشود بکار برد، که به عنوان مخلوطی از نگهدارنده پوست و انتی اکسیدانت که جلد را محافظت میکند میباشد، این سیرم های قطره ای را خیلی راحت میتوانید با کریم های آبرسان تان مخلوط کرده استفاده کنید.

سه مرحله تا رسیدن به جلد دلخواه و طلائی:

مرحله اول peelen یا به اصطلاح وطن ما کیسه کردن:

اولین قدم کیسه کردن یا پاک کردن حشرات مرده بدن است البته اگر کیسه ندارید از مواد پاک کننده که محتوی روغن داشته باشد استفاده کنید. قسمت های خشک بدن را با کریم دلخواه تان چرب کنید تا پوست بدن تان یکرنگ طلائی شود ورنه بعضی قسمت های بدن که خشک باشند مانند سر زانو ها و یا آرنج ها رنگ تیره تر و بیشتر بخود میگیرند.

مرحله دوم:

پوست تان باید بدون مو های زاید باشد.

شب قبل قسمت های از بدن مانند پا ها و یا بازو ها را که اکثرا مو های زاید دارند را با واکس و یا ماشین پاک کنید تا برای روز بعد جلد آرام و بدون خارش و حساسیت داشته باشید.



با فرا رسیدن هوای تابستان، پوشیدن پتلون کوتاه، بلوز های با آستین های کوتاه و دامن آغاز میشود.

در این فصل داشتن بدن برنزه شده از ترند های هر ساله است که میتوانید با مواد درست، پوست سفید رنگ تانرا به رنگ تیره ی آفتاب خورده تبدیل کنید بدون اینکه شعاع آفتاب ضرری به پوست تان بزند. مواد رنگ دهنده، طبقه بالایی پوست را با مواد (DHA dihydroxyacetone) و مالیکول های شکر که در خود دارد بدون تغییرات در متابولیسم بدن، برنزه میکند.

وقتی مواد روی پوست بدن مالیده میشود عکسالعمل پوست با موادی که در بالا یاد کردیم، آغاز میشود و در نتیجه پوست رنگ میگیرد، بعد از چند ساعت رنگ کاملاً دلخواه بدست میاید که اکثراً یک هفته در پوست باقی میماند و بعد به آهستگی محو میشود.

باید فراموش نکنید که کریم های که بدن را برنزه میکنند آن را در مقابل شعاع آفتاب حفاظت نمیکند بدین معنی که بعد از برنزه شدن استفاده از کریم ضد آفتاب فراموش نشود.

۱- با مواد برنزه کننده ی که به صورت قف با schuim باشد رنگ دادن جلد آسان تر است.

میتوانید مواد را به بدن بمالید با دستکش های عادی و بعد از دو تا پنج دقیقه آنرا با آب ولرم بشوید.

۲- دستمال های برنزه کننده مخصوص سفر:

با این دستمال ها خیلی راحت میتوانید پوست تانرا رنگی کنید. این دستمال ها چون مواد رنگ دهنده با خود دارند باید سریع استفاده شوند ورنه خشک میشوند و نتیجه ی لازم را نمیگیرید.

۳- ژل های برنزه کننده هم نتیجه خوب برای رنگ تیره میدهد، مخصوصاً اگر جلد روشن دارید اما برای نتیجه دقیق یعنی پوست بدون خط و یکدست باید با دقت زیاد استفاده شود. البته ژل رنگ دهنده بیشتر برای پوست های نورمال تا چرب توصیه میشود اگر پوست خشک دارید از لوشن های برنزه کننده استفاده کنید.

۴- اگر شما در پهلوی جلد طلائی در تابستان گرم، پوست مرطوب هم میخواهید داشته باشید از لوشن های برنزه کننده استفاده کنید. لوشن ها در ترکیب خود موادی دارند که

کمک میکند پوست سریع تر رنگ شود و دیر تر در آن باقی بماند و هم چنان محتوی مواد مرطوب کننده مانند پانتینول و یا الوویرا استند.

لوشن برای پوست چرب با تربوز و لیمو:
تربوز حاوی آب فراوان و مملو از ویتامین B۶ , A , C است که
غذوات چربی دهنده را کنترل میکند و از پیر شدن جلوگیری
میکند

آب لیمو کمک میکند تا پوست تان دوباره جلایش بیابد و همچنان
۱۰۰ فیصد کمک میکند تا آب تربوز در پوست جذب شود. این لوشن
را بهتر است از طرف شب استفاده کنید چون اگر پوست حساس
دارید لیمو حالت حساس بودن را در نور بالا میبرد.
طرز تهیه:

آب تربوز را بگیرید ۱۰۰ گرام کفایت میکند
و از صافی بگذرانید و در آن آب یک دانه لیمو را اضافه کنید با هم
مخلوط کرده در بوتل اسپری دار بیندازید به پوست اسپری کنید و
با دستمال آنرا به جلد بمالید.



مرحله سوم:
با پاها آغاز کنید، با حرکت دورانی مواد را
به پوست بمالید تا از به حد ماندن خطوط
رنگی در پوست جلوگیری کنید. اکثرا
همراه با مواد برنزه کننده، دستکش های
مخصوص همراه است اما اگر نداشتید
مهم نیست.

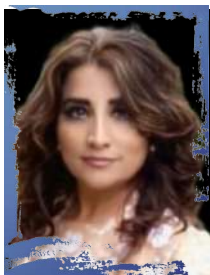
همینکه دستان تان پاک باشد کفایت و یا دستکش های معمولی
و نازک هم کاربرد خوبی دارد.
طرز تهیه دو لوشن در خانه:

برای پوست حساس:
از دیر زمانیست که بادرنگ از جمله بهترین آبرسان ها شناخته
شده است و حتی خشک و بیرنگ ترین پوست ها را جلایش میدهد
همچنان بهترین مواد برای جلد های حساس، سرخ و آگنه ی
میباشد.

طرز تهیه:
یک لیتر آب را جوش بدهید، آنرا از روی آتش دور کنید و بگذارید
کمی سرد شود.

نیم دانه بادرنگ را با پوست خورد کنید و در آن بیندازید. دو ساعت
صبر کنید بعدا از صافی بگذرانید در آن دو قاشق ژل الوویرا اضافه
کنید. در بوتل اسپری بیندازید و به تمام بدن تان روزانه اسپری کنید
و با دستمال آنرا به پوست بمالید.





دکتر نیله نیکزی

بیماری های مقاربتی

Sexually Transmitted Disease



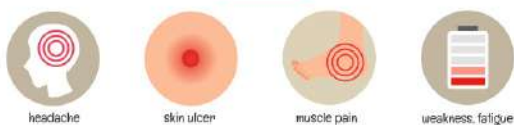
بیماری مقاربتی سیفلیس ، Syphilis :

سیفلیس یک بیماری مقاربتی است که توسط باکتری (Treponema Pallidum)

ایجاد می شود و اگر تداوی نشود ، باعث بوجود آمدن مشکلات جدی در نزد فرد میشود و بیشترین طریقه انتقال آن از طریق تماس با زخم های سیفلیس در نواحی تناسلی ، مقعدی و دهن در هنگام رابطه جنسی میباشد .

در زمان مصاب شدن در بدن فرد مبتلا به این بیماری علائم مختلفی مانند ایجاد زخم های پوستی ، تشنج و تب میگردد و در مراحل پیشرفته باعث خطر جدی می شود .

STAGE 1



STAGE 2



STAGE 3



امراض هستند که از طریق تماس جنسی از یک فرد به فرد دیگر منتقل می شوند

اغلب جوانان که از نظر جنسی فعال هستند به این بیماری مبتلا می شوند. بیماری های مقاربتی در هر دو جنس مذکر و مؤنث دیده میشود ، عوارض و علائم آن در هر دو جنس تا اندازه متفاوت بوده ، اما در برخی موارد برای زنان آزار دهنده تر بوده و باعث مشکلات جدی تری میگردد.

بیشتر از ۲۰ نوع بیماری مقاربتی وجود دارد که مهم ترین آنها عبارتند از :

- سوزاک
- سیفلیس
- کلامیدیا یا تریکومونیاژیس
- تبخال ناحیه تناسلی
- HPV
- HIV / AIDS

برخی از بیماری های مقاربتی مانند سوزاک ، کلامیدیا ، سیفلیس و ایدز از جمله بیماری های هستند که در زمان بارداری یا زایمان می توانند از مادر به جنین انتقالی کنند که بعضاً این شرایط خیلی خطرناک بوده و توجه جدی باید صورت بگیرد. روی این دلیل انجام دادن معاینات لابراتواری مکمل مادران در این مرحله بسیار مهم و ضروری میباشد.

علائم بیماری های مقاربتی در نزد زنان :

- ادرار دردناک یا سوزش
- ترشحات ناحیه تناسلی
- خونریزی غیر طبیعی مهبل
- ترشحات یا افرازات غیر معمولی یا بد بوی از ناحیه مهبل
- درد و ناراحتی در هنگام رابطه جنسی

زخم یا برجستگی در نواحی تناسلی ، یا ناحیه مقعدی

خارش ناحیه مهبل

نیاز به دفع بیشتر ادرار یا موجودیت خون در ادرار

درد های حوصله و درد در قسمت های پایینی بطن

تب

بعضاً موجودیت ابله های دردناک در قسمت تنه ، نواحی تناسلی ، دست ها و پا ها .

تورم ، التهاب و درد در غدد لمفاوی

تریکومونیازیس : Trichomoniasis

ویروس HPV : Human papilloma Virus

شایع ترین عفونت مقاربتی در میان زنان ویروس HPV میباشد که ۹۰ درصد دلیل سرطان های عنق یا دهانه رحم را در نزد زنان تشکیل می دهد .
اصلی ترین علت انتقال این ویروس از طریق رابطه جنسی میباشد ، اما در موارد نادر انتقال این ویروس از طریق لیزر موی در نواحی مبتلا نیز صورت می گیرد .

بیماری مقاربتی سوزاک : Gonorrhea

سوزاک یک بیماری مقاربتی است که در اثر عفونت با باکتری به نام Gonorrhea ایجاد میشود و باعث ترشحات التهابی از ناحیه مهبل و مجرای ادرار میگردد .
سوزاک غشا های مخاطی دستگاه تناسلی و تولید مثل و نواحی مرطوب بدن را از جمله مهبل ، مقعد ، رحم ، دهانه یا عنق رحم ، نفیر ها یا تیوپ ها ، مجرای ادراری و گلون و چشم را آلوده می کند .
این بیماری اگر تداوی نشود می تواند خطر ابتلا شدن به بیماری ایدز را افزایش دهد .

تشخیص و تداوی بیماری های مقاربتی :

تشخیص این بیماری های معمولاً از طریق معاینه فیزیکی ، معاینات لابراتواری خون و ادرار ، نمونه گرفتن از مایعات بدن و ترشحات از نواحی مبتلا شده میباشد .

تداوی :
تداوی بیماری های مقاربتی با استفاده از آنتی بیوتیک ها و جراحی صورت می گیرد .

پیشگیری از بیماری های مقاربتی :

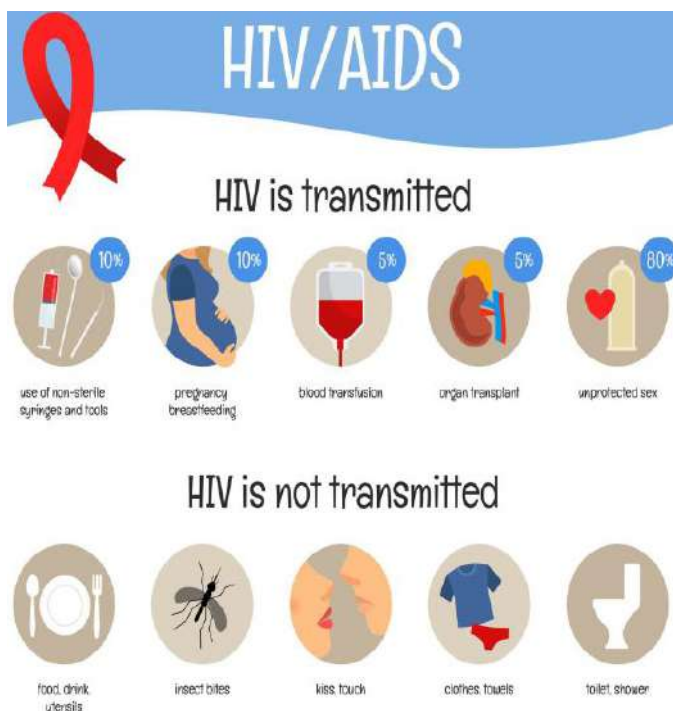
بهترین راه پیشگیری این بیماری ها پایبندی به اصول اخلاقی و روابط خانوادگی و پرهیز از روابط جنسی مشکوک و خطرناک میباشد .
از روابط جنسی با افراد متعدد باید اجتناب شود .
در اشخاص معتاد متاسفانه در صورت استفاده نمودن از سوزن آلوده برای تزریق مواد مخدر برخی از این بیماری ها مانند ایدز ، و Hepatitis B , Hepatitis C باعث انتقال بیماری از فرد بیمار به فرد سالم میگردد .

یک عفونت شایع مقاربتی است که در ۷۰ درصد افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند ، هیچ علائم در ابتدا پیدایش آن دیده نمی شود و در ۳۰ درصد بیماران می تواند باعث خارش ناحیه تناسلی و ادرار دردناک شود .



AIDS / HIV

HIV یا ویروس نقص سیستم معافیتی انسانی ویروسی است که به سیستم معافیتی بدن حمله می کند و اگر تداوی نشود منجر به بیماری ایدز میشود .
در حال حاضر هیچ تداوی موثری که کاملاً این بیماری را از بین ببرد وجود ندارد اما تداوی برای کنترل نمودن و جلوگیری از پیشرفت این بیماری صورت می گیرد .





عزیزه عنایت

زنان سخن سرا و نامدار

افغانستان

فروغ پُر درخشش سلام‌های گرم و صمیمی نثارتان باد.

دوستان عزیز و خوانندگان گرامی!

این اثر در سال ۱۲۸۲ هجری شمسی / ۱۹۰۳ میلادی توسط مستر رینت اسی. بیورج به انگلیسی ترجمه شد و از طرف انجمن شاهی آسیا (لندن) منتشر گردید؛ که اکنون یکی از کتب برجسته و معتبر تاریخی درباره افغانستان به‌شمار می‌رود.

بابر تا سن ۲۳ سالگی فرزندی نداشت. پس از آنکه بر کابل مسلط گردید، خداوند فرزندان متعددی به او ارزانی فرمود.

گلبدن بیگم در همایون‌نامه می‌نویسد:

«گرفتن کابل را خداوند تعالی مبارک گردانید که هجده فرزند شد او را: حضرت همایون پادشاه، باربول میرزا، مهر جهان بیگم، ایشان دولت بیگم، فاروق میرزا، معصومه سلطان بیگم (دختر سلطان احمد میرزا که هنگام ولادت فوت شد و نام مادرش را بر او نهادند)،

از گلرخ بیگم: کامران میرزا، عسکری میرزا، شاهرخ میرزا، سلطان احمد میرزا، گلغذار بیگم

و از دلدار بیگم: گلرنگ بیگم، گلچهره بیگم، هندال میرزا، گلبدن بیگم و انور میرزا.

غرض اینکه گرفتن کابل را شگون دانستند، چراکه همه فرزندان در کابل متولد شده‌اند، غیر از دربیگم که در خوست به دنیا آمد.»

دست‌اندرکاران فصل‌نامه وزین «بانو»، با تلاش و پشتکار می‌کوشند تا این رسانه مردمی را پُر درخشش‌تر، با مطالب آموزنده، پُرمحتوا، معلوماتی و زیبا به شما عزیزان ارائه دهند. مخصوصاً برای آن دسته از افرادی که دسترسی به اینترنت و دنیای مجازی ندارند، تا بتوانند از مطالب و محتوای این مجله بهره بهتر برده و مورد علاقه‌شان قرار گیرد.

زیرا ما افغانانی که دور از کشور و در کشورهای میزبان زندگی می‌کنیم، به امکانات روزنامه و اطلاعات به زبان‌های کشور خود کمتر دسترسی داریم. در چنین شرایطی، اشتراک و مطالعه این‌گونه رسانه‌ها برای ما بسیار مفید، پُر از اطلاعات روز و خالی از فایده نخواهد بود؛ مخصوصاً اگر جوانان ما در این راه سهم بگیرند. این یعنی در حفظ و رشد فرهنگ خویش، متحدانه دست به دست هم داده و برای بهبود آن می‌کوشیم.

این‌بار، صفحه «زنان سخن‌سرا و نامدار افغانستان» در این فصل‌نامه وزین، باز هم یکی از بانوان نامدار افغانستان را معرفی می‌کند:

گلبدن بیگم که بود؟

گلبدن بیگم، یکی از شاعران و ادبای دری‌زبان افغان و دختر بابرشاه است. مادرش، دلدار بیگم، همسر ظهیرالدین محمد بابرشاه بود که بین سال‌های ۹۳۲-۹۳۷ هجری قمری / ۹۰۴-۹۱۱ هجری شمسی / ۱۵۲۵-۱۵۳۲ میلادی سلطنت نمود.

وی در سال ۹۲۹ هجری قمری / ۹۰۱ هجری شمسی / ۱۵۲۲ میلادی در کابل تولد شد و در سن شش‌سالگی با مادرش به هند رفت.

چون به سن جوانی رسید، با «خضر خواجه چغتای» صدر اعظم و امیرالامرای همایون شاه ازدواج کرد.

در سال ۹۶۲ هجری قمری / ۹۳۴ هجری شمسی / ۱۵۵۵ میلادی به سفر حج رفت. اما پس از آن، سه بار دیگر نیز به زیارت خانه خدا (ج) مشرف گردید و در تاریخ ۶ ذی‌الحجه ۱۰۱۱ هجری قمری / ۹۸۱ هجری شمسی / ۱۶۰۲ میلادی وفات کرد.

او کتابی نیز درباره خاطرات برادرش همایون‌شاه و دوره سلطنت بابرشاه نوشت که واقعیت‌های تاریخی آن زمان را در بر داشت. این کتاب با نام «همایون‌نامه» به جای مانده و بیانگر واقعیت‌های تاریخی افغانستان است.

این اثر در دوره بحران هند، به‌دست مبارزین افتاد و نزدیک بود که این اثر گرانبه‌ها را به آتش بزنند؛ اما یک تن از نظامیان انگلیس به‌نام سرهنگ جورج ویلیام هلتن آن را نجات داد و در سال ۱۲۵۶ هجری شمسی / ۱۸۷۷ میلادی به موزه بریتانیا در لندن اهدا کرد.



نمونه‌ای از شعر گلبدن بیگم:

هر رری روی که با عاشق خودیار نیست
یقین بدان که هیچ از عمر خود بر خوردار نیست

بلی، وطن ما فرزندانی از زن و مرد در دامان خویش پروریده است که تاریخ افغانستان را رقم زده‌اند؛ مخصوصاً زنان شجاع و نامدار افغانستان مانند گلبدن بیگم که با انگشتان ظریف خود، این کتاب تاریخ افغانستان را نگاشت. این اثر اکنون یکی از معتبرترین کتاب‌های جهان به‌شمار می‌رود و افتخار بزرگی است برای چنین زنان تاریخ‌ساز و دل‌آور.

اما جای بسی تأسف است که با وجود چنین شاهکارهایی، زنان افغانستان همچنان تحت تأثیر حاکمیت مردان قرار داشته و همواره در برابر ظلم و استبداد قرار گرفته‌اند.

