سردرد «بانو» و طلاق «ماه بانو»

«زن های انقلاب» ۲

از کتاب با زندگی آشتی کنید (یادداشت های روانشناسی زندگی در غربت) شماره ