«جاذبه» جهان و ادیسه «زنانه»

گفت‌وگو با مریم نوایی صدیقی اولین بانوی مشهدی که به قطب شمال و جنوب سفر کرده است

۸ ۱۰

عکس از آلبوم شخصی مریم نوایی که در سفر به قطب گرفته شده است

شهر بانو
دوهفته‌نامه
بانوان مشهد
ضمیمه
روزنامه‌شهرآرا

سفر به اعماق خود
چگونه سفررفتن به خودشناسی ختم خواهد شد ۳

دنیای غریبه آشنا
گفت‌وگو با دخترگردشگر آلمانی که ایران را امن ترین جای دنیا می‌داند ۶

و من چشمانم را بسته بودم
چند تک‌نگاری بر فرازهایی از رمان «بعد از پایان» و روایتش از سفرزنانه ۱۵

مصائب و مشکلات سفرزنان
روایتی تاریخی از سفرزائران زن به مشهد ۶

آزاده آرین
فعال فرهنگی

سفرِ مادرانه

زن که باشی، سفر هم برایت پروژه‌ای است. تمام شب را نخوابیده بود که کارهای عقب‌مانده را انجام بدهد و بتوانند اذان صبح راه بیفتند که به گرما نخورند. پیش‌بینی دمای هوا، چند دست لباس برای بچه‌ها و خودشان، لوازم بهداشتی، شامپوی هر کدام از اعضا جداست، کمک‌های اولیه، رواناز و زیراندازهای لازم، چاشت و میوه و میان وعده‌های داخل ماشین، راستی فلاسک را در آخرین لحظه پر از آب‌جوش کند، دمپایی برای همه اعضا، شارژر، دارو، یخچال را باید خالی کند که این چند روز، چیزی فاسد نشود .... از اسباب‌بازی‌هایی که بچه‌ها کنار گذاشته بودند که با خود بیاورند کمی کاست. چک‌لیستی که نوشته بود، تمام نمی‌شد. شیر گاز و شیر فلکه آب را ببندد و همه دوشاخه‌های بی‌مصرف را از برق بکشد و در و پنجره‌ها و ....

وقتی نشست توی ماشین همه شنگول و قبراق و سرحال بودند، اما زن داشت از خستگی هلاک می‌شد. هنوز داشت چک می‌کرد چیزی را جا نگذاشته باشد، کاری را از یاد نبرده باشد که سرش را تکیه داد به گوشه در و خوابش برد.

در خواب می‌دید رسیده‌اند به مقصد و دارد از آب و هوا و دیدن مناظر زیبا لذت می‌برد که با دادِ پسر، بیخ گوشش از جا پرید:«من گشنمه مامان...» و همسرش که :«از همین اولش که خوابیدی! یه چایی به ما نمیدی؟»

لقمه‌ای درست کرد و به دست پسر داد، سیبی هم از ته سبد بیرون کشید و به دخترک داد. چای کیسه‌ای را داخل فلاسک انداخت و با لبخندی به همسر گفت: «یه جای خوب نگهدار چایی بخوریم»

وقتی رسیده بودند، همسرش چند ساعتی خوابیده بود، زن پماد ضدآفتاب به پوست لطیف بچه‌ها مالیده بود کلاهی سرشان گذاشته بود که کمتر آفتاب بخورند و فرستاده بودشان چمن جلوی ساختمان. لباس‌ها را جابه‌جا کرده بود وسایل را در کمدها و کابینت‌ها چیده بود، ناهار را روبه‌راه کرده بود.

از پنجره بیرون را نگاه کرد، بچه‌ها را پایید؛ دلش نمی‌آمد بازی‌شان را به‌هم بزند اما ته‌دلش هم می‌لرزید که گرما زده نشوند، روزها و شب‌های محدود و کوتاه سفر این‌طور گذشت اما زن خوشحال بود که حداقل به بقیه خوش می‌گذرد.

در راه برگشت شوهر از ترافیک و گرمای جاده کلافه بود، اما بچه‌ها با هیجان، خاطرات این روزها را مرور می‌کردند که: « یادته بابا افتاد توی گودال آب ....» «اونجا که تو سُر خوردی...» « اون دختره که اسب دید و جیغ زد... » و ریسه می‌رفتند. برگشت و نگاهشان کرد همه‌شان آفتاب سوخته شده بودند. به همسرش گفت: « آب می‌خوری؟ می‌خوای نگه داری یه کمی استراحت کنیم و هوا هم خنک‌تر بشه؟» و همسرش همان‌طور که اخم‌هایش درهم بود سری بالا انداخت که یعنی « نه».

رسیدند به خانه، کفش‌های گِلی و تَلی از لباس که باید شسته می‌شد، ظرف‌ها و وسایلی که باید تمیز و جابه‌جا می‌شد و همسری که خسته از رانندگی و گرما و مسیر و فرزندانی که کوفته از شیطنت‌های هر روز آرام به خواب رفته بودند. فردا صبح که بر خیزند زندگی به روال عادی بر خواهد گشت. کتری روی گاز خواهد بود و صبحانه آماده...

همین‌طور که داشت لباس‌ها را در ماشین می‌ریخت، با خودش فکر کرد: «یک روز سفری خواهم رفت که به اندازه کافی خوش بگذرانم ... شاید یک سفر زنانه.»/

دونفره‌تنها

تکتم جاوید
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

حقیقت این است که روابط همسری ما هم مانند خیلی از امور دیگر زندگی نیاز به رسیدگی دارد. مانند توجه و مراقبت از یک نوزاد. اما این‌گونه نیست که بعد از گذراندن دوران نوزادی و ورود به کودکی یا نوجوانی توجه و رسیدگی خود را کم یا حذف کنیم. ما به عنوان یک والد هرگز کمک به فرزند خود را تمام نمی‌کنیم حتی اگر در حد یک احوالپرسی ساده باشد.

اما اغلب این قانون را در زندگی زناشویی و روابط همسری رعایت نمی‌کنیم. بررسی‌های روان‌شناسان از نارضایتی مراجعانشان نشان می‌دهد هرچه از زمان ابتدای ازدواج می‌گذرد میزان توجه و درکنار هم بودن همسران کاسته می‌شود اما به دلایلی همچون حضور فرزند یا فرزندان، مشغله‌ها و مسئولیت‌های کاری، بیماری، مشکلات مالی، افزایش سن و تغییر علاقه‌مندی‌ها یا کاهش شور و حرارت ابتدای ازدواج، همسران توجه به یکدیگر را جزو امور روزمره تلقی می‌کنند و به تدریج از هم فاصله می‌گیرند.روان‌شناسان خانواده معتقدند: به مرور که سن ما بیشتر می‌شود و به ویژه زمانی که صاحب فرزند می‌شویم اغلب وقت خود را صرف امور جدی زندگی و شغل و حرفه خود می‌کنیم و از رفتارهای کودکانه و تفریح و بازیگوشی در روابط خود با همسرمان فاصله می‌گیریم. همان‌هایی که در ابتدای ازدواج بودند و ما آن را به عنوان خاطرات شیرین نامزدی همیشه در ذهن داریم. پس از این ماجراهاست که زندگی مشترک و رفتار همسران تغییر می‌کند. آن‌ها به مرور احساس می‌کنند که نیاز به تنوع و تغییر در زندگی خود دارند و به دنبال راهی برای ایجاد این تغییر می‌گردند و آن را بیرون از خود و خانه جستجو می‌کنند.یکی از نسخه‌هایی که این روزها زیاد هم برای زنان یا مردان متأهل پیچیده می‌شود سفرکردن‌های دوستانه یا به اصطلاح مجردی است. زیرا زوج‌ها معتقدند سفر بدون مسئولیت خانواده آرام‌بخش‌تر و لذت‌بخش‌تر است.

در مقابل این افزایش، اما مراجعات مکرر به روان‌شناسان، افزایش میزان طلاق‌های عاطفی و رسمی و اختلافات خانوادگی نشان می‌دهد که این سفرهای تنهایی نتوانسته است کیفیت زندگی زوج‌ها را بالا ببرد و در بیشتر مواقع به اختلافات کهنه دامن زده و اوضاع را بدتر کرده است. در حالی که یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای ایجاد تغییر سریع و متفاوت در زندگی همسران همین سفررفتن است اما این توصیه در زندگی مشترک شکل دیگری دارد.به زوج‌ها توصیه می‌کنیم برنامه‌ای بچینند تا براساس شرایط زندگی خود گاهی دونفره و بدون فرزندان سفر کنند. پژوهش دکتر «آرتورآرون» به این یافته رسیده‌است که زوجینی که به فعالیت‌های دونفره مانند سفر می‌پردازند یا خود را مشغول فعالیت‌های لذت‌بخش و چالش‌برانگیز می‌کنند از رابطه‌شان احساس رضایت بیشتری دارند. یکی از روش‌های زوج‌درمانی برای همسرانی که دچار طلاق عاطفی هستند یا به دلایل مختلف به شدت از هم فاصله گرفته‌اند، توصیه به مسافرت کردن است.متأسفانه فرهنگ جامعه ما هنوز با سفرکردن والدین بدون فرزندان کنار نیامده است و ممکن است اطرافیان شما را به خاطر تنها گذاشتن فرزند یا فرزندانتان سرزنش کنند که شما والدین «به اندازه کافی خوب» نیستید و خود را فدای فرزندتان نمی‌کنید. همین تفکرات اشتباه باعث می‌شود این‌قدر به فرزندان بپردازید که سردی بر رابطه شما حاکم شود. هنگامی که در میانسالی فرزندان به دنبال تحصیل یا ازدواج از خانه دور می‌شوند، همسران دیگر صحبتی با هم ندارند و حتی نمی‌توانند ساعتی را کنار هم بگذرانند.سفرکردن زوج‌ها می‌تواند اثرات زیادی همچون بهبود روابط زناشویی، فرصت صحبت درباره خودشان و لذت‌بردن از مسافرت بدون مسئولیت فرزندان را فراهم کند. اگر هنوز به سفر مجردی فکر می‌کنید شاید بهتر باشد ابتدا این گزینه را امتحان کنید.

بازخورد

بعد از چاپ گزارش ویژه در شماره ۲۸ شهربانو افراد مختلفی برای دریافت شماره حساب جهت کمک به ۲ زندانی زن تماس گرفتند که با پیگیری های مجموعه شهربانو شماره حساب موسسه «حمایت از زندانیان حیات سرمد» در اختیار همشهری‌های عزیز قرار می‌گیرد.

همچنین برخی از مسئولین شهری از طرح‌هایی برای کمک به زندان زنان خبردادند که بعد از اقدام اطلاع رسانی خواهد شد.

شماره حساب :
۰۱۱۲۷۰۸۴۵۱۰۰۴
شماره کارت:
۶۰۳۷۹۹۷۵۹۹۰۳۵۵۴۱
بانک ملی

سفر به اعماق خود

چگونه سفر رفتن به خودشناسی ختم خواهد شد

شهریار
عماد پورشهریاری
کارشناس ارشد علوم ارتباطات اجتماعی

اگر اهل اینستاگرام گردی و شبکه‌های اجتماعی باشید، در چند سال اخیر با تصاویر و قاب‌های گردشگران زیادی روبه‌رو شده‌اید که از سوی زنانی منتشر شده است که تنهایی به سفر رفته‌اند. البته این میزان و درصد، در ایران بسیار کمتر از سایر کشورهاست اما در همین وب فارسی هم گردشگرِ زنِ ایرانی در حال رشد است. زنان امروز محدودیت‌های کمتری نسبت به نسل‌های گذشته دارند و سفر رفتن برای آن‌ها منطقی‌تر از هر زمانی است. گرچه امنیت زنان برای سفر هنوز به‌طور کامل فراهم نشده است اما دلایل روان‌شناسی نشان می‌دهد زنان بیش از هر چیزی در سفر کردن به دنبال خودشناسی هستند.

بنا به گزارش وب‌سایت Vox و بر اساس آماری که وب‌سایت Booking.com در سال ۲۰۱۴ منتشر کرده است؛ ۷۲ درصد از تنها سفر کردن‌ها در آمریکا توسط زنان انجام می‌شود. در انگلستان هم زنان تنها سفر کردن را بیشتر دوست دارند. بر اساس آماری که Hitwise منتشر کرده است ۵۵درصد تنها سفر کردن‌های این کشور از سوی زنان انجام می‌شود که بیشتر در گروه سنی ۲۵ تا ۳۴سال قرار دارند.

بهبود سبک زندگی و علاقه زنان به سفر

با این حال افزایش سفرهای زنانه -اگر اصلا بتوان چیزی اصطلاحی را به این اتفاق نسبت داد – تنها به دلیل بیشتر شدن دسترسی‌ها برای زنان نیست. سفر مفهوم و روشی برای خود مراقبتی است. یک سفر حتی کوتاه دو یا سه روزه میانبری به «سلامتی» و «خودآموزی» است. دو کلیدواژه‌ای که زنان وقت و هزینه زیادی را صرف آن‌ها می‌کنند. این به آن معناست که که افزایش امنیت و مطالبات زنان به خودی خودی عامل افزایش این‌گونه سفرها نبوده است.

پژوهش مؤسسه شاین درباره زنان هزاره سوم نشان می‌دهد ۷۲درصد این افراد پیش از سلامت فیزیکی و اهداف مالی، خودمراقبتی و سلامت روان را در اولویت قرار داده‌اند. وقتی از این گروه پرسیده شد حال و هوای سال گذشته خود را توصیف کنند از واژگانی مانند «ناراحت» و یا «خسته» استفاده کردند. در ادامه از این زنان پرسیده شد برای دستیابی به اهداف خود چه روشی را انتخاب می‌کنند. ۶۵درصد از پاسخ‌دهندگان به بهبود سلامت‌روان و سبک زندگی سالم‌تر اشاره کردند. افزایش پس‌انداز، ایجاد نظم و ترتیب در کارها و یافتن یک سرگرمی جدید نیز از دیگر راهکارها بود. در این بین یکی از نخستین ایده‌های آرامش ذهن و سلامت‌روان سفر کردن است. روشی که بسیاری از زنان گردشگر شاید حتی ناخودآگاه به دنبال آن عزم سفر می‌کنند.

گردشگران دینی، نخستین گردشگران زن

رهگیری تاریخی سفرهایی از این دست البته کار چندان آسانی نیست. ثبت سفرها در طول تاریخ با معیارهایی مانند سفرنامه‌ها یا دیوارنگاری‌ها اثبات شدنی است. در دوره‌های تاریخی مختلف، سفرهای زنانه یا برای زنان مورد پذیرش جامعه نبوده یا دست‌کم مورد تشویق قرار نمی‌گرفته است. در چنین شرایطی اندک زنانی که به سفر می‌رفتند نیز اثری از خود به‌جا نمی‌گذاشتند. با همه این‌ها اولین سفر ثبت شده برای یک زن به صورت‌تنها به شخصی به نام ایگریا نسبت می‌دهند که در ۳۸۱ پس از میلاد به‌عنوان یک زائر کوه سینا را فتح کرده است. دست‌نوشته‌ها و سفرنامه‌های زنانه در قرن هجدهم و نوزدهم میلادی اما بسیار زیاد شده و کتاب‌های ارزشمندی در این حوزه به نگارش درآمده است. «ماجراهای شگفت‌انگیز خانم میکول در کشورهای مختلف» خودزندگی‌نامه پرستاری است به نام ماری سیکول که در سال ۱۸۵۷ نوشته‌شده است. در سال ۱۸۹۰ روزنامه‌نگاری به نام نلی بِلای با الهام از رمان «دور دنیا در هشتاد روز» ژول ورن سفرنامه‌ای نوشت با نام «دور دنیا در هفتادودو روز».

تغییرات جمعیت شناختی

تغییرات جمعیت شناختی و تعریف‌های نوین آن (به‌خصوص در جوامع غربی) فرصت‌های بیشتری را برای سفر کردن در اختیار زنان قرار داده است. بر اساس تحقیقات مؤسسه Pew سن مادر شدن زنانِ آمریکایی از دهه ۱۹۶۰ تاکنون رو به افزایش بوده است. مطالعه دیگری که در نیویورک‌تایمز منتشر شده است نشان می‌دهد میانگین سن مادر شدن آمریکایی‌ها (برای نخستین فرزند) ۲۶ سال است که نسبت به ۱۹۷۲، ۵سال افزایش پیدا کرده است. این عدد در شهرهای بزرگی مانند نیویورک و سان‌فرانسیسکو ۳۱ سال است. درعین‌حال نرخ ازدواج نیز در این کشور روندی نزولی دارد.

آزادی‌های فردی توسعه‌یافته در چند دهه گذشته این امکان را برای زنان فراهم کرده است تا پیچیدگی‌ها و سختی‌های احتمالی سفر را به‌سادگی رفع کنند. هر اندازه تعداد این سفرها بیشتر شود، زنان بیشتری می‌توانند جسارت سفر تنها را قبول کنند. به نقل از مؤسسه Pew و در سال ۲۰۱۷، ۵۰ درصد آمریکایی‌های بالای ۱۸سال ازدواج کرده‌اند. این در حالی است که در سال ۱۹۶۲، این آمار به ۷۲ درصد رسیده بود. از سوی دیگر تعداد زنان و دختران تحصیل‌کرده در بسیاری از نقاط جهان از مردان پیشی گرفته است. آمارهای وزارت آموزش آمریکا نشان می‌دهد ۶۰درصد دانشجویان این کشور را دختران تشکیل می‌دهند. و درنهایت افزایش درآمدهای زنان در سال‌های اخیر نیز از عوامل اقبال این گروه به سفر است. پس از جنگ جهانی دوم و با حضور بیشتر زنان در بازارهای کار و فعالیت‌های اقتصادی، درآمدهای این گروه با شیبی تند افزایش یافت. حالا زنان بدون گرفتاری‌های مرسوم و با درآمد بالاتر، آزادانه به سفر می‌روند و با محدودیت های کمتر این سفرها را ثبت و مستندسازی می‌کنند.

> **هدف سفر دیگرتجربه تماشای یک منظره زیبا نیست و به یک مفهوم خودشناسی تبدیل شده است. تعبیری که زنان بسیار بیشتر از مردان به دنبال آن هستند**

زنان مریخی، مردان ونوسی

سفر کردن زنان و مردان از نظر روان‌شناسی نیز تفاوت‌هایی با هم دارد. کمتر سفر کردن مردان به‌صورت تنها تا اندازه زیادی به میزان شکل ارتباط آن‌ها با همسران خود وابسته است. ارتباطات مردان از طریق فعالیت‌ها و کنش‌هاست. مردان برای نمایش یک رفتار دوستانه، بیشتر ترجیح می‌دهند درگیر یک فعالیت شوند، برای مثال با دوست یا همراه خود به یک بازی رایانه‌ای مشغول شوند یا ورزشی را به صورت مشترک انجام دهند در حالی که پیوندهای زنان از طریق مکالمه یا گذراندن زمان در کنار یکدیگر به ساده‌ترین شکل ممکن برقرار می‌شود. بنابراین وقتی مردان به سفر کردن فکر می‌کنند، آن را به عنوان یک فعالیت دو نفره یا گروهی می‌بینند و از سفرهای تنها لذت کمتری می‌برند. علاوه بر این مردان از نظر روان‌شناسی کمتر به مسائلی چون من که هستم؟ چه چیزی من را خوشحال می‌کند؟ و هدف من از زندگی چیست؟ فکر می‌کنند. آمارهای صنعت گردشگری نیز چنین گزاره‌هایی را تأیید می‌کند. بر اساس آماری که مؤسسه اسکیفت در سال ۲۰۱۸ منتشر کرده است گردشگران بیش از گذشته به خرید خدماتی تمایل دارند که حول محور «خودآموزشی» حرکت می‌کند. این در حالی است که در گذشته بیشتر هزینه‌ها در کسب «عزت‌نفس» بیشتر برای گردشگران صرف می‌شد. این به آن معناست که هدف سفر دیگر تجربه تماشای یک منظره زیبا نیست و به یک مفهوم خودشناسی تبدیل شده است. تعبیری که زنان بسیار بیشتر از مردان به دنبال آن هستند.

امنیت، شاخص اصلی سفرهای زنانه

تغییرات جمعیت‌شناختی، مباحث روان‌شناسی و دلایل مختلف دیگر همگی نشان‌دهنده تمایل بیشتر زنان به سفرهای تنهاست. اما کافی است یک جست‌وجوی ساده اینترنتی درباره بهترین مقاصد گردشگری برای زنان انجام دهید. نتایج به‌دست‌آمده همه با یک واژه یکسان همراه خواهد بود: امنیت. هیچ بلاگ، سایت یا شخصی، مکانی را برای سفر تنهای زنان پیشنهاد نمی‌دهد مگر آنکه پیش‌تر از امنیت آن اطمینان حاصل کرده یا درباره آن تذکر داده باشد. این امنیت البته می‌تواند با قوانین تسهیل‌کننده یا بازدارنده، منافع اقتصادی و سیاسی زیادی برای یک مقصد گردشگری به همراه داشته باشد اما باز هم توصیه‌هایی که به زنان می‌شود رعایت کامل مسائل امنیتی است. حتی برای سفر به کشورهایی مانند سوئیس و نیوزلند که به امنیت بالا شهره هستند نیز توصیه‌های سفر به‌شدت امنیتی است. مواردی چون اعلام نکردن محل سکونت به دیگران در حین سفر، مخفی کردن وسایل قیمتی و پول نقد، آشنا شدن با زنان دیگر و اجتناب از برخوردهای گمراه‌کننده با غریبه‌ها ازاین‌دست توصیه‌ها هستند. البته تذکر این موارد در بسیاری موارد اختلافی میان زنان و مردان ندارد و مراقبت از وسایل شخصی چیزی نیست که آن را محدود به زنان توصیف کرد اما دست‌کم این‌طور به نظر می‌رسد که زنان بیش‌تر در معرض این‌گونه مخاطرات باشند. انگار جهان هنوز برای حضور گردشگران زن به‌طور کامل ایمن‌سازی نشده است! /

شهربانو

مصائب و مشکلات سفر زنان

روایتی تاریخی از سفر زائران زن به مشهد

شهریار
غلامرضا آذری خاکستر
پژوهشگر تاریخ

مسافرت زنان در طول تاریخ دارای مشکلات و سختی‌های خاصی بود. زیرا علاوه بر امکان نداشتن سفر برای آن‌ها، مشکلات خانوادگی و اقتصادی نیز تأثیر به‌سزایی در این مسافرت‌ها داشتند. بنابراین سفر و مسافرت برای گروه خاصی از زنان که وابسته به دربار بودند مهیا بود. اغلب زنان در طبقات مختلف اجتماعی از سفر محروم بودند و یا اگر احیانا قدم به سفرهای طولانی می‌گذاشتند، حوادث و مشکلات خاصی گریبان‌گیر آن‌ها می‌شد. در قدیم‌الایام برای زنان اغلب مسافرت‌ها جنبه زیارتی داشت و شهرهای مذهبی از جمله مشهد، قم، مکه، کربلا و... تنها گزینه انتخابی آن‌ها بود. در بررسی گزارش‌های تاریخی چند مسئله مهم برای مسافرت زنان بیان شده است: امنیت راه‌ها و شرایط خانوادگی و اجازه همسران مهم‌ترین موضوع در سفر زنان محسوب می‌شود. هر چند بعد از گسترش حمل و نقل مشکلات سفر بانوان هموار شد و پس از آن شاهد مسافرت‌های مختلف زنان به اقصی نقاط جهان هستیم. در این گزارش به سیر و تحول مسافرت زنان و مشکلات آن‌ها در سفر به شهر مشهد می‌پردازیم.

در گذر ایام به دلیل مسائل و مشکلات سفر، معمولا زنان کمتر به مسافرت می‌رفتند هرچند اغلب آن‌ها آرزوی سفر و سیاحت داشته‌اند. با این حال در بین گزارش‌های تاریخی، مواردی از سفر زنان به شهرهای زیارتی وجود دارد. زنان همواره در آرزوی سفر به اماکن مقدس مهم، چون مشهد و عتبات و البته حج بودند و سال‌ها پس‌انداز می‌کردند تا بتوانند خیال شوهرانشان را، دست‌کم از حیث مخارج چنین سفری، آسوده کنند و برای جلب موافقت او به اقدامات مختلف دست می‌زدند. برخی از این زنان مهریه خود را به شوهرانشان می‌بخشیدند و برخی برای جلب رضایت شوهرانشان، خود به خواستگاری دختری کم سن و سال می‌رفتند تا او را برای شوهرشان عقد کنند. با این تدبیر ممکن بود شوهر، زن را به همراه خود به زیارت ببرد یا اجازه دهد که زن، همراه پدر یا برادرش، راهی زیارت شود. برخی از زنان نذر می‌کردند که ۴۰صبح، جلوی در مسجدی را آب و جارو کنند تا مگر در روز چهلم خضر(ع) را ببینند یا دست‌کم، زیارت کربلا یا مشهد قسمتشان شود.

گروته جغرافی‌دان و قوم‌شناس آلمانی که در دوره قاجار به ایران آمده است، در ارتباط با مشکلات سفر زنان نوشته است. هیچ زنی، چه شوهردار، چه بیوه یا مجرد، حق نداشت به تنهایی سفر کند. زیرا غیر از مسئله امنیت، ناچار بود در کاروان، با چاروادارها و قهوه‌چی‌ها و مأموران گمرک سروکارداشته باشد، بنابراین حتما باید با یکی از محارم مرد خود سفر می‌کرد.

علاوه بر مشکلاتی که بیان شد، تدارکات سفر زنان در گذشته سختی‌های خاص خودش را داشت. شاردن سیاح فرانسوی دوره صفویه در بخشی از نوشته‌هایش به این موضوع اشاره نموده است: «مردانی که زنانشان را در سفر همراه داشتند، تمام وسایل مورد نیاز در سفر را با خود می‌بردند تا حتی‌الامکان از مراجعه زنان به

هیچ زنی، چه شوهردار، چه بیوه یا مجرد، حق نداشت به‌تنهایی سفر کند. زیرا غیر از مسئله امنیت، ناچار بود در کاروان، با چاروادارها و قهوه‌چی‌ها و مأموران گمرک سروکارداشته باشد، بنابراین حتما باید با یکی از محارم مرد خود سفر می‌کرد

مسئولان تدارکات سفر در کاروان‌ها پیشگیری کنند. سفرهای اجباری زنان یکی از مسائلی است که دور از دید جهانگردانی که در دوره قاجار به ایران آمده‌اند نبوده است. مؤلف «شرح سفری به ایالت خراسان» می‌نویسد «یکی از مواردی که موجب حیرت من شد و باید آن را دور از روح سپاهیگری بنامم این بود که بعضی از نگهبانان صف مقدم سپاه همسران خود را در پشت سر سوار کرده بودند. من به یکی از این سواران نزدیک شدم و پرسیدم که آیا تصور می‌کند این کار صحیحی است و چگونه خواهد توانست در صورت لزوم بجنگد، در حالی که همسرش این گونه مانع تحرک و تکاپوی اوست. وی جواب داد، آه! این مشکلی ایجاد نمی‌کند و فکر نمی‌کنم اصولا جنگی پیش آید. در آن صورت نیز او فورا پایین می‌پرد و از من فاصله می‌گیرد. فکر می‌کنم او کمترین تردیدی به خود راه نمی‌داد که در اولین فرصت خویشتن را از شر این بار اضافی خلاص کند، به ویژه آنجا که جان خودش در خطر باشد. در این جا یک نکته خیلی حساس نیز نهفته است و آن فداکاری و از خودگذشتگی زنی است که حتی تا دهان شیر همسر خود را تنها نمی‌گذارد.

اگر شغل و کار مرد تغییر محل اقامت را ایجاب کند، احتمال دارد اندک شماری از آن‌ها همراه شوهر شوند، به ندرت اتفاق می‌افتد که زنی به دیدار خویشاوندانی که در دیاری دوردست زندگی می‌کنند نایل آید یا در صورت بیماری برای رساندن او به بیمارستانی که خارجیان اداره می‌کنند رنج سفر را برخود هموار کند. بیشتر زنانی که به مسافرت می‌روند عازم زیارت‌اند. احتمال دارد در بهترین ایام سال، از اقصی نقاط ایران، در حال رفتن به - یا بازگشتن از- مکه، کربلا، قم یا مشهد باشند. رته‌ها بسته به نواحی مختلف و فصل، سنگفرش، خاکی، یا پرگل و لای‌اند. کسانی که در استفاده از آن‌ها سهمی دارند هیچ اقدامی نمی‌کنند. اگر جاده خاکی باشد، میزان خاک مسلم بسیار زیاد است و از نوع گردمانند و نرمی‌است که به هرچه به تن داشته باشی نفوذ می‌کند و می‌نشیند. در بعضی جاها یک اینچ خاک بر روی همه چیز می‌نشیند و چنان که رمه گوسفند یا کاروانی از جاده‌ای خاکی بگذرد ابری از گرد و غبار برمی‌خیزد که نه تنها به چشم دیده می‌شود که در بینی و دهان هم احساس می‌شود. راه‌های کوهستانی را برف سنگینی می‌پوشاند، بادهای موسمی باشدت هرچه تمام‌تر می‌وزد. گاه انسان با رگبار شدید باران و تگرک روبه‌رو می‌شود، و یا با گرما و لهیب سوزان آفتاب مواجه می‌گردد. سبب روبه‌رو شدن با این مشکلات چیزی جز شیوه‌های مسافرت ابتدایی نیست.»

وسیله مسافرت

استفاده از اسب، الاغ و قاطر در اغلب مسافرت‌ها متداول است علاوه بر آن، یکی از وسایل آبرومند دلیجان است. وسیله‌ای سنگین و به نوعی شبیه اتوبوس‌های شهری بد ساخت قدیم است. بارها را روی سقف آن می‌گذارند، داخل آن به دو بخش تقسیم شده است: یا برای اربابان و نوکران، و یا برای مردان و زنان. در این وسیله هیچ فنری به کار نمی‌رود و چهار اسب در کنار هم آن را

می‌کشند. هر ده یا دوازده میل اسب‌ها و کالسکه‌ران تعویض می‌شوند. برای مسافرت از گاری که وسیله نقلیه بی‌فنر و روباز و بزرگ است نیز استفاده به عمل می‌آید. پست را با گاری حمل می‌کنند، بسته‌های پستی را در زیر قرار می‌دهند، روی آن بار مسافران، بعد رختخواب‌ها و برفراز آن چند مسافر می‌نشینند. کالسکه راحت‌ترین و تازه‌ترین وسیله نقلیه است و در ایران تعداد زیادی کالسکه وجود دارد. بیشتر ثروتمندان کالسکه شخصی دارند و علاوه بر آن برای کرایه کردن نیز کالسکه یافت می‌شود. این وسیله را هم چهار اسب می‌کشد. بار را در پشت آن می‌بندند که اغلب می‌افتد و گم می‌شود.

برخی از شاهان و بانیان خیر برای رفاه حال مسافران کاروانسراهایی ساخته‌اند. کاروانسراها در حکم میهمان خانه‌های شرقی‌اند و منزلگاه‌هایی بیشمارند که هر مسافری می‌تواند در آن‌ها پناه جوید. در این مکان‌ها جز آن که کاروانسرادار نان، چای و مواد دخانی در معرض فروش می‌گذارد چیز دیگری ارائه نمی‌شود. بعضی از کاروانسراها بسیار بزرگ‌اند و نمای ورودی پرهیبتی دارند. همه آن‌ها دارای محوطه‌هایی باز هستند که پیرامون آن‌ها اتاق‌های کوچک با ایوان‌هایی در جلو در ورودی هر اتاق ساخته‌اند. پشت اتاق‌ها طویله‌های بیشمار و در میان صحن کاروانسرا سکوهایی قرار دارد به احتمال محموله‌ها را روی هک می‌گذارند...

برخی از زنان نیز طی سفرهایی که داشته‌اند خاطرات خود را مکتوب کرده‌اند و صاحب سفرنامه هستند از جمله، «سفرنامه خاور بی‌بی شادلو» است. نویسنده آن خاور بی‌بی شادلو است که در سال ۱۳۲۱ ق. برادرزاده خود به نام ترکان بی‌بی شادلو را به عنوان عروس برای همسری مرحوم علی‌اکبر سیف افشار (سیف السلطنه) پسر آجودانباشی کل؛ یعنی حسن خان افشار از بجنورد با کالسکه به تهران برد و از تهران دختر آجودانباشی کل را که مهرتاج افشار (مهرالسلطنه) نام داشت و به عقد عزیزالله خان شادلو (سردار معزز) درآمده بود، به بجنورد می‌آورد. هردو عروس غیابی به عقد دامادها درآمده بودند.

کلارا کولیورایس از زنان جهانگرد انگلیسی در بخشی از خاطراتش به سفر زنان ایرانی اشاره کرده و نوشته است: «هیچ‌کس را سراغ ندارم که در مسافرت خسته‌تر و ناراحت‌تر از زن ایرانی به نظر آید. از سوار شدن چارپایان و وسایل نقلیه بسیار خسته و کوفته می‌شود. چه اغلب به هیچ‌وجه به این کار عادت ندارد. زمانی که به یک پستخانه یا کاروانسرا می‌رسد باید با حجاب کامل این سو و آن سو برود. گویی در شهر مشغول رفت و آمد است. اگر با همسر یا پسرش مسافرت می‌کند پیش از آن که کاری برای خود انجام دهد یا برایش انجام دهند باید صبر کند تا مرد آنچه را نیاز دارد بردارد. در توقفگاه‌ها کمتر زنی به چشم می‌خورد. گاه یکی از آن‌ها را در حالی که تخم‌مرغ، نان، یا دوغ برای فروش به قهوه‌چی می‌آورد، می‌توان دید. ارائه آمار و ارقام کار مشکلی است، اما فکر نمی‌کنم در مسافرتی که در ایران انجام می‌دهید به ازای هر صد مرد که در راه می‌بینید به یک زن برخورد کنید.»

سفر زیارتی زنان به مشهد

مؤلف کتاب «زیارت و زائران مشهدالرضا علیه‌السلام» راجع به امنیت راه‌ها و مسیرهای کاروانی شهر مشهد با اشاره به ناامنی در راه‌ها نوشته است: «مسیر تهران- مشهد، حد فاصل شاهرود تا سبزوار، یکی از مناطق ناامن و کمینگاه ترکمانان غارتگر بوده است. بسیاری از زوار در این نقطه ربوده می‌شدند و به عنوان برده فروخته می‌شدند. ساکنان منازل بین راه از طریق ارائه خدمات و فروش محصولات دستی خود به زوار کسب درآمد می‌کردند. برخی از مردم این نواحی از دوران صفوی در آنجا اسکان داده شده بودند تا مراقبت کاروان‌های زواری بر عهده بگیرند و به همین دلیل از پرداخت مالیات دیوانی معاف بوده و حتی مرسومی در حق آن‌ها برقرار بود. کاروان‌ها با چهار روز سفر از سبزوار به عباس‌آباد که یکی از مهم‌ترین چاپارخانه‌های کشور تلقی می‌شود، می‌رسند. از اینجا که چهار منزلگاه خوفناک خراسان به اسامی عباس‌آباد، میاندشت، میمه و شاهرود آغاز می‌شود. در این چهار جایگاه کسی به میل خویش سکونت نمی‌کند. ساکنانش محصور در میان دیوار هستند و نیز جرئت نمی‌کنند به کشاورزی بپردازند.

پس از کربلا، مشهد به عنوان زیارتگاه بیش از همه، مورد توجه است که در مرز شمال شرقی مملکت قرار دارد. مسافرت به آنجا مشکلات و خطراتی دارد. زیرا بسیاری از زائران از طرف ترکمن‌ها ربوده شده و در بازارهای خیوه و بخارا به فروش می‌رسند.

برخی از زنانی که با مشقت فراوان خود را به مشهد رسانده‌اند در این شهر اقامت گزیده و در واقع به موطنشان بر نمی‌گردند. از جمله؛ طبق سندی یکی از زنان قندهاری در سال ۱۳۱۵ق. درخواست‌هایی داشته است: «مدت پنج شش سال می‌شود که از شدت ظلم و تعدی عبدالرحمن خان ترک وطن و خانه و زندگی نموده، پناه به سلطان غریبان آورده، سه سال در عین آسودگی دعاگوی وجود مبارک بوده و بعد از سه سال شوهر کمینه تصدق شد و سه طفل صغیر از وی باقی می‌باشد، خدا می‌داند که هر ساعت مرگ خود را از خدا می‌خواهم از شدت پریشانی و عیال داری به جز رخت‌شوری چاره ندارم و هر شبه اطفال غریبم سر بی‌شام می‌گذارند. استدعا از حضور مبارک آنکه مقرر فرمایید از آستانه مبارکه همه وقت و همه ایام به این پیر ناتوان و اطفال سرگردان برسد.»

یک سنخ از زوار مشهد را زنان تشکیل می‌دادند. وجود زنان در بین دیگر زوار، امری طبیعی بوده است چرا که بیشتر زوار خانوادگی به زیارت می‌آمدند. جهانگردان نیز به وجود زنان زائر در بین کاروان‌ها اشاره داشته‌اند از جمله هانری رنه دالمانی در کتاب «از خراسان تا بختیاری» به این مسئله پرداخته است: «عده زنان زائر هم کمتر از مردان نیست. زنان بر روی پالان الاغ‌ها نشسته و اغلب بچه‌ای هم در جلوی خود نشانده‌اند و کودک شیرخواری هم در بغل دارند و در زیر پای آن‌ها خورجینی است که لوازم سفر در آن جای دارد... خانواده‌های ثروتمند چادر برافراشته بودند تا زنان حرمشان از انظار بیگانگان محفوظ باشند و خواجه‌های سیاه پوست نیز به پاسبانی و پرستاری زنان اشتغال داشتند.»

کاربرد واژگانی چون، ضعیفه، کمینه، کنیز، عاجزه نمودار دیدگاه فکری آن دوره به زنان است. این بدان معنی نیست که زنان از فعالیت‌های اجتماعی باز بمانند و در کوچک‌ترین مسائل خود به سرپرستی مردان نیازمند باشند. هرچند این وابستگی و خانه‌نشینی در بین زنان شهری بیشتر بوده و زنان مناطق روستایی و عشایری به خاطر سبک زندگی‌شان در مقابل مشکلات مقاوم‌تر بوده‌اند. در رمضان سال ۱۲۹۹ق. سه تن از زنان شیرازی در زمره زائران پیاده به مشهد مسافرت نموده‌اند. این سه زن حدود ۳۸منزل از شیراز تا مشهد پیاده آمده، به دلیل پاره شدن گیوه‌هایشان درخواست کمک مالی به مبلغ ۳هزار دینار داشته‌اند. اما قدیمی‌ترین عریضه کمک مالی، در ماه ربیع‌الاول سال ۱۲۶۲ از سوی یک زن به نام فاطمه نساء طهرانی صورت گرفته است که بنا به اظهارات خودش در متن عریضه، به علت اتمام خرجی خود در هنگام سفر در مشهد، دچارتنگنای مالی شدیدی شده و درخواست کمک از آستانه نموده است. و یا در ماه شعبان ۱۲۹۳ق. زن زائری که خود را از اهالی دارالسلطنه تبریز نامیده و بنا به اظهاراتش به واسطه بدهکاری مبلغ ده تومان به جلودار عرب بابت کرایه حیوان، طلبکار مانع رفتن وی به حرم برای زیارت شده است. در بین درخواست زائران زن، یکی از آن‌ها اهل قم است، در محرم سال ۱۳۰۵ مخارجی پرداخت کرده تا وی را به زیارت بیاورند و مبلغی برای برگشت باید بپردازند. مقداری از وجوهات وی به سرقت رفته بنابراین توان بازگشت را ندارد که درخواست کمک نموده است. در ماه ربیع‌الاول ۱۲۹۶ هم دو دختر و مادر بیمارشان از اهالی تهران، درخواست کمک کرده‌اند. زیرا پدرشان در بین راه فوت شده است. /

شهربانو
فرنازمحمدیان
کارشناس حقوقی

قانون نانوشته برخی هتلداران در پذیرش مسافران زن

نزدیک به دو دهه از ابطال بخشنامه نیروی انتظامی که اقامت زنان تنها و مجرد در هتل‌ها و مهمان‌سراها را منع می‌کرد می‌گذرد و هم‌چنان برخی هتل‌ها و مهمان‌سراها از پذیرش مسافران زن که تنها مراجعه می‌کنند، خودداری کرده و آن‌ها را به اداره اماکن ارجاع می‌دهند. درواقع این مراکز به قانون نانوشته‌ای عمل می‌کنند که به برخورد سلیقه‌ای می‌انجامد و ممکن است آسیب‌هایی برای مسافران زن -که محلی برای اقامت ندارند- در پی داشته باشد. برخی از این اقامتگاه‌ها حتی در قوانین رزرو خود، این موضوع را شفاف ذکر کرده‌اند که اقامت زنان تنها و مجرد فقط با داشتن نامه از اداره اماکن امکان‌پذیر است.

گاهی هم هتلداران باتوجه به حواشی که برخی از مسافران می‌توانند ایجاد کنند، عطای درآمد را به لقایش می‌بخشند و از پذیرش خودداری می‌کنند. دخترانی را که هنوز به سن قانونی نرسیده‌اند، زنانی که مدارک شناسایی‌شان ناقص باشد یا مثلا شناسنامه عکس‌دار نداشته باشند و زنان مقیم در همان شهری که قصد رزرو اتاق دارند از مواردی هستند که ممکن است هتلداران در پذیرش آنان مردد شوند. باید بدانیم در برخی از همین موارد نیز صاحبان مراکز اقامتی باید مسافر را پذیرش کنند و سپس مراتب را به پلیس اماکن اطلاع دهند. به طور کلی باید گفت اگر قرار بر سخت‌گیری و موشکافی در پذیرش مسافران است، از این حیث باید برخورد و رویه ثابتی درمورد مردان و زنان وجود داشته باشد. البته فراموش نکنیم صاحب هتل در برخی موارد حق دارد برای رعایت حقوق سایر مسافران مقیم در هتل، از پذیرش افرادی که یقینا مشکل دارند خودداری کند.

پس از لغو بخشنامه نیروی انتظامی، هم اداره اماکن و هم سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری بارها اعلام کرده‌اند که زنان تنها و مجرد به عنوان شهروندان می‌توانند از حقوق کامل خود برای اقامت بهره‌مند شوند. سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری و اماکن نیروی انتظامی حتی «بلامانع بودن اقامت زنان مجرد و یا تنها در مراکز اقامتی» را بخشنامه هم کرده‌اند و قاعدتا نباید هیچ محدودیتی برای اقامت زنان تنها در هتل‌ها و سایر اقامتگاه‌ها وجود داشته باشد اما گاهی شاهد برخورد سلیقه‌ای این مراکز هستیم. طبق نامه‌ای که از سوی اداره امکان نیروی انتظامی به تمام هتل‌ها ابلاغ شده است، اگر خانمی مدارک شناسایی با خود داشته باشد، هیچ مانعی برای اقامت او در هتل وجود ندارد و به اداره اماکن نیز اطلاع داده نمی‌شود اما اگر خانمی بدون داشتن مدارک شناسایی به هتل مراجعه کرد، هتلدار باید پس از پذیرش او، این موضوع را به اداره اماکن اطلاع دهد. از این نظر نیز تفاوتی میان زن و مرد نیست و در فرض نداشتن مدارک شناسایی هر شخصی، پس از پذیرش مسافر موضوع باید به اداره اماکن اطلاع داده شود.

هرچند به عقیده بسیاری از مسئولان با توجه به ابطال بخشنامه اداره اماکن وضعیت روشن شده است اما شاید بهتر بود در «شیوه‌نامه اجرایی ذخیره و ابطال اتاق در واحدهای اقامتی ایران» مسئله چگونگی پذیرش زنان تنها و یا مجرد در مراکز اقامتی مسکوت نمی‌ماند. باتوجه به لغو بخشنامه نیروی انتظامی، در حال حاضر اگر خانمی نتواند در هتلی اتاق رزرو کند، می‌تواند از طریق اتحادیه هتلداران یا سازمان میراث فرهنگی شکایت کند. /

دنیای غریبه آشنا

گفت‌وگو با دختر گردشگر آلمانی که ایران را امن ترین جای دنیا می‌داند

شهربانو
هدی جاودانی
کارشناس ارشد
ادبیات انگلیسی

آنا، متولد دهکده کوچکی، به نام وارل، در شمال آلمان است. در ۱۸سالگی از خانواده‌اش مستقل شده و کارهای بسیاری را انجام داده است، اما بیش از همه خود را یک مددکار اجتماعی می‌داند. اکنون ۳۲ سال دارد و در برلین زندگی می‌کند. یک اتاق شخصی، یک تختخواب و آشپزخانه‌ای که با افراد دیگری آن را شریک شده است، متعلقات زندگی او را تشکیل می‌دهند. تقریبا تمامی آنچه که به دست می‌آورد را برای دستیابی به آرزوی همیشگی‌اش، سفر، پس‌انداز می‌کند. آنا از روزمرگی تنفر دارد و به محض اینکه خود را گرفتار آن ببیند، عازم سفر می‌شود. او حالا بیش از ۲۰کشور دنیا را دیده، با مردم بومی مناطق مختلف دنیا روزگاری را گذرانده، دوستان بسیاری پیدا کرده است و فکر می‌کند انسان‌ها، فارغ از تفاوت‌های جغرافیایی، به یکدیگر پیوند خورده‌اند...

هنگامی که اولین بار به تنهایی سفر رفتی، چه سنی داشتی؟ چطور ایده تنها سفر کردن به ذهنت خطور کرد؟

فکر می‌کنم حدود ۲۴سال داشتم که اولین‌بار به تنهایی سفر رفتم. از خانه پدر و مادرم بیرون آمدم و به دانشگاه رفتم. دوستان بسیاری پیدا کردم. ابتدا با آن‌ها در مورد آرزوهایمان و کشورهایی که دوست داشتیم به آن‌ها سفر کنیم، صحبت می‌کردیم تا آنجا که تصمیم گرفتیم با یکدیگر به سفر برویم. اما برنامه‌ریزی برای چنین سفری اصلا آسان نبود. زمانی که بخواهید با دوستانتان سفر کنید، پیش از هر چیز باید هر دو وقت آزاد پیدا کنید و البته هم‌زمان پول هم داشته باشید. بنابراین هر وقت با دوستانم قرار سفر می‌گذاشتیم، مسئله‌ای پیش می‌آمد و قرارمان به هم می‌خورد. به همین دلیل روزی با خود تصمیم گرفتم که دیگر منتظر کسی نمانم و تنها سفر کنم. تصمیم درستی گرفته بودم. تنها سفر کردن آن‌قدر تا به اینجا برایم لذت‌بخش بوده است که حاضرم بارها و بارها آن را تکرار کنم.

خانواده درباره سفرهایی که تنها می‌رفتی، چه احساسی داشتند؟

پدر و مادرم اصلا با تصمیم موافق نبودند و همیشه از سفرهایم شکایت می‌کردند. خیلی می‌ترسیدند و عقیده داشتند تنها سفر کردن کار درستی نیست. آن‌ها در این راه به هیچ‌وجه نقشی حمایت‌گر نداشتند. هیچ‌گاه به من نگفتند «برو و جهان پیش رویت را کشف کن، هر کاری را که دوست داری انجام بده. ما به تو اعتماد داریم.» زمانی که تنها سفر می‌کردم دائما نگرانم بودند و موقعیتم را درک نمی‌کردند، به این خاطر که خودشان هیچ گاه تنها سفر نکرده بودند. با اینکه زمان زیادی از اولین سفرهایم گذشته است، هنوز هم دوست ندارند من را در حال سفر کردن ببینند، اما شرایط قدری تغییر کرده است.

دوستانم اما کاملا با تصمیم من موافق بودند. سفرهای من برایشان بسیار جالب است. آن‌ها همیشه از من حمایت می‌کردند. در طول سفرهایم هر مشکلی که برایم پیش بیاید، می‌توانم با اطمینان روی آن‌ها حساب کنم. اگر زمانی به مشکل مالی بربخورم و یا مثلا کارت بانکی‌ام از کار بیفتد، با آن‌ها تماس می‌گیرم و آن‌ها هوایم را خواهند داشت. بسیاری از دوستانم، مانند من، دوست دارند سفر کنند، بنابراین شرایطم را خیلی خوب درک می‌کنند.

چگونه سفر می‌کنی؟ از شیوه سفرکردنت بگو. معمولا چه مدت زمانی را در سفرهستی و چه مدت زمانی را به کشورت باز می‌گردی و کار می‌کنی؟

نمی‌دانم چگونه به این سؤال پاسخ دهم. کاملا بستگی به شرایط دارد. زندگی در آلمان آن‌قدر برایم پیچیده بوده و پستی و بلندی‌های فراوانی داشته که هیچ‌گاه نتوانسته‌ام به درستی پیش‌بینی کنم که در آینده چه اتفاقی قرار است برایم رقم بخورد. از ۱۸سالگی کار می‌کرده‌ام و شغل‌های بسیاری را تجربه کرده‌ام. بسیاری از این کارها پاره‌وقت بوده‌اند، به خصوص زمانی که مشغول به تحصیل بودم. گاهی اوقات پیش آمده بود که در سه یا چهار شغل مختلف به صورت هم‌زمان کار کنم. هنگامی که دیگر پول کافی برای سفر ذخیره کرده بودم، از کارهایم بیرون می‌آمدم و سفر می‌کردم. بنابراین نمی‌توانم دقیقا بگویم که چه مدت کار می‌کنم و یا چه مدت در سفر هستم.

مدتی به عنوان مددکار اجتماعی فعالیت داشتم و با نوجوانان پناهنده‌ای کار می‌کردم که بدون پدر و مادر خود به آلمان آمده بودند. کارم فشار بالایی داشت تا جایی که تصمیم گرفتم حدود دو ماه به سفر بروم. اما این مدت برایم کافی نبود و بعد از آن دوباره باید برمی‌گشتم به زندگی روزمره‌ام. من همیشه دنبال موقعیت‌های جدید و متفاوت بودم و به همین دلیل بعد از این سفر از شغلم استعفا دادم و از آنجایی که حدود ۱۵هزار یورو پس‌انداز کرده بودم، تصمیم گرفتم تا یک سال تمام را سفر کنم. تصمیمی کاملا ناگهانی، بدون هیچ دلیلی.

حالا بعد از یک سال به آلمان برگشته‌ام، شغلی ندارم، پول کمی برایم باقی مانده و باید هر چه سریع‌تر کار پیدا کنم. ممکن است شغل جدیدم را خیلی دوست نداشته باشم و یا اینکه پول زیادی برایم نداشته باشد. این به اولویت‌های شما بستگی دارد. بعضی‌ها ممکن است بعد از یک سال کار و پس‌انداز حقوقشان، اصلا به سفر کردن فکر نکنند و در فکر خرید ماشین و یا بزرگ کردن خانه‌شان باشند. اما من زندگی ساده‌ای دارم. آپارتمانم را با چند نفر شریک شده‌ام. توقع چندانی از زندگی ندارم. تنها اینکه زمانی که از سر کار برمی‌گردم یک اتاق شخصی با یک تخت داشته باشم و آشپزخانه‌ای که بتوانم در آن آشپزی کنم، آشپزخانه‌ای که افراد دیگری هم از آن استفاده می‌کنند. من مشکلی با این سبک زندگی ندارم، زیرا قصد دارم درآمدم را برای هدف بزرگ‌تری پس‌انداز کنم. سفر کردن، آن هدفی است که عاشقانه دوست دارم به آن دست پیدا کنم.

تو سفرهای طولانی مدت بسیاری داشته‌ای و طبیعتا پول نقش مهمی در شیوه سفرکردنت دارد. چگونه در سفر هزینه‌هایت را مدیریت می‌کنی؟ گران سفر می‌کنی؟ یا اقتصادی؟

فکر می‌کنم از سبک زندگی‌ام متوجه شده باشید که من

آنی لاندندری Annie Londonderry

در سال 1895، لقب اولین زن دوچرخه‌سوار در دنیا به آنی لاندندری تعلق گرفت. دو تاجر آمریکایی با یکدیگر شرط بسته بودند که هیچ زنی نمی‌تواند در 15 ماه دور دنیا را با دوچرخه سفر کند و همزمان در حین سفر پنج هزار دلار نیز درآمد داشته باشد، اما آنا با رفتن به این سفر به آن‌ها ثابت کرد که سخت در اشتباه‌اند. برخلاف گفته‌ی آن‌ها، آنی توانست در طول سفر، از طریق تبلیغات و نصب پوسترهایی بر روی دوچرخه‌ی خود، مبلغ مورد نظرش را به دست آورد و همزمان باور عمومی از توانایی‌های زنان را تغییر دهد.

کاملا اقتصادی سفر می‌کنم. همیشه ارزان‌ترین پروازها را انتخاب می‌کنم. کشورهایی را که تا به حال به عنوان مقصد انتخاب کرده‌ام معمولا از کشورهای اروپایی ارزان‌تر بوده‌اند، بنابراین خیلی در اروپا سفر نکرده‌ام. من اصطلاحا به صورت کوچ‌سرفینگ سفر می‌کنم، زیرا دوست دارم با افراد بومی هر شهرآشنا شوم، جریان زندگی روزمره آن‌ها را ببینم و فرهنگ آمیخته با آن را از نزدیک مشاهده کنم. در این روش، به جای اینکه شما به هتل‌های گران بروید، به صورت رایگان در خانه‌ها اقامت می‌کنید. من همیشه همین‌قدر ساده سفر می‌کنم. هیچ‌گاه جاذبه‌های توریستی یک منطقه نظر من را به خودش جلب نکرده است و یا علاقه نداشته‌ام که به بزرگ‌ترین موزه شهر بروم. من دوست دارم روزم را با تعامل با آدم‌های جدید به شب برسانم. با آن‌ها سر کار بروم، حرف بزنم و زندگی کنم. این‌ها اصلا برایم کسل‌کننده نیستند. بنابراین با این شیوه سفر همه چیز برایم خود به خود ارزان‌تر می‌شود.

از جزئیات اولین تجربه تنها سفر کردنت بگو. نمی‌ترسیدی اتفاقی برایت بیفتد؟

اولین باری که تنها سفر کردم به پرو در آمریکای جنوبی رفتم. خیلی هیجان‌زده بودم. همه چیز در آمریکای جنوبی متفاوت بود. اوایل کمی ترسیده بودم. فکر می‌کنم حالا که تجربه بیشتری در طول سفرهایم کسب کرده‌ام، اگر به آنجا برگردم دیگر ترسی نداشته باشم. یک‌بار زمانی که در پایتخت پرو، لیما بودم، برای رسیدن به مقصدی تاکسی گرفتم. لیما اصلا امن نبود و هر لحظه ممکن بود چیزی از تو دزدیده شود. بعد از سوار شدن به تاکسی، راننده درهای ماشین را از داخل قفل کرد. صدای کلیک قفل شدن درها در دلم دلهره انداخت. نمی‌دانستم قرار است چه اتفاقی بیفتد. حس وحشتناکی بود. طولی نکشید تا از راننده تاکسی دلیل این کارش را پرسیدم، او گفت تصمیم با خودت است؛ می‌توانی انتخاب کنی که هر لحظه در ماشین باز شود و کسی چیزی را از تو بدزدد و یا در کمال امنیت با در قفل به مقصد برسی. اما من به او گفتم که اگر درها باز باشند احساس امنیت بیشتری دارم.

تا به حال به کدام کشورها سفر کرده‌ای؟

من به کشورهای بسیاری تنها سفر کرده‌ام. پرو، بولیوی، فلسطین، اردن. در این بین، با دوستانم نیز سفرهای کوتاهی را تجربه کرده‌ام. مانند لهستان، اسپانیا و پرتغال. امسال به مراکش رفتم. اول تصمیم داشتم که تنها به آنجا سفر کنم، اما منصرف شدم. داستان‌های زیادی از آزارهای جنسی گردشگران در مراکش شنیده بودم، به همین دلیل ترسیدم و تصمیم گرفتم با یکی از دوستان دخترم به آنجا سفر کنم. اما آن تصویر بدی که انتظارش را داشتیم، به هیچ وجه اتفاق نیفتاد. ما در خیابان‌های آلمان بیشتر مورد اذیت و آزار قرار می‌گرفتیم تا در خیابان‌های مراکش. در سفر یک‌ساله‌ای که پیش از این از آن گفتم، به هند، نپال، ایران و تایلند رفتم. کشورهای جنوب شرقی آسیا، برای من بسیار ارزان تمام می‌شدند و هر کدام زیبایی‌های خاص خودشان را داشتند. بعد از مدتی که در این منطقه سفر کردم، تصمیم گرفتم مسیرم را تغییر دهم و به آفریقا بروم. بلیت هواپیما از جنوب شرق آسیا به آفریقا بسیار گران بود. سعی کردم راه حلی پیدا کنم و دنبال یک کشور واسطه در مسیر آفریقا گشتم. هند و سریلانکا مقصدهای مناسبی بودند. از آنجایی که پیش از آن به هند رفته بودم، سریلانکا را انتخاب کردم. ممکن است همه چیز ابتدا غیرممکن به نظر بیاید ولی خیلی زود، با کمی تحقیق و جست‌وجو می‌توانید ارزان‌ترین مسیر ممکن را بیابید. از سریلانکا به دبی و از آنجا به آفریقا رفتم. در آفریقا به اوگاندا، کنیا و اتیوپی رفتم. در میان کشورهایی که تا به حال دیده‌ام اتیوپی از محبوب‌ترین‌هایم است. بعد از اتیوپی به مصر، ترکیه و کردستان عراق سفر کردم و از طریق شبه جزیره بالکان (بلغارستان، صربستان و بوسنی) به آلمان بازگشتم.

آیا پیش از شروع سفر، به اندازه کافی در مورد مقصد مورد نظرت اطلاعات کسب می‌کنی؟چگونه برای سفرهایت برنامه‌ریزی می‌کنی؟

تحقیق در مورد مقصدی که به آن سفر می‌کنید بسیار کمک‌کننده است، اما بسیاری از چیزها را شما در موقعیت یاد می‌گیرید و نمی‌توانید آن‌قدرها از پیش برایشان آمادگی پیدا کنید. من دیگر برنامه‌ریزی چندانی برای سفرهایم ندارم و بیشتر اوقات نمی‌دانم مقصد بعدی‌ام کجاست. صرفا نام کشورهایی در ذهنم وجود دارد و مسیرم را به گونه‌ای به آن سمت می‌کشانم. هنگامی که زمان کافی داشته باشید، نیازی به برنامه‌ریزی دقیق ندارید. همان‌طور که گفتم من دوست دارم اوقاتم را با افراد بومی هر منطقه بگذرانم و طبیعتا این افراد محل زندگی‌شان را بهتر از من می‌شناسند، بنابراین پیشنهادهایی که آن‌ها می‌دهند همیشه بهتر از برنامه‌ریزی‌هایی است که از قبل انجام می‌دهم.

فکر می‌کنی به عنوان یک زن، در مقایسه با مردان، شرایط متفاوتی را هنگام سفر کردن تجربه می‌کنی؟ این تفاوت به چه صورت است؟

بله زنان می‌توانند شرایط متفاوتی در مقایسه با مردان داشته باشند. مردم بومی هر منطقه به آن‌ها سریع‌تر اعتماد می‌کنند. به خصوص خانواده‌های کشورهای مسلمان. مثلا در ایران، خانواده‌ها معمولا بیشتر دختران را می‌پذیرند. احتمالا به این دلیل که می‌خواهند زنان خانواده هنگام حضور یک مسافر غریبه راحت باشند.

در طول سفرهایت، چگونه امنیت خود را تأمین می‌کنی؟ به طور مثال هنگامی که می‌خواهی در خانه‌ای شخصی اقامت کنی، چگونه از امنیت آن اطمینان پیدا می‌کنی؟

زمانی که خانواده‌ها و یا زنان به من پیشنهاد می‌دهند که در خانه‌های شخصی‌شان اقامت کنم، معمولا پاسخم مثبت است و کمتر پیش آمده که تردید کنم. اما زمانی که مردان پیشنهاد اقامت می‌دهند، تصمیم‌گیری دشوار می‌شود. معمولا در این مواقع به احساسم اطمینان می‌کنم و بر اساس آن تصمیم می‌گیرم. اگر در وهله اول احساس خوبی به پیشنهادی نداشته باشم، آن را رد می‌کنم. اصلا برایم اهمیتی ندارد که بی‌ادب و یا گستاخ به نظر بیایم، امنیتم بسیار مهم‌تر است. تا به اینجا هیچ‌گاه به واسطه تصمیم‌هایم در موقعیت خطرناکی قرار نگرفته‌ام، اما همیشه احتیاط می‌کنم.

از میان تمامی کشورهایی که به آن‌ها سفر کرده‌ای، کدام‌یک از آن‌ها را برای زنان مسافر امن‌تر دیدی؟ و کدام‌یک را ناامن‌ترین؟

فکر می‌کنم ایران امن‌ترین کشوری است که تا به حال به آن سفر کرده‌ام. در زمان حضورم در ایران، هیچ‌گاه احساس ناامنی و ناراحتی نداشتم. البته هیچ‌گاه فرصت نشد، در ایران، شب، تنها به بیرون بروم و از آنجایی که تمام مدت کسانی همراهم بودند، هیچ مشکلی برایم پیش نیامد.اما هیچ‌گاه نمی‌توانیم بگوییم کشوری امنیت ندارد. امنیت به تجربه شخصی شما از محیط بازمی‌گردد. ممکن است من بگویم که در کشوری احساس امنیت نداشته‌ام، ولی فرد دیگری خلاف این حرف را به شما بزند. بنابراین همه چیز به مواجهه شما بستگی دارد و من نمی‌خواهم اینجا تصویری کلیشه‌ای از یک کشور برایتان بسازم. به همین دلیل، حتی زمانی که می‌گویم ایران امن‌ترین کشوری است که به آن سفر کرده‌ام، از تجربه شخصی‌ام سخن می‌گویم.

بینشی که نسبت به جهان پیرامونم پیدا کرده‌ام، ارزشمندترین چیزی است که از سفرهایم کسب کرده‌ام. اینکه ما با وجود تمامی تفاوت‌هایمان، به یکدیگر شباهت داریم و همگی در جست‌وجوی انسانیت و عشق هستیم ومفاهیمی این چنین ما را به یکدیگر پیوند داده است. اهمیتی ندارد که در کدام نقطه از جهان زندگی می‌کنیم، هر کجا که باشیم به یکدیگر پیوند خورده‌ایم

از تجربه سفرت به ایران بگو. کدام شهرها را دیده‌ایی؟

در سفرم به ایران، ابتدا به تهران و سپس به اصفهان رفتم. فکر می‌کنم پس از آن به شیراز رفتم. در شیراز با زنی فرانسوی آشنا شدم که تنها سفر می‌کرد و سفری دو روزه را با یکدیگر به یزد داشتیم و سپس من تنها به مشهد آمدم. بعد از مشهد به رشت، تبریز، سنندج و مریوان رفتم. زمانی که در مریوان بودم، زلزله بزرگی در کرمانشاه آمد. به دلیل نزدیکی به مرکز زلزله، ما هم آن را احساس کردیم. اولین باری بود که زلزله را تجربه می‌کردم. همه به خیابان ریختیم و ساعاتی را بیرون از خانه گذراندیم. فردای آن روز در اخبار دیدم که مردم بسیاری در کرمانشاه کشته شده‌اند و خانه‌های بسیاری ویران شده است. تجربه وحشتناکی بود. بعد از آن به اهواز رفتم و سپس به تهران برگشتم و سفرم در ایران به پایان رسید.

چه مدت در مشهد بودی و کجا اقامت کردی؟ به چه مکان‌هایی سر زدی؟ رفتار مردم مشهد با یک گردشگر زن اروپایی چگونه بود؟

از طریق وبسایت کوچ‌سرفینگ با خانواده‌ای در مشهد آشنا شدم که میزبانی من را پذیرفتند. پسر خانواده به زبان آلمانی تسلط داشت و ما در مورد فرهنگ کشورهای مختلف با یکدیگر صحبت می‌کردیم. من این تبادل فرهنگی را دوست داشتم. او مرا به دانشگاه خود برد و با دوستانش آشنا کرد. حدود یک هفته را با آن‌ها گذراندم. بستنی طلاب را هم امتحان کردم. به جرئت می‌گویم یکی از بهترین بستنی‌هایی بود که تا به حال خورده بودم.

یک بار شب به حرم رفتم. همه جا پر از چراغانی بود. تحت تأثیر عظمت و معماری حرم قرار گرفته بودم. زنان خانواده‌ای که در خانه‌شان اقامت می‌کردم، من را همراهی کردند. آن‌ها از خانه چادری را برایم تهیه کرده بودند و من هنگام ورود به حرم آن را سرم کردم. مرتبه دوم خودم به تنهایی و در روز به حرم رفتم. در مسیر حرم افراد بسیاری به من خیره می‌شدند. شاید به این دلیل که چادرم را به درستی سر نکرده بودم و یا اینکه چهره متفاوتی داشتم. در مسیر آمدنم به مشهد، خانمی در قطار به من غذایی هدیه داده بود. من هم در ساعت شام به غذاخوری حرم رفتم. فضای بزرگی بود و افراد زیادی آنجا مشغول غذا خوردن بودند. دقیقا نمی‌دانستم از کجا و چگونه باید غذای خود را بگیرم. هاج‌وواج راه می‌رفتم و از آنجایی که تنها زن اروپایی آنجا بودم، توجه همه به من جلب شده بود. به نظرم کسی آنجا به زبان انگلیسی تسلط نداشت و نمی‌توانست به من کمک کند، اما درنهایت موفق شدم غذایم را تحویل بگیرم.

هنگامی که سفر می‌کنی، در جست‌وجوی چه چیزی هستی؟ چه چیز ارزشمندی از سفرهایت کسب کرده‌ای؟

من برای رسیدن به آرامش و هیجان سفر می‌کنم. دوست دارم فرهنگ‌های مختلف دنیا را ببینم، با مردم کشورهای مختلف گفت‌وگو کنم و تجربیات جدیدی به دست بیاورم. بینشی که نسبت به جهان پیرامونم پیدا کرده‌ام، ارزشمندترین چیزی است که از سفرهایم کسب کرده‌ام. اینکه ما با وجود تمامی تفاوت‌هایمان، به یکدیگر شباهت داریم و همگی در جست‌وجوی انسانیت و عشق هستیم و مفاهیمی این چنین ما را به یکدیگر پیوند داده است. اهمیتی ندارد که در کدام نقطه از جهان زندگی می‌کنیم، هر کجا که باشیم به یکدیگر پیوند خورده‌ایم.

من به دنبال نوعی رضایت درون هستم. اما نمی‌توانم بگویم به آن دست پیدا کرده‌ام. آرزو می‌کردم هر روز از خواب بیدار شوم و با خود بگویم که از زندگی‌ام رضایت دارم، اما فکر می‌کنم هیچ‌گاه قرار نیست چنین اتفاقی بیفتد. در کنار این مسئله، دوست دارم همواره به کشورهای بیشتری سفر کنم و تجربه‌های بیشتری را از سر بگذرانم، اما هنوز چیزهای بسیاری در جهان وجود دارد که کشف نکرده‌ام.

سفر کردن را، فارغ از جنسیت، به همه توصیه می‌کنم. از خانه بیرون بیایید. دنیا را کشف کنید. با دیگران ارتباط برقرار کنید. از هیچ چیز واهمه نداشته باشید. همه چیز سفر هیجان‌انگیز است. شما در سفر جسارت پیدا می‌کنید. جهان بیرون، آن‌قدرها که تصور می‌کنید، خطرناک نیست. هنگامی که تلاش کنید آن را بشناسید، خواهید دید که چه زیبایی‌هایی را تا کنون از دست داده‌اید. شرایط را بهانه نکنید. همیشه راهی برای سفر کردن وجود دارد. ممکن است در سفر با خطرهایی نیز مواجه شوید، اما زندگی با همین خطرهایش تعریف می‌شود. /

«جاذبه» جهان و ادیسه «زنانه»

گفت‌وگو با مریم نوایی صدیقی اولین بانوی مشهدی که به قطب شمال و جنوب سفر کرده است

شهربانو
محبوبه فرامرزی

یک بار از اول تا آخر بساط کوله‌پشتی‌اش را چک می‌کند. همه چیز سر جای خودش قرار دارد اما دل توی دلش نیست. خواب به چشمانش نمی‌آید. آن‌قدر از این شانه به آن شانه می‌شود تا بالاخره چشمانش گرم می‌شود. صبح، برای مریم نوایی صدیقی جور دیگری آغاز می‌شود. او بالاخره به آرزوی نوجوانی‌اش می‌رسد. سفرنامه برادران امیدوار آغاز راه رسیدن او به آرزوهایش است. انگار با خواندن مکرر این کتاب متوجه می‌شود از دنیا چه می‌خواهد. در نوجوانی از روی این کتاب صفحه به صفحه کپی می‌گیرد و عزمش را جزم می‌کند تا روزی مسافر قطب شود. او حتی از خیر گرفتن تخصص اطفال می‌گذرد. زندگی دکتر مریم نوایی صدیقی آن‌قدر هیجان‌انگیز است که ساعت‌ها گفت‌وگو با وی نه تنها خستگی ندارد، بلکه لذت‌بخش نیز هست. او زندگی‌اش را بر اساس آرزوهایش چیده است و شجاعتی دارد که در جای جای صحبت‌هایش لمس شدنی است. ماجراجویی در بند بند وجود مریم نهادینه شده است. حالا پس از سال‌ها، سفرهای متعدد از این مسافر قطب زنی ساخته که افکارش، زندگی‌اش و هدف‌هایش، متفاوت است. او به ادیان، فرهنگ‌ها و انسان‌های مختلف بیش از پیش احترام می‌گذارد. از نگاه او هر انسانی با هر اعتقاد و باوری در دنیا شایسته احترام است. دکتر مریم صدیقی نوایی در دهه۴۰ زندگی‌اش قرار دارد. او اولین بانوی مشهدی و سومین زن ایرانی است که موفق شده است به قطب جنوب سفر کند. اولین بار او را در درمانگاه محل کارش می‌بینیم. پذیرش درمانگاه او را با عنوان مارکوپلو می‌شناسند.

مادربزرگم اهل سفر بود

علاقه نوایی به سفر به پیش از خواندن کتاب سفرنامه برادران امیدوار برمی‌گردد. «مادربزرگم خیلی اهل سفر بود. هر وقت مسافرت می‌رفت، من را با خودش می‌برد. راستش از همان بچگی کشف جاهای ناشناخته را دوست داشتم. وقتی تلویزیون آدم‌های عجیب در قبایل مختلف را نشان می‌داد، آرزو می‌کردم از نزدیک آنجا می‌بودم و آن آدم‌ها را می‌دیدم. وقتی در نوجوانی سفرنامه برادران امیدوار را خواندم، به پدرم گفتم می‌خواهم به قطب بروم. پدرم از من خواست که درسم را تمام کنم، دانشگاه بروم و بعد به فکر سفر به قطب باشم.»
او در دانشگاه رشته پزشکی می‌خوانده و در زمان گذراندن طرح دانشجویی به هر استانی که سفر می‌کرده، از مکان‌های دیدنی‌اش بازدید داشته است. هنوز هم از پیدا کردن جاذبه‌های گردشگری کشور دست برنداشته است، طوری که با لبخند می‌پرسد: «شما اسم شهرستان اندیکا را شنیده‌اید؟» پاسخ منفی‌ام را که می‌شنود می‌گوید: «سال گذشته در تلویزیون اسم شهرستان اندیکا به گوشم خورد. تحقیق کردم و متوجه شدم شهرستان اندیکا یکی از شهرستان‌های بختیاری‌نشین استان خوزستان است که اتفاقا به پزشک نیاز دارد. برای رفتن به آنجا داوطلب شدم. ۶ماه تمام را با هواپیما به اهواز می‌رفتم، از آنجا با اتوبوس به مسجد سلیمان و بعد با ماشین به شهرستان اندیکا می‌رفتم. برای خیلی‌ها جالب بود که چرا نزدیک به ۲۰۰۰کیلومتر را طی می‌کنم تا برای طبابت به اندیکا بروم. جوابش مشخص بود. تنها می‌دانم کشف موقعیت‌های جدید برایم بسیار لذت‌بخش است.»اولین ماجراجویی او به خارج از ایران، با همراهی یکی از دوستانش به مالزی و جزایر لنکاوری اتفاق می‌افتد. «لنکاوری در زبان محاوره مالایی به معنی عقاب قهوه‌ای است. این مجمع الجزایر از حدود ۱۰۰جزیره تشکیل شده و در محل برخورد تنگه مالاکا با آب‌های دریاهای آندامان قرار گرفته است.»

وقتی در نوجوانی سفرنامه برادران امیدوار را خواندم، به پدرم گفتم می‌خواهم به قطب بروم. پدرم از من خواست که درسم را تمام کنم، دانشگاه بروم و بعد به فکر سفر به قطب باشم.»

