



شهربانو

۲۷ مهر ۱۴۰۰
شماره ۳۹۶

(۲)

((فروغ))

تکنم جاوید

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

نگذارید تنهایی به روزمرگی بگذرد

و تنها شده‌هاست. از روزهای سوگ که گذریم، اوقات پس از آن با حالتی دورانی بین گریه و زاری و احساس شدید تنهایی متغیر است. تفاوت چندانی ندارد که متوفی وابسته خونی باشد یا غیرخونی. همین که صمیمیت را با او تجربه کرده باشیم، نبودنش احساس تنهایی شدیدی در ما ایجاد خواهد کرد. تجربه مداوم احساس تنهایی ویران کننده روان آدمی است که اجتماعی است و در اجتماع رشد می‌کند. ممکن است به تدریج حس درک نشدن از سوی دیگران باعث شود از آن‌ها فاصله بگیرید و به اصطلاح در پيله خود فروبروید درحالی که این روش آسیب‌زا خواهد شد. آسیب‌های جدی در حد ابتلا به اختلالات روانی جدی مانند افسردگی. به آن مشکلات جدی کاری ندارم زیرا تنها راه‌حلش درمان با کمک روان‌شناس است.

باید ارتباطات و تعاملات اجتماعی را افزایش بدهید البته با کسانی که در گذشته هم با آن‌ها حس بهتری داشته‌اید، نه فقط برای پرکردن ساعت‌های تنهایی، بلکه برای آرامش روح، تسکین غم‌ها و پرکردن اوقاتی که به فکرکردن به عزیزتان می‌گذرد. شاید داشتن یک خواهر همراه و صمیمی تا امروز باعث می‌شد همیشه از دوستانتان فاصله بگیرید. حالا زمان خوبی برای محکم شدن دوستی‌هاست. خطر ناامیدی هم به شدت شما را تهدید می‌کند. پس خیلی زود برای زندگی جدید برنامه بریزید، بر اساس آن رفتار کنید و نگذارید روزهای غم‌انگیز به روزمرگی بگذرند.

«همیشه با هم می‌رفتیم، آرایشگاه را هم. یا من وقت می‌گرفتم یا او. قرار بود بعد از ماه صفر بروند خانه خودشان. هنوز کلی خرید و کار باقی مانده بود که کرونا گرفت. از بدترشدن علائم تا بدحالی و فوتش ۲ هفته نشد. تا آمدم به خودمان بیاپییم تمام کرد. خواهر جوان و زیبایم رفت و مرا تنها گذاشت.»

«من بودم و یک مادر پیر. سال‌های سال بعد از سکنه مغزی و از کار افتادن پاهایش خودم مراقبش بودم. ازدواج نکردم که تا آخر عمرم کنارش بمانم ولی فکر نمی‌کردم مرا تنها بگذارد. می‌دانم که من برایش کرونا بردم از محل کارم، و خودم را نمی‌بخشم، اما حالا شب‌ها سخت می‌خوابم. گاهی اصلاً خواب ندارم تا روشن شدن هوا. احساس تنهایی می‌کنم، خیلی.»

کسی چه می‌داند چند نفر در این یک سال و نیم کرونایی تنها شدند یا با احساس تنهایی روبه‌رو شدند؟ خیلی‌ها. خیلی بیش از تعداد آدم‌هایی که هر سال تنها می‌شدند، و تنهایی احساس غریبی است که مانند یک غبار دور آدم‌ها را می‌گیرد و آن‌ها را از آدم‌های دیگر جدا می‌کند. آن‌ها که بیرون از غبارند و هوا را تنفس می‌کنند چه می‌دانند از سختی زنده ماندن در آن فضا؟

اگر حس تنهایی از دست دادن ناگهانی یک عزیز را تجربه کرده‌اید یا در اطرافیان‌تان می‌شناسید، می‌دانید که هم گفتن از چنین حالی دشوار است هم همدلی کردن. برای همدلی و تفاوت آن با هم‌دردی زمان دیگری سخن خواهیم گفت اما امروز روی صحبت‌ها با داغ دیده‌ها

(پرتو)

غلامرضا بنی‌اسدی

روزنامه‌نگار



زنان مشهد در مسیر زنان نوغان!