وگرنه، چه استعدادهایی از این زنان مستعد کشور، زیر خاک شده و استفاده‌نشده از بین رفته است. مخصوصاً در این چهار سال اخیر، دختران و زنان وطن از بسیاری حقوق اساسی خود- چون تحصیل و کار- محروم گردیده‌اند و با دل‌های شکسته، چون مرغان در قفس، در خانه‌های خود زندانی شده‌اند. امیدواریم زنان افغانستان نیز، مانند سایر زنان کشورهای دیگر، بتوانند با هوش و ذکاوت بالای خود، مصدر خدماتی ارزشمند برای وطن و جامعه خویش شوند.

با درود
عزیزه عنایت



**يازووجی: دکتور شفیه
يارقین ديباج**

«آنداج» قنده ی بیر کتاب؟

اېندی کتاب نینگ محتواسی و یازیش اسلوبیگه کېلسم، قوییده گیلرني ایتیشیم ممکن:

فهیمه سلطان عالی اوقووینی تورکیده ده دوام اېتیرگی اوچون، تورکیده ده ایشله تیلے یاتگن تیلنی آنداج کتابیده قۇلله گن. حتا «آنداج» عنوانی یا آتینی، بوندن بورون هیچ اوچرهمه گنیم اوچون، مېندېک ادبیات

ساحه سیده کۆپ ییللر ایشلې کېلگن کیشی اوچون ده توشونرلی اېمس اېدی. متنده شونگه اؤخشش تورکچه سؤزلر انچه کۆپ کۆزگه تشلنده دی و بو اېسه، افغانستان اوقووجیلری، اُنیقسه تورکیده ده یشمه گن و تورکچهنی بیلمه گنلر اوچون بیرآز آغیر و قیین بۇلده دی. بوندن تشقري، آیریم گرامر ینگیلیشلی کوزه تیلدی؛ مثال اوچون:

ایشلتسم معناده گی «قۇلنسم» سؤزی. بونده سؤزلاوچی اؤزی کیم نینگدیر ارقه لی ایشله تیلیشی یا استعمال قیلینیشی معنای انگلته دی. بیراق جمله گه کؤره، سؤزلاوچی اؤزگه بیرنرسه نینگ استعمالینی کؤزله گن. قۇلنسم اؤرنیگه قۇلله سم، ایشلتسم، یا «شېنم یوزیمنی یووسین ایستردیم». اؤرنیگه «یوزیمنی، شېنم یووشینی ایستردیم»، شونینگدېک: جانلر ذاتلر--> جانذاتلر، گرچکتن--> چیندن، کیمیگه--> کیمگه، گالکسی--> سامان یۇلی، کهکشان، بوکؤچه لرده یاولی اېدیم--> بوکؤچه لرده یات اېدیم، دېب یازیش کهرک.

شونینگ اوچون کتابنی چاپدن آلدین، اؤزبېک معیاری ادبی تیلینی یخشی بیلگن کیشی قېته دن تحریر قیلسه و اؤز اؤزبېک تیلیمیزگه ماسلشتیرسه، یخشی بۇلردی.

اثر یخلت بیر داستان یا ده اېسده لیک یؤسینده اېمس. فهیمه سلطان عمری دوامیده هرکتاب یا عالم یا یازووجی دن قیزیق، گؤزل اوی و مضمونلی نکتهلرني تاپگن بۇلسه، اولرني بوتؤپلمگه کیریتگن. بو قیزیق نکتهلر اُنیقسه یاشلرگه یۇلاوچی بۇلاله دی. او، اؤز فکرلری یاده اؤزگه لر نینگ اؤگیتلی سؤزلرینی کؤپینچه بدیعت بیلن افاده لشگه ایتیلگن. شو یوزدن، آیریم جمله لر چیندن ده بدیع و شاعرانه توس آلگن:

... یاغیر تامچیلر نینگ چیزگن دایره لری کبی وقت اؤتگچ، کؤز قراچیلریمیز کته بۇلیب، ییللردیر همه دن سقلب کېلگن سرلریمیز کؤرینه باشلے سین. یا: سېن یاغیرنی سېور اېدینگ. اونده کؤک بغریده تیقیلیب قالگن ساغینچلر تامچی-تامچی اوچرہ شسین، یېرده گی کوتگنلر بیلن خودی مېن و سېن اوچرہ شکندېک.

بو ییللر اؤزبېک ادبیاتی، اُنیقسه خاتینلر شعرى اوچون یوتوقلی ییللر اېدی. بیرقنچه ینگى شعر و حکایه تۆپلملری و تحقیقی کتابلر و ترجمه لر باسیلیب چیقدى. بو اؤرینده خاتین شاعر و یازووجیلریمیز تۆپلملر نینگ باسیلگنی و خلقة یاییلگنی بیز اوچون دقتگه ارزىگولی دیر، نېگه که افغانستانده اوچ ییلدن بېری حاضرگی سیاسى حاکمیت باشلے نیشى بیلن- آق، خاتینلر برچه علمى، فرهنگى، ادارى، سیاسى و تولیدی ایشلردن، حتا قیزلر اېسه تحصیلدن چپتله تیلدیلر و سېس چیقهرالمه ی اویده بېرکینیب اؤلتیریشگه مجبور بۇلدیلر. شونداق بیر یمان و قیین وضعیتده بیر خاتین نینگ سېس چیقهریشی، شعر و نثر پرچه لریدن عبارت بۇلگن ادبی تۆپلمی نینگ باسیلیب چیقیشی بیر یوکسک یوتوق صفتیده بهالسه ارزیدى. بیز بو مقاله ده یازووجی و شاعر فهیمه سلطان نینگ بیرینچی کتابی «آنداج» حقیده سؤز یوریتماقچیمیز.

اثر نینگ بېلگی لری قوییده گیچه:

آنداج «باش اوچی کتابینگیز»، تیتاتو تحقیقات مرکزی تمانیدن میلادی ۲۰۲۳-ییلی ۵۰۰ نسخه ده مزارشریفده چاپ اېتیلگن. کتاب جمعی ۱۳۶ بیت بۇلیب، بیتلر تیزیمی و مقوا دیزاینینی فهیمه سلطان نینگ اؤزی قیلگن.

فهیمه سلطان کتاب باشلنمه سینی جک لندن نینگ قوییده گی سؤزی بیلن باشلے یدی:

«ایریم پیتلر متفکر و عالملر نینگ یازیب قالدیرگن بیر سؤز یا جمله سینی اؤقیش، سیزده کؤپ نرسه لرني اؤزگرتیریب قۇیگودېک سیزنی اؤز تأثیری آستیده آله دی. جک لندن نینگ «سیزنی کتاب اؤقیدیدگن انسانلر بیلن تانیشتیره من. حیات، شونده ی آدملرنی اوچرتسنگیزگینه یششگه ارزیدى.» دېگن سؤزی مېن اوچون اؤزگريش نقطه سی بۇلدى. اونینگ بوسؤزی باله لیگیمدن بېری ایچیمده بۇلگن کتاب یازیش ایسته گیمنی ینه بیربار اویغانتیردی. باله لیگیم بابا جانیم، آته- آنه جانیم ایتگن اېرتکلر بیلن و مکتب دورلریم حکایه کتابلری، هفته لیکلر، مجله لر و رومانلر بیلن زیچ تۆله اېدی. دېمک، اؤقینگ و اېشیتگنلریم، یازیشیم اوچون تورتنکی بۇلدى. سیز متلر ایچیده دنیانینگ هر بیر بورچه گیدن، هرخیل عالم، متفکر، تدقیقاتچی، یازووجی، رومانچی، سیاستچی، اقتصادچی، سوسیالوگ، موزیسین، چالغووجی، رقص، اؤیین... کبی تورلی-تومن ساحه لرني تاپه سیز. فرانکلین دېیدی: «اونوتیلیشنی ایسته مه سنگ، یا اؤقيله دیگن نرسه لر یاز، یا- ده یازیلیشگه لایق ایشلر قیل.» اېندی بو ایکسییدن قیسی بیریکه موفق بۇلیشیمنی وقت قۇلرلیگه حواله قیلهم. مېن مسلکی لحاظدن ادبیاتچی اېمس من. بیراق اؤقیش و یازیشنی سېوه من. بو کتاب تۇلیق بۇلمسلیگی ممکن. شونینگ اوچون نامکمل ایچیده مکملنی کؤریب، مېنگه اؤز فکرلرینگیزنی یازه سیز دېگن امیدده من.»



فهیمه سلطان

ابندی گل بیلن بېزه لگن ساچلرینینگ بیر توقی قیزینینگ یوزیگه توشگن و اوزونلیگی اوچون یېرگه یېتیب بارگندی. گویا قیزچه طبیعتینینگ بیر اوزنتیسی اېدی. قیزچه کۆزلرینی یومدی و حسلرینی دوره گه سالدی. سېس سیزلیک، یاقیملی ایفار، سوو سېسی و یېل بیرلشمه سی... آه! نه قدر گۆزل... قیزینینگ ایچیدن شو سۆزلر اؤتدی: نیمه بۆلردی، وقت شو یېرده تورسه و بو تېنگسیر گۆزله لیک انسانلرینینگ آچکۆزلیگیدن امان قالسه؟ طبیعتنی اؤلدریگن انسان نېگه تۆرت دېوار عاشقی؟ انسان اؤز اېرکیدن وازکېچیب، نېگه قماققه تیقلیش نیتیده؟ هه، بلکه اؤزینی قاتل حس قیلگنی اوچون هم تۆرت دېوارنی جزا بیلگندیر... دایما آیتهدیلر: اوی دېوارلردن اېمس، ایچیده یشب تورگن انسانلر بیلن اوی بۆله دی، دېب. حاضر کۆرینیپ تورگن شونچه بنالردن، قنچه سی اوی و قنچه سی قماقخانه، کیم بیلسین؟ مېنیمچه ملتیم تانی (Meltem Tani) نینگ شو سۆزی طبیعت تیلیدن آیتیلگن: «هرکیم بیر پارچه آله دی یوره گیمدن... بیر پارچه آله-آله، آزه ییب کبتاتدی قلبیم ایچیمدن... حال بو که «سېوگونچه باله بۆله دی انسان»، دېب آیتگندی جان یوجیل (Can Yücel) اونده بیز سېومه گن اېکنمیز-ده، چونکه باله لر طبیعتگه ضرر یېتکزمه دی. عکسینچه، باله لر طبیعت قورووچیسى دیر. چونکه باله حلی دنیاده گی آچکۆزلیکنی اؤرگنمه گن. اونیگ قلبی تمیز و اېکسیلمه گن. انسان اولغه دیدیمی، کیچکینه نرسه لردن و لحظه لردن ذوق آلیشنی اونوته دی و کۆپراغیگه کۆز تیکه دی. عجب! بدنی کبی تؤیمسلیک تویغوسی هم اولغه یه دی می؟... کېچه نینگ سېس سیزلیک قلقانینی کۆک بغریدن اؤته یاتگن اوچاق تېشیب قۆیدی. قیزچه اېسه اؤلتیرگن یېریده سیلکینیپ کېتدی.

اداغ

ینه بیر مهم اېسلمه شو که، آیریم جمله لر فارسچه یؤسینده یازیلگن. اگر اولرگه امکانی باریچه اؤزبکچه توس بېریلسه ییدی، انچه یخشی ایش بۆلردی. شونینگدېک اگر اثر، باشیدن اداغیگچه رسمی عرب-اؤزبک یازوویده یازیلسه ییدی، ینه ده اثرینینگ کیفیتنی آشردی. بو تبصره لر سؤنگیده، «آنداج» کتابی نینگ چاپینی نه فقط مولفی فهیمه سلطانگه، بلکه برچه اؤزبک کتابخوانلریگه تېریکلب، فهیمه سلطانگه ینگى یوتوقلر، ینگى اثرلر و بختلی اوزون عمر تیلپ قاله من.

آنداج کتابیدن بیر اؤرنک:

قیسی وضعیتده بۆلسنگیز هم، گۆزل نرسه لرنی تاپیشگه حرکت قیلینگ، بیر یوز بیر شعردن بیر مصراع، پنجره تشقریسیده گی بولوتلر، بیر دېوار یازووی، بیر گل، مییه نی تمیزله ییدی Matt Haig بیر شهر بغریده، کېچه نینگ سېس سیزلیگیده یولدوزلرینینگ برچه سی ییر یوزیگه توشگندی. اویلر، کۆچه لر و شهرده یاقیلگن هر بیر چراغ کۆز قمشتیردی. گلر و یاغاچلرینینگ ملایم ایفاری تره لر دی و اریقده آقیب تورگن سوو سېسی کیشی قولاغینی مهر بیلن سییلردی. بیر تېپه لیکده آلوچه درختی تگیده تورگن قیزگینه، ساچلرینی آچیب قۇببیردی. راپنزل کبی اوزون ساچلری باشیدن بۇییگچه چۆزیلدی. فرصتن فایده لنگن یېل قولچلرینی آچیب توتم-توتم آچیلگن ساچلرینی خوددی میسه کبی هر یانگه سېکین-سېکین ساووره باشله دی. گلله گن آلوچه یاغاچی نینگ رشکی کېلدی شېکیلی. او هم اؤزینی بیر سیلکلب، قیزچه نینگ ساچلریگه آلوچه گللی سېلینی آقیزدی.



چگونه زن بمانیم

و

بدرخشیم؟



هاجره امین

ونگری ماتای، بانویی ریشه‌دار از سرزمین سبز آفریقا، نه تنها نخستین زن شرق آفریقا بود که دکترای علوم را دریافت کرد، بلکه نخستین زن آفریقایی ست که جایزه صلح نوبل را در سال ۲۰۰۴ به خاطر فعالیت‌هایش در راستای توسعه پایدار، دموکراسی و صلح به دست آورد. او بنیان‌گذار «جنبش کمر بند سبز» بود، حرکتی که با کاشت میلیون‌ها درخت، هم زمین را التیام بخشید و هم زنان را توانمند ساخت. ماتای با دستانی خاک‌آلود و ایمانی درخشان، نشان داد که زن می‌تواند هم پاسدار طبیعت باشد و هم بذر آگاهی و تغییر را در دل جامعه بکارد. در جهانی که توسعه اغلب به بهای تخریب است، او صدای هماهنگ طبیعت و انسان بود؛ زنی که بی‌هیاهو درخشید، ایستاد و سبزی را به ستیغ مبارزه پیوند زد.

در پهنه بی‌کران آسمان، جایی که تا دیروز تنها صدای مردانه موتورهای فضاپیما می‌پیچید، بانویی برخاست از دل شور و شجاعت؛ والتینا ترشکوا، دختر ساده‌پوش یک کارگر بافندگی، اما دل آسمانی و اراده‌ای از جنس ستاره. در سال ۱۹۶۳، او نخستین زنی شد که سینه گیتی را شکافت و در مدار زمین چرخید؛ نه تنها به عنوان فضانورد، که به عنوان نماد شکستن مرزها، فرو ریختن کلیشه‌ها، و اثبات اینکه زن نیز می‌تواند بر سکوی بلند فضا بایستد و از آن بالا، زمین را با چشمان مهربان و مصممش بنگرد. پرواز او، نه فقط سفر به فضا، بلکه صعودی بود به سوی برابری؛ پیامی بی‌صدا اما رسا، برای جهانی که هنوز در کشاکش تبعیض و تردید است. ترشکوا، نه فقط تاریخ را نوشت، که افق‌ها را برای نسل‌های آینده گشود.

زن بودن، تنها یک بیولوژی نیست؛ یک زیستن است، یک مقاومت لطیف، یک شعله آرام در میان طوفان‌ها. زن بودن یعنی تحمل هزار دآوری و باز هم لبخند زدن. اما زن ماندن و در عین حال درخشیدن، هنری ست که در جهان خشن، تحقیرگر و تبعیض‌زده، کمتر آموزش داده می‌شود. این سؤال نه تنها یک جستجو است، بلکه یک دعوت است به خودشناسی، خودباوری و شکوفایی.

زن بودن در جهانی که نام‌ها را مردانه ثبت می‌کند، خودش یک کنش سیاسی است. در چنین دنیایی، زن برای بقا باید به جنگی بی‌صدا تن دهد؛ جنگی که گاه در خانه آغاز می‌شود، در مدرسه تداوم می‌یابد، در محیط کار به چالش بدل می‌شود و در اجتماع به پنهان‌سازی استعداد منتهی می‌گردد. اما با وجود همه این‌ها، زنان بسیاری بوده‌اند که راه‌های برافروختن خویشتن را یافته‌اند.

نگاهی به تاریخ معاصر نشان می‌دهد که چگونه زنان، نه تنها در سایه نماندند، بلکه گاه چراغ راه جهان شدند. ماری کوری، دانشمندی که نه تنها نخستین زن برنده نوبل بود، بلکه نخستین انسانی است که دو نوبل در دو رشته مختلف گرفت. او با وجود زندگی در قرن نوزدهم و زیر بار تبعیض، دنیای علم را دگرگون ساخت.

در هنر، نام فریدا کالو چون شهابی بر بوم تاریخ می‌درخشد. زنی با بدنی شکسته، اما ذهنی آزاد. آثار او فریاد درد، هویت، عشق و رهایی است. زن ماند، سوخت، و با رنگ و قلم، آتش را به اثر بدل ساخت. هنر فریدا نشان می‌دهد که زخم‌ها می‌توانند بوم خلقت باشند، نه فقط نشانه شکست.



در جهان پرتلاطم مبارزه برای حقوق مسلم و انسانی، کلارا زتکین، زنی از تبار روشنائی و ایستادگی، در عصری پا به میدان نهاد که صدای زن در پس پرده‌های سنگین سکوت و سلطه، به خاموشی کشانده می‌شد. او نه تنها پیشاهنگ جنبش جهانی زنان بود، بلکه با بینشی ژرف و ایمانی استوار، خواستار عدالت اجتماعی و برابری جنسیتی گردید. ابتکار او در پیشنهاد برگزاری «روز جهانی زن» در کنفرانس بین‌المللی زنان سوسیالیست در سال ۱۹۱۰، نه فقط یک گام نمادین، بلکه طلوعه‌ای از رهایی زن در پهنه جهانی بود. کلارا زتکین، با قلمی نیرومند و زبانی آتشین، تاریخ را بیدار کرد و حق زن را چون پرچمی در دست گرفت؛ پرچمی که هنوز، هر ساله در هشتم مارچ، با یاد او به اهتزاز درمی‌آید.

روزآپارکس، بانوی سیاه‌پوست و آرام آمریکایی، با امتناع از واگذاری جای خود در اتوبوس، چنان امواجی در دل جامعه نژادپرست آمریکا برانگیخت که به جنبشی عظیم بدل شد. او نه فریاد زد، نه آشوب کرد؛ فقط نشست، و با آن سکوت سنگین، عدالت را بیدار کرد. آن صندلی، سکویی شد برای برافراشته شدن حق انسانی. روزا نشان داد که گاهی تنها یک «نه» کافی‌ست تا دیوارهای ظلم ترک بردارد.

در آسمان اندیشه، سیمون دو بووار، بانویی از سرزمین فلسفه و شعر - فرانسه - با نوشتن جنس دوم، طوفانی به پا کرد که بنیادهای سنتی زن‌ستیز را لرزاند. او نه تنها فیلسوفی ژرف‌اندیش بود، بلکه زنی بود که وجدان زنان بسیاری را بیدار کرد. کلامش، چراغ راه نسل‌هایی شد که فهمیدند زن بودن، یک تقدیر نیست، بلکه یک تعریف است؛ تعریفی که خود زن باید آن را بنویسد.