عجایب نپال

نوایی ۳ماه پیش از رفتن به قطب به همراه یکی از دوستانش به نپال سفر می‌کند. «نپال کشوری با آداب و رسومی خاص است. خیلی دلم می‌خواهد دوباره به این کشور سفر کنم. آنجا مردمی را از نزدیک دیدم که دختربچه‌ای شش‌ساله را به عنوان الهه یا کوماری می‌پرستیدند. این دختربچه تا زمان بلوغ الهه مردم نپال محسوب می‌شود. هنگامی که او را از نزدیک دیدم، به نظرم افسرده آمد. این کودک اجازه نداشت با هم سن و سال‌هایش بازی کند و بعدها نیز حق ازدواج نداشت. او حتی پایش را نباید روی زمین می‌گذاشت. با کجاوه حمل می‌شد و هنگام نشستن، باید روی بشقابی بزرگ و فلزی می‌نشست.»
او به تعدد خدایان نپالی‌ها، که هندو مذهب هستند، اشاره می‌کند و می‌گوید: «قبل از حضور ما در نپال زلزله‌ای رخ داده بود. بعد از زلزله، عده‌ای را دیدم که مجسمه‌ای را به سوی رودخانه حمل می‌کردند. آن مجسمه خدای ابزار نام داشت. آن‌ها از این طریق از خدای ابزار کمک می‌خواستند تا در ساخت و سازها کمکشان کند.»
نوایی با چنان شور و شوقی از شهر بنارس حرف می‌زند که هر شنونده‌ای را سرذوق می‌آورد: «بنارس شهر مقدس هندوهاست. هندوها کنار رود گنگ، که تقدس خاصی برایشان دارد، مرده‌هایشان را آتش می‌زنند. آن‌ها زمانی که پیر می‌شوند به بنارس می‌آیند، تا در آنجا بمیرند و سوزانده شوند. این شهر بسیار پررمز و راز و دیدنی است.»

رؤیایی که دور نبود

۸سال پس از فارغ‌التحصیلی‌اش از رشته پزشکی، هر آنچه طی این سال‌ها اندوخته است را برای رسیدن به آرزویش یعنی رفتن به قطب خرج می‌کند. «سال ۱۳۹۴ بود که بالاخره شرایط برای رفتن به قطب جنوب فراهم شد. از یک سال پیش برنامه‌ریزی کرده بودم. اول قرار بود با گروهی از پزشکان راهی قطب شویم، اما سرنگرفت و به تنهایی وارد این مسیر شدم.»

رفتن به قطب برای نوایی آن قدرها که به نظر می‌رسد، آسان نبود. «همه چیز برای رفتن آماده بود اما هنوز ویزای آرژانتینم نرسیده بود. گرفتن این ویزا سختی‌های خاص خودش را دارد. به طور مثال باید در جایی معتبر شاغل می‌بودم، برای همین مدتی را در بیمارستان رضوی مشغول به کار شدم. وقتی همه چیز برای سفر جور شد با هواپیما ابتدا از مشهد به دبی و سپس با پروازی ۱۷ساعته از آنجا به آرژانتین رفتیم. در بوینس‌آیرس ۳روز توقف کردیم. سپس با یک پرواز دیگر، که ۳ساعت طول کشید، به جنوبی‌ترین شهر آرژانتین یعنی اوشوایا رفتیم که در واقع آخرین شهر خشک زمین در قطب جنوب است. در هتل‌های خیلی لوکس ساکن شدیم. آنجا گروه‌های مختلف از کل دنیا جمع شده بودند. جهانگردانی از آمریکا، فرانسه، آفریقا و... »هنگامی که او به روی عرشه کشتی می‌رود، با منظره‌ای بی‌نظیر روبه‌رو می‌شود. تا چشم کار می‌کند کوه‌های یخ می‌بیند. آن‌قدر هیجان‌زده است که نمی‌تواند جلوی اشک‌هایش را بگیرد. انگار بالاخره به آرزویش رسیده است. «من زمانی به قطب جنوب رفتم که ۶ماه روزش بود. قطب جنوب خالی از سکنه است و متعلق به هیچ کشوری نیست. تنها کشورهایی مانند روسیه، شیلی، آرژانتین و... در آن پایگاه دارند. از زمانی که سوار کشتی شدم تا زمانی که از آن پیاده شدم ۱۳روز طول کشید. طی این سفر مداری را رد کردم که برادران امیدوار هم آن را رد نکرده بودند. مدار ۷۵درجه زمین.»

عبور از گذرگاه دریک

وقتی از خاطرات قطب جنوب از نوایی سؤال می‌کنم، چشم‌هایش را می‌بندد. خودش را جمع می‌کند و با هیجان می‌خندد. «همه مراحل رفتن به قطب جنوب یک طرف و رد شدن از «تنگه دریک» در طرف دیگر. عبور از این تنگه عمیق ۳۶ساعت طول کشید. گاهی موج‌های ۱۰متری به کشتی می‌خورد. این تنگه آدم‌های زیادی را به کام مرگ کشیده بود. حالا شرایط فرق می‌کند. کشتی‌ها چنان مقاوم‌اند که می‌توانند یخ‌های عظیم و موج‌های ۱۰متری را تحمل کنند. تمام این مدت به قدری تکان‌های کشتی زیاد بود که پزشکی سه بار بالای سرم آمد و به من آمپول تزریق کرد. طی آن سه روز نمی‌توانستم از روی تخت بلند شوم. خاطرم هست برای برطرف کردن حالت تهوع یکی از همراهانم سیبی را از مناطق بومی آن حوالی، برایم آورده بود اما سیب از دستم به گوشه اتاق پرت شد. تمام این سه روز را با حسرت به آن سیب ترش نگاه می‌کردم اما نتوانستم خودم را به آن برسانم. در آن ایام فقط یک بار آن هم چهاردست و پا به رستوران کشتی رفتم. سفره و لوازم دیگر را به میزها بسته بودند تا نیفتد قرص ضد تهوع جیره‌بندی بود و در روز تنها ۲قرص ضدتهوع به ما می‌دادند. اگر آب می‌خواستم خدمه می‌آمد بالای سرم می‌ایستاد آب را توی لیوان می‌ریخت و لیوان را به دستم می‌داد و بعد از خوردنش آن را می‌گرفت و می‌برد. نمی‌شد لیوان و پارچ آب را روی میز گذاشت چون حتما لیوان و هر چه در آن بود به گوشه‌ای پرت می‌شد.»

رد پای انسان‌ها باقی نماند

لوازم افرادی که به قطب رفته بودند را همان روز اول وکیوم کردند، تا مبادا این افراد از خودشان در طبیعت ردی باقی بگذارند. «قطب جنوب متعلق به هیچ کشوری نیست و قوانین بین‌المللی خاص خودش را دارد. نباید حیوانات از تو بترسند یا آثاری از خودت بر جا بگذاری. با دستگاه خاصی همه لوازممان را از هوا خالی کردند تا همه اجرامش گرفته شود. مبادا تار و پودی، گرد و غباری از یک انسان در طبیعت باقی بماند و به آن آسیب بزند. هربار که از کشتی پیاده و به آن سوار می‌شدیم باید کفش‌هایمان را می‌شستیم. چون در قطب حیوانات تحمل حضور انسان‌ها را ندارند. برای همین ترتیب حضور ما در قطب کاملا کنترل شده بود. آنجا کسی اجازه نزدیک شدن به حیوانات را نداشت اما اگر حیوانی به انسانی نزدیک می‌شد آن فرد نباید از جایش تکان می‌خورد تا آن حیوان خودش از آنجا عبور کند. قطب پر از پنگوئن و شیردریایی است.»

گفتند با یک بیل کوچک گودالی به طول قد خودمان و به عمق نیم متر حفر کنیم. انگار داشتم با دست خودم گورم را می‌کنم. به پدرم از طریق شبکه‌های اجتماعی پیام دادم که دارم گورم را می‌کنم. از 30نفری که آنجا بودیم فقط 15نفر حاضر شدند شب را در فضای باز بخوابند

گورم را کندم

در کشتی به ما این پیشنهاد را دادند که اگر کسی داوطلب است می‌تواند یک شب را در آن فضای خاص بخوابد. «چینی‌ها اول ثبت‌نام کردند اما وقتی راهنما توضیح کامل داد ترسیدند و حاضر نشدند بیرون از کشتی بمانند اما من با همه وجود دلم می‌خواست یک شب را زیر آسمان قطب بخوابم. جلسه‌ای گذاشتند و همه نکات امنیتی را برای حفاظت از جانمان به ما یادآور شدند. به ما گفتند با یک بیل کوچک گودالی به طول قد خودمان و به عمق نیم متر حفر کنیم. انگار داشتم با دست خودم گورم را می‌کندم. به پدرم از طریق شبکه‌های اجتماعی پیام دادم که دارم گورم را می‌کنم. از ۳۰نفری که آنجا بودیم فقط ۱۵نفر حاضر شدند شب را در فضای باز بخوابند. هر چه لباس داشتم تنم کردم. کیسه خواب را خودشان به ما دادند آن‌قدر خودم را پوشانده بودم که در کیسه خواب جا نمی‌شدم و یک نفر به کمکم آمد خاطرم هست مدام تا صبح خودم را چک می‌کردم که نکند یخ بزنم. برایم زمان کش‌دار می‌گذشت. مثلا چشم باز کردم دیدم هوا روشن شده است اما به ساعتم که نگاه کردم هنوزساعت یک شب بود.»

آن شب آن‌قدر خاص و فراموش نشدنی بود که هنوز جزئیاتش را به خوبی به خاطر دارد. «صدای پنگوئن‌ها می‌آمد. حیوانی به من نزدیک نشد اما صدایشان را می‌شنیدم. با این حال تا صبح می‌ترسیدم در دمای ۴۰- درجه قطب یخ بزنم.»

نوایی در مورد نحوه ارتباطش با خانواده طی این مدت می‌گوید: «هزینه اینترنت آنجا خیلی بالا بود. مثلا برای خرید ۱۰۰مگابایت باید ۳۰۰هزارتومان هزینه می‌کردم. طی آن ۱۳روز یک میلیون و ۲۰۰هزار تومان هزینه اینترنتم شد آن هم فقط برای اینکه تنها راه ارتباطی من با خانواده‌ام بود. فقط چند کلمه برایشان می‌نوشتم که من در فلان جا هستم و زنده‌ام.»

تخصصی که نگرفتم

بعد از بازگشت از قطب، در کرمانشاه دوباره درگیر کار و تحصیل می‌شود. «داشتم درسم را می‌خواندم که سفر برزیل و رفتن به آمازون پیش آمد. آرزویم بود که به این سفر بروم و از نزدیک آمازون و عجایبش را ببینم. از دانشگاه درخواست مرخصی کردم اما پذیرفته

نشد بنابراین انصراف دادم. کوله‌پشتی‌ام را بستم و به سفر آمازون رفتم.» تعجب می‌کنم. هنگامی که صورت شگفت‌زده من را می‌بینند صورتش را بین دستانش می‌گیرد و می‌خندد.

در مورد خاطره‌اش از آمازون که می‌پرسم می‌گوید: «نیمه شب با دوستانم در آمازون به قایق سواری رفتیم. نیم ساعتی که وسط رودخانه آمازون سوار قایق بودیم، بنزین تمام کردیم. خیلی هیجان داشت. تاریکی و رودخانه و شنیدن صدای حشرات و دیدن چشمان حیواناتی که شب به کنار رودخانه می‌آمدند، این شب را برایم خاطره‌انگیز کرد. ملوان قایقی که سوارش بودیم نوری را به علامت تمام کردن بنزین برای قایق‌های اطراف فرستاد و پاسخ دریافت کرد و به این شکل مشکلمان حل شد.»

نوایی به خاطره‌ای دیگر اشاره می‌کند: «محلی‌های آمازون برایمان ماهی درست کرده بودند. در کنار ماهی ظرف کوچکی بود که چیزی مانند ادویه در آن ریخته شده بود و آن ادویه را روی ماهی می‌ریختند و می‌خوردند. من هم بدون اینکه بدانم آن دانه‌های سیاه کوچک که مزه پیاز و جعفری می‌دهد چیست، کمی از آن ادویه خوردم، راهنمایمان صدایم زد و با خنده گفت که آن ادویه نیست و موریانه سرخ شده است.»

از ماداگاسکار تا ماچوپیچو

پس از بازگشت از برزیل نوایی دوباره عازم سفری دیگر می‌شود. این‌بار پرو را انتخاب می‌کند: «درسفر به پرو، شهر ماچوپیچو، که متعلق به تمدن اینکوها بود، را از نزدیک دیدم. شهری که ۴۰۰سال گم بود. این شهر تاریخی عجایب زیادی دارد که بر همین اساس به عجیب‌ترین و اسرارآمیزترین شهر تاریخی جهان معروف است و به طور مثال در ساخت بناهای تاریخی آن، از هیچ ملاتی استفاده نشده است. برای سکونت در روستاهای این شهر ساکن شدیم و من از نزدیک با مردم آنجا و فرهنگ آن‌ها آشنا شدم.»

نوایی پس از آن عازم ماداگاسکار می‌شود. به قول خودش ماداگاسکار سرزمین رازها بوده است. «مردم این سرزمین آدم‌های خاصی هستند. این مردم در عین فقر خیلی خوشحال‌اند. آنچنان از ته دل قهقهه می‌زنند که چنین خندیدنی را در هیچ جای دیگری ندیدم. با این حال مردمش خیلی مهربان‌اند. کافی است بگویی بیایید عکس بگیریم. فوری می‌آیند و فیگور می‌گیرند.»

حیات وحش کنیا

رفتن به کشور آفریقایی کنیا برای نوایی یادآور حیاط وحش فوق‌العاده آن است. «در کنیا حیات وحش را از نزدیک می‌شود دید. خودروهایی مخصوص حرکت در طبیعت ما را در پارک «ماسایی‌مارا» می‌گرداندند. من در کنیا فهمیدم یک شیر واقعا سلطان جنگل است. با چشمم دیدم شیری، یک گاو بزرگ را شکار کرد. دندان‌هایش را بر گلوی آن فرو برد و تکه تکه‌اش کرد. بعد از تکه تکه کردن منتظر خانواده‌اش ماند. تمام اطراف لاشه گاو را حیوانات دیگر احاطه کرده بودند. حیواناتی که چشمشان به لاشه بود، اما هیچ کدامشان جرئت جلو رفتن نداشتند. خانواده شیر آمدند و لاشه گاو را خوردند و رفتند. شیر و خانواده‌اش که رفتند، آن وقت حیوانات دیگر جرئت کردند جلو بیایند و باقی‌مانده لاشه حیوان را بخورند.» در حیات وحش «ماسایی مارا» خودروهای حمل جهانگردان هر کدام به سمتی می‌رفتند و هنگامی که اتفاقی را در طبیعت می‌دیدند، خودروهای دیگر را خبر می‌کردند و همه در آن محل حاضر می‌شدند.»قبیله ماسایی‌مارا یکی از قبایل مهم کنیاست. طبق گفته نوایی افراد این قبیله لانه گوش هستند، یعنی وزنه سنگینی را به گوششان آویزان

برای رفتن به قطب ۱۰۰میلیون هزینه کردم. وقتی رفتم بانک پولم را برای سفر برداشت کنم کارمندان بانک فکرمی‌کردند می‌خواهم‌خانه بخرم. البته اگر آن موقع با آن مبلغ خانه می‌خریدم، به گفته یکی از بنگاهی‌ها الان چندین‌برابر شده بود این پول حاصل ۸سال طبابتم در درمانگاه‌های مختلف‌بود

می‌کنند و به مرور سوراخی در گوش آن‌ها ایجاد می‌شود که یک دست در آن جای می‌گیرد. این رسمی است که از قدیم اجرا می‌شده است و هنوز ادامه دارد.

مردمی که لباس به تن نداشتند

در سفر بعدی نوایی به کشمیر می‌رود. «کشمیر آن‌قدر زیباست که به ونیز ایتالیا شباهت دارد. خانه‌های چوبی روی آب و تردد در خیابان‌ها با قایق، توصیف شدنی نیست. غذاها و اجناس به جای آنکه در مغازه‌ها به فروش برسند، بر روی قایق فروخته می‌شدند. طبیعت بکر کشمیر با فرهنگ و زندگی روزمره مردم آن پیوند خورده است. کشمیر مسلمان زیاد دارد. صدای اذان حس آشنایی را در جهانگردان مسلمان ایجاد می‌کند. از سویی وجود عکس امام خمینی «ره» وآیتا... خامنه‌ای در خانه‌های مردم برایم بسیار جالب بود. کافی بود مردم کشمیر متوجه شوند ایرانی و مسلمان هستی تا با خوشحالی از تو استقبال کنند و حتی بخواهند با تو عکس هم بگیرند.»

مقصد بعدی نوایی، اندونزی است. «برای رفتن به اندونزی زیر نظر پلیس امنیت ملی این کشور ثبت‌نام و انگشت‌نگاری کردیم. افرادی که در پایوای اندونزی زندگی می‌کنند بی‌شباهت به انسان‌های اولیه نیستند. لباس نمی‌پوشند و حتی آتش را به روش سنتی روشن می‌کنند. با نیزه هر چه را گیر بیاورند، از جمله سگ و گربه، را شکار می‌کنند و می‌خورند. مردم پایوا حتی در پایتخت اندونزی هم بدون لباس رفت و آمد می‌کنند. این مردم چیزی به اسم دارو نمی‌شناسند. برای هر بیماری گیاه خاصی را می‌خورند. حتی نمک را نمی‌شناسند. برگ‌های یکی از درختان را در کف رودخانه و در آب قرار می‌دهند، برگ‌ها نمک آب رودخانه را به خود جذب می‌کنند، سپس آن‌ها را خشک می‌کنند و می‌سابند و به عنوان نمک از آن استفاده می‌کنند. دولت اندونزی سعی می‌کند با روش‌های مختلف این افراد را محتاج کند و برای کار به شهر بکشاند تا مجبور شوند از قوانین شهر مانند لباس پوشیدن پیروی کنند.»یکی دیگر از عجایبی که نوایی دراندونزی از نزدیک دیده بود افرادی بودند که به نشانه سوگواری هنگام مرگ عزیزشان انگشتانشان را قطع می‌کردند.

به خاطر شفق قطبی به شمال رفتم

سفر به قطب شمال هم جذابیت‌های خاص خودش را برای دکتر نوایی داشته است. «دیدن شفق قطبی و سوار شدن به سورتمه‌ای که سگ‌ها آن را هدایت می‌کردند از مهم‌ترین اتفاقاتی بود که در قطب شمال آن را از نزدیک دیدم. در زمان تاریکی به قطب سفر کردم. تنها ۴۰دقیقه در روز هوا روشن بود. درجه هوا ۲۹درجه زیر صفر را نشان می‌داد و راه رفتن در خیاباهای مورماسک که شمالی‌ترین شهر کره زمین است باعث شده بود فکم یخ بزند.»معمولا تصور عامه بر این است که برای رفتن به خارج از کشور باید بر زبان انگلیسی مسلط باشی. اما نوایی این تصور را رد می‌کند. «زبان انگلیسی برای خیلی از کشورها کاربرد ندارد. زبان بین‌المللی لبخند است. باید از همه ابزار، از صوت، حرکات بدن و خیلی چیزهای دیگر استفاده کنی تا منظورت را به فرد مقابل برسانی.»

در سفر بعدی، او به شیلی می‌رود و صحرای آتاکاما را از نزدیک می‌بیند. او در شیلی به منزل عبدا...امیدوار می‌رود. فردی که با خواندن سفرنامه‌اش رؤیای رفتن به قطب در وجودش جان گرفته بود. «امیدوار در شیلی زندگی می‌کند. چون آنجا عاشق شده و همانجا هم ازدواج کرده است. دیدن امیدوار برایم حس و حال خاصی داشت.»

لاکچری زندگی نمی‌کنم

بی‌شک سفر به قطب و سرزمین‌های ناشناخته هزینه زیادی دارد اینکه نوایی چقدر برای سفرهایش هزینه می‌کند ذهن هر خواننده‌ای را به خود مشغول می‌کند. نوایی این سؤال را این طور جواب می‌دهد «برای رفتن به قطب ۱۰۰میلیون هزینه کردم. وقتی رفتم بانک پولم را برای سفر برداشت کنم کارمندان بانک فکر می‌کردند می‌خواهم خانه بخرم. البته اگر آن موقع با آن مبلغ خانه می‌خریدم، به گفته یکی از بنگاهی‌ها الان چندین برابر شده بود این پول حاصل ۸سال طبابتم در درمانگاه‌های مختلف بود. من کلا اهل بریز و بپاش و تجملات نیستم هر چه هم که پس‌انداز می‌کنم برای سفرهایم هزینه می‌کنم.»

دیدن مردمی که دختری را می‌پرستند، هندوهایی که گاو را مقدس می‌دانند و اقوامی که برای طبیعت تقدس قائل‌اند، شاید به نظر خنده‌دار بیاید اما نوایی این‌طور تصور نمی‌کند.

برای جذب گردشگر نیاز به حمایت دارم

آفریقا از نظر او ویژگی‌هایی دارد که او را به سمت خودش جذب می‌کند. او این روزها در تدارک برنامه سفر به غرب آفریقاست و می‌خواهد ده‌ها کشور را با هم ببیند هر چند گردشگرانی که به غرب آفریقا سفر کرده‌اند شرایط را سخت توصیف کرده‌اند «برنامه‌ام این است که سفری به دور آفریقا بروم. امسال به این خواسته‌ام عمل می‌کنم. دوستانم گفته‌اند شرایط سفر به این کشورها خیلی سخت است و روزها پشت مرز هر کشور مانده‌اند اما من این سفر را دوست دارم شاید عجیب باشد از سویی می‌خواهم فرهنگ کشورم را نیز به دنیا معرفی کنم. به نظرم در جوامع بین‌المللی این روزها ایران نیاز به حمایت بیشتری در حوزه گردشگری دارد. آن‌ها از شنیدن آداب و رسوم ما ایرانی‌ها، مانند شب‌چله، چهارشنبه سوری و... تعجب می‌کنند و می‌خواهند آن‌ها را از نزدیک ببینند. اما کشورهایی که با ما مشکل دارند وانمود کرده‌اند که ایران برای گردشگران ناامن است. بارها تلاش کرده‌ام که این ذهنیت را در ذهن همسفرانم تغییر دهم طی این سال‌ها دوستان زیادی در سراسر دنیا پیدا کرده‌ام و دلم می‌خواهد کشورم را از طریق آن‌ها به دنیا معرفی کنم.» مریم نوایی صدیقی آرزو دارد بتواند مکانی را در نزدیکی آرامگاه توس برای جذب گردشگر ایجاد کند او معتقد است هر کسی که به ایران سفر کند قطعا سفیر و پیغام‌رسان مهربانی ایرانی‌ها خواهد شد./

سفر خانوادگی محبوب‌ترین است

بررسی عقاید مختلف در مورد سفر

گروه شهربانو - این روزها که سفر بخش گریزناپذیری از زندگی شهری است، سفر زنانه هم چیز عجیب و غریبی نیست شاید توجیه‌ناپذیر نباشد اگر آغاز تغییر زندگی دختران ایرانی را با باز شدن درهای دانشگاه و حضور حداکثری آن‌ها مقارن بدانیم این اعتماد دریچه‌ای برای تجربه‌اندوزی دخترانی شد که ممکن بود سال‌ها از گردونه زندگی محلی پا را فراتر نگذاشته باشند. این روزها سفرهای زنان که چه برای تفریح، کار و تحصیل صورت بگیرد چه به تنهایی و دسته‌جمعی، نوعی متفاوت از سبک زندگی است که پیش از این در ایران چندان مورد توجه نبوده است و این روزها اگر چه هنوز درصد بالایی را به خود اختصاص نمی‌دهد اما نسبت به گذشته رشد زیادی داشته است. گروه شهربانو برای تکمیل گزارشی درباره سفر با ۳۰ نفر از زنان و مردان با سبک زندگی متفاوت صحبت کرده است که با احترام به نگاه همگی به عنوان ناظر بخشی از این گفت‌وگو را منتشر کرده‌ایم.

موافق سفر همسرم نیستم

علی چهل‌ساله و دارای مدرک دیپلم است. او دوبار ازدواج کرده است و از همسر اولش یک فرزند دارد و این روزها به عنوان یکی از تأثیرگذاران در حوزه کفش و چرم در مشهد فعالیت دارد و به عنوان سهامدار و ناظر فروش در شهرک صنعتی مشهد کار می‌کند به گفته خودش از ۳۶۵ روز سال تنها ۱۰۰روز را در کنار خانواده می‌گذراند و بنا به شغلش مدام در شهرها و کشورهای مختلف رفت و آمد دارد اما با این حال نگاه خوبی به سفر زنانه ندارد و در پاسخ به پرسش ما می‌گوید: سفرهای من همگی کاری هستند. ممکن است وقتی اصفهان هستم سری هم به بازار بزنم یا وقتی به شمال می‌روم چند ساعتی را در کنار دریا بگذرانم اما این مسئله ربطی به خوش‌گذرانی ندارد. از طرفی تلاش می‌کنم هرچند وقت یک‌بار وقتم را برای خانواده بگذارم مثلا این طور پیش آمده که در یک ماه دوبار به شمال رفته‌ام. من دو فرزند دارم و سفرهایمان همیشه خانوادگی بوده است.او معتقد است وقتی فردی خانواده تشکیل می‌دهد دیگر باید متعهد به جمع باشد و این مسئله قائل به جنسیت نیست. وی ادامه می‌دهد: تا به حال هیچ‌وقت همسرم از من درخواست نکرده است به تنهایی یا با بچه‌ها به سفر برود حتی کربلا یا قم. اما اگر این درخواست را هم انجام دهد موافقت نخواهم کرد.

سفر کردن با همسرم همیشه لذت‌بخش‌تر بوده است

منصوره ۵۲سال دارد و کارشناس ارشد جامعه‌شناسی است. او یکی از مؤلفان و فعالان حوزه زنان است که در جلسات مختلف به عنوان سخنران شرکت می‌کند. با شوخی در پاسخ به سؤالمان می‌گوید:نمی‌دانم منظورتان از سفر زنانه چیست اما در این چند سال زندگی به ندرت پیش آمده است که من یا همسرم به تنهایی سفر کنیم. دقیقا به خاطر ندارم اما پس از ازدواج پنج، شش‌مرتبه‌ای سفر کاری و دو،سه‌باری هم سفر تفریحی داشته‌ام. پیش از ازدواج هم با خواهر و دوستان دانشگاهی‌ام به برخی از شهرهای ایران رفته‌ام. متاهل بودم که مادرم فوت کرد، روحیه خوبی نداشتم. من و فرزند خردسالم با چندتن از دوستانم که راهی سفری زنانه بودند همراه شدیم تا حال و هوایم عوض شود. یکی دوبار دیگر هم همسرم به لحاظ زمانی فرصت سفر نداشت و به تنهایی یا با فرزندم سفر کرده‌ام. سفر کردن با همسرم همیشه لذت‌بخش‌تر بوده است اما اگر برای سفر کردن موقعیت مناسبی فراهم شود در خانواده به عنوان امری عادی پذیرفته شده و می‌شود. چه از طرف من و چه از طرف همسرم.

هر کسی هر کاری می‌پسندد انجام دهد

۴۰سالگی برای رضا، رسیدن به سن موعود برای پیشرفت کاری است. او هم اکنون سی‌وپنج ساله است و جواهرفروشی دارد و زمان زیادی را برای کار می‌گذارد. در این بین سالی یک‌بار سفرهای خارج از ایران را جزو برنامه‌اش گذاشته است البته به تنهایی. هر چند دختری کوچک دارد. او معتقد است اولین خواسته انسان آزادی است و هرکسی هر کاری دلش می‌خواهد انجام دهد. می‌گوید: «من تنهایی را بیشتر دوست دارم چه مسافرت چه خانه، درسفر بحث آزادی عمل هم نیست. بلکه تاحالا نشده است کسی را پیدا کنم که آن‌قدر همراه باشیم که با او سفر کنم. ازطرفی با تنهایی سفر کردن همسرم مشکلی ندارم چون او نیز به هرحال انسانی مستقل است و من نمی‌خواهم برایش محدودیت ایجاد کنم. سفرهای خانوادگی را هم دوست ندارم چون خودم همیشه مستقل عمل کرده‌ام، به دلیل اختلاف سنی با پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده و تفاوت سلیقه‌ها به این مدل سفر هم تمایلی ندارم.»

سفر خانوادگی را ترجیح می‌دهیم

منیره پنجاه‌وهشت ساله و مدرک سیکل دارد. همسرش بازنشسته است و ۶فرزندش ازدواج کرده‌اند. او حالا وقت بیشتری برای حضور در اجتماع دارد و این روزها در یکی از خیریه‌های مشهد برای رسیدگی و کمک به زنان بی‌سرپرست به صورت داوطلبانه فعال است. عمر زندگی مشترکش به ۴۵سال می‌رسد و از سوی گروه‌های خودجوش زنانه به سفرهای زیارتی رفته است در پاسخ به سؤال ما می‌گوید:«من نمی‌دانم این نسل جدید چه از دنیا می‌خواهند که انگار خوشی‌هایشان باید جای دیگری باشد. من شخصا با گروه‌های محلی زنانه چند سفر زیارتی داشته‌ام اما شروع این اتفاق از زمانی بود که دیگر هم بچه‌هایم را به خانه بخت فرستادم و هم سن و سالی از من گذشته بود و هم بر و روی سابق را نداشتم. ۵۰سال پیش اصلا زن‌ها به خودشان حتی اجازه فکر کردن به سفر زنانه را نمی‌دادند. من و شوهرم در این ۴۵سال بارها به شمال رفتیم نه اینکه فکر کنید زندگی بدی داشتیم. و خوشبختانه فرزندانم نیز سفر خانوادگی را ترجیح می‌دهند

> **من خودم هیچ‌وقت تنهایی سفر نکرده‌ام. به هیچ عنوان هم دوست ندارم همسرم من را بگذارد و خودش سفر کند دلایلم خیانت به خانواده در سفر، خطراتِ سفر، معاشران نامتعارف و تأثیرگذاریِ این معاشران بر همسرم است**

گاهی تنها، گاهی با گروه و کمی با خانواده

رفتن به سفرهای خاص و شرکت در جمع‌های فرهنگی و شاد از ملزومات زندگی مهناز است. او به تازگی از شغلش که مامایی است، بازنشسته شده است. از طرفی به دلیل علایق شخصی، در رشته ادیان ادامه تحصیل داده و کارشناسی ارشد گرفته است در سن ۴۷سالگی با انگیزه بالایی به دنبال تجربه‌های ناب است و می‌گوید:گاهی تنها و گاهی با گروه و کمی با خانواده سفر می‌کنم. سفرهای خانوادگی را اگر فقط برای تفریح باشد دوست دارم اما در سفرهای پژوهشی که جزو برنامه زندگی‌ام شده است، ترجیح می‌دهم تنها باشم یا با یک گروه تخصصی همراه شوم مهناز با فرزندش تنها زندگی می‌کند و این موضوع را نیز فرصتی برای آزادی عمل بیشتر می‌داند. از طرفی معتقد است اگر همسر هم داشت با تنهایی سفر رفتن همسرش مشکلی نداشت.

نمی‌گذارم همسرم سفر برود

شهره چهل‌ودوساله و مدرک کارشناسی علوم اجتماعی دارد. از نظر او سفرهای تک جنسیتی خوب است چرا که حال و هوای زنان را بهتر می‌کند. خودش در این مورد با زنان زیادی صحبت کرده است و می‌گوید: این سفرها برای خانم‌ها حال‌خوشی به دنبال دارد هر چند همه چیز به شخصیت وابسته یا مستقل فرد هم بستگی دارد. در گفت‌وگویی که با بعضی خانم‌ها داشتم حتی اگه خیالشان از مشکلات خانواده هم جمع باشد باز هم ترجیح می‌دهند با خانواده سفر کنند. من خودم هیچ‌وقت تنهایی سفر نکرده‌ام. به هیچ عنوان هم دوست ندارم همسرم من را بگذارد و خودش سفر کند دلایلم بی توجهی به خانواده در سفر، خطراتِ سفر، معاشرانِ نامتعارف و تأثیرگذاریِ این معاشران بر همسرم است.

من دوست دارم حال همسرم خوب باشد

امیر اطهر سی‌وشش ساله، کارگردان تلویزیون و سینماست. او و همسرش همکار هستند. بنابراین زمان زیادی را در سفر می‌گذرانند. خودش را زن‌ذلیل می‌داند و از شوخی و مزاح در این مورد ابایی ندارد اما به صورت جدی به سفرهای زنانه اعتقاد دارد چرا که ریشه آن را در خانواده‌اش می‌بینند و می‌گوید: سفر جزئی از زندگی همگی ماست. مادرم هم به سفرهای زیادی رفته است از طرفی کار و تفریح در شغل من و همسرم با هم عجین شده است همسرم به تنهایی به انگلستان، گرجستان و ترکیه رفته است و من خودم را موظف می‌دانم با او همکاری کنم چرا که معتقدم باید کمک کنیم تا حال هم خوب باشد. سال گذشته هر دومان به تنهایی به روسیه رفتیم. مفهوم سفر برای امیراطهر صرفا تجربه‌اندوزی است که ممکن است حتی در نیم روز هم اتفاق بیفتد او سفرهای امروزی را سانتی‌مانتال می‌داند و معتقد است عمیق‌ترین نوع ارتباط فرهنگی در سفر رخ خواهد داد بنابراین هر هنرمندی ناگزیر به سفر کردن است. او می‌گوید: از سفرهای همسرم استقبال می‌کنم./

هدفم خدمت به بانوان مشهد است

مصاحبه با مربی ای که با تجهیزات به‌روز بدن‌سازی و پزشکان مطرح به دنبال ورزش و سلامتی بانوان مشهد است

شهریار
زُهیر موسوی

امروزه در کشورهای پیشرفته دنیا ورزش عاملی ضروری برای سلامتی جسمانی و روانی شناخته می‌شود و میزان مشارکت عمومی مردان و زنان در ورزش، وضعیت به‌مراتب بهتر از کشورهای جهان سوم دارد. شاید جای آن باشد که یک بار دیگر به این نکته اشاره کنیم که ورزش موجب کاهش فشار خون، پایین آوردن تعداد ضربان قلب و افزایش ظرفیت هوازی همراه با کاهش درصد چربی بدن، جلوگیری از پوکی استخوان و سبب تقویت آن‌ها می‌شود. یکی از بانوانی که به دنبال ورزش هرچه بیشتر زنان شهر خود است، الهه ثابت است، فردی که در این شرایط اقتصادی سخت، با آوردن تجهیزات به‌روز بدن‌سازی و آموزش مربیانی با مدارک بین‌المللی و همچنین پزشکان مطرح در حوزه تغذیه، به دنبال خدمت هرچه بیشتر به بانوان شهر مشهد برای سلامتی بیشتر آن‌هاست.

الهه ثابتی ۹ سال است به صورت حرفه‌ای در رشته بدن‌سازی فعالیت می‌کند. حدود ۵ سال نیز علاوه بر بدن‌سازی در رشته تی‌آرایکس فعالیت کرده و توانسته است علاوه بر مدارک استانی، از کشورهای آلمان و ایتالیا مدارک بین‌المللی کسب کند. او در گفت‌وگو با ما از مربیان حرفه‌ای باشگاه بدن‌سازی ثابت گفت، باشگاهی که این روزها بین وکیل‌آباد ۵۵ و ۵۷ خودنمایی می‌کند، نقش مهمی در ایجاد نشاط و امید زنان این منطقه از شهر مشهد دارد و توانسته است با حضور مربیان حرفه‌ای و همچنین تیم پزشکی، گام‌های مؤثری در حوزه ورزش بردارد.

مدارک بین‌المللی

وقتی از او می‌خواهم درباره خودش و باشگاه ثابت توضیح دهد، خود را این‌گونه معرفی می‌کند: من الهه ثابتی، مدیر و مؤسس باشگاه ثابت، هستم. خواهران من، ریحانه و رخساره ثابتی، هم در این باشگاه به عنوان مربی فعالیت می‌کنند و دوره‌های تخصصی و مدارک خود را از هیئت بدن‌سازی و پرورش اندام و همچنین هیئت ورزش‌های همگانی خراسان رضوی دریافت کرده‌اند. من نیز در مارس ۲۰۱۹ با حضور در کشورهای ایتالیا و آلمان دوره‌های ورزشی را گذراندم و در شهر آخن آلمان در باشگاه «سلکشن‌فیتنس» در زمینه بدن‌سازی و پرورش اندام به صورت تخصصی فعالیت کردم. به‌زودی دوباره به آلمان سفر می‌کنم تا در دوره‌های جدید ورزشی حضور پیدا کنم و بتوانم با کسب تجربه بیشتر، بهتر در خدمت بانوان شهرم باشم.

جلوگیری از آسیب‌دیدگی

این بانوی مربی شهر ما در ادامه به نقش مربی بدن‌سازی در کاهش آسیب‌دیدگی‌ها هم اشاره کرد و گفت: دلایل زیادی برای تمرین نکردن وجود دارد از قبیل خستگی، نداشتن انگیزه، مشغله کاری و غیره اما اجازه ندهید آسیب‌دیدگی دلیلی برای تمرین نکردن شما باشد. آسیب می‌تواند به‌سادگی بسیاری از ورزشکاران باانگیزه و باروحیه را از ورزش کنار بگذارد. همیشه بدشانسی دلیل آسیب‌دیدگی نیست بلکه بسیاری از اوقات نحوه انجام تمرینات به آسیب‌های بدن‌سازی منتج می‌شود.

