



شهربانو

۲۰ شهریور ۱۴۰۰
شماره ۳۴۶۷

(۲)



تکتتم جاویدی

کارشناس ارزشیابی آموزشی

(فروغ)

گریه و زاری را بگذار برای بعد

کردم برای اوضاعی که از این بدتر نیست. همین فکرهای ساده می‌تواند تحمل شرایط سخت را آسان‌تر کند. بیشتر ما در روزها و ساعت‌های دشوار، درگیر نشخوارهای فکری هستیم. نشخوار فکری توجه افراطی ذهن به یک اتفاق و تمرکز بیش از حد بر چرایی‌ها و نکات منفی علت آن اتفاق است که نسبت به رویدادهای گذشته رخ می‌دهد. نشخوار فکری و تکرار مداوم مشکلات گذشته، بی‌انصافی‌هایی که در حق شما شده یا سختی‌هایی که کشیده‌اید سبب می‌شود توانی برای جنگیدن با مشکلات کنونی نداشته باشید، به زنی تبدیل شوید که تنها خودش را سرزنش کرده است و از همه چیز و همه آدم‌ها شاکي است.

در کنار چنین گزینیه‌ای، کمبود مهارت حل مسئله را هم بگذارید. برای زن یا مردی که یاد نگرفته در سختی‌ها چه‌طور زندگی را بچرخاند یا همیشه به دیگران متکی بوده است مدیریت چنین روزهایی گاهی در تصوراتش ناممکن است.

زمانه‌ای که در آن زندگی بیش از هر وقت دیگری به آدم‌هایی نیاز دارد که بتوانند به تنهایی بار سختی‌ها را به دوش بکشند. هیچ‌وقت در ذهنتان هم تصور نمی‌کردید روزی که بیمار شدید در خانه تنها بمانید و هیچ‌کس جرئت نزدیک شدن به شما را هم نداشته باشد اما می‌بینید که اتفاق افتاد. یک سال است که دارد اتفاق می‌افتد و داریم کم‌کم به آن هم خومی کنیم. اکنون بیش از هر زمان دیگری به آموختن این مهارت‌ها نیاز داریم. به قوی شدن خود وجودی‌مان شاید روزهای بدتر از این هم در انتظارمان باشد، روزهایی که تنها تر از این شویم.

جواب تست مثبت بود. جواب‌های دیگر هم یکی پس از دیگری. همسر، مادرم، برادرم و به پسر هم رسید. ویروس خانواده را گرفته بود، ماجرای که یک سال و اندی است از بابتش هراس داریم. خبر مثبت شدن تست کرونا این روزها خبر بد همه ما شده است و لحظه‌ای می‌رسد که انتظارش را نداریم. ناگهان من بودم و حجمی از کار بیرون، مشغله و چند بیمار روی دستم. می‌توانستم بنشینم و ساعت‌ها زار بزنم به حال و روزم که چرا باید همه اعضای خانواده‌ام هم‌زمان بیمار شوند. چرا کسی نیست برای ما غذا بپزد، بچه را نگه دارد و برایم خرید کند؟ بعد، همه چیز را ببندازم گردن سرنوشت و بخت بد خودم که از همه بداقبال‌تر هستم اما فکر کردم فرصت برای غصه خوردن زیاد دارم. ترجیح دادم همه توانم را بگذارم برای پرستاری.

زندگی کردن در لحظه را زیاد شنیده‌ایم اما معنایش را شاید ندانیم. بیشتر آدم‌ها فکر می‌کنند زندگی یعنی خوش بگذران و غصه هیچ چیز را نخور. اما زندگی عادی غم و شادی را با هم دارد. مگر می‌شود فقط به شادی فکر کرد؟ زندگی کردن در لحظه یعنی همین حالا همین باش که بهترین است. در این لحظه غذا بپز! حالا فقط بچه‌داری کن! اکنون تنها زمان حضور در مهمانی و کنار دیگران است. زمان ناراحتی برای اتفاقات و حرف‌های این و آن را بگذار برای زمان خودش.

می‌توانستم هم‌زمان با پرستاری هم باز خودم را بدبخت بدانم و برایش ساعت‌ها غم داشته باشم اما هر لحظه که خسته بودم خدا را شکر

(پرتو)

الهام یوسفی
فعال فرهنگی



یک حبه قند کنار چای تلخ همه غم‌های جهان!