اما درخشیدن به معنای جهانی شدن نیست. هر زنی که با وجود ظلم، باز هم مادرانه زندگی را ادامه می‌دهد، هر دختری که با لبخند در مدرسه‌ای فرسوده می‌نشیند، هر زنی که با دست‌های خسته نان می‌پزد و مهر می‌پراکند، دارد می‌درخشد. درخشش فقط روی سن نیست؛ گاه در سایه نیز نوری هست.

در جهان سیاست، دکتور اناهیتا راتبزاد، زنی از تبار روشنی و استقامت، نخستین بانویی بود که در تاریخ معاصر افغانستان، صدای زن در زنجیر را به فریادی سیاسی و اجتماعی بدل ساخت. او نه فقط نماینده نخستین زن در مجلس، که نماینده وجدان بیدار نسلی از دختران خاموش بود. در روزگاری که سخن گفتن زن، جرم شمرده می‌شد، او نوشت، گفت، ایستاد و شکنجه دید، اما سکوت نکرد. هرگز زانو نزد، حتی در سلول‌های تاریک و سنگی. اناهیتا راتبزاد، نوری بود که در میان غبار استبداد و جهل، شعله کشید و راهی گشود برای زنانی که هنوز هم از او الهام می‌گیرند.

در دنیای ریاضی و فضا، کاترین جانسون، زنی سیاه‌پوست و نابغه، در پشت دیوارهای تبعیض نژادی و جنسیتی ناسا، معادلاتی را حل کرد که سفر انسان به ماه را ممکن ساخت. او با ذهنی دقیق، اما در سکوتی تحمیلی، ستون‌های افتخار فضایی آمریکا را بنا کرد. فیلم چهره‌های پنهان فقط گوشه‌ای از نور پنهان جانسون را نمایان می‌کند.



قصه‌ها و جشنواره‌ها

سینما؛ دنیای جادویی

سینما مانند آینه‌ای است که احساسات، رنج‌ها و شادی‌های انسان‌ها را بازتاب می‌دهد. هر سال، در سراسر جهان، جشنواره‌های مختلفی برگزار می‌شوند تا بهترین فیلم‌ها و هنرمندان را معرفی کنند. در این مقاله نگاهی می‌اندازیم به معروف‌ترین این جشنواره‌ها و تأثیر آن‌ها بر دنیای سینما.

جشنواره اسکار؛ مهم‌ترین مراسم سینمایی جهان

جایزه اسکار، معتبرترین جایزه سینمایی جهان است که از سال ۱۹۲۹ در هالیوود برگزار می‌شود. این مراسم هر سال با حضور ستاره‌های بزرگ و میلیون‌ها بیننده برگزار می‌گردد. مجسمه طلایی اسکار به بهترین فیلم‌ها، بازیگران و کارگردانان اهدا می‌شود.

جشنواره کن؛ خانه سینمای هنری

در شهر زیبای کن فرانسه، هر سال جشنواره‌ای برگزار می‌شود که به فیلم‌های هنری و متفاوت اهمیت می‌دهد. جایزه اصلی این جشنواره، نخل طلا نام دارد.

عادلہ ادیم

- فیلم‌هایی که در کن برنده می‌شوند، معمولاً داستان‌هایی عمیق و تأثیرگذار دارند.
- ستاره‌های سینما روی فرش سرخ کن قدم می‌زنند؛ لحظه‌ای که به یکی از زیباترین صحنه‌های سینمایی تبدیل شده است.
- جشنواره ونیز؛ قدیمی‌ترین جشنواره سینمایی جشنواره ونیز در ایتالیا، قدیمی‌ترین جشنواره سینمایی جهان است. جایزه اصلی آن «شیر طلایی» نام دارد و به فیلم‌هایی تعلق می‌گیرد که جسورانه و انسانی روایت شده‌اند.
- جشنواره برلین؛ فیلم‌هایی با نگاه اجتماعی جشنواره برلین در آلمان، به فیلم‌هایی می‌پردازد که درباره مسائل اجتماعی و فرهنگی هستند. جایزه اصلی آن «خرس طلایی» است.
- جشنواره گلدن گلوب

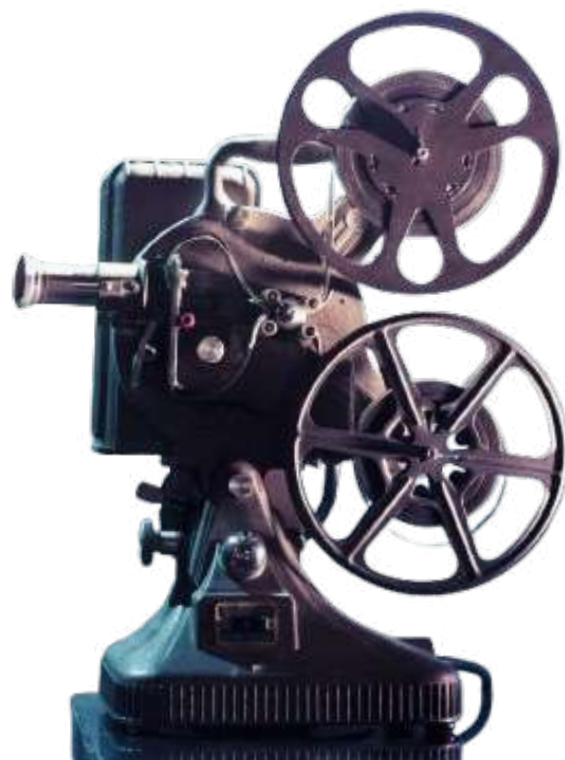
سینمای افغانستان؛ از درخشش تا خاموشی
در دو دهه اخیر، سینمای افغانستان با وجود محدودیت‌ها، حضوری چشمگیر در جشنواره‌های جهانی داشته است.

صدیق برمک با فیلم «اسامه»، روایت دخترپچه‌ای را بازگو کرد که برای تأمین معاش خانواده‌اش، لباس پسرانه پوشید. این فیلم دل‌های بسیاری را لرزاند و موفق به دریافت گلدن گلوب شد.

پس از آن، فیلم‌هایی مانند «بزکشی بویز»، «نامه‌ای به رئیس‌جمهور» و «حوا، مریم، عایشه» نیز در جشنواره‌های جهانی حضور یافتند. هرچند جایزه‌ای نگرفتند، اما نشان دادند که سینمای افغانستان می‌تواند با صداقت و زبان دل، داستان‌های انسانی و تأثیرگذار روایت کند. امروز که اسکار، کن و در همه دنیا جشنواره‌ها با شکوه برگزار می‌شوند، متأسفانه جای فیلم‌های افغانستانی در آن‌ها خالی است.

امیدوارم روزی فرش سرخ به اندازه‌ای بلند شود که به کابل هم برسد؛

و به امید که سینمای وطن ما، به زبانی جهانی بدل شود؛ زبانی برای گفت‌وگوی دل‌ها، فراتر از مرزها و خاموشی‌ها.



گلدن گلوب توسط انجمن مطبوعات خارجی هالیوود، به آثار سینمایی و تلویزیونی اهدا می‌شود.

جشنواره قاهره، بزرگ‌ترین جشن سینمایی در جهان عرب و آفریقا است که با جایزه «هرم طلایی» از فیلم‌های برتر تقدیر می‌کند. جشنواره‌هایی که شاید کمتر شنیده باشید...

در کنار جشنواره‌های مشهور، چند رویداد دیگر نیز نقش بزرگی در دنیای سینما دارند:

- جشنواره لوکارنو (سوئیس) با «یوزپلنگ طلایی»، فیلم‌های مستقل و خلاقانه را معرفی می‌کند.
- جشنواره تورنتو (کانادا) پلی است میان سینمای هنری و مخاطب جهانی.
- جشنواره ساندنس (آمریکا) مخصوص فیلم‌سازان جوان و مستقل است.
- جشنواره پوسان (کره جنوبی) دروازه‌ای به سینمای نوگرایی آسیاست.
- جشنواره بمبئی (هند)، نماینده صدای جنوب آسیاست و فرصتی برای سینمای بومی فراهم می‌آورد.



Venice Film Festival

GOLDEN
GLOBE
AWARDS

ایمان و اعتماد در دنیای امروز: سکوت جهانی در برابر خشونت:



لیلا سدید

ژنالیست و دیپلمات پیشین

دو روک یک سکه

این رژیم، خیانت به آن مبارزات و پایمال کردن خون هزاران قربانی جنگ و ظلم است.

به رسمیت شناختن طالبان به عنوان حکومت مشروع افغانستان، به معنای نادیده گرفتن و حتی مشروعیت بخشیدن به یکی از خشن ترین ناقضان حقوق بشر در عصر معاصر است. طالبان نه تنها به تعهدات بین‌المللی خود پایبند نیستند، بلکه به‌گونه‌ای سیستماتیک و هدفمند، حقوق اساسی میلیون‌ها زن، دختر، اقلیت‌های مذهبی و قومی را زیر پا می‌گذارند. حاکمیت طالبان، رژیمی تمامیت‌خواه است که بر پایه تبعیض جنسیتی و سرکوب خشن بنا شده است. زنان و دختران عملی از زندگی اجتماعی حذف شده‌اند: از تحصیل، کار، مشارکت سیاسی و حتی آزادی‌های ابتدایی محروم هستند. آنچه طالبان در افغانستان پیاده کرده‌اند، شکلی آشکار از آپارتاید جنسیتی است که در تاریخ معاصر بی‌سابقه است.

افزون بر این، طالبان با بازگشت به سیاست‌های قرون وسطایی خود، فضای امنیتی و اجتماعی را برای تمامی شهروندان افغانستان تیره کرده‌اند. سرکوب آزادی‌های بیان، دستگیری و شکنجه خبرنگاران، حذف اقلیت‌ها و سلب حقوق شهروندی از میلیون‌ها انسان، شواهد غیرقابل انکاری از حکومت غیرمشروع و سرکوبگر آنان است.

به رسمیت شناختن چنین رژیمی نه تنها خیانت به ارزش‌های جهانی حقوق بشر است، بلکه به منزله تقویت افراط‌گرایی، خشونت و بی‌ثباتی در منطقه و جهان خواهد بود. هیچ مصلحت سیاسی یا ژئوپولیتیکی نمی‌تواند این واقعیت تلخ را توجیه کند.

به رسمیت‌شناسی طالبان و سکوت جهانی در برابر خشونت: دو روی یک سکه

جهان معاصر با بحران‌های پیچیده‌ای مواجه است که ریشه در استفاده ابزاری از قدرت، بی‌توجهی به اصول انسانی و معیارهای دوگانه در سیاست بین‌الملل دارد. دو نمونه برجسته از این بحران اخلاقی و حقوقی، یکی تلاش برخی کشورها برای به رسمیت شناختن طالبان و دیگری تاریخ طولانی استفاده ایالات متحده از سلاح‌های کشتار جمعی است. هر دو این موارد، نمایانگر تضعیف ارزش‌های جهانی، نقض کرامت انسانی و بحران مشروعیت نهادهای بین‌المللی هستند.

طالبان: ناقض حقوق بشر و مجری آپارتاید جنسیتی
تلاش برخی کشورها از جمله روسیه برای به رسمیت شناختن طالبان، که یک تعداد سران این گروه که هنوز هم در لیست سیاه سازمان ملل متحد و آمریکا قرار دارد، اقدامی است که نه تنها مغایر با اصول حقوق بشر و عدالت جهانی است، بلکه به منزله مشروعیت بخشی به رژیمی است که آشکارا به نقض سیستماتیک حقوق زنان، اقلیت‌ها و آزادی‌های اساسی دست زده است. طالبان، با تحمیل یک نظام آپارتاید جنسیتی، میلیون‌ها زن و دختر را در افغانستان از ابتدایی‌ترین حقوق انسانی محروم کرده‌اند: حق تحصیل، اشتغال، مشارکت اجتماعی و حتی حق نفس کشیدن در فضای عمومی.

روسیه اولین کشوری است که در به رسمیت شناختن این رژیم، اقدام کرد. و این رسمیت دهی تنها به تقویت ساختار سرکوبگر طالبان منجر خواهد شد و پیام نگران‌کننده‌ای نیز به جهان مخابره می‌کند: نقض حقوق بشر و اعمال تبعیض جنسی، می‌تواند بدون هیچ تبعات بین‌المللی ادامه یابد. به رسمیت شناختن طالبان نه تنها امنیت افغانستان را تهدید می‌کند، بلکه بی‌ثباتی منطقه‌ای، گسترش افراط‌گرایی و موج جدیدی از مهاجرت‌های اجباری را به دنبال خواهد داشت.

افغانستان نباید به گروگان افراط‌گرایی تبدیل شود که جامعه را به قرون وسطی بازگردانده‌اند. زنان افغانستان که سال‌ها برای آزادی و برابری مبارزه کرده‌اند، امروز زیر سایه سیاه آپارتاید جنسیتی، در خاموشی و ترس زندگی می‌کنند. به رسمیت شناختن

سیاسی همراه بوده است، اما در مواجهه با کشورهای خارج از دایره قدرت‌های جهانی، تحریم، محکومیت و مداخله نظامی به سرعت اعمال می‌شود. این رویکرد ناعادلانه، به فرسایش اعتماد به نهادهای بین‌المللی انجامیده و عملن مشروعیت آن‌ها را زیر سوال برده است.

در این میان، به رسمیت شناختن طالبان، نمونه دیگری از این معیارهای دوگانه است. در حالی که هر حرکت ناقض حقوق بشر از سوی برخی کشورها با تحریم و واکنش روبه‌رو می‌شود، برخی قدرت‌ها با چشم‌پوشی از جنایات طالبان، به دنبال تأمین منافع ژئوپلیتیک خود هستند. این رویکرد، نه تنها اصول عدالت جهانی را نقض می‌کند، بلکه امنیت بین‌المللی را نیز به خطر می‌اندازد.

تخریب به نام مبارزه با تروریسم

در دو دهه اخیر، بسیاری از تجاوزات نظامی تحت عنوان مبارزه با تروریسم یا حمایت از دموکراسی انجام شده است. اما در عمل، کشورهایی مانند عراق، افغانستان، لیبی، سوریه و یمن به ویرانی، آوارگی و بحران‌های سیاسی و اجتماعی عمیق‌تری دچار شده‌اند. این مداخلات، به جای ایجاد صلح و ثبات، زمینه‌ساز تولد گروه‌های تروریستی جدید و تشدید نفرت علیه قدرت‌های غربی شده است.

از همین منظر، ادعای برخی کشورها مبنی بر به رسمیت شناختن طالبان برای ایجاد ثبات در افغانستان نیز فریبی بیش نیست. ثبات پایدار بدون احترام به حقوق بشر، آزادی و برابری ممکن نیست. طالبان هیچگاه نماینده واقعی ملت افغانستان نبوده و نخواهند بود.

نهادهای بین‌المللی در بحران مشروعیت

بی‌عدالتی‌ها و معیارهای دوگانه، موجب شده است که نهادهای بین‌المللی نظیر سازمان ملل، شورای حقوق بشر و دیگر نهادهای منطقه‌ای، به شدت با بحران مشروعیت روبه‌رو شوند. این سازمان‌ها زمانی می‌توانند اعتماد ملت‌ها را بازسازی کنند که در برابر تمامی ناقضان حقوق بشر، صرف‌نظر از جایگاه و قدرت آن‌ها، واکنشی عادلانه، قاطع و یکسان داشته باشند.

در نتیجه امروز بیش از هر زمان دیگری، جامعه جهانی نیازمند یک بیدارباش اخلاقی است. به رسمیت شناختن طالبان و سکوت در برابر فجایع ناشی از سلاح‌های ویرانگر، هر دو نشانه‌هایی از سقوط ارزش‌های انسانی و حقوق بین‌الملل هستند. تا زمانی که معیارهای عدالت یکسان نشوند و کرامت انسانی در محور تصمیم‌گیری‌ها قرار نگیرد، جهان همچنان گرفتار چرخه‌ای از خشونت، تبعیض و بی‌ثباتی خواهد بود.

ما قاطعانه معتقدیم که مشروعیت بین‌المللی نباید به رژیم‌هایی اعطا شود که کرامت انسانی را پایمال می‌کنند و نظامی از تبعیض، خشونت و سرکوب را به مردم خود تحمیل می‌نمایند. افغانستان شایسته آینده‌ای بهتر است، آینده‌ای مبتنی بر آزادی، عدالت و برابری برای همه شهروندانش، بدون تبعیض جنسیتی یا مذهبی.

ایالات متحده و سلاح‌های ویرانگر: چرخه بی‌پایان خشونت

در سوی دیگر این بحران جهانی، کارنامه ایالات متحده در استفاده از سلاح‌های کشتار جمعی، چهره دیگری از نقض حقوق بشر و اخلاق بین‌المللی را به نمایش می‌گذارد. نخستین نمونه تاریخی این روند، بمباران اتمی هیروشیما و ناگازاکی بود؛ فجایعی که جان صدها هزار انسان بی‌گناه را گرفت و سایه وحشت هسته‌ای را بر جهان گسترده.

اما این تنها آغاز بود. در جنگ ویتنام، استفاده از «عامل نارنجی» آثار ویرانگری بر انسان و طبیعت برجای گذاشت. میلیون‌ها غیرنظامی قربانی عوارض شیمیایی شدند، بدون آن‌که آمریکا هرگز مسوولیت حقوقی یا اخلاقی این جنایت را بپذیرد. در افغانستان، پرتاب «مادر همه بمب‌ها» (MOAB) تنها یک نمونه دیگر از بی‌توجهی به جان غیرنظامیان و تخریب محیط‌زیست است.

حتی در ایران، نگرانی‌هایی درباره استفاده از سلاح‌های جدید و آزمایش‌های مخفیانه نظامی وجود دارد. تاریخ ثابت کرده است که آمریکا در به‌کارگیری تسلیحات مخرب، چندان به ملاحظات انسانی و زیست‌محیطی پایبند نبوده و اغلب، ملت‌های بی‌دفاع قربانی این آزمون‌های خونین شده‌اند.

معیارهای دوگانه و مشروعیت از دست رفته

نکته تلخ‌تر، برخورد دوگانه جامعه جهانی با این موارد است. در حالی که کشورهایی چون آمریکا و متحدانش بارها قوانین بین‌المللی و منشور سازمان ملل را نقض کرده‌اند، واکنش‌ها عمدتاً با سکوت یا حمایت -



واکنش‌ها

**به رسمیت شناسی طالبان بعنوان
حکومت افغانستان از سوی روسیه**

تجارب و تریپه اشتغال و نوجوانان ادامه خواندن در تعطیلات تابستان:



پلوشه همزاد

سال تحصیلی است. این اختلاف در همه درس‌هایی که نیاز به مهارت خواندن دارند مانند درک مطلب، جغرافیا، ریاضی و آموزش شهروندی مشهود است. بویژه کودکان خانواده‌هایی که از نظر مالی، فرهنگی یا حمایتی محدودیت دارند، با خطر بیشتری مواجه‌اند. این کودکان معمولاً دسترسی کمتری به کتاب دارند، از فضای خواندن در خانه برخوردار نیستند و حمایت آموزشی کمی دریافت می‌کنند. نتیجه، افزایش نابرابری آموزشی در فصل تابستان است. پژوهش‌هایی نظیر (Alexander, Entwistle & Olson ۲۰۰۷) نشان می‌دهند که بازگشت تابستانی یکی از عوامل اصلی رشد شکاف میان کودکان کم‌برخوردار و برخوردار است. اما این روند اجتناب‌ناپذیر نیست. اگر والدین و معلمان از کودک بخواهند در تابستان به‌صورت جذاب و ساده مطالعه کند و کتاب‌خوانی را به عادت لذت‌بخش تبدیل کنند، این افت مهارتی قابل‌پیشگیری و حتی قابل‌جبران خواهد بود. فصل دوم: چرا خواندن مهم است حتی در تابستان خواندن چیزی بیشتر از یک مهارت مدرسه‌ای است؛ بنیان توسعه زبانی، انباشت دانش، قدرت تمرکز، همدلی و تفکر انتقادی است. در هر مقطع سنی از نوپایی تا نوجوانی خواندن نقش اساسی در تکامل فرد دارد.

پژوهشگران آموزشی همچون Jeanne Chall (هاروارد) و P. Da-vid Pearson تاکید دارند که شرکت در «سفرهای خواندن متعدد» ضروری است: هرچه کودک بیشتر بخواند، عمیق‌تر ساختار زبانی را می‌فهمد، واژگان تازه‌ای می‌آموزد و متن‌های پیچیده‌تر را پردازش می‌کند. این «سفرهای خواندن» نه تنها مهارت خواندن را تقویت می‌کنند، بلکه اعتمادبه‌نفس و لذت از خواندن را نیز افزایش می‌دهند.

۱. گسترش دایره واژگان: هر کتاب، مجله یا داستان خوانده‌شده، کلمات جدیدی به زبان کودک اضافه می‌کند.

۲. افزایش درک متن: با خواندن انواع متن‌ها، کودک یاد می‌گیرد ساختارها، نکات اصلی و فرعی را تشخیص دهد و اطلاعات را تحلیل کند.

۳. تقویت حافظه و تمرکز: خواندن نیاز به تمرکز، تفکر و پیگیری داستان یا استدلال دارد.

۴. افزایش احتمال موفقیت تحصیلی: مطالعات متعددی، از جمله OECD در ارزیابی PISA، ارتباط قوی میان مهارت خواندن و عملکرد در سایر مواد آموزشی را نشان داده‌اند.

چرا برای کودکان تا ۱۸ سال ضروری است؟

تعطیلات تابستان برای بسیاری از کودکان زمان آزادی، آرامش و لذت است. دیگر خبری از مدرسه، امتحان یا تکلیف نیست؛ تنها وقتی برای بازی کردن، خوابیدن و کشف دنیای تازه. این آزادی برای رشد کودک بسیار حیاتی است. اما آنچه اغلب چشمگیر نیست، این است که همین تعطیلات، خطر پس‌رفت در مهارت‌های زبانی و خواندن را به همراه دارد. در هفته‌هایی که کودکان به‌طور منظم به چالش کشیده نمی‌شوند، ممکن است مهارت خواندن‌شان کاهش یابد. این موضوع تنها برای کودکانی که در مقطع دبستان هستند صادق نیست، بلکه نوجوانان و دانش‌آموزان متوسطه تا سن ۱۸ سال را نیز شامل می‌شود. خواندن یک مهارت بنیادین است که با تمرین مداوم حفظ می‌شود. کودکانی که در طول تابستان خیلی کم می‌خوانند، بدون اینکه متوجه شوند، بخش قابل‌توجهی از پیشرفتی را که در طول سال تحصیلی به‌دست آورده‌اند، از دست می‌دهند. این پدیده، که در رشته آموزش با عنوان «بازگشت تابستانی» یا «summer slide» شناخته می‌شود، از نظر علمی اثبات شده و بویژه تأثیر گسترده‌ای بر کودکان خانواده‌هایی دارد که کمتر به کتاب دسترسی دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که شش تابستان پیاپی کم‌خوانی می‌کنند، ممکن است عقب‌افتادگی زبانی معادل یک سال تحصیلی کامل را تجربه کنند. این موضوع نگران‌کننده است، چون مهارت خواندن نه تنها کلید موفقیت تحصیلی، بلکه کلید عملکرد اجتماعی است. کسانی که توانایی خواندن خوبی ندارند، بیشتر در مدرسه، بازار کار و زندگی روزمره با مشکل مواجه می‌شوند. بنابراین ضروری است که کودکان حتی در تعطیلات تابستان نیز به‌صورت آزاد و مطابق علایق‌شان مطالعه کنند. تنها یک ربع مطالعه روزانه برای جلوگیری از پس‌رفت کافی است. مطالعه بیشتر حتی منجر به پیشرفت نیز می‌شود. خواندن دایره واژگان را گسترش می‌دهد، فهم متن را ارتقا می‌دهد و سیستم زبانی را فعال نگه می‌دارد. همچنین، تخیل، همدلی و دانش جهان‌شمول را تقویت می‌کند — مهارت‌هایی که در تمام طول زندگی کاربرد خواهند داشت.

فصل اول:

بازگشت تابستانی چیست؟

«بازگشت تابستانی» یا summer learning loss، به کاهش مهارت‌ها و دانشی اشاره دارد که در طول تعطیلات تابستان، به‌ویژه در زمینه خواندن و ریاضیات در بین کودکان ایجاد می‌شود. مطالعات متعددی، از جمله پژوهش مهم meta-analysis کوپر و همکاران (۱۹۹۶)، نشان داده‌اند که کودکانی که در تابستان بسیار کم یا اصلاً نمی‌خوانند، به‌طور میانگین بین یک تا سه ماه از مهارت خواندن خود را از دست می‌دهند. این افت، گذرا نیست: تأثیر بلندمدتی بر توسعه یادگیری دارد. این اثر همچنین تجمعی است. اگر کودکی شش تابستان پشت سر هم کم بخواند، این به معنای عقب‌افتادگی در سطح خواندن به‌اندازه یک تا دو

پروفسور ی. ریسپنز (دانشگاه آمستردام) نیز تأکید می‌کند که زمان آزاد اختصاص یافته به خواندن—خارج از فضای رسمی آموزشی—به نگرش مثبت نسبت به خواندن کمک می‌کند. در عصر امروز که کودکان با صفحه‌نمایش‌ها و محرک‌های پرسرعت مواجه‌اند، خواندن آزاد لحظه‌ای از آرامش، تخیل و تعمق فراهم می‌کند. استیفن کراشن، زبان‌شناس برجسته، خواندن آزاد را «قدرتمندترین ابزار آموزشی» تلقی می‌کند اگر داوطلبانه باشد:

“the most powerful educational tool we have, provided it is voluntary and enjoyable”

لذا خواندن نباید اجباری باشد، بلکه باید به عضوی طبیعی از زندگی روزمره—حتی تعطیلات تابستان—تبدیل شود.

فصل سوم: نقش والدین الگو و مثال بودن
کودک بیشتر از آنچه به او گفته شود، از آنچه می‌بیند می‌آموزد. والدین، مربیان و سرپرستان نقش بسیار مهمی در تشویق به خواندن ایفا می‌کنند. همان‌گونه که ماری مونتسوری و جان دیویی بر آن تأکید کرده‌اند، کودکان از طریق مشاهده و تقلید رشد می‌کنند. وقتی والدین خود در حال خواندن هستند کتاب، مجله، روزنامه یا اپلیکیشن پیامی غیرمستقیم ارسال می‌شود: خواندن امری طبیعی، ارزشمند و لذت‌بخش است. خانه‌ای که کتاب‌ها در آن قابل مشاهده هستند، جایی که داستان‌ها به اشتراک گذاشته می‌شوند و در آن گفتگو درباره کتاب‌ها رایج است، محیطی غنی برای رشد عادات‌های خواندن فراهم می‌کند.

متن‌ها، کودک یاد می‌گیرد ساختارها، نکات اصلی و فرعی را تشخیص دهد و اطلاعات را تحلیل کند.

۳. تقویت حافظه و تمرکز: خواندن نیاز به تمرکز، تفکر و پیگیری داستان یا استدلال دارد.
۴. افزایش احتمال موفقیت تحصیلی: مطالعات متعددی، از جمله OECD در ارزیابی PISA، ارتباط قوی میان مهارت خواندن و عملکرد در سایر مواد آموزشی را نشان داده‌اند.

لیندا گامبرل (۱۹۹۶) نشان داده که کودکان خانواده‌هایی با چنین فضایی، به‌طور میانگین از بیشتر بودن لذت از خواندن و انگیزه بالاتر برخوردارند تا کودکانی که فضای خواندن در خانه ندارند. حتی اگر والدین چندان اهل خواندن نباشند یا زبانی را خوب بلد نباشند، می‌توانند با کودک‌شان کتاب بخوانند، به کتابخانه بروند یا داستان‌گویی کنند؛ این کار تأثیر زیادی خواهد داشت. خواندن مشترک مثلاً یک‌ربع قبل از خواب یا در یک لحظه آرام روزانه رابطه والد و کودک را نیز تقویت می‌کند. فضایی برای گفتگو، کنجکاوی و رویاپردازی فراهم می‌آورد.

این رسم، روشی برای آرامش در زندگی پرهیاهوی خانواده است و به کودک احساس می‌دهد که خواندن نه یک وظیفه، بلکه بخشی طبیعی از زندگی است؛ همان‌طور که غذا خوردن یا آغوش گرفتن هستند. حتی در خانواده‌هایی با نوجوانان، این موضوع اهمیت خود را حفظ می‌کند. نوجوانانی که می‌بینند والدین‌شان می‌خوانند یا قدر کتاب و دانش را می‌دانند، همان ارزش‌ها را در خود پرورش می‌دهند. اگرچه گاهی واکنش مستقیم نشان نمی‌دهند اما آنان ناظر هستند. خلاصه اینکه وقتی والدین یا مربیان عشق به خواندن را در رفتارشان نشان می‌دهند، آسیبی ایجاد نمی‌کنند بلکه سرمایه‌ای ایجاد می‌کنند که تا پایان عمر باقی می‌ماند.

فصل پایانی: سرمایه‌ای کوچک با بازدهی مادام‌العمر
خواندن در تعطیلات تابستان ممکن است به‌نظر عاداتی کوچک برسد، اما آثار آن بسیار گسترده و ماندگار است. کودکی که هر روز ربع ساعتی مطالعه می‌کند، نه تنها دامنه واژگان و درک مطلب خود را گسترش می‌دهد، بلکه تمرکز، تخیل و توانایی تفکر انتقادی خود را نیز پرورش می‌دهد. این مهارت‌ها نه فقط در مدرسه، بلکه در شکل‌گیری یک شهروند کامل و در مسیر رشد شخصی اهمیت بنیادین دارند.

در تابستان، کودک فرصتی پیدا می‌کند تا علایق خود را پیگیری کند؛ تا در داستان‌ها غرق شود، دنیایی جدید کشف کند یا درباره موضوعات مورد علاقه‌اش پژوهش کند. این خواندن آزاد و خودهدایت‌شده باعث انگیزه درونی، افزایش اعتمادبه‌نفس و شکل‌گیری هویت و توانایی هم‌احساسی با دیگران می‌شود. این‌ها اساس‌هایی هستند که پداگوگ‌هایی مانند گرت بیستا و نل نادینگز بر آن‌ها تأکید دارند.

برای والدین، این زمان یک فرصت طلایی است: با ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی، محیطی فراهم می‌کنند که در آن خواندن امری عادی، دل‌چسب و ماندگار است. کودکان رفتار را کپی می‌کنند اگر والدین‌شان مرتباً می‌خوانند، این رفتار برای‌شان معنادار است. این الگو نقش تعیین‌کننده‌ای دارد و نشان می‌دهد که خواندن چیزی بیشتر از «چیزی که باید برای مدرسه انجام شود» است؛ بلکه این یک سرمایه‌گذاری فرهنگی است که تمام زندگی را غنا می‌دهد. به عنوان یک جامعه خواه شما والد، معلم، سیاست‌گذار یا کتابدار باشید همه ما مسئول ارتقای فرصت‌های برابر هستیم. کتاب‌خوانی یکی از ساده‌ترین، مؤثرترین و در دسترس‌ترین ابزارها برای این هدف است. کتاب‌ها می‌توانند درها را باز، پل‌ها را بسازند و رؤیاها را الهام بخشند.

پس بیایید منتظر آغاز دوباره مکاتب نباشیم تا دوباره شروع به خواندن کنیم. هر روز تابستان فرصتی است. یک ربع مطالعه روزانه کافی است تا پس‌رفت مهارتی را متوقف کنیم و شاید همین آغاز را به عشق ابدی نسبت به خواندن تبدیل نماید

منابع و ارجاعات:

- کوپر، اچ.، نی. بی.، چارلتون، ک.، لیندزی، ج.، و گریته‌هاوس، اس. (۱۹۹۶). تأثیر تعطیلات تابستان بر نمرات آزمون‌های پیشرفت تحصیلی: مرور توصیفی و فراتحلیلی. مجله مرور پژوهش‌های آموزشی (Review of Educational Research).
- چال، ج. اس. (۱۹۸۳). مراحل رشد خواندن. نیویورک: مک‌گراو-هیل.
- کراشن، اس. (۲۰۰۴). قدرت خواندن: بینش‌هایی از پژوهش‌ها. انتشارات کتابخانه‌های نامحدود (Libraries Unlimited).
- گامبرل، ال. بی. (۱۹۹۶). ایجاد فرهنگ‌های کلاسی که انگیزه‌ی خواندن را پرورش می‌دهند. نشریه معلم خواندن ۵۰(۱)، (The Reading Teacher)، صفحات ۱۴ تا ۲۵.
- ریسپنز، ی. (دانشگاه آمستردام). انتشارات در زمینه فراگیری زبان و رشد مهارت خواندن در کودکان.

افغانستان



نکیه نوری

۴. اهمیت فرهنگی و اجتماعی

در عروسی‌ها، زیورات نقش مهمی دارند. داماد معمولاً به عروس طلا و جواهر هدیه می‌دهد. در آیین‌های مذهبی و سنتی، پوشیدن زیور خاص رایج است. زیورات گاهی به‌عنوان دارایی اقتصادی زنان نیز شمرده می‌شود؛ نوعی پس‌انداز و پشتوانه.

سنگ‌های محبوب در زیورات فیروزه و یاقوت از جمله سنگ‌های قیمتی محبوب در میان زنان افغان هستند. در این زمینه می‌توان گفت:

فیروزه (لاجورد و فیروزه‌ی نیشابوری): فیروزه سنگی است که به‌ویژه در مناطق غربی و مرکزی افغانستان (و همچنین از نیشابور ایران وارد می‌شود) بسیار محبوب است. به دلیل رنگ آبی زیبا و خاص آن، در گوشواره، گردنبند، دستبند و انگشتر به کار می‌رود. بسیاری از مردم به فیروزه به چشم سنگی «محافظ» و «برکت‌آور» نگاه می‌کنند. یاقوت (خصوصاً یاقوت سرخ): افغانستان، به‌ویژه منطقه‌ی بدخشان، یکی از منابع تاریخی یاقوت است.

یاقوت نماد عشق، قدرت و زیبایی است و در بسیاری از زیورات سنتی، به‌ویژه در مراسم عروسی و نامزدی استفاده می‌شود.

ویژگی‌های زیورات سنتی افغانستان: معمولاً با نقره، طلا و گاهی فلزات دیگر ساخته می‌شوند. ترکیب سنگ‌های قیمتی با طراحی‌های بومی (مانند گلدوزی و سکه‌های قدیمی) در آن‌ها دیده می‌شود. استفاده از زیورات، به‌ویژه در مراسم و اعیاد، بسیار رایج است.

بازار زرگری شهر کابل، شهر نو: مکان اصلی برای خرید طلا و جواهرات اصیل.



زیورات زنان

زیورات افغانستان بخشی مهم از فرهنگ و هنرهای دستی این کشور است که ریشه‌ای عمیق در تاریخ، سنت و هویت مردمان آن دارد. زیورات نه تنها برای زیبایی و تزیین استفاده می‌شود، بلکه نمادهایی از طبقه‌ی اجتماعی، قومیت، باورهای مذهبی و فرهنگی نیز هستند.

در ادامه، نگاهی داریم به ویژگی‌ها، سبک‌ها و اهمیت زیورات در افغانستان:

۱. انواع زیورات افغانستان

معمولاً شامل موارد زیر می‌شود: گوشواره‌ها (گوشوار): در اندازه‌ها و طرح‌های مختلف، از ساده تا بزرگ و سنگین. گردنبندها: گاهی با سکه‌های نقره، مهره‌ها، فیروزه یا سنگ‌های رنگی تزیین می‌شوند. دستبند و بازوبند: معمولاً از نقره یا برنج ساخته شده‌اند. خاتم یا انگشتر: با طرح‌های خاص و گاهی با سنگ‌های قیمتی.

سرپوش‌ها و پیشانی‌بندها: مخصوص زنان، به‌ویژه در مناطق قبیله‌ای.

۲. مواد مورد استفاده

نقره: رایج‌ترین فلز در زیورات سنتی. برنج و مس: برای ساخت زیورات ارزان‌تر. طلا: در خانواده‌های ثروتمند یا برای مراسم خاص مانند عروسی.

سنگ‌های نیمه‌قیمتی: مانند فیروزه (از بدخشان)، لاجورد (از معادن سرپل و بدخشان)، عقیق، یاقوت و...

۳. سبک‌های منطقه‌ای

هر منطقه‌ی افغانستان سبک خاص خود را دارد: هزاره‌جات: زیورات نقره‌ای با طرح‌های هندسی و منظم. قندهار و هرات: استفاده از طلا و طرح‌های ظریف‌تر. نورستان و بدخشان: استفاده‌ی زیاد از لاجورد و نقش‌های سنتی.

بلوچ‌ها: زیورات آلات سنگین با سکه و آویزهای فلزی.





آشپزی

طرز تهیه کیک جوارى



مینا میر

مرحله سوم: آماده سازی مواد خشک

- آرد جوارى، آرد سفید، بیکینگ پودر و نمک را در ظرف جداگانه با هم آمیخته و دو بار الک نمایید تا نرم و سبک گردد.

مرحله چهارم: ترکیب نهایی

- مواد خشک را به آهستگی در چند نوبت به مواد تر اضافه کرده و با قاشق یا لیسک، به شکل دورانی هم بزنید تا خمیر نرم و یکدست حاصل شود.

- در همین مرحله، می توانید هل یا زعفران را نیز اضافه نمایید.

مرحله پنجم: پخت کیک

- مایه کیک را در قالب ریخته، روی آن را صاف نمایید.

- قالب را در فر از پیش گرم شده به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه بپزید.

- برای اطمینان از پخت، خلال دندان را در وسط کیک فرو کنید؛ اگر خشک بیرون آمد، کیک آماده است.

مرحله ششم: سردسازی و تزئین

- بعد از بیرون آوردن از فر، بگذارید کیک برای ۱۰ دقیقه در قالب بماند.

- سپس آن را از قالب جدا کرده، روی جالب کیک یا توری بگذارید تا سرد شود.

- می توانید روی آن پودر قند، عسل یا مربای دلخواه ریخته و با چای تازه نوش جان کنید.

نکات مهم:

- آرد جوارى نسبت به آرد سفید، بافت زبرتری دارد؛ به همین خاطر ممکن است کیک کمی خشک تر باشد، اما مزه آن بی نهایت دلچسپ است.

- برای نرم تر شدن بافت، می توان مقدار آرد سفید را کمی زیاده تر در نظر گرفت یا از ترکیب شیر و ماست استفاده نمود.

- افزودن هل و زعفران، این کیک را به یک شیرینی معطر و سنتی مبدل می سازد.

- اگر خواسته باشید این کیک را بدون تخم مرغ و لبنیات تهیه کنید، امکان آماده سازی آن به شکل گیاهی نیز وجود دارد.

جمع بندی:

کیک جوارى، شیرینی ای ساده و خوش مزه است که با مواد قابل دسترس و بدون زحمت زیاد در خانه تهیه می شود. با افزودن مواد مورد علاقه چون کشمش، گردو یا دارچین می توانید این کیک را مطابق سلیقه خود مزه دار نمایید. با داشتن خود بپزید، با محبت پیش کش کنید و با عزیزان تان نوش جان نمایید.