زن و امام رضا^(ع). شاید اولین تصویری که از این گزاره در ذهن می‌نشیند و به یادآوری تاریخ برمی‌خیزد همان حکایت زنان نوغان باشد که به تکرار تجربه زنان بنی‌اسد در کربلا، صفحه‌ای روشن از نقش اجتماعی زن مسلمان و باورمند به امامت را تحریر کردند. آنان به میدانی آمدند که مردها به ترس و محافظه‌کاری، از پای نهادن در آن‌ها داشتند اما زنان را به حرمت و اقتدار نام حضرت فاطمه زهرا^(س)

غیرتی در جان شده بود که بر زمین ماندن پیکر فرزند زهرا را تاب نمی‌آوردند. بی‌تابی آنان قرار از مردان هم ستاند تا بر تردید و ترس خود فائق آیند. در طول تاریخ هم چنین بوده است. پشت هر مرد مجاهد، یک زن مؤمن ایستاده است، تجربه‌ای که در دفاع مقدس نیز به شکوه‌ترین جلوه‌هایش را دیدیم. باری سخن از نسبت زن با امام رضا^(ع) است در این حوالی که در همه عصرها و در میان همه نسل‌ها هم تکرار می‌شود و در هر تکرار هم جلوه‌ای نو و جان‌بخش دارد. در زمان حاضر نیز این نقش برجسته و نمایان است. در دوران پیشاکرونا، همه به یاد داریم که زنان این دیار، روشنایی یافته از حضرت شمس‌الشموس^(ع) در کنار ایفای نقش معرفتی مادر و همسر، نقش اجتماعی خود را به عنوان تربیت‌شده این آستان مقدس، به خوبی ایفا می‌کردند. از خدمت سازمانی به زائران که «میهمانان آقا» می‌خواندند تا شهروندان مشهد که در شکوه مجاورت با خورشید، عنوان «مجاور» گرفته‌اند. این خدمت در لباس پزشک و پرستار، هتلدار، در جایگاه‌های اداری و تشکیلاتی و نهادی تا خدماتی در تنوع بود. به چشم هم می‌آمد این خدمت توأم با معرفت و محبت. آنچه در خانه‌ها اما اتفاق می‌افتاد را شاید کمتر می‌دیدیم اما گستره‌ای از ابراز محبت به حضرت سلطان بود که در روزهای منتسب به ایشان انجام می‌یافت. بانوان، خانه را کانون مهر و رافت می‌کردند تا به تفسیر جلوه‌ای از اسماء حسنا رضوی برسند. رؤف بودن امام، دل‌ها را به مهر افزون‌تر، جلا می‌داد و زنان علاوه بر نقش مادری و همسری و فرزند و خواهری، نسبت به اهل خانه در پذیرایی از میهمانان آقا در خانه‌های خود هم همتی مثال‌زدنی داشتند. از این منظر شاید بتوان مشهد را متفاوت‌ترین شهر ایران دانست که یک امتیاز ویژه برای زنانش رقم می‌خورد، آنان که زائران را ویژه‌تکریم می‌کنند و حتی اگر بی‌توجهی و تلخ‌کلامی هم ببینند، باز با این سخن که اینان «میهمانان آقا» هستند، نه تنها درمی‌گذرند که تلخی را به حلاوت تبدیل می‌کنند که خدمت در آستان مهر باید تلخی‌زدا باشد. در همین فصل کرونا نیز این نگاه در دیده و دل بانوان شهر امام رضا^(ع) هست و باز متناسب با شرایط، کار خود را می‌کنند. این درست که مثل سال‌های پیش، شاهد کاراوان‌های پیاده و انبوه زائران نیستیم اما همان‌ها که می‌آیند نیز صاحب خاطراتی خوش می‌شوند در شهر امام رضا^(ع). در کنار این، زنان خودنیمی از حکایت این روزها را رقم می‌زنند. خود هم عزادارند و هم به خدمت بارانی چشم‌های سوگوار امام خود، دستی به همت گشاده دارند. در خیابان‌های منتهی به حرم هم تا چشم کار می‌کند زنان را در کنار مردان می‌بینیم. سوگواری را معنایی معرفتی می‌شوند زنان و بسیارشان نیز با همه فرزندان به میدان می‌آیند تا بگویند مجلس عزای ارباب زهرچشیده ما دشمن‌شکن برگزار می‌شود. به جرئت می‌توان گفت که در هیمنه حرکت زنان به سمت حرم می‌توان حرکت تاریخی زنان نوغان را دید که هر سال حدیث می‌شود.