وی افزود: یکی از دلایل آسیب‌دیدگی ورزشکاران خانم، مربیانی هستند که سابقه کمی در این حوزه دارند و با راهنمایی اشتباه، رشته‌ها و ورزش‌های نامناسب را به افراد معرفی می‌کنند و این‌گونه راهنمایی‌های نامناسب سبب آسیب و مشکلات در کمر و زانو می‌شود.

تغذیه زیر نظر پزشک

ثابتی با اشاره به اینکه در ورزش ۶۰ درصد تغذیه، ۲۰ درصد تمرین و ۲۰ درصد استراحت اهمیت دارد ادامه داد: تناسب اندام یک معیار مهم برای زیبایی و سلامت به شمار می‌رود. پس همه باید تلاش کنند تا به تناسب اندام برسند. شرط اول برای سلامتی و تناسب اندام تغذیه مناسب است. به همراه تغذیه مناسب، اگر ورزش هم وجود داشته باشد، قطعا افراد به اندام ایده‌آل خود می‌رسند. هر خانمی که به این مرکز مراجعه می‌کند، باید به او مشاوره تغذیه ارائه دهیم که این مهم زیر نظر پزشک متخصص انجام می‌شود. ما نیز بر اساس تجربیات و اطلاعاتی که داریم، به فرد متقاضی راهنمایی‌های خود را ارائه می‌دهیم. برای نمونه، به خانمی با وزن زیاد نباید ورزش‌هایی ارائه شود که به زانو و کمرش آسیب برساند.

مدیر و مؤسس باشگاه بدن‌سازی بانوان ثابت مشهد به ۳ قانون در ورزش بدن‌سازی اشاره کرد و گفت: قانون اول این است که یک ورزشکار باید قبل از توسعه دادن عضلات، به توسعه دادن و انعطاف‌پذیری مفاصل توجه کند. مثلا حرکت «اسکوات» ممکن است آسیب مفصلی زیادی وارد کند. قانون دوم هم این است که قبل از توسعه دادن قدرت عضلات باید تاندون‌ها را قوی کنیم. ورزشکار باید در یک سال، تمریناتی با بار کم انجام دهد که به صبر و حوصله نیاز دارد. در نهایت، قانون سوم این است که قبل از توسعه دادن اندام‌های دست و پا، باید عضلات میان‌تنه را قوی کنیم.

حرکات اصلاحی زیر نظر پزشک

ثابتی تصریح کرد: یکی از رشته‌های این باشگاه حرکت‌های اصلاحی است و بانوانی که درد زانو و کمر دارند می‌توانند با تأیید پزشک در این باشگاه ورزشی به فعالیت بپردازند. از طرفی یکی دیگر از مزیت‌های باشگاه ثابت، وجود پزشک متخصص ارتوپدی ساکن کشور آلمان است که بانوان می‌توانند از راه دور و همچنین در صورت حضور وی در ایران به صورت حضوری و البته رایگان ویزیت شوند. بعد به ما اعلام خواهد شد برای قوی‌سازی عضلات بدن، چه تمرین‌هایی به فرد ارائه کنیم.

این مربی بدن‌سازی ورزش برای بانوان باردار را یکی از اهداف خود در مجموعه ورزشی ثابت اعلام کرد و گفت: ورزش و تحرک در دوران بارداری برای زنان بسیار سودمند و از طرفی برای جنین و فرزندشان نیز مفید است اما انجام هر نوع ورزش در دوران بارداری نه‌تنها باید با وضعیت جسمی زن بلکه با مرحله بارداری نیز منطبق باشد.

وی اضافه کرد: فرکانس ضربان قلب جنین حدود ۱۴۰ ضربه در دقیقه است. آزمایش‌ها نشان می‌دهند فرکانس ضربان قلب جنین زنان بارداری که ورزش می‌کنند به ۱۶۰ ضربه در دقیقه افزایش می‌یابد که البته بعد به‌سرعت آرام می‌شود. در واقع، مادرانی که در دوران بارداری ورزش می‌کنند، به همراه کودکشان ورزش می‌کنند که برای سلامتی کودک در آینده نیز مؤثر است.ثابتی با بیان اینکه ورزش بانوان باردار در مجموعه ورزشی ثابت زیر نظر پزشکان و مربیان حرفه‌ای انجام می‌شود افزود: متأسفانه برخی از خانم‌ها هیچ‌گونه فعالیت ورزشی‌ای ندارند و عضلات بدن آن‌ها به‌خصوص کمر تضعیف و در دوران بارداری کار برای آن‌ها بسیار دشوار می‌شود. بر همین اساس، به صورت تخصصی و با مربیان مجموعه ورزشی ثابت، حرکاتی را به آن‌ها ارائه می‌کنیم که عضلات بدنشان به‌خصوص در ناحیه کمر قوی‌تر شود.

نگاه مادی ندارم

سؤالی که شاید برای شما هم پیش آمده باشد این است که چرا این باشگاه بدن‌سازی به صورت تخصصی برای بانوان تشکیل شده است در حالی که می‌توانست به صورت دوشیفت برای آقایان نیز ارائه شود. همین سؤال را از الهه ثابتی پرسیدیم که در پاسخ به ما گفت: قبل از افتتاح باشگاه ثابت، بسیاری از دوستان به من پیشنهاد دادند این باشگاه به صورت دوشیفت برای بانوان و آقایان باشد اما من دوست داشتم کاری تخصصی برای خانم‌ها ارائه دهم.وی افزود: متأسفانه امروز تعداد باشگاه‌های مخصوص بانوان در شهر مشهد بسیار کم است. من هیچ نگاه مادی‌ای به افتتاح این باشگاه نداشتم. تنها به دنبال خدمت به بانوان شهر مشهد بودم تا بتوانند در هر ساعتی که مایل بودند، در باشگاه حضور یابند نه اینکه فقط برای آن‌ها شیفت صبح تعریف شود، زمانی که بیشتر خانم‌های خانه‌دار و همچنین شاغل امکان حضور ندارند.

سالم‌سازی بانوان

ثابتی با بیان اینکه هدف اصلی‌شان سالم‌سازی بدن مادران و بانوان شهر مشهد است اظهار کرد: امروز بانوان و مادران ما مشکلات جسمانی زیادی دارند و متأسفانه به دلیل گرفتاری‌هایی که در خانواده هست و مادران مشغول فعالیت‌های روزمره شده‌اند، کمتر وقت می‌شود به ورزش توجه کنند. از طرفی هم با اضطراب بسیار زیادی در خانواده مواجهند. هدف ما در مجموعه ثابت این است که با فراهم آوردن آرامش خاطر و همچنین عضلات و بدنی سالم‌تر، سبب کاهش اضطراب بانوان شویم. با این شرایط، قطعا در منازل هم مدیریتی بهتر خواهند داشت.

وی تصریح کرد: امروز مادری در باشگاه بدن‌سازی ثابت در حال فعالیت است که دخترش نیز همراهش به ورزش می‌پردازد. همین عشق و علاقه به ورزش سبب شد در دانشگاه رشته تربیت‌بدنی را انتخاب کند. این برای ما بسیار ارزشمند است.

سؤال دیگر ما از وی درباره محدودیت سنی برای ورزش بود که درباره آن گفت: در ورزش به‌هیچ‌وجه محدودیت سنی نداریم. مهم نوع ورزش است به‌گونه‌ای که بچه‌های کوچک در حال رشد باید ورزش‌هایی انجام دهند که سبب رشد بیشتر آن‌ها شود. در مجموعه ثابت نیز از سن ۴ سال تا ۷۴ سال در حال ورزش هستند و برای هرکدام بر اساس نظر

پزشک، ورزش‌های متفاوتی در نظر گرفته‌ایم.

ثابتی به نقش ورزش در افراد هم اشاره کرد و گفت: ورزش می‌تواند در موارد مختلف به‌خصوص برای بانوان مفید باشد. این مهم خواسته مجموعه ثابت نیز هست. بدین‌گونه که:

۱- تقویت قوای ذهنی

آشکار است کسانی که فعالیت بدنی زیادی دارند یا ورزش می‌کنند کارایی بسیار بهتری در محل کار دارند. شرکت‌هایی که ساعات اتلاف وقت و مرخصی‌های استعلاجی کارکنانشان کمتر باشد، هزینه‌های بهداشتی و درمانی کمتری متقبل می‌شوند و درکل پیشرفت بیشتری نیز خواهند کرد.

۲- کاهش اضطراب

به همان اندازه که ممکن است فکر و خیال در شما اضطراب ایجاد کند، وقتی تمریناتتان را شروع کردید، در کلیه جنبه‌های زندگی با اضطراب بسیار کمتری مواجه خواهید بود.

۳- افزایش توان

ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه ورزش کردن در روز می‌تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندروفین به جریان خونتان وارد می‌شود، بقیه روز انرژی بیشتری احساس خواهید کرد و وقتی قدرت و استقامت بدنی‌تان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله‌ها برایتان ساده‌تر خواهد شد. این مسئله باعث می‌شود در طول روز بسیار پرانرژی باشید.

۴- نداشتن محدودیت زمان

اتکینسون می‌گوید: «همه باید دست‌کم ۲۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی در حد ورزش داشته باشند. گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طناب زدن از ۲۰ دقیقه پیاده‌روی یا دو بهتر است. جاروبرقی کشیدن خانه در صبح، بردن بچه‌ها به پارک در بعدازظهر و کمی پیاده‌روی با همسرتان هنگام شب می‌تواند روزی بسیار فعالی برایتان بسازد.» شیوه‌نامه‌های جدید دولت می‌گوید برای کاهش وزن و حفظ آن، باید روزی دست‌کم ۶۰ دقیقه ورزش کنید اما برای حفظ سلامتی و استفاده از فواید ورزش در مقابله با بیماری‌ها، روزی ۳۰ دقیقه هم کفایت می‌کند.

۵- تقویت رابطه‌ها

ورزش کردن به همراه کسی دیگر مثل همسر، خواهر، برادر یا یک دوست، در تقویت رابطه‌تان با او بسیار ثمربخش خواهد بود. علاوه بر این، متخصصان عقیده دارند ورزش اگر به صورت جمعی یا دونفره انجام شود، لذت‌بخش‌تر می‌شود.

۶- جلوگیری از بروز بیماری‌ها

تحقیقات نشان داده است ورزش می‌تواند بروز بیماری‌های قلبی، سکته، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع۲، پوکی استخوان، ورم مفاصل و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر یا از بروز آن‌ها جلوگیری کند. ورزش پیر شدن را هم آسان‌تر می‌کند. سدریک بریانت عقیده دارد از آنجا که ورزش موجب تقویت عضلات و مفاصل می‌شود، از بسیاری از دردهای دوران میان‌سالی که به دلیل نداشتن فعالیت فیزیکی ایجاد می‌شود می‌کاهد. همچنین ورزش سبب تقویت نظام دفاعی بدن می‌شود. به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفلوانزا مبتلا خواهید شد. بریانت می‌گوید: هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن بر آن تأثیر مثبت نداشته باشد.

۷- سلامت قلب

بریانت عقیده دارد ورزش با بیماری‌ها مقابله و قلب را تقویت می‌کند. این مسئله موجب می‌شود ورزش کردن با سایر فعالیت‌های فیزیکی روزانه برایتان ساده‌تر شود. او می‌گوید: قلب و سیستم قلبی-عروقی‌تان با ورزش بسیار کارآمدتر عمل خواهند کرد و قلبتان پلاکت‌های کمتری خواهد ساخت. وقتی قلب قدرت بیشتری پیدا کرد، برای ایجاد همان مقدار نیرو لازم نیست آن‌قدر تند بتپد.

۸- افزایش اشتها

حجم عضلانی کالری بیشتری می‌سوازند تا چربی‌های بدن. از این رو، هرچه عضلات بدنتان بیشتر باشد، میزان سوخت‌وساز بدنتان هنگام استراحت بیشتر خواهد شد و وقتی ورزش می‌کنید، کالری بیشتری می‌سوزانید. این‌ها به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می‌کنید، می‌توانید گهگاه از شیرینی‌ها یا شکلات‌هایی که دوست دارید -نه دزدکی- بخورید! وقتی مداوم ورزش کنید، این کار موجب نمی‌شود که با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برگردید.

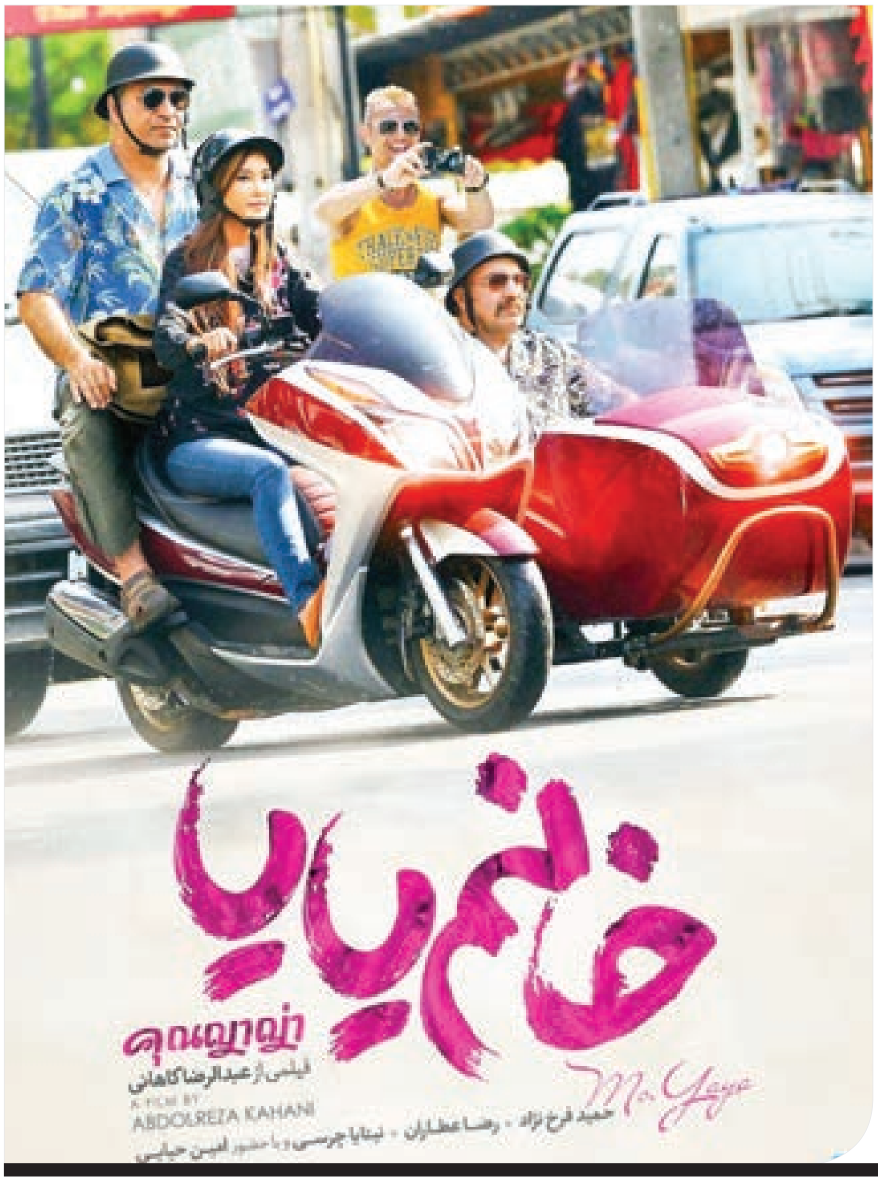
۹- افزایش کارایی

بعد از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباستان طور دیگری در تنتان بایستد و احساس کنید شکل ماهیچه‌هایتان متفاوت شده است. ورزش مداوم عضلات و ماهیچه‌هایتان را تقویت می‌کند، انعطاف‌پذیری‌تان را بیشتر می‌کند و کارایی کلی‌تان را هم ارتقا می‌دهد. بریانت در این زمینه می‌گوید: عضلاتتان خیلی کارآمدتر کار می‌کنند و استقامتتان افزایش خواهد یافت. همچنین زمان واکنش و توازن بدنتان هم تقویت خواهد شد.

۱۰- کمک به کاهش وزن

یکی از دلایل مهم ورزش کردن برای بسیاری از افراد کم کردن وزن است اما مطمئنا این تنها فایده یک برنامه ورزشی نیست. بریانت می‌گوید: کاهش وزن برای آن دسته از افرادی که به‌تازگی تمرینات ورزشی خود را شروع کرده‌اند هدفی درازمدت است و این می‌تواند تا قسمتی ناامیدکننده باشد. بیشتر مردم اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند، قادر به ادامه کار نیستند. از این رو، بریانت عقیده دارد مردم علاوه بر کاهش وزن باید به فوایدی که ورزش می‌تواند بر کارایی‌شان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر کنند. این می‌تواند انگیزه‌ای برای ادامه راهشان باشد. وقتی برنامه ورزشی‌تان را شروع می‌کنید، نباید بگذارید تنها هدفتان کاهش وزن باشد. سعی کنید برای انرژی بیشتری که به شما می‌دهد و اضطرابی که از شما کم می‌کند و قوای جسمانی‌تان را تقویت می‌کند، به سراغ ورزش بروید. وقتی این اهداف را هم در ذهنتان باشد، ورزش خیلی زود به قسمتی از زندگی‌تان تبدیل خواهد شد.

این مربی بدن‌سازی بانوان مطرح شهرمان به گرم کردن و سرد کردن نیز اشاره کرد و گفت: نخستین گام برای آغاز یک فعالیت بدنی، گرم کردن بدن است. قبل از شروع هر نوع ورزش، بهتر است بدن خود را گرم کنید تا بدن را طی مراحلی برای حداکثر نتیجه و به حداقل رساندن آسیب‌های جسمی آماده کنید. در این حال، بدن با افزایش ضربان قلب و تنفس، خود را برای ورزش کردن آماده می‌کند./



یک هیچ بزرگ است

نگاهی به فیلم «خانم یایا» و تصویری که از سفرهای تک‌جنسیتی مردانه ارائه می‌کند

شهریار
حامد پنابادی

دیالوگ معروفی در فیلم سانست بولوار هست: «هیچ چیز خالی‌تر از یک استخر خالی نیست.» دیالوگ مرتبطی هم در «بار هستی» یا همان «سبک تحمل‌ناپذیر هستی» هست: «هیچ چیز مصنوعی‌تر از یک گل مصنوعی نیست.» برخی ترکیب‌ها به سختی عبث‌اند و خیلی مضحک به نظر می‌رسند. استخر خالی از آب، گل پلاستیکی یا مجسمه پرنده‌ای در حال پرواز از این دسته‌اند. تناقض عیانی میان فرم و محتوا که کمتر به چشم می‌آید. این‌ها نمودهایی از موقعیت‌های ابزورد است. «سکوت اعتراضی» و «نمایش سانسور» هم نمونه‌هایی از کنش ابزورد هستند.

سؤال : یایا کیست و از کجا پیدایش شده است؟

عبدالرضا کاهانی، حرفه سینما را با ساخت فیلم «آدم» در سال ۱۳۸۵شروع کرد این فیلم به همراه فیلم بعدی‌اش، «آن‌جا» به محاق توقیف رفتند اما کاهانی راهش را ادامه داد و طنز گزنده پیچیده در لایه‌های پنهان فیلم‌هایش استمرار یافت. «بیست»، «هیچ»، «اسب حیوان نجیبی است»، «بی‌خود و بی‌جهت»، «وقت داریم حالا»، «استراحت مطلق»، «از هر نظر معمولی» و «ارادتمند، نازنین، بهاره، تینا» کاهانی یکسره و در تمام آثارش دست به خلق موقعیت‌های ابزورد می‌زند و از این رهگذر سیاست و اجتماع را به نقد می‌کشد.

کاهانی فیلم به فیلم آینه تمام نمای زمانه خویش بوده است. موقعیت‌های جفنگی که درگیر آن بوده‌ایم را به نمایش گذاشته است. طنز سیاه فیلم‌های کاهانی اما همه‌کس فهم و همه‌کس پسند نیست. چرا که دیریاب و دیر هضم است. موقعیت‌های ابزورد الزاما خنده‌دار نیستند و گاه حتی تلخ و گزنده‌اند.

«خانم یایا» در میان آثار کاهانی از مابقی آثارش خاص‌تر است. در پی توقیف فیلم «ارادتمند؛ نازنین، بهاره، تینا»، کاهانی هجویه‌ای بر سازوکارهای خارج از قاعده تولید و اکران فیلم در ایران ساخته است. یک فیلم هذیانی از جنس سکوت اعتراضی. اعتراض به سانسور گیجی که فضا را برای جولان کمدی‌های سخیف جنسی باز کرده است. آثاری که با دامن زدن به کلیشه‌ها و بازنمایی آن، نوعی نگاه جنسیت‌زده را در جامعه رواج داده و ذائقه طبقه متوسطی را که مصرف‌کننده تیپیکال کالاهای فرهنگی است به تفریحات مبتذل سوق می‌دهند. از وقت کشتن در شبکه‌های اجتماعی زرد و نشستن پای سریال‌های ترکی جم و گوش سپردن به موسیقی بی‌هویتی که نه ترانه دارد، نه ملودی و نه بعضا خواننده‌ای خوش صدا تا سفرهای مجردی مردانه به بانکوک و آنتالیا و پاتایا.

سؤال : چرا ما باید از یک یایا بترسیم؟

هنوز گمانه‌زنی‌ها در مورد کیستی «گودو» در جریان است. غایب بزرگ نمایشنامه «در انتظار گودو» اثر جاودان ساموئل بکت. «یایا»ی کاهانی، چیزی است شبیه به «گودو»ی بکت.

کاهانی به صورت توأمان چرخه معیوب اکران و سلیقه فیلم دیدن‌های این روزهای ما در سینماها را به نقد می‌کشد

«یایا» یک هیچ بزرگ است. خلأیی در حیات فرهنگی بخش‌هایی از طبقه متوسط جامعه ایران که همین‌طور بزرگ‌تر می‌شود. در جهان مدرن مفهوم جدیدی تحت عنوان اوقات فراغت شکل گرفته است. کیفیت زندگی در عصر جدید ارتباط مستقیم دارد با نحوه گذران اوقات فراغت. یکی از راه‌های گذران اوقات فراغت توریسم و گردشگری است. گردشگری زیارت، تور ادبی، طبیعت گردی، گردشگری تاریخی، توریسم غذا و ...

اما سفر به پاتایا در کدام دسته می‌گنجد و افراد با چه هدفی به پاتایا سفر می‌کنند و مسافران ایران - پاتایا چه کسانی هستند؟

پاتایا یکی از مقاصد سفرهای تک‌جنسیتی مردانه است. مردان برای خوشگذرانی به صورت مجردی به این شهر سفر می‌کنند برای تفریحات پیش پا افتاده‌ای که در کشورمان به نوعی تابو محسوب می‌شود. ماساژ، رقص، الکل و ...

مرتضی و ناصر فیلم «خانم یایا» نماینده نسلی هستند که تجربه زیسته‌شان با انواع ممنوعیت‌ها و سانسورهای عرفی و ناخواسته و خودخواسته عجین شده است. نوکیسه‌هایی که به واسطه روابط فامیلی در بازار رشد کرده‌اند. آن‌ها به پاتایا می‌روند چون نبود ممنوعیت‌ها و محدودیت‌های مصنوعی، برایشان به نوعی تجربه آزادی است و آنچه برای خیلی از مردم اقصی نقاط جهان کنشی پیش پاافتاده است برای آن‌ها تفریح محسوب می‌شود.

سؤال :

همان‌گونه که سینمای بدنه در چنبره نوعی اختلال شناختی و از خلال نگاه کلیشه‌ای، سعی در ساده‌سازی مسائل پیچیده انسانی دارد جریان اکران سینما هم فرمول حداکثرسازی سود را ساده‌سازی می‌کنند و پیش‌فرض‌های کلیشه‌ای خود را بر فرآیند اکران اعمال می‌کنند. بدین‌گونه است که سینمای به قول خودشان عامه‌پسند بهترین سیانس‌ها و سالن‌ها را در اختیار می‌گیرند و با تصاحب سهم بزرگ‌تر از صندلی‌های سینما راهی جز پرفروش شدن ندارند. این فرآیند به این توهم دامن می‌زند که مخاطبی که بعضا انتخاب دیگری ندارد، با اشتیاق به تماشای این قبیل فیلم‌ها می‌رود.

کاهانی به صورت توأمان چرخه معیوب اکران و سلیقه فیلم دیدن‌های این روزهای ما در سینماها را به نقد می‌کشد. تمام المان‌هایی که مخاطبان این روزهای سینما و فیلم‌های بفروش آن را جذب می‌کند به کار می گیرد تا آن‌ها را به سالن سینما بکشاند و آن هیچ بزرگ را در مقابل دیدگانشان قرار دهد. کار او شورش علیه مافیای اکران و کاسبان سینماست. او با شدیدترین لحن ممکن پوچی کنش مخاطبان و هجوم برای تماشای این فیلم‌ها را به استهزا می‌گیرد.

نارضایتی مخاطبان سینمای بدنه از این فیلم به هیچ وجه دور از ذهن نبوده و نیست همان‌گونه که نارضایتی اقشار فرهنگی جامعه از محتوای سخیف سینمای به اصطلاح کمدی این روزها کاملا طبیعی و وارد است.

ویترین فیلم قرار است مخاطب را فریب بدهد. تولید فیلم در کشور دیگر، باحضور بازیگر زن آن کشور، (نگاه کنید به نمونه‌های مشابه چون من سالوادور نیستم، مصادره، سلام بمبئی، شوخی‌های جنسی نصفه نیمه و اخته و ... تمام این‌ها هجویه‌ای است بر این‌گونه فیلم‌ها و مخاطبانشان.

در زمان نمایش فیلم، سایت خبری و سینمایی پر شد از واکنش‌های منفی مخاطبان پس از تماشای خانم یایا. و این یعنی کاهانی به مقصود خود رسیده است./

و من چشمانم را بسته بودم

چند تک‌نگاری بر فرازهایی از رمان «بعد از پایان» و روایتش از سفر زنانه

«همان جا وسط آشپزخانه، بی سروصدا با خودم عهد بسته بودم در زندگی‌ام فقط کارهایی را بکنم که دوست دارم و بهشان اعتقاد قلبی دارم.»

فریبا وفی – بعد از پایان

«یک روز گفتم که دیگر نمی‌خواهم معمولی باشم. ابروهای فاطمه از تعجب رفت بالا. مگر هستی؟ گفتم می‌خواهم در زندگی یک کار مهم بکنم. نمی‌خواهم مثل شما فقط بشورم بپوشم شوهر کنم بچه بیاورم. سر هر چیزی سرکوفتم بزنند و تحقیرم کنند و من مثل گوسفند سرم را بیندازم پایین و دوباره همان کارها را تکرار کنم و صدایم درنیاید و آخرش هم بمیرم و هیچ چیز از این دنیا نفهمم. مامان آبکش را کوبید به دیوار. عکس‌العمل خشم‌آلودی بود به من که موجودیتش را زیر سؤال برده بودم و با خل بازی‌هایم نگرانش می‌کردم.»

فریبا وفی نویسنده کاربلدی است و برای مخاطبان حرفه‌ای ادبیات نام‌آشناست. نویسنده‌ای که اولین‌بار با مجموعه داستان «در عمق صحنه» در سال ۱۳۷۵ به بازار نشر ادبی در ایران راه یافت و پس از آن هر اثرش یک اتفاق ادبی محسوب شده است. در سال ۱۳۸۱ با رمان درخشان «پرنده من» جوایز بنیاد گلشیری، مهرگان ادب، یلدا و بنیاد اصفهان را به خود اختصاص داد. پس از آن با رمان «ترلان» و در سال ۱۳۸۲ جایزه ادبی لیتپروم (Litprom) آلمان را از آن خود کرد و در مهرگان ادب تقدیر شد. اثر بعدی او «رویای تبت» (۱۳۸۴) جایزه بنیاد هوشنگ گلشیری و اوج تقدیر هفدهمین دوره جایزه ادبی مهرگان ادب را کسب کرد. «همه افق» (۱۳۸۹) برگزیده بهترین مجموعه داستان کتاب سال تبریز شد و «بی باد، بی پارو» (۱۳۹۵) جایزه ادبی احمد محمود را به مجموعه افتخارات ادبی‌اش افزود. رمان «بعد از پایان» آخرین رمان وفی است که در سال ۱۳۹۲ از سوی نشر مرکز منتشر شده و تاکنون بیش از دهبار تجدید چاپ شده است.

نوشتن برای وفی بسیار جدی است و او از جرگه نویسندگان تمام وقتی است که برای پرداخت سوژه، باروبندیل سفر می‌بندند و سوژه‌هایش را در زمینه و زمانه خودشان می‌نگرد و بازگو می‌کند. در همین راستا بود که سال گذشته برای نگارش رمانی که در دست دارد، به مشهد آمد و به حاشیه شهر رفت تا پیش از روایت، مشاهده و تحقیق کند.

«به او گفتیم نمی‌خواهیم مثل دیگران بشوریم بخوریم بپوشیم شوهر کنیم بچه بیاوریم. هم دردمان را می‌گفتیم و هم می‌خواستیم به او بفهمانیم که با بقیه دخترها فرق داریم. به نوبت نگاهمان کرد و به ریش وزوزی‌اش دست کشید وگفت پس باید از اینجا بروید.»

ویرجینیا وولف می‌گوید: زنان مشکلات و دشواری‌های زیادی دارند اما برای حل آن ابتدا باید از حریم امنشان بیرون بیایند. در واقع حقیقت این است که به همان میزان که جامعه‌ای برای حضور زنان امن نیست، زنان باید تلاش بیشتری برای حضور در جامعه داشته باشند تا حضورشان به رسمیت شناخته شود.

فریبا وفی خودش برای پیمودن مسیر حرفه‌ای، در ابتدای کارش و قبل از مهاجرت به تهران، با وجود داشتن دوفرزند، راهی تهران می‌شود تا نوشته‌هایش را به رؤیت استادش جمال میرصادقی برساند و نظراتشان را بشنود.

«تلویزیون زمانی پناهگاه پنهان من هم بود. وانمود می‌کردم به فیلم نگاه می‌کنم اما در حقیقت به تصاویری که در دنیا وجود داشت و دیده نمی‌شد نگاه می‌کردم.»

همان‌گونه که رزالیند مایلز در کتاب «زنان و رمان» می‌گوید، رمان در مورد زندگی روزمره است و زنان تجارب بسیاری در زندگی روزمره دارند.

آثار فریبا وفی نمونه کاملی از زنانه‌نگاری است. او جنس و جنسیت زن را به خوبی می‌شناسد و علاوه بر ارائه روایت زنانه در عموم آثارش، کنش‌های زنانه را استادانه به تصویر می‌کشد. در رمان «بعد از پایان» زنان و دخترانی با ایده‌ها و اندیشه‌های متفاوت را تصویر می‌کند. زنانی که دنیاهایشان به کلی از هم بیگانه است و ترسیم دقیق جهان درونی این افراد، توانمندی و اشراف وفی به شخصیت‌پردازی زنانه‌نگر را به نمایش می‌گذارد.

زمان و مکان از مهم‌ترین عناصر رمان محسوب می‌شوند که بستر روایت داستان را فراهم می‌کنند. فریبا وفی در رمان «بعد از پایان» بیش از آنکه به توصیف اماکن بپردازد، خاطرات راوی را می‌کاود و از این طریق جهان ذهنی راوی و انسان‌های گذشته و حال زندگی‌اش را تصویر می‌کند. وفی در آثار پیشین خود نیز نشان داده است بیش از هرچیز دغدغه بیان درونیات و کنش‌های درونی اشخاص داستان را دارد. او در خلال شناساندن شخصیت‌های داستانش، ذهنیات راوی اول شخص داستان را نیز سیلانه بیان می‌کند به گونه‌ای که لحظه حال و اکنون داستان در جریان سیال ذهن راوی محو می‌شود و رنگ می‌بازد.

آثار فریبا وفی نمونه کاملی از زنانه‌نگاری است. او علاوه بر ارائه روایت زنانه در عموم آثارش، کنش‌های زنانه را استادانه به تصویر می‌کشد

«بعد از پایان» آخرین رمان وفی است که در سال 1392 از سوی نشر مرکز منتشر شده و تاکنون بیش از دهبار تجدید چاپ شده است

«بابا از کوه‌های دورتر برمی‌گشت. از بابک قلعه سی. سهند. سبلان. با پوستی که چند درجه تیره‌تر شده بود. نرسیده پیراهنش را وسط حیاط درمی‌آورد و دیوانه می‌شد. مامان را صدا می‌زد و شاعرانه می‌گفت بیا مرا بو کن بوی آتش می‌دهم. بوی طبیعت می‌دهم. دست‌هایش را از هم باز می‌کرد و می‌رقصید. انگار نمی‌توانست جلوی فوران انرژی وجودش را بگیرد. مامان از پشت پنجره نگاهش می‌کرد و شاید فکر می‌کرد چطور با چنین مردی کنار آمده. شاید هم به شور زندگی او حسودی‌اش می‌شد که در خودش اینقدر نبود و با غروب آفتاب همان مقدار کم هم ته می‌کشید.

... بابا رو می‌کرد به من و می‌گفت تو حسابت را از آن‌ها جدا کن. آن‌ها عاطفه‌شان کم شده. کارشان صبح تا شب ایراد گرفتن است. برای آنکه ایراد گرفتن هم آسان است و هم کیف دارد. یک جور تخلیه روانی است. تو بیا برو ببین توی طبیعت چه خبر است. توی این کوه‌ها. کوه‌های آذربایجان. طبیعتش ملاحتی دارد که هیچ جا مثلش را پیدا نمی‌کنی.»

فراغت یکی از کلیدواژه‌های درک دنیای مدرن و فصل ممیزه جهان جدید و قدیم است و سفر محصول فراغت است. اهمیت سفر انفرادی برای زنان در بازیابی استقلال فردی، بهبود کنش ارتباطی، افزایش اعتماد به نفس و ایجاد احساس رضایت از زندگی است. اما مهم‌ترین چالش زنان برای سفر، امنیت است. در برخی کشورها زنان هنوز امکان تنها سفرکردن را ندارند چراکه به عنوان موجودی مستقل به رسمیت شناخته نشده‌اند.

«بعد از پایان» روایت سفر زنانه زنانی است که بهای سنگینی برای استقلال پرداخته‌اند. روایتی از کشمکش درونی دو شخصیت با انگیزه‌های هویت‌طلبانه که برای نیل به مقصود خود راهی سفر می‌شوند. کنش و واکنش آن‌ها به گونه‌ای نمادین، تلاشی است برای بازیابی و از نو ساختن هویت زنانه. سفر شخصیت‌های اصلی داستان با سفر درونی آنان به گذشته همراه می‌شود و از رهگذر خاطرات آن‌ها شاهد شکاف سنت و مدرنیته هستیم.

یکی از مشخصه‌های جوامع در حال گذار، گسست اجتماعی است که زمینه‌ساز بحران هویتی و به خصوص بحران هویت جنسی می‌شود. زن مدرن هویت خود را در استقلال جستوجو می‌کند و می‌خواهد خودش مسیر زندگی‌اش را انتخاب کند و مدام از جدالی درونی میان ارزش‌های سنتی جامعه و تفکرات مدرن رنج می‌برد. در حالی که زن سنتی نقش‌ها، هنجارها و ارزش‌های سنتی حاکم را پذیرفته و تسلیم جبری ناشناخته است. زن مدرن و زن سنتی اما در یک نقطه به اشتراک می‌رسند و آن شرایط سخت زن بودن و نارضایتی از زندگی است. فریبا وفی در «بعد از پایان» با انتخاب تم سفر بیرونی/درونی و در زمان/در مکان، و چندپارگی روایت داستان، در محتوا و فرم اثرش گسست اجتماعی و چندپارگی هویتی را تجسم بخشیده و به تصویر کشیده است.

سفر راوی داستان به تبریز و حضور دوباره او در شهری که هنوز باورهای سنتی در مردمانش پابرجاست، تفاوت شخصیت محوری با محیط پیرامونش را پررنگ‌تر جلوه می‌دهد و با جستوجو در خاطرات گذشته، جوانه‌های فکری متفاوتی که زمینه‌ساز ناسازگاری او با محیط می‌شود را به تصویر می‌کشد تا جایی که شروع به پرسش و زیرسؤال بردن اطرافیان می‌کند. و بدین‌سان «بعد از پایان» دعوتی است به تفکر و تعمق میان ماندن و رفتن. /

دوهفته‌نامه شهربانو | صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
مدیر مسئول: مجید خرمی | دبیر شهربانو: حمیده وحیدی
مدیر هنری: احسان رضایی | دبیر عکس: حسن صلواتی
صفحه‌آرا: هادی قهرمانی | ویراستار: طیبه غلامرضایی
ویرایش عکس: هما نجارزاده | تلفن دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
WWW.SHAHRARAONLINE.IR
دفتر مرکزی روزنامه شهرآرا: مشهد، میدان شهدا، نبش دانشگاه یک