خواننده گان عزیز فصلنامه وزین بانو، با کمال افتخار و مسرت، در فصل نوین از نشر مجله بانو، بار دیگر مهمان خانه های گرم تان هستم. این بار می خواهم طرز تهیه یکی از شیرینی های سنتی و دلچسپ را با شما شریک سازم: کیک جوارى.

شیرینی ای سنتی، مغذی و خوش بو برای همه اعضای خانواده

کیک جوارى یکی از خوراکی های سنتی و مقوی ست که در بسیاری از خانواده های افغانستان، ایران و کشورهای همسایه به حیث صبحانه، عصرانه یا شیرینی خانگی آماده می شود. این کیک به دلیل داشتن آرد ذرت (جوارى)، طعم طبیعی و بافت متفاوت، نزد مردم از محبوبیت خاصی برخوردار است. در ادامه، مراحل تهیه این کیک خوش مزه را به گونه مرحله وار برای تان توضیح می دهم.



مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- آرد ذرت (جوارى): ۱ گیلان

- آرد سفید: نیم گیلان

- شکر: سه چهارم تا یک گیلان (مطابق ذوق)

- شیر یا ماست: ۱ گیلان

- روغن مایع یا کره آب شده: نیم گیلان

- تخم مرغ: ۳ عدد

- بیکینگ پودر: ۱ قاشق غذاخوری

- وانیل: نیم قاشق چای خوری

- نمک: یک هشتم قاشق چای خوری

- هل ساییده شده یا زعفران دم کرده: به اندازه دلخواه

- کنجد یا خلال بادام: برای تزئین سطح کیک

مراحل تهیه:

مرحله اول: آمادگی ابتدایی

- فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کرده و بگذارید که گرم شود.

- قالب کیک را با روغن چرب نموده یا کاغذ روغنی در آن بگذارید.

- در صورت علاقه، مقداری کنجد یا خلال بادام در ته قالب بپاشید.

مرحله دوم: آماده سازی مواد تر

- تخم مرغ ها، شکر و وانیل را با همزن دستی یا برقی به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بزنید تا رنگ مواد روشن شده و کف آلود گردد.

- سپس روغن یا کره آب شده را اضافه نموده، دوباره مخلوط کنید.

- در ادامه، شیر یا ماست را افزوده و ترکیب را بکخواخت بسازید.

motivational Syndrome

سندرم بی انگیزگی



امینه طبیب زاده
روان شناس و مدرس

را به عملکرد برنامه های روزانه دوباره بدست آورده و و فرد به سطح توانایی های مطلوب روزانه رسیده مسئولیت پذیری خود را از سر گرفته ناتوانی در تجربه لذت (آنها) به بازبانی توانایی های لذت تغییر دهد در فعالیت های اجتماعی مشارکت ورزیده دوباره کیفیت زندگی خویش را بهبود داده، و بتواند یک زندگی فعال، معنا دار و رضایت بخش را از سر گیرد.

انگیزه چیست؟

انگیزه به مجموعه نیروهای درونی و بیرونی اطلاق می شود که رفتار فرد را آغاز، هدایت، شدت و پایداری می بخشد تا به سمت یک هدف خاص سوق داده شود. انگیزه چرایی پشت اعمال ماست؛ عاملی که ما را به حرکت وامی دارد و تعیین می کند که چرا یک کار را انجام می دهیم، چقدر تلاش می کنیم و تا چه مدت به آن ادامه می دهیم. داشتن انگیزه باعث می شود که یک فرد فعالیت را شروع کند، به رفتار جهت دهد و تعیین کند که در چه مسیری حرکت کند، فعالیت خویش را شدت ببخشد؛ میزان انرژی و تلاشی را که فرد برای انجام یک فعالیت صرف می کند، تعیین می کند که رفتار پر تحرک را ادامه دهد و این است که انگیزه باعث می شود فرد در مواجهه با موانع و چالش ها، به تلاش خود ادامه دهد و تسلیم نشود. انگیزه به اشکال درونی و بیرونی وجود پیدا می کند. انگیزه درونی زمانی رخ می دهد که فرد یک فعالیت را صرفاً به خاطر لذت، علاقه یا رضایت شخصی ناشی از خود فعالیت انجام می دهد، بدون اینکه انتظار پاداش بیرونی داشته باشد، مانند مطالعه یک کتاب، یادگیری یک مهارت هنری موسیقی نقاشی و... انگیزی بیرونی زمانی رخ می دهد که فرد یک فعالیت را بخاطر دستیابی به پاداش بیرونی یا اجتناب از تنبیه انجام می دهد مانند کار کردن برای گرفتن حقوق ماهانه، درس خواندن برای کامیاب شدن و... حالا عوامل که برای کامیابی انگیزه ها موثر است و هدف ما را به تابناکی می رساند عبارت از نیاز ها، اهداف، ارزش ها انتظارات، پاداش ها، تنبیه ها و عوامل اجتماعی و محیطی می باشند.

تعریف سندروم بی انگیزگی

سندروم بی انگیزگی و یا نشانه های مربوط می شود که مشخص یک بیماری باشد به شکل یک الگوی مشخص در یک فرد بروز می کند. و عبارت از تجربیات ذهنی و درونی اند که توسط بیمار حس می شوند مانند بی خوابی بی حالی، کسالت خستگی و اضطراب که یک اختلال روانی است که با کاهش شدید انگیزه، بی علاقه به فعالیت های روزمره، و ضعف در تمرکز و حافظه همراه است. این وضعیت می تواند زندگی فرد را از نظر شغلی، تحصیلی و اجتماعی به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

مقدمه

انگیزه نیروی محرکه زندگی است که ما را به سوی اهداف مان سوق داده و به ما امکان می دهد تا فعالیت های روزمره را انجام دهیم و از دستاوردهای مان لذت ببریم. اما گاهی اوقات، افراد دچار حالتی می شوند که این نیروی درونی (انگیزه) به شدت کاهش می یابد. درک سندرم بی انگیزگی از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا می تواند نشانه های از یک مشکل زمینه ای جدی تر باشد که نیاز به توجه و درمان تخصصی دارد. اگر فردی علائم پایداری از بی انگیزگی و بی تفاوتی را تجربه می کند که بر زندگی روزمره اش تأثیر می گذارد، مشورت با یک متخصص سلامت روان (روانپزشک یا روانشناس) برای تشخیص دقیق علت اصلی و دریافت درمان مناسب برای بهبود کیفیت زندگی فرد ضروری است. این درمان ممکن است شامل روان درمانی، دارودرمانی، تغییرات سبک زندگی یا ترکیبی از آن ها باشد. در نهایت، سندرم بی انگیزگی حالتی است که در آن فرد توانایی یا تمایل خود را برای آغاز و پیگیری فعالیت ها از دست می دهد و شناخت و رسیدگی به آن برای حمایت از سلامت روان و بهبود عملکرد فردی حیاتی است.

چکیده

سندروم بی انگیزگی به وضعیتی توصیفی اطلاق می شود که با کاهش یا فقدان شدید انگیزه برای انجام فعالیت های روزمره، پیگیری اهداف و مشارکت فعال در زندگی مشخص می گردد. ویژگی های اصلی آن شامل بی تفاوتی عمومی، کاهش بهره وری، عدم پیگیری اهداف، مشکل در تمرکز و برنامه ریزی، انزوای اجتماعی، ناتوانی در تجربه لذت و خستگی مزمن می باشد. این اصطلاح از دهه ۱۹۶۰ میلادی و در ابتدا در ارتباط با مصرف مزمن و سنگین ماری جوانا مطرح شد، اگرچه وجود و ارتباط مستقیم آن همچنان مورد بحث است اما با آنهم، بی انگیزگی به عنوان یک علامت می تواند ناشی از طیف وسیعی از شرایط پزشکی و روان پزشکی از جمله اختلالات خلقی (مانند افسردگی)، بیماری های نورولوژیکی، اختلالات روان پریشی، عوارض جانبی داروها و استرس مزمن (فرسودگی شغلی) باشد. سندرم بی انگیزگی به خودی خود یک تشخیص بالینی رسمی در راهنماهای تشخیصی جهانی توصیفی برای مجموعه ای از علائم است و یک مشکل یا زمینه ای جدی است که نیازمند ارزیابی و درمان تخصصی توسط متخصص سلامت روان می باشد تا کیفیت زندگی فرد بهبود یابد.

هدف

در واقع هدف بازبانی انگیزه، بهبود عملکرد و ارتقاء بهزیستی کلی فرد است، و ما در این جا می خواهیم تشخیص دقیق از علل زمینه ای این کمبودی را مطالعه شناسایی و بازبانی نماییم تا بلاخره به بهبود عملکرد افزایش سطح انگیزه منجر شده فرد توانایی و تمایل خود

توان گفت مصرف مواد و ترک آن استفاده از بعضی روان گردان ها می تواند بطور مستقیم در فاز ترک، منجر به بی انگیزگی شوند مانند ترک ماری جوانا، ترک محرک های مانند آمفتامین ها و کوکاین که پس از اوج اثر این مواد یک دوره "لاسقوط" یا "لاکشرش" رخ می دهد با خستگی شدید، افسردگی و بی انگیزگی همراه است؛ مصرف مزمن الکل در مرور زمان فرد را به بی انگیزگی مواجه می سازد؛ در کل مصرف دارو ها که بر سیستم عصبی تاثیر گذارند می تواند به عنوان یک عارضه جانبی سبب بی انگیزگی شوند؛ دارو های ضد روان پریشی به ویژه نسل اول این دارو ها، برخی دارو های آرام بخش در دوز های بالا یا مصرف مزمن شان (معروف به دارو های سنتی) می تواند منجر به بی حسی هیجانی و کاهش در انگیزه شود؛ به همین شکل بیماری های مزمن جسمی، سندروم خستگی مزمن نیز از اسباب بی انگیزگی به حساب می آیند. بی انگیزگی یک مشکل پیچیده است که می توان ناشی از تعامل چندین عامل باشد. تشخیص و درمان مناسب نیازمند ارزیابی دقیق توسط متخصصان سلامت مانند (نورولوژیست، روان پزشک و روان شناس) می باشد.

راهکار های رهایی از این سندروم:

کاهش بی تفاوتی و آنهدونیا (ناتوانی در تجربه لذت): کمک به فرد برای بازیابی توانایی تجربه لذت از فعالیت هایی که قبلاً برایش خوش آیند بودند و کاهش بی تفاوتی نسبت به اتفاقات پیرامون اش، افزایش مشارکت اجتماعی مانند کاهش انزوای اجتماعی و تشویق فرد به برقراری ارتباط مجدد و مشارکت فعال در روابط و فعالیت های اجتماعی، بهبود کیفیت زندگی که در نهایت، هدف غایی این است که فرد بتواند یک زندگی فعال، معنا دار و رضایت بخش داشته باشد و از پتانسیل های خود بهره مند شود، توانمندسازی فرد برای مقابله با چالش ها، آموزش مهارت های مقابله ای و تقویت تاب آوری تا بتواند در آینده با استرس ها و چالش ها به شیوه ای سازنده تر روبرو شود و از بازگشت علائم پیشگیری کند، هدف از بین بردن سندروم بی انگیزگی، بازگرداندن فرد به حالت فعال و هدفمند از طریق شناسایی و درمان ریشه ای مشکل و تقویت توانایی های درونی اوست.

سخن آخر:

مهم ترین پیام این بحث آن است که سعادت و خوشبختی واقعی، نه در انتظار یک منجی بیرونی، بلکه در توانمندسازی درونی، پذیرش مسئولیت زندگی خود، و تعریف ارزش فردی مستقل از تأیید و نجات دیگران نهفته است. غلبه بر سندرم سیندرلا مستلزم آگاهی به این الگوهای ذهنی، شجاعت برای شکستن کلیشه های کهنه، و گام برداشتن در مسیر استقلال، خودشکوفایی و ساختن زندگی مطابق با ارزش ها و اهداف شخصی است. در نهایت، این سندرم تلنگری است برای جامعه و تک تک افراد که قدرت و مسیر زندگی هر شخص بجز بخش صحت جسمی، در دستان خود اوست و نه در انتظار عصای جادویی یک پری یا پوسه یک شاهزاده.

منابع:

- 1- Levy, R. (2018). Apathy: A Review of Current Concepts. *Journal of Neuropsychology and Clinical Neuroscience*, 30(2), 99-106.
- 2- Starkstein, S.E. & Jorge, R. E. (2018) Apathy: a clinical Symptom in common neurological and Psychiatric disorder. *European Journal of Neurology*, 25(6), 848-854.
- 3- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders (5th ed.)* Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

ویژگی های اصلی یک سندرم ویژگی های اصلی یک سندروم علایم و یا نشانه های است که بروز این نشانه ها تصادفی نیست بلکه یک نظم و الگوی خاص را دنبال می کنند که برای متخصصان قابل تشخیص می باشد. و امکان تشخیص اولیه و افتراقی را حتی در غیاب دانش کامل از علت فراهم می آورد، و راه را برای تحقیقات بیشتر کشف و عل و درمان های موثر و دسته بندی و شناسایی الگوهای بالینی به متخصصان و محققان بخش سلامت روان به عنوان یک موضوع مهم و قابل پژوهش باز می کند.

فرق بین بیماری و سندروم چیست؟

بیماری دارای علت مشخص و میکانیسم های پاتولوژیک می باشد، در حالیکه سندروم مجموعه ای از علایم و نشانه هایست که بطور هم زمان ظاهر می شوند و ممکن در نخست علت شان نامشخص باشد، و یا می توان گفت که هر بیماری می تواند یک سندروم داشته باشد اما هر سندروم یک بیماری نیست.

سندروم بی انگیزگی با کاهش در انگیزه برای فعالیت های هدفمند کاهش پاسخ گویی هیجانی و بی تفاوتی نسبت به مسایل مهم مشخص می شود، که می تواند تحت شرایط مختلفی مشخص شود، یک وضعیت بالینی است که می تواند تحت شرایط مختلفی در فرد بروز کند. این سندروم یک بیماری مستقل به شمار نمی رود، بلکه اغلب نشانه ای از یک بیماری زمینه ای دیگر (عصبی، روان پزشکی یا جسمی) است یا در نتیجه مصرف برخی مواد و دارو ها ایجاد می شود.

ویژگی های سندروم بی انگیزگی

این وضعیت با مجموعه ای از علائم و ویژگی ها مشخص می شود که می تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد و کیفیت زندگی فرد داشته باشد از جمله: بی تفاوتی و بی علاقه ای عمومی، کاهش بهره وری در عملکرد، بی تفاوتی و بی علاقه ای در محیط آموزشی، بی تفاوتی در محیط کار و یا هم امور شخصی؛ عدم پیگیری اهداف همچنان یک ویژگی دیگری در اهداف کوتاه، متوسط و بلند مدت می تواند باشد که از پیامد هایش همین عدم پیگیری اهداف، انزوای اجتماعی، عدم تجربه لذت یا (آنهدونیا) و احساس کسالت و خستگی مزمن می باشد.

شرایطی که فرد را به این سندروم دچار میکند عبارت است از بیماری های نیورو لوژیکی یا عصبی، چون مناطقی از مغز مربوط انگیزه و سیستم پاداش را تحت تأثیر قرار می دهد. بیماری الزایمر و سایر دمانس ها (زوال عقل) که بی انگیزگی در این مشکل یکی از شایع ترین علائم غیرشناختی در مراحل مختلف دمانس است؛ بیماری پارکینسون که یکی از شکایات عمده افراد مبتلا به این بیماری را بی انگیزگی شکل می دهد؛ سکنه مغزی به ویژه اگر ضایعات در مناطق پیشانی مغز، هسته های قاعده ای، یا مدار های درگیر در انگیزه (مانند مدارات دوپامینرژیک) رخ دهد. همچنین در بیماری هانتینگتون و مولتیپل اسکلروزیس بیماری های تحلیل برنده عصبی نیز میتواند با بی انگیزگی همراه باشد. آسیب مغزی تروماتیک که لوب های فرونتال (پیشانی) مغز که در برنامه ریزی تصمیم گیری و انگیزه نقش دارند را متاثر می سازد؛ تومور های مغزی بسته به محل تومور، به ویژه در لوب های فرونتال (پیشانی مغز)؛ اختلالات روان پریشی در کل مانند افسردگی، استرس، اضطراب؛ افسردگی شدید که بی انگیزگی و یا آنهدونیا (ناتوانی در تجربه لذت) از علایم اصلی افسردگی هستند؛ بی انگیزگی از علایم اصلی و منفی اسکیزوفرنی است همچنان در اختلال دو قطبی به ویژه در فاز های افسردگی بی حسی هیجانی؛ اختلال استرس پس از سانحه و کاهش علاقه به فعالیت ها می تواند به بی انگیزگی شبیه باشد. به ادامه می

قصه‌هایی از میهن

زن همسایه



اناهیتا ادا

چند روز از خاله پشتون خبری نشد. مادرم گفت: «سیمما، دخترم، بیا که یک‌دفعه بریم. خاله پشتون چند روز است که نمانده، خدا خیر کنه.»

با مادرم رفتیم. دروازه را خاله گل‌جان باز کرد. مادرم گفت: «گل‌جان، سلام! خوب استی، خوار جان؟»

خاله گل‌جان با خنده گفت:

«ایکم سلام پروین جان، آفتو (آفتاب) از کدام سو برآمده؟»

مادرم گفت: «گل‌جان، چند روز است سر و صدای پشتون جان نیست. گفتم خیر باشد، یک خبر بگیرم.»

خاله گل‌جان گفت:

«مچم، خوده انداخته که ناجور استم.»

مادرم گفت: رنگ و رویش پریده بود، البته بیچاره ناجور است. پیش داکتر نرفته؟»

خاله گل‌جان یک ابرو تا و یکی بالا کرده، چشمارا هم خمار ساخت و گفت:

«وای، چطور نی؟ ایقه نالید که حاجی یک روز از کار ماند، داکتر و شفاخانه بردیش. خروار معاینات کرد و یک پندک دوا گرفته. رینگ زده می‌ره، دردش معلوم نیست. مه جای حاجی ره جدا کدم، گفتم مرض‌اش ساری نباشه.»

مادرم آه کشید و گفت:

«بروم، خی ببینمش.»

خاله گل‌جان لبک و لنجک کرده، با چشم و ابرو اشاره کرد و طرف آشپزخانه روان شد و گفت:

«برو، اونه در او خانه، در جای افتاده. مه بروم، یک پیاله جای دم کنم.»



کاکا آصف همسایه‌ی در به پهلوی ماست. همسایه‌ی دیوار به دیوار، ما همراه‌شان هم‌سبق و هم‌طبق استیم. خاله گل‌جان زن اول‌اش است و از کاکا آصف اولاد نداره. کوکو جان، مادر کاکا آصف، خواهرزاده‌ی خود را که پشتون نام داشت، برای کاکا آصف گرفت و از او صاحب دو دختر و سه بچه شدن.

کاکا آصف ما زرگر است و دوکان در لب دریای پل خشتی داره. از برکت تجارت و رفت‌وآمد به عربستان و آوردن طلا، چندین بار حج کرده و حالا لقب حاجی را گرفته. حاجی از صبح ملا اذان که از خانه می‌برایه، الی شام، گاو گم سروکله‌اش پیدا می‌شه.