صبح شده است! خورشید تابستان که برای سال‌های طولانی برایمان پیام شادی و سرخوشی داشت، اندوهناک بر فراز شهر مضطرب می‌تابد. صدای هیچ کودکی در کوچه نیست. کودکان در خانه می‌مانند تا در امان باشند. زنان و مردان نیز. خانه‌ها معنای دیگری یافته‌اند. خانه‌ها پناهگاه شده‌اند. در شهر چهره‌های نیمه‌پوشیده، دور از هم، به دنبال لقمه‌ای نان از این سو به آن سو می‌دوند به امید رسیدن به خانه. اندوه از در و دیوار شهر سوگوار می‌بارد. حال دوستان را اگر پرسیم، یا مریض‌اند یا مریض‌داری می‌کنند، یا سوگوار و غم‌دیده در کنج تنهایی نشسته‌اند! همه جا پیچ است از وضعیت سیاه شهر! اخبار بد حتی وقتی در گوشه خانه امن و راحت‌مان نشسته‌ایم، از دریچه تلفن همراه سرازیر می‌شود توی خانه، می‌ریزد روی فرش. حتی گل‌های قالی پزمرده و دلمرده‌اند. اخبار بد روی دیوارها راه می‌رود. اخبار بد روی میل با ما می‌نشیند و شب با ما به رختخواب می‌آید. ما هر روز در این حجم اندوه و اضطراب غوطه‌وریم. در دیدارهای کوتاه‌همان در خیابان، در تماس‌های تلفنی‌مان، در استوری‌ها و پست‌های صفحه اینستاگرامان، غم را به هم تعارف می‌کنیم. حلقه‌ای می‌شویم در زنجیره اضطراب. قرار نبود این‌طور باشد. بود؟!

شاید وقتی رسیدیم ما زن‌ها جهان را نجات دهیم. مگر نه اینکه همه مردم به خانه‌هایشان پناه برده‌اند؟ مگر خانه کجاست؟ یک چهاردیواری، با سققی به قاعده بلند، اثاثیه‌ای و فرش؟ نه! جایی که در آن بشود ساعتی نشست، فارغ از کار جهان! چای نوشید، روی مبل لمید، غذایی خورد و در تاریکی شب به رختخواب رفت؟! نه! جایی که می‌توانی از شر بیماری در امان بمانی؟! شاید. خانه اما اگرچه همه این‌ها هست، فقط این نیست. مگر جز این است که خانه قلمرو بلامنازع زنان است؟ مگر نه اینکه ما معنای خانه‌ایم؟! حتی بیش از این. من فکر می‌کنم خود خانه زنی است با پیراهنی راحتی با طرحی از گل‌های سوسن. خانه زنی است با موهایی کوتاه و شانه‌شده و درخشان، یا موهایی بلند و زیبا و پریشان! خانه زنی است که آرام از این سو به آن سو می‌رود. گلدان‌های زیبایش را آب می‌دهد. صبح‌ها نان یخ‌زده از فریزر بیرون می‌کشد، گرم می‌کند، سفره می‌چیند، عطر می‌زند. خانه زنی است که جهان کوچکی آفریده که اگرچه می‌داند آن بیرون غم هست، درد هست، اندوه هست و بیماری هست، باز زندگی را دوست دارد. باور کنیم که خانه‌های کوچکمان ما را نجات خواهند داد از این غم بی‌امان. خانه‌هایی که در آن ماییم، ما زنانی که بلدی‌ام از کوچک‌ترین و دم‌دستی‌ترین چیزهای جهان بهانه‌های ساده خوشبختی بسازیم. ما زنان که هر روز صبح کودکانمان، کودکان بی‌گناه و درخانه‌مانده‌مان که هیچ از غم جهان نمی‌دانند، تصویر دنیا را در چشم‌های ما می‌جویند. ماییم که با چهره ماتم‌زده‌مان به آن‌ها می‌گوییم باید بترسند و چیزهای بدتری در راه است. ماییم که با خنده‌های سرخوشانه‌مان، با زیبایی خانه، و آرامشی که بلدی‌ام چه‌طور بیافرینیم، به آن‌ها می‌گوییم زندگی زیباست و ارزشش را دارد. به آن‌ها می‌گوییم خیالتان راحت، ما مراقبتان هستیم و اینجا امن است. ما، زنان، خود خود خانه‌ایم، خانه‌ای که باید به آن از شر بیماری و اندوه و مصیبت جهان پناه برد. حواسمان باشد ما راه و رسم نجات جهان را خوب بلدی‌ام. می‌دانم! سخت است که در میانه رنج، شادمان باشی و امیدوار. تلخی جهان جای خود. ما باید حواسمان باشد که حبه قند کنار چای تلخ جهان را ما باید بگذاریم، برای حرمت زندگی و فرزندان که تجسم آینده‌اند.