خاله گل‌جان بعد از به دنیا آمدن عمر، بچه‌ی اندر آخری، خود را «شیخ فانی» (بازنشسته از تمام امور زندگی و نماز) اعلان کرد و از همه‌ی امور خانه دست کشیده. چیززی که طلا از حاجی گرفته و از کوری و کبوتی (پول پس‌انداز) خودش بر سر و گردن آویزان کرده و بالا سر خانه شیشسته (نشسته) و دستای خود را آماده‌ی بوسیدن اولادای خاله پشتون، با زر و زیور آراسته بود.

دل خاله پشتون از دست ای امباق داغ، داغ و گل‌زده. هر روز زار و زرداوو، خوده پیش مادرم خالی می‌کرد. می‌گفت: حالا که شیخ فانی خوده اعلان کرده، چرا از خدمت (خدمت) حاجی دست نمی‌کشه؟ یک شب در مابین، مثل گرگ، حاجی ره قب می‌کنه. می‌گفت:

«خوار جان، او تنها از کار خانه دست کشیده و بالا سر شیشته، هفت هشت لقمه می‌زنه. دخترا پشت بخت رفتن، تنها مه ماندیم و جانم. شوی داری آسان نیست. کلانا گفتن: نان شوی دندان داره و چوبش فرمان نی از سر حاجی خبر اس، و نی از پایش. دسترخوان که اوار می‌شه، حاجی اول بری ازو، بشقاب ره لبریز پر می‌کنه. ناز و نخربش به دختر چهارده‌ساله می‌مانه.»

مادرم گفت: «چرا به حاجی نمی‌گی که بریش بفهمانه؟»

خاله پشتون گفت: «در دلم دست نزن خوار جان، یک بار تا دان (دهان) واه کردم، در دانم زد و گفت: او بیچاره بی‌اولاد است، او ره آزار نتی. دگه نشنوم، دفعه‌ی آخرت باشه. یعنی دان پتک ره در دانم زدا!»

اینه، طالع خشوی خدا پیام‌رزه ره گفتم: خالیم است، بجای مادرم است، در خانه طرفدار مه است. اما نی، او هم جوهره، کتی امی دستش یکی بود. مچم! خدا گردن مه نگیره، چیززی خورانده اینا ره. زنکه جادوو جمبل یاد داره.

مادرم گفت: «خیر است، صبر داشته باش. شکر، صاحب دخترا و بچا تو استی. در دل حاجی جای خاص از توست.»

موضوع شیخ فانی شدن مثل غوره در جان خاله پشتون افتاده بود؛ روز به روز زرد و زار شده می‌رفت.



مادرم گفت:
 «گل جان، پشتون بیچاره حالش بسیار بد است.»
 خاله گل جان با کنایه گفت:
 «از غیبت خو نمانده! گناه مره هر روز شسته می‌ره.»
 مادرم گفت:
 «نی، بیچاره از درد خود می‌نالد.»
 بعد از چای، از خاله گل جان خداحافظی کردیم و خانه رفتیم.
 درست یک هفته بعد، سر صبح، صدای چیغ زدن خاله گل جان می‌آمد که می‌گفت:
 «او همسایه‌ها! به داد ما برسین، پشتون رفت! پشتون خلاص شد!»
 دست و پایم سست شد. وای خدا، چه شده؟ عاجل مادرم چادر بر سر کرد و هر دو، دوان دوان رفتیم. خاله پشتون دراز در خانه افتاده بود. زنج خاله پشتون را با چادرش بسته و دست و پایش را راست کرده بود. غیر از خاله گل جان، کسی خانه‌شان نبود.
 مادرم هم بر سر و روی خود زد و گفت:
 «کجاست حاجی و بچا؟»
 خاله گل جان گفت:
 «حاجی و بچا، ملا آذان چای می‌خورن و دوکان می‌رن. کل کار مانده بود. مه بعد از چای اونا آمدم که ایی ره چای بتم، دیدم یخ و یخ افتاده و دم نداره. خدان (خدا می‌دانه) چند بجهی شوو (شب) فوت کرده؟ ما در خاوو (خواب) بودیم.»
 مادرم گفت:
 «وای، بیچاره و بدبخت!»
 خلاصه، حاجی را احوال داده بودند. با اولاداش، همه رسیدن و تا نماز پیشین، خاله پشتون را تا خانه‌ی ابدی‌اش رساندن. از شیخ فانی خبری نبود. فقط خاله گل جان بود که تا و بالا می‌پرید و قدر و عزت و گلمداری (فاتحه‌داری) می‌کرد.

مه و مادرم داخل اتاق شدیم. پرده کش بود و خانه تاریک. مادرم اول پرده‌ها را پس زد تا خانه روش شود.
 باورم نمی‌شد، در ای دو هفته که خاله پشتون را ندیده بودم، بیچاره یک مشت پر شده بود. زرد و زار. مادرم گفت:
 «وای خوار جان، نصیب دشمن‌ها! چه شده؟»
 خاله پشتون گفت:
 «آمین، خوار جان، دشمن در بیخ گوشم اس. به درد بی‌درمان گرفتار شدیم. سیل کو، شیخ فانی، جای حاجی ره هم جدا کرده، می‌گه مرضات ساری نباشه!»
 در دلم گفتم: ای کلش زار و زرداوو تو اس که اوله (آبله) زده ده دلم. اوله‌ها ترقیده، آدم استم، چقه حوصله کنم؟
 مادرم گفت:
 «نکو، جگر خونی! اولادایت زنده باشه، حاجی زنده باشه.»
 چشمای خاله پشتون از اشک پر شد و با آه گفت:
 «حاجی که از مه می‌بود، چه غم بود؟ ای رقم نمی‌شدم. از اول هم، ماشین چوچه‌کشی گفته، مره آوردن. کل راز و نیازش همراهی گل جان بود و است. بری مه فقط نق و فقاش رسیده. تمام عیش و نوش و عشق و حالش کتی گل جان است. ای خوار، طالع ندارم. نمی‌دانم کجا خوده شسته که ما روی خوده بشوریم!»
 چشمای خوده به کلکین دوخته بود و چیزی را در مغز خود مرور می‌کرد.
 خاله گل جان آمد و گفت:
 «بیا پروین جان، در اتاق نشیمن چای تیار کردیم. بان که پشتون خاوو کنه.»
 از خاله پشتون خدا حافظی کردیم و رفتیم که با خاله گل جان یک پیاله چای بگیریم.



داکتر

نجیبه ضیایی عزیزی

بانوان هنرمند

زنده یاد بخت زمینه:

بانوپے کہ با صدا مے جنگید، نه با شمشیر

در تاریخ هر ملتی، برخی صداها از جنس خاک نیستند، از جنس بادند؛ جاری، زنده، و ناپایدار در یک جسم. صدای بخت زمینه چنین بود؛ صدایی که از دل زخمی سرزمینش برخاست، اما محدود به جغرافیا نماند. صدای او، پژواکی بود از درد، امید، عشق و مقاومت زنان افغان. زنی که در عصر خاموشی، آواز شد؛ در دوران ترس، جرأت شد؛ در زمانه ممنوعیت، فریاد شد.

بخت زمینه در زمانی متولد شد که زن بودن در افغانستان، حکایت پررنجی بود. در قندهار و هلمند و ننگرهار، زن ها اغلب به سکوت عادت داده شده بودند. ترانه و موسیقی از خانه هایشان دور بود، چه رسد به صحنه های عمومی. اما بخت زمینه از همان کودکی صدایی داشت که نمی شد نادیده اش گرفت.

با صدایی که از دل طبیعت و زبان مادری اش ریشه گرفته بود، آرام آرام راهی دل ها شد. نه ثروتی داشت، نه حامی ای در قدرت. تنها دارایی اش، صدایی بود که روایت می کرد؛ روایت زنی تنها، مادری داغ دیده، دختری عاشق، و ملتی در بند.

آوازهایی پر از اشک و آفتاب موسیقی بخت زمینه تنها نغمه نبود؛ هر ترانه اش قصه بود. او از عشق گفت، اما نه عشقی مجلل و شهری؛ عشقی ساده، خاکی، روستایی. او از جدایی گفت، اما نه جدایی دلبر از دلدار، بلکه جدایی مادر از پسر شهید، خواهر از برادر مهاجر، همسر از شوهر مفقود.



ترانه های او، روایتی شاعرانه از واقعیتی تلخ بودند. مثلاً وقتی از «غم غربت» می خواند، میلیون ها مهاجر افغان خودشان را در کلماتش می دیدند. وقتی از «زن تنها در خانه ی پدر» می سرود، هزاران دختر پشتون با بغض گوش می دادند.

بخت زمینه در دل جامعه ای رشد کرد که هنر زن را تهدید می دانست. صدای زن، «شرم» بود. ساز و آواز، «گناه». اما او پا پس نکشید. بخت زمینه با صدایش مرزها را شکست. از رادیو و تلویزیون دولتی به خانه های مردم آمد. ترانه هایش نه تنها در افغانستان بلکه در پاکستان، ایران، و میان مهاجرین افغان در اروپا شنیده می شد.

سال ها به دلیل شرایط سیاسی و اجتماعی، او از اجرا بازماند. سانسور، تهدید، و فشار اجتماعی گاه او را به حاشیه راند. اما هر بار با صلابت بیشتر بازگشت. چون او می دانست: اگر خودش نخواند، چه کسی روایتگر درد زن افغان خواهد بود؟

شاید امروز نام هایی در دنیای موسیقی درخشان تر باشند، اما هیچ کس نمی تواند نقش بخت زمینه را در ساختن حافظه هنری مردم انکار کند. او صدای نسل مادران ما بود، زنی که بی سواد بودند اما اشعار بخت زمینه را از بر داشتند. او الهام بخش زنانی بود که در خانه با صدای او جرأت کردند خودشان را «انسان» بدانند، نه فقط «زن کسی بودن».

بخت زمینه، بدون هیچ آموزش رسمی، با زبان دل می خواند. همین سادگی، همین صداقت، همین بی ریایی، او را محبوب دل ها کرد.

مرگی که افسانه شد، خبر درگذشت بخت زمینه، برای بسیاری باورکردنی نبود. مگر می شود صدایی چنین زنده، خاموش شده باشد؟ اما بله، جسمش از میان ما رفت. اما افسانه شد. ترانه هایش امروز هم در گوش های جوانان هست، در آرشو خانه های مادران، و در قلب هایی که هنوز با هر بیتش اشک می ریزند.

او زبان مردمش بود، بی واسطه، بی ادعا، و بی نقاب.

او زنی بود هنرمند در دل آتش سنت و سیاست.

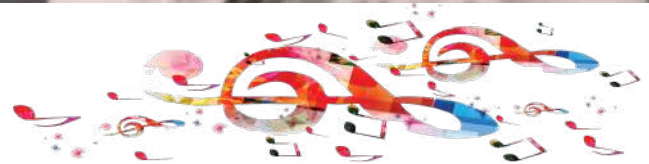
متن آهنگ معروف بخت زمینه



ستاد سترگو
خمارونه دی چه زه
پی څار کرم
ستاد مینې اظهارونه
دی چه زه پی څار
کرم
ستا له وینونه جوړ
شوی جانانه تصویر
دې
ستاد زلفو پر شونډو
نازونه دی چه زه پی
څار کرم

برگردان به زبان فارسی!

آن مستی نگاه توست که من فدایش شوم،
آن زمزمه‌های عاشقانه‌ات که من نثارشان شوم.
تصویر تو از خون دل ساخته شده‌ای جانم،
نازهایی که روی لبانت و میان گیسویت نشسته، همه را
قربان شوم.



او رفت، اما آنچه جا گذاشت، صدا بود؛ صدایی علیه فراموشی.
صدایی علیه تحقیر. صدایی که می‌گوید: زن افغان هم می‌تواند
بخواند، زندگی کند، و جاودانه شود.
میخواهم در آخر برای بانویی که صدای یک ملت شد بنویسم،
زنده‌یاد بخت زمینه، تنها یک خواننده نبود. او یک جنبش بود.
یک صدا بود که سکوت را شکست. یک زن بود که در دل شب،
فانوسی برافروخت تا دختران فردا راه را گم نکنند.
باشد که نسل ما صدایش را نه فقط به‌عنوان موسیقی، که
به‌عنوان تاریخ و شرف بشنود.
و باشد که زنان افغانستان، به نام او، صدای خود را از نو بیابند.
یادش گرامی، راهش پررهرو، و صدایش تا ابد جاری.

حرم سرا



مرضیه جهش

نور جهان، همسر جهانگیرشاه، از جمله زنانی بود که در سیاست نقش ایفا می‌کرد.

۴. چین (امپراتوری چین) در دربار امپراتوران چین، بخشی مشابه به حرم‌سرا وجود داشت به نام «محرمان درونی» (Inner Court).

امپراتورده‌ها یا صدها زن داشت که در قصر زندگی می‌کردند و خواجه‌ها از آن‌ها مراقبت می‌کردند.

جمع‌بندی تاریخی و فرهنگی
حرم‌سرا نهادی تاریخی با ریشه فرهنگی و مذهبی در جوامع شرقی و اسلامی بوده است. معمولاً محل زندگی زنان سلطنتی بود و ورود مردان بیگانه به آن ممنوع بود. برخی زنان حرم‌سرا نقش‌های مهمی در سیاست داشتند.

وابستگی حرم‌سرا به نظام‌های پادشاهی
حرم‌سرا معمولاً با نظام‌های پادشاهی (سلطنتی) وابستگی دارد و در نظام‌های جمهوری معمولاً وجود ندارد.

حرم‌سرا یک نهاد اجتماعی و سیاسی است که: در ساختار دربار سلطنتی شکل می‌گیرد. مخصوص پادشاهان، امپراتورها یا شاهزادگان است. نیازمند منابع مالی زیاد و کنترل سیاسی است. بخشی از اقتدار و تشریفات دربار به حساب می‌آید.

چین امپراتوری
حرم‌سرا نه تنها محل زندگی زنان سلطنتی بود، بلکه بخشی از مرکز قدرت محسوب می‌شد و زنان پرنفوذ از طریق ارتباط با پادشاه، گاه نقش‌های کلیدی در سیاست بازی می‌کردند.

وضعیت حرم‌سرا در نظام‌های جمهوری خواه
در نظام‌های جمهوری خواه، حرم‌سرا معمولاً وجود ندارد، زیرا:

رهبران بر مبنای انتخاب یا قانون اساسی تعیین می‌شوند، نه به صورت موروثی. ساختار خانوادگی رهبران، مثل زندگی خصوصی یک شهروند عادی در نظر گرفته می‌شود. وجود نهادی مثل حرم‌سرا که نشانه تبعیض جنسی، طبقاتی و تمرکز قدرت فردی است، با اصول جمهوری خواهی ناسازگار است. در نتیجه

در نظام‌های جمهوری اسلامی، جمهوری سکولار یا دموکراسی‌های مدرن، حرم‌سرا به عنوان یک نهاد وجود ندارد.

حتی اگر رهبران چند همسر داشته باشند، زندگی شان ساختار حرم‌سرایی ندارد (مانند چند همسری در برخی جوامع سنتی)، اما بدون نهادسازی است

بانوان و خوانندگان مجله‌ی وزین «بانو»، این بار در مورد حرم‌سرا مطلبی به تحریر درآورده‌ام. امید که برای تان جالب و خواندنی باشد.

به بخشی از خانه یا کاخ گفته می‌شد که مخصوص زنان بود و مردان بیگانه حق ورود به آن را نداشتند. در فرهنگ‌های اسلامی و شرقی، حرم‌سرا معمولاً محل زندگی زنان پادشاهان، شاهزادگان، همسران، کنیزان و خدمتکاران زن بود.

در زمان امپراتوری‌ها، حرم‌سرا نه تنها مکانی برای زندگی زنان سلطنتی بود، بلکه گاهی در تصمیم‌گیری‌های سیاسی نیز نقش داشت، زیرا بعضی از زنان نفوذ زیادی بر شاهان داشتند.

ریشه واژه

واژه «حرم» در زبان عربی به معنای «محرّم»، «ممنوع» یا «مقدس» است.

«سرا» در فارسی به معنای «خانه» یا «محل» است. بنابراین، حرم‌سرا یعنی: «محل ممنوعه» یا «خانه‌ای که ورود مردان بیگانه به آن ممنوع است».

چند نوع حرم‌سرا وجود داشت؟
از نظر ساختار و کارکرد، می‌توان حرم‌سراها را به چند دسته تقسیم کرد:

۱. حرم‌سرای سلطنتی

مخصوص پادشاهان، شاهزادگان و زنان دربار بود. این نوع حرم‌سرا در قصرهای سلطنتی وجود داشت و معمولاً صدها زن، کنیز، خواجه و خدمتکار در آن زندگی می‌کردند.

۲. حرم‌سرای اشرافی

در خانه‌های اعیان و اشراف، بخشی برای زنان در نظر گرفته می‌شد که مردان بیگانه به آن دسترسی نداشتند.

۳. حرم‌سرای مذهبی

در برخی جوامع مذهبی، بخش‌هایی از خانه به زنان اختصاص داشت و قوانین خاصی برای حفظ حجاب و حریم آن اجرا می‌شد.

استفاده از حرم‌سرا در ممالک مختلف

۱. امپراتوری عثمانی (ترکیه امروزی)

حرم‌سرای عثمانی معروف‌ترین نمونه است. در کاخ توپکاپی در استانبول، حرم‌سرای بسیار بزرگی وجود داشت که شامل صدها زن و خواجه بود. سلطان سلیمان قانونی، همسر معروفش خرم سلطان (رُکسلنا) را از میان زنان حرم‌سرا انتخاب کرد. خرم نفوذ زیادی در سیاست داشت.

۲. ایران (دوره قاجار)

شاهان ایران نیز حرم‌سرا داشتند. ناصرالدین شاه قاجار دارای حرم‌سرای بسیار گسترده‌ای بود که شامل صدها زن و کنیز می‌شد. زنان مورد علاقه او گاه نفوذ سیاسی پیدا می‌کردند.

۳. هند (دوران مغول)

در امپراتوری مغول هند، مانند دربار شاه جهان (سازنده تاج محل)، حرم‌سرا بخش مهمی از کاخ بود.



نجیبه آتش

اخراج اجباری مهاجران افغان از دو کشور همسایه: ایران و پاکستان

درست است که هر کشوری حق دارد مهاجر را از کشور خود خارج کند، اما نه به این شکل: با دست خالی، پیر و جوان، کودک و زن، در هوای گرم و سوزان ۹۰ درجه، در میدان خدا نشسته، کودکان بی حال و خسته، بسیاری بدون پول کرایه، برخی در واگن‌ها یا اتوبوس‌ها راهی شهر هرات شدند. این ظلم نابخشودنی در حق همسایه مسلمان، هم‌دین و هم‌نژاد شما بود.

دوم:

شما حق توهین، لت و کوب یا کشتن را ندارید. چقدر جوانان افغان را به انواع مختلف کشتید. نه قانون جزا، نه محکمه، نه باز پرس! کبرا رضایی را به شکل فجیع و فنی کشتند. قاتل، یک فرد جاهل نبود؛ بلکه شخصی فنی و تحصیل کرده بود که از اعضای بدن او مانند قلب، شش، جگر، گرده و... استفاده کرده و اسکت خالی را به جا گذاشت. قاتل شناسایی شد، اما مجازاتی در کار نبود.

جوان دیگری را سر بردند و جسدش را در چاه دفن کردند. جوانی که از کلاس ورزش فارغ شده بود، توسط چند نفر از طبقه بالا پرتاب شد و استخوان‌هایش شکست. چرا؟ جوانی که برای خرید نان در صف ایستاده بود، زمانی که نوبتش رسید، او را از بازو کشیده، به ته صف فرستادند و گفتند: «افغانی پدرسگ! برو گمشو!»

این همه وحشت و ظلم تا کی؟ این‌ها دور از کرامت انسانی است. آیا هزاره یا افغانی انسان نیست؟ آیا آن‌ها را خدا نیافریده؟ شما که از مسلمانی، عدالت و صداقت، بهشت و جهنم، و اهل بیت پیامبر سخن می‌گویید، خود را با این اعمال آلوده و گل‌آلود کرده‌اید. این مضخرفات در کدام مذهب است؟

شما نیز هزارها پناهنده در کشورهای دیگر دارید، اما هیچ‌کس با آن‌ها چنین نمی‌کند. در آن کشورها به کرامت انسانی احترام می‌گذارند.

افرادی مثل افغان‌ها که کار می‌کنند و متکی به خود هستند، بدون مزاحمت زندگی آرامی دارند. حتی آن‌هایی که تحت حمایت دولت‌ها هستند، با قوانین انسانی و کرامت‌محور زندگی می‌کنند. در هیچ نقطه‌ای از دنیا، قانون جهل و جهالت، ظلم و تنگ‌نظری، و خودخواهی پذیرفته نیست.

با این حال، خدا را شکر، همه فقیر و گدا نیستند. مردان خداپرست، سرمایه‌دار، مهربان، باوجدان، وطن‌دوست و باغیرت کشور ما، کمک‌های بشردوستانه کردند. چندین موتر و اتوبوس به بندر اسلام‌قلعه و تورخم فرستادند، با آب و غذا. بسیاری از مهاجران را با عزت به هرات و جلال‌آباد و سپس به ولایات خودشان منتقل کردند.

افغان‌ها بی‌غیرت و مفت‌خور نیستند. خداوند به روزی و عمر و تلاش‌شان برکت بدهد.

درست است که اخراج کردید، اما نه به این شکل خائنانه، ظالمانه، و وحشیانه که دور از انسانیت و اسلام است. (هر زنده‌ای خدایی دارد، و هر جرمی جزایی دارد.)

مهاجرت یک پدیده پذیرفته‌شده در میان کشورها و جوامع بشری از گذشته‌های دور تا کنون بوده، هست و خواهد بود. اما متأسفانه دو کشور همسایه ما، ایران و پاکستان، تمام موازین ملی و بین‌المللی را نادیده گرفته‌اند. علیرغم اینکه چندین وجه مشترک چون حسن همسایگی، زبان، مذهب و دین بین ما وجود دارد، در این اواخر همه این نکات را از یاد برده‌اند. در مقابل مهاجران افغان، از تعدی، ظلم، توهین و تحقیر استفاده کرده و برای اخراج آن‌ها ضرب‌الاجل تعیین نموده‌اند.

از سال‌هایی که حوادث ناگوار دامگیر ما شد، تعصب‌های بی‌جا، خرافات، و شاهان خودخواه، عاقبت‌نیش و جاه‌طلب که جز خوردن و عیش کردن به فکر ملت نبودند، باعث شدند که ملت بیچاره در فقر، گرسنگی، بیکاری و بی‌سوادی گرفتار شود. مردم بیچاره ناگزیر، فرار را بر قرار ترجیح داده، به کشورهای همسایه پناه بردند. برای کار و غربت، گاهی موقتاً می‌رفتند، کار می‌کردند، پولی ذخیره می‌کردند و باز می‌گشتند تا خانواده‌شان را حمایت کنند. بعدها، مجبور شدند خانه‌ای کرایه کرده و همان‌جا با خانواده زندگی نسبی بهتری را چند صیاحی سپری کنند. از هیچ نوع کاری دریغ نکردند. کودک آوردند و بزرگ کردند، عده‌ای به مکتب رفتند؛ اما بعدها برای ثبت‌نام پول گزافی مطالبه شد. کسی که داشت، به مکتب رفت و کسی که نداشت، جا ماند.

مردم شریف ایران باید بدانند که افغان‌ها پناهنده نبودند و هیچ‌گاه از دولت کمک نگرفته‌اند. خودشان با کار و زحمت، از آبله کف دست و عرق جبین، معاش خانواده‌شان را تأمین می‌کردند. در حالی که دولت ایران از سازمان ملل پول گزاف می‌گرفت، اما نه تنها سهمی به مهاجران نداد، بلکه جزیه‌های سنگینی نیز از آن‌ها دریافت کرد. برای هر تمديد کارت اقامت، حدود "۴۰۰ هزار تومان" پول می‌گرفتند. گذشته از این، توهین، تحقیر و دشنام هم نثارشان می‌کردند. قشر ناتوان، خانه و کاشانه خود را ترک کرده و در غربت به سر می‌بردند. در همین مدت، دولت آخوندی ایران، جوانان مردم هزاره را با نام "فاطمیون" به جنگ در عراق و سوریه فرستاد. اکثر آن‌ها کشته شدند. در چند کشور عربی نیز با همین اجبار جنگیدند.

این مردم صادق، پاک‌نفس و زحمت‌کش، از هیچ کاری دریغ نکردند: از باغبانی، خبازی، کارهای ساختمانی، گل‌کاری، آهنگری، نجاری و... همه کارهای سخت جسمی را انجام دادند. کسانی که وضع اقتصادی بهتری داشتند، سرمایه‌گذاری کردند. ایرانی‌ها نیز در کابل و هرات سرمایه‌گذاری کردند و به نام افغانستان تجارت کردند، زیرا از هر طرف دچار تحریم بودند.

اما در این اواخر، تصمیم به اخراج عاجل مهاجران افغان گرفته شد، آن‌هم به صورت اجباری. بدون اینکه فرصت جمع‌وجور کردن مال و وسایل زندگی داشته باشند، یا پولی که برای کرایه خانه پیش‌پرداخت کرده‌اند، پس بگیرند.



حنیفه واحد

زن دلاور و ببر ترسو

در سرزمینی به نام دوالاهی، شاهزاده‌ای زندگی می‌کرد به نام راجه سینه. او زنی داشت زیبا، نام‌دار، اما بد اخلاق و تند مزاج. روزی بین این زن و شوهر، مشاجره‌ای سخت در گرفت. زن که دیگر طاقت نیاورد دو پسرش را برداشت و از خانه بیرون زد؛ راهی خانه پدری شد.

در راه، از دشت‌ها و شهرها گذشت تا رسید به جنگلی انبوه، نزدیک منطقه‌ای به نام «مالایه». ناگهان ببری وحشی در مسیر ظاهر شد. زن لحظه‌ای جا خورد، اما بلافاصله چهره‌ای شجاعانه به خود گرفت. با نگاهی جدی، چند پشت دست به بچه‌هایش زد و گفت: «بس کنید دعوا را! فعلاً همین یک ببر را نصف کنید، بعدی را سر راه می‌گیریم!»

ببر که این سخنان را شنید، لرز به جانش افتاد. با خود گفت:

«این زن باید یکی از همان آدم‌خوارهایی باشد که در افسانه‌ها شنیده‌ام!»

و بی‌درنگ پا به فرار گذاشت.

در راه، شغالی او را دید و با تعجب گفت:

«ای ببر مغرور! چرا مثل ترس خورده‌ها می‌دوی؟»

ببر گفت:

«فرار کن، برادر! در این حوالی آدم‌خوارها پیدا شده‌اند. یکی از آن‌ها را همین حالا دیدم! زن و دو بچه‌اش بودند و نزدیک بود مرا بخورند!»

شغال پوزخند زد و گفت:

«چطور ممکن است از یک زن ترسی؟ بگذار با تو بیایم تا خودم ببینم!»

و بی‌درنگ پدید پشت ببر.

وقتی دوباره به زن رسیدند، زن همان شجاعت و تیزهوشی خود را نشان داد. این بار هم بدون تردید، فریاد زد:

«ای شغال خبیث! قبلاً که برایم سه ببر می‌آوردی، حالا فقط همین یکی را آورده‌ای؟»

ببر با شنیدن این حرف دوباره ترسید، این بار بیشتر از قبل، و در حالی که شغال روی پشتش بود، دیوانه‌وار شروع به دویدن کرد. از جنگل، رودخانه، کوه و دشت گذشت و از شدت وحشت، حتی نفهمید کجا می‌دود. شغال هم روی پشت او آویزان بود، هراسان و بی‌تعالی. در یک لحظه، شغال شروع به خنده بلند کرد.



بانو را با مقدمه، دره و قلمی خود حمایت کنید؛ میر

این خانه، ۲۵ سال است که چراغ فرهنگ و ادبیات زنان را روشن نگاه داشته است. میر بانو، ۲۵ سال است که با استقلالیت و همت زنان ادیب، روایتگر اندیشه‌ها و آرزوهای بانوان است.





Palwasha Hamzad

Blijf lezen in de zomervakantie: waarom het essentieel is voor kinderen tot 18 jaar

De zomervakantie is voor veel kinderen een periode van vrijheid, rust en plezier. Even geen school, geen toetsen, geen huiswerk alleen maar tijd om te spelen, uit te slapen en op avontuur te gaan. Die vrijheid is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen.

Maar wat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat diezelfde zomervakantie ook een risico met zich meebrengt: het risico op een terugval in taalontwikkeling en leesvaardigheid. Juist in deze weken waarin kinderen niet structureel worden uitgedaagd, kunnen zij leesvaardigheid verliezen. En dat geldt niet alleen voor jonge kinderen op de basisschool, maar ook voor pubers en middelbare scholieren tot 18 jaar.

Lezen is een fundamentele vaardigheid die door oefening sterk blijft. Kinderen die tijdens de zomervakantie nauwelijks lezen, verliezen ongemerkt een deel van de vooruitgang die ze gedurende het schooljaar hebben geboekt. Dit verschijnsel, dat in de onderwijswereld bekendstaat als de “zomerterugval” of “summer slide”, is wetenschappelijk aangetoond en heeft vooral grote impact op kinderen uit gezinnen waar minder wordt gelezen of waar minder toegang is tot boeken.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die zes zomers op rij niet of nauwelijks lezen, een taalachterstand kunnen opbouwen die vergelijkbaar is met een heel schooljaar. En dat is zorgwekkend, want leesvaardigheid is niet alleen de sleutel tot schoolsucces, maar ook tot maatschappelijk functioneren. Wie niet goed kan lezen, loopt eerder vast in het onderwijs, op de arbeidsmarkt en in het dagelijks leven. Daarom is het belangrijk dat kinderen ook tijdens de zomervakantie blijven lezen op een vrije, ontspannen manier, die past bij hun eigen interesses. Een kwartier lezen per dag is al voldoende om achteruitgang te voorkomen. Meer lezen zorgt zelfs voor vooruitgang. Lezen verrijkt de woordenschat, versterkt het tekstbegrip en houdt het taalsysteem actief. Daarnaast stimuleert het de verbeelding, empathie en wereldkennis van kinderen eigenschappen die ze hun hele leven nodig zullen hebben. Wat is zomerverval?

Het zogeheten zomerverval ook wel summer learning loss genoemd verwijst naar het verlies van kennis en vaardigheden die kinderen oplopen in de zomervakantie, met name op het gebied van lezen en rekenen.

Verschillende studies, waaronder het invloedrijke meta-onderzoek van Cooper et al. (1996), tonen aan dat kinderen die tijdens de zomer weinig of niet lezen, gemiddeld één tot drie maanden aan leesvaardigheid kunnen verliezen. En dat verlies is niet tijdelijk: het heeft op lange termijn invloed op hun leerontwikkeling. Verlies is niet tijdelijk: het heeft op lange termijn invloed op hun leerontwikkeling.

Het effect is bovendien cumulatief. Als een kind zes zomers achter elkaar weinig leest, betekent dat een verlies van anderhalf tot twee schooljaren aan leesniveau. Dat verschil werkt door in alle vakken waarin lezen een rol speelt – en dat zijn er veel: van begrijpend lezen en aardrijkskunde tot wiskunde en burgerschapsonderwijs. Vooral kinderen uit gezinnen met minder middelen – financieel, praktisch of cultureel lopen risico. Zij hebben vaak minder toegang tot boeken, minder leescultuur thuis en minder begeleiding. Hierdoor worden bestaande ongelijkheden in het onderwijs tijdens de zomervakantie ongemerkt vergroot. Onderzoek van onder andere Alexander, Entwisle & Olson (2007) laat zien dat zomerverval één van de grootste verklarende factoren is voor de groeiende kloof tussen kinderen uit kansarme en kansrijke milieus. Maar dat hoeft niet zo te blijven. Door kinderen ook in de zomer te blijven stimuleren om te lezen op een laagdrempelige en plezierige manier kan deze terugval worden voorkomen, en zelfs worden omgezet in groei. **Waarom lezen belangrijk blijft ook in de zomer**

Lezen is veel meer dan een schoolse vaardigheid. Het vormt de basis voor taalontwikkeling, kennisopbouw,



concentratievermogen, inlevingsvermogen en kritisch denken. In elke fase van de jeugd van peuter tot puber blijft lezen een sleutelrol spelen in de ontwikkeling van het kind. Onderwijsonderzoekers zoals Jeanne Chall (Harvard) en P. David Pearson wijzen erop dat het opbouwen van 'leeskilometers' essentieel is: hoe meer een kind leest, hoe beter het de taalstructuren leert begrijpen, nieuwe woorden oppikt en complexe teksten leert verwerken. Die zogenaamde leeskilometers versterken niet alleen de leesvaardigheid zelf, maar ook het zelfvertrouwen en het plezier in lezen.

Regelmatig lezen draagt concreet bij aan:

- Een grotere woordenschat: elk gelezen boek, tijdschrift of strip voegt nieuwe woorden toe aan het taalrepertoire van een kind.
- Beter tekstbegrip: door verschillende soorten teksten te lezen, leert het kind verbanden leggen, hoofd- en bijzaken onderscheiden en informatie analyseren.
- Een beter geheugen en meer concentratie: lezen dwingt tot aandacht, tot nadenken, tot volgen van een verhaallijn of redenering.
- Meer kans op schoolsucces: talloze studies, waaronder die van OECD (PISA-onderzoek), tonen een sterk verband tussen leesvaardigheid en prestaties in andere schoolvakken. Prof. dr. J. Rispen (Universiteit van Amsterdam) benadrukt bovendien dat vrije leestijd buiten het formele onderwijs bijdraagt aan een positieve leesattitude. In een tijd waarin kinderen steeds meer worden blootgesteld aan schermen en snelle prikkels, is vrij lezen een waardevol moment van rust, verbeelding en verdieping.

Stephen Krashen, vooraanstaand linguïst en leesonderzoeker, noemt vrij lezen zelfs "de krachtigste onderwijstool die we hebben, mits het vrijwillig en plezierig is." Lezen moet dus niet als verplichting voelen, maar als een gewoonte die bij het dagelijks leven hoort ook, en misschien juist, in de zomervakantie. De rol van ouders: goed voorbeeld doet volgen. Een kind leert niet alleen van wat het wordt aangeleerd, maar vooral van wat het ziet. Ouders, opvoeders en verzorgers hebben daarom een cruciale rol in het stimuleren van lezen. Zoals pedagogen Maria Montessori en John Dewey benadrukten, leren kinderen door na te bootsen wat zij in hun omgeving ervaren. Wanneer ouders zelf lezen of dat nu een roman is, een kookboek, een tijdschrift of de krant geven ze onbewust de boodschap mee: lezen is normaal, belangrijk en leuk. Een huis waarin boeken zichtbaar aanwezig zijn, waarin verhalen

worden gedeeld en waarin over boeken wordt gepraat, vormt een rijke voedingsbodem voor een positief leesklimaat. Linda Gambrell (1996) toonde aan dat kinderen uit zulke gezinnen gemiddeld meer leesplezier en hogere leesmotivatie hebben dan kinderen die opgroeien in een omgeving zonder leescultuur. Zelfs als ouders zelf niet veel lezen of de taal nog niet volledig beheersen, kunnen zij door samen met hun kind te lezen, naar bibliotheken te gaan of verhalen te vertellen, alsnog een grote impact hebben. Samen lezen bijvoorbeeld een kwartier voor het slapengaan of tijdens een rustig moment overdag versterkt bovendien de band tussen ouder en kind. Het creëert ruimte voor gesprek, voor nieuwsgierigheid en voor verbeelding. Het biedt rust in een vaak druk gezinsleven en laat kinderen ervaren dat lezen niet iets 'moetigs' is, maar iets wat erbij hoort, net als eten, spelen of knuffelen. Ook in gezinnen met pubers blijft dit van belang. Jongeren die zien dat ouders lezen, of dat boeken en kennis gewaardeerd worden, nemen dat gedrag en die waarden mee in hun eigen ontwikkeling. Zelfs al lijken ze minder ontvankelijk ze kijken wél mee. Kortom door als ouder of opvoeder een liefde voor lezen voor te leven, geef je je kind iets mee dat een leven lang meegaat.

Tot slot: een kleine investering met een levenslange opbrengst. Lezen tijdens de zomervakantie lijkt misschien een kleine gewoonte, maar de effecten ervan zijn groot en blijvend. Wanneer een kind elke dag een kwartier leest, bouwt het niet alleen aan een grotere woordenschat en beter tekstbegrip, maar ontwikkelt het ook concentratie, verbeeldingskracht en kritisch denkvermogen. Deze vaardigheden zijn niet alleen van waarde op school, maar vormen ook de bouwstenen voor volwaardig burgerschap en persoonlijke ontwikkeling. Juist in de vakantie hebben kinderen de tijd en ruimte om hun eigen interesses te volgen. Ze kunnen verdwalen in verhalen, nieuwe werelden ontdekken of alles leren over hun favoriete onderwerp. Dit vrije, zelfgestuurde lezen is krachtig het wekt intrinsieke motivatie op en versterkt het zelfvertrouwen. Bovendien helpt het kinderen om hun eigen identiteit te vormen en zich in anderen te verplaatsen, iets waar andere pedagogen als Gert Biesta en Nel Noddings veel waarde aan hechten. Voor ouders ligt hier een bijzondere kans. Door thuis een cultuur van lezen te stimuleren, creëren zij een omgeving waarin lezen normaal, leuk en vanzelfsprekend is. Kinderen kopiëren gedrag als zij hun ouders regelmatig zien lezen, beschouwen zij dat als betekenisvol. Dit voorbeeldgedrag is van onschatbare waarde. Het laat kinderen zien dat lezen niet alleen iets is dat 'moet voor school', maar iets is dat je hele leven verrijkt. Als samenleving of je nu ouder, leerkracht, beleidsmaker of bibliotheekmedewerker bent dragen we allemaal de verant-



Mina .O
Jura Studentin
in Deutschland

Schicksal Schicksal

Ich sitze im Klassenzimmer und schluchze über unser Schicksal. Ich muss mich von meinem brillanten Traum, die Universität zu besuchen, um was großes zu erreichen können, verabschieden. Das ist die Entscheidung, die die absurden Machthaber für mich getroffen und verkündet haben. Sie wollen uns, die Zukunft dieses Landes, das Recht auf Bildung und Freiheit verweigern. Der männliche Moderator des Nachrichtensenders verkündet diese Nachricht angewidert. Wut, der den Töchtern meiner Heimat seit Jahren die Kehle zuschnürt und die Burka, die ihnen den Atem und die Sicht auf ein Land mit erfolgreichen Frauen, die mit dem Stift anstatt der Waffe führen, rauben.

Andere Mädchen im Kinderalter wollen später Ballerina, Models oder Künstlerinnen werden, aber Mädchen wie ich, die morgens mit Geräuschen von Sirenen und Raketen aufwachen, träumen davon Politikerinnen zu werden, um Ruhe und Frieden in unsere Heimat zu bringen. Und bevorstehende Anwältinnen wollen im ungerechten „Steinzeit Kalifat“ für Recht und Ordnung sorgen. Es gibt Mädchen in meiner Heimatstadt, die Ingenieurinnen werden wollen, um Schulen und Universitäten zu errichten, in denen Lehrerinnen und Professorinnen, die junge und zukünftige Generation von der Unwissenheit zu befreien. Viele in meinem Alter wollen auch Ärztinnen werden, um aufgrund des Krieges verwundete Herzen zu heilen, aber auch Verletzte, wie der Kleine Junge von nebenan, der davon träumte, ein erfolgreicher Fußballer zu werden. Die Minen auf den Kriegsfeld haben ihn auf dem Weg zum Fußballfeld seinen Traum zunichte gemacht.

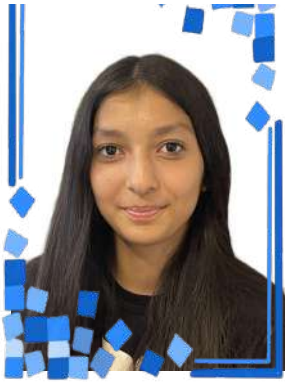
Ich schaue in den klaren Sternenhimmel, schließe die Augen und seufze. Ich denke mir, wenn es keinen Krieg gegeben hätte, hätten die zukünftigen Ingenieurinnen des Landes das zweifellos größte Theater der Stadt errichten können, in der kleine Mädchen mit großen Wunschvorstellungen Ballerina, Schauspielerinnen oder Künstlerinnen zu werden, ein fabelhaftes und großartiges Stück vorführen können.

Auch ich habe einen Traum, die in meinem Land für die absurden Machthaber wie ein unglaubliches Märchen erscheint. Ich persönlich möchte Lehrerin werden und meinen Schülern in den Fächern Frieden und Menschlichkeit unterrichten und ihnen viele Weisheiten mit auf dem Weg geben, damit sie nie den bitteren Beigeschmack des Krieges erfahren müssen.

Durch den lauten Explosion im Herzen der Hauptstadt wache ich mit Blaulicht, Sirenen und das schreien ängstlicher Kinder und weinenden Mütter auf. Mir ist bewusst geworden, dass ich meinen Traum nie verwirklichen werden kann und die Freiheit in vollen Zügen genießen kann.

Ein Fluch des Krieges,
ein Fluch der Unterdrückung.

Die Welt, die nicht die Welt ist, ist das Leben
Hallo zum Frieden, hallo zur Liebe
Was bleibt von der Welt ohne Frieden ?!



Frozen Wakily

Die Freiheit vom Schatten

Mädchen, die vor verschlossenen Schultüren weinen
Geschrieben von einem 14-jährigen afghanischen Mädchen in Deutschland

für das Magazin „Banu“ Ich bin ein 14-jähriges afghanisches Mädchen und lebe in Deutschland. Jeden Morgen gehe ich mit meinem Schulranzen zur Schule, lerne, lache mit meinen Freundinnen und habe große Träume in meinem Herzen. Aber immer wenn ich an die Mädchen in Afghanistan denke, die so alt sind wie ich, wird mein Herz ganz traurig.

Tausende afghanische Mädchen, die früher in Nachbarländer geflüchtet waren, werden jetzt zurück nach Afghanistan geschickt. Sie stehen an den Grenzen mit Tränen in den Augen. Sie

haben kein Zuhause, kein Essen und keinen sicheren Ort. Aber das Schlimmste für sie ist: Sie dürfen nicht zur Schule gehen.

Einige dieser Mädchen stehen weinend an der Grenze. Mit zitternder Stimme sagen sie:

„Wir wollen nur zur Schule gehen. Bitte öffnet die Schultüren für uns!“

Aber niemand hört ihnen zu.

In Afghanistan hat die Taliban-Regierung die Schulen für Mädchen geschlossen. Mädchen dürfen ab der 7. Klasse nicht mehr lernen. Das ist sehr traurig. Denn eine Schule ist nicht nur ein Gebäude. Eine Schule ist ein Ort, wo wir lernen, stark werden und für unsere Zukunft hoffen.

Wenn ich im Klassenzimmer sitze und lerne, denke ich oft: Warum dürfen meine Schwestern in Afghanistan nicht das Gleiche tun? Sie haben auch Träume. Sie wollen Ärztinnen, Lehrerinnen, Schriftstellerinnen oder Pilotinnen werden. Warum darf ihr Traum nicht wahr werden?

Diese Welt gehört allen – Jungen und Mädchen. Jeder Mensch sollte das Recht haben zu lernen und ein besseres Leben zu haben.

Ich möchte meinen Schwestern in Afghanistan von hier, aus Deutschland, sagen:

Wir haben euch nicht vergessen. Wir tragen eure Stimmen in die Welt.

Eines Tages werden sich die Schultüren wieder öffnen. Dann werdet ihr mit Lächeln und euren Büchern ins Klassenzimmer gehen. Glaubt an diesen Tag, denn ihr seid stark und ihr verdient das Beste.



هدف خود را تقویت بخشید

اداره کار کیست و چیست؟

اداره کارگری صدای کارگران و مدافع حقوق شان میباشد
مبارزه ما برای شنیدن صدای شماست، که حق شما به طور
منصفانه پرداخت شود و از نظر قانونی از
شما محافظت شود

wien.arbeiterkammer.at/immernah

Gender Apartheid in Afghanistan

Recognition as a Crime Against Humanity

'Afghanistan is the only country in the world where girls are completely banned from education beyond grade 6. For the past three and a half years, the Taliban has ripped away the right to learn from every Afghan girl. They want to eliminate women and girls from every aspect of public life and erase them from society. They have created a system of gender apartheid'

Malala Yousafzai, Nobel Peace Prize Laureate

WHAT IS IT ALL ABOUT?

- Gender apartheid: a system of government that enforces the systematic segregation of men and women through laws and policies, often excluding women from public spaces, education, healthcare and employment.
- Working towards the recognition of gender apartheid in Afghanistan as a crime against humanity under international law.

Since August 2021 and in response to the Taliban's misogynistic system, Afghan women have set up campaigns and engaged in transnational advocacy networks to advocate for the recognition of gender-based persecution and discrimination as gender apartheid. The common aim of these campaigns is to provide victims and survivors of gender apartheid with a legal framework to hold the Taliban accountable as perpetrators under international law.

In March 2023, a group of Afghan and Iranian women launched the End Gender Apartheid campaign, which advocates for the recognition of gender apartheid as a crime

against humanity under international law. The campaign is endorsed by prominent Afghan and Iranian women activists, human rights defenders, and Nobel Peace Prize laureate Shirin Ebadi.

A second campaign, End Gender Apartheid in Afghanistan, is led primarily by the Afghan Hazara community in the United Kingdom and is similar to the first but focuses solely on Afghanistan. This campaign aims to promote international solidarity and urge governments and international organisations to take decisive action

Recommendations

- Push for the offence of gender apartheid to be included in a draft of the UN Convention on the Prevention and Punishment of Crimes against Humanity. (Convention on the Prevention and Punishment of Crimes against Humanity).
- Advocate for the recognition of gender apartheid as a crime against humanity under international law and call for the expansion of the Rome Statute of the International Criminal Court to include gender apartheid as a prosecutable offence. (Page 2/C)
- Support efforts to hold Afghanistan accountable for violations of the UN Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against Women (CEDAW). (Page 3/E)
- A refusal to recognise the Taliban regime as long as women and girls are excluded from the most basic rights, such as education, employment and healthcare. These rights should be insisted on in all negotiations and talks with the Taliban, even if the issues under discussion are, for example, migration and readmission.
- Granting protection to all Afghan women and girls in alignment with the 4 October 2024 ruling by the Court of Justice of the European Union (CJEU). (Page 3/F)
- The international community and the Austrian government should work to prioritise the provision of humanitarian aid and assistance to women and girls in Afghanistan and provide humanitarian and development aid only if they ensure that it reaches vulnerable women and families.

Download the policy brief:
www.vidc.org/en/service/publications



bis hin zu regelmäßigen Platzierungen im redaktionellen Teil. Ihre finanzielle Unterstützung ermöglicht es uns, "BANU" fortzuführen und Frauen in Wien eine wichtige Plattform zu bieten, um ihr Potenzial zu entfalten und sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen. Auch Spenden sind von großer Bedeutung, um unsere Arbeit fortzusetzen und weiterhin positive Veränderungen zu bewirken. Wir laden Sie herzlich ein, Teil unseres Engagements für afghanische Frauenrechte zu werden und uns bei unserer wichtigen Arbeit zu unterstützen. Ihre Investition in "BANU" wird dazu beitragen, das Bewusstsein zu schärfen, Frauen zu befähigen und eine inklusivere Gesellschaft aufzubauen. Wenn Sie Interesse haben, ein Inserat zu platzieren oder eine Spende zu tätigen, zögern Sie nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Gemeinsam können wir einen positiven und nachhaltigen Einfluss auf das Leben von afghanischen Frauen in Wien und darüber hinaus haben. Wir danken Ihnen von Herzen für Ihr Interesse, Ihre Unterstützung und Ihr Engagement. Vorstand des Vereins für Afghanische Kultur, Integration und Solidarität in und zu Österreich, für Koordination, Vertrieb und Finanzierung.

1.4. Finanzierung. Die Zeitschrift wird wegen der begrenzten finanziellen Mittel bis zu 400 Exemplaren aufgelegt. Die Produktionskosten einer Zeitschrift (Layout, Redaktion, Material und Druck) sind ca. 17€ pro Stück, also in Summe 3000 bis 3800€. Innerhalb Österreichs wird Banu zum Preis von 10€/Stück verkauft. Um aber vor allem ärmere Frauen, Mädchen und besonders Flüchtlinge zu erreichen, wird sie meist gratis abgegeben. Es ergibt sich dadurch ein Defizit von ca. 2000 bis 2500€ pro Auflage. Die Zeitschrift wird auch in andere Länder Europas und USA versandt. Die anfallenden Versandkosten tragen die Abonnentinnen selbst.

2. Themen

Notwendigkeit, dass Frauen auch an der Gesellschaft teilnehmen.

2.1. Die Rechtslage für Frauen in Österreich
Das Leben der Frauen in Afghanistan ist, aufgrund einer stark patriarchalisch geprägten Gesellschaft, nicht selbstbestimmt.

Das für Frauen aus Afghanistan am meisten bewegende Thema ist ihre Rechtslage in der neuen Heimat und den vielen Möglichkeiten, die sich daraus ergeben. Banu vermittelt Frauen in ihrer Muttersprache ihre neuen Möglichkeiten und macht klar, dass sie sich Wege zur finanziellen Unabhängigkeit erarbeiten können.

2.2. Gesundheit und frauenspezifische Fragen. Durch ihre mangelhaften Sprachkenntnisse finden sich Frauen im Gesundheitssystem nur schwer zurecht. Banu vermittelt Frauen Informationen zu spezifischen Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel der Brustkrebsvorsorge, Antikonzeptiva, Hygiene, etc. Sie werden dadurch nicht nur informiert, sondern auch ermutigt zu ihren individuellen Ansprüchen, aber auch ihrem Recht auf Gesundheitsversorgung zu stehen.

2.3. Bildung & Integration Banu ermutigt Frauen, sich zu Sprachkursen und Schulausbildung anzumelden und unterstreicht die Notwendigkeit, dass Frauen auch an der Gesellschaft teilnehmen.

2.4. Gedichte – in der afghanischen Kultur ein gängiges Mittel zur Thematisierung aller, auch innerfamiliärer Probleme und Gewalt.

In Gedichtform nähern sich die Autorinnen von Banu dem heiklen Thema von innerfamiliärer Gewalt an. An dieser Stelle sei auf ein Gedicht verwiesen, dass die Migration als eine Wandlung vom Traum zum Albtraum beschreibt: Eine junge Afghanin war ihrem frisch vermählten Ehemann nach Österreich gefolgt, der sich als im Westen erfolgreicher Geschäftsmann darstellte. – In Österreich angekommen, zeigte sich, dass der Ehemann arbeitslos und gewaltbereit war. Eine Scheidung als Lösung würde aber die Familie in Afghanistan nicht akzeptieren.

2.5. Schlichtungsstelle und Betreuung

Banu informiert und vermittelt Links zu öffentlichen Einrichtungen wie Frauennotruf und Frauenhäusern. Es werden auch Beispiele und Fakten über diese Einrichtungen kommuniziert.

2.6. Beauty & Fitness

Die meisten Afghaninnen haben nie Schwimmen und selten Radfahren gelernt. Neben Sport- und Freizeitangeboten informiert die Redaktion von Banu auch über diese Möglichkeiten.



Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Freunde!

seit nunmehr 24 Jahren bringt unser Verein die inspirierende Frauenzeitschrift "BANU" heraus und setzt sich unermüdlich für die Rechte afghanischer Frauen ein. Während viel über diese wichtige Thematik gesprochen wird, bleibt die tatsächliche Umsetzung oft aus. Aus diesem Grund hatten wir bei der Gründung der Zeitschrift beschlossen, afghanische Frauen in Wien mithilfe unserer Zeitschrift aufzuklären und ihnen dabei zu helfen, ihren Horizont zu erweitern.

"BANU" ist eine einzigartige Frauenzeitschrift von afghanischen Frauen für afghanische Frauen. In den Seiten von "BANU" behandeln wir eine Vielzahl von Themen, darunter Frauenrechte, Lifestyle, Mode, Ernährung, Gesundheit, Integration, Sport, interessante Nachrichten und vieles mehr. Unser Ziel ist es, afghanische Frauen über verschiedenste Bereiche zu informieren und sie für neue Interessen zu begeistern.

Wir möchten ihnen verdeutlichen, dass das Leben nicht allein im familiären Umfeld stattfindet, sondern dass es auch eine Welt außerhalb gibt, in der viele faszinierende Dinge geschehen. Dieser Blick über den Tellerrand ist eines unserer Hauptziele mit "BANU".

Wir möchten auch junge afghanische Frauen dazu ermutigen, über sich hinauszuwachsen und sich einen Platz auf dem Titelblatt unserer Zeitschrift zu verdienen. Diese außergewöhnlichen Frauen werden als Vorbilder für andere Frauen präsentiert und vermitteln die kraftvolle Botschaft, dass Frauen in Wien die Möglichkeit haben zu studieren und sich politisch oder künstlerisch zu engagieren.

Um "BANU" alle drei Monate mit interessanten und aktuellen Themen zu füllen, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Als potenzielle Inserenten haben Sie die Möglichkeit, Ihre Botschaft und Ihr Unternehmen einer breiten Leserschaft zu präsentieren. Wir bieten verschiedene Platzierungsoptionen für Inserate, von einer einmaligen Präsenz auf dem Cover

Wort zur Saison



der Zeitschrift 75 Ausgabe

Bitterkeit der Migration – Standhaftigkeit im Exil

Ghousuddin Mir

Die vergangene Saison war eine der bittersten Zeiten für afghanische Geflüchtete. Die massenhafte und zwangsweise Abschiebung afghanischer Migrant:innen aus dem Iran – begleitet von Erniedrigung, Beleidigung und Missachtung – ist ein beschämender Makel im Gesicht des regionalen und internationalen Gewissens. Frauen, die vor der Gewalt der Taliban in den Iran geflüchtet waren, wurden ohne Plan und Schutz zurück nach Afghanistan geschickt – in ein Land, in dem ihnen das Grundrecht auf Bildung und Freiheit weiterhin verwehrt bleibt.

Der massive Zustrom von über einer Million Rückkehrer:innen an den westlichen Grenzgebieten Afghanistans hat eine katastrophale humanitäre Lage geschaffen, die in mancher Hinsicht sogar schlimmer war als die Situation in Gaza. Doch wie unsere Landsleute wissen, sind wir niemals gleichgültig gegenüber dem Leid unseres Volkes gewesen – Gleichgültigkeit empfinden wir als eine Form von Würdelosigkeit. In diesen schweren Tagen habe ich im Rahmen meiner Möglichkeiten in der Region Islam Qala Hunderte Menschen – insbesondere Frauen und Kinder – unterstützt, um ihnen einen sicheren und menschenwürdigen Transport von der Grenze in Städte wie Kabul, Herat und Masar-e Scharif zu ermöglichen. Diese kleine Geste war ein Versuch, ein Stück menschlicher Würde zu wahren und unserer humanitären Pflicht nachzukommen.

Auch in Europa haben wir nicht geschwiegen. Der Verein AKIS (Afghanischer Kultur- und Integrationsverein) übernahm erneut eine führende Rolle und organisierte – gemeinsam mit zahlreichen kulturellen, literarischen und religiösen Persönlichkeiten, Moscheen und afghanischen Migrant:innen in Österreich – eine große, friedliche Kundgebung vor dem UN-Hauptquartier in Wien. Gemeinsam erhoben wir unsere Stimme gegen die menschenverachtende Behandlung Afghanistans durch die Islamische Republik Iran, die sich zwar als Erbin von Rumi, Hafis und Saadi versteht, sich jedoch in

der Realität in rassistischer und unmenschlicher Weise gegenüber Afghan:innen verhält. Unsere Einheit hat gezeigt: Afghan:innen weltweit stehen solidarisch mit ihrem unterdrückten Volk – und wir schweigen nicht.

Mit tiefer Trauer vermerkten wir zudem den vierten Jahrestag der Machtübernahme der Taliban – einer rückwärtsgewandten, monoethnischen und fundamentalistischen Gruppierung, die Afghanistan in ein finsternes Gefängnis verwandelt hat, besonders für Frauen und Mädchen. Bildung, Freiheit, Arbeit und Hoffnung auf eine bessere Zukunft wurden systematisch zerstört. Vier Jahre Taliban-Herrschaft bedeuten vier Jahre Grabesstille über das Schicksal eines stolzen Volkes. Besonders besorgniserregend war auch die faktische Anerkennung der Taliban durch Russland – ein klarer Verrat an den afghanischen Bürger:innen und an den humanitären Werten der internationalen Gemeinschaft.

Ein weiterer tragischer Aspekt betrifft das Verhalten einiger afghanischer Jugendlicher in Europa. Einige wenige, verantwortungslose und gesetzesmissachtende junge Menschen haben durch Kriminalität, Gewalt und respektloses Verhalten das Bild aller afghanischen Migrant:innen beschädigt. Ihre Rücksichtslosigkeit hat europäische Regierungen dazu bewegt, mit den Taliban in Verhandlungen zu treten – nicht zur Anerkennung, Ein weiterer tragischer Aspekt betrifft das Verhalten einiger afghanischer Jugendlicher in Europa. Einige wenige, verantwortungslose und gesetzesmissachtende junge Menschen haben durch Kriminalität, Gewalt und respektloses Verhalten das Bild aller afghanischen Migrant:innen beschädigt. Ihre Rücksichtslosigkeit hat europäische Regierungen dazu bewegt, mit den Taliban in Verhandlungen zu treten – nicht zur Anerkennung, sondern um durch Zugeständnisse die Abschiebung krimineller Afghan:innen zu ermöglichen. Die Rückführung von Straftätern ist nachvollziehbar – aber der Taliban dadurch Einfluss in Europa zu verschaffen, ist ein unverzeihlicher Fehler.

Heute brennt unser Volk mehr denn je im Feuer von Trauer und Hoffnungslosigkeit. Es gibt keine klare Führungspersonlichkeit, keine geeinte nationale Kraft und keine sichtbare Strategie zur Überwindung der Krise. Unser Volk ist zwischen zwei geschlossenen Mauern eingeklemmt: der inneren Unterdrückung und der äußeren Gleichgültigkeit.

تصاویر فصل



BANU

Erstes unabhängiges afghanisches Frauenjournal

*Nr.75,
September 2025*

NR.
75



بانو عاليه ميوند با شعر هایش زندگی می کند



برای معلومات بیشتر
اسکن کنید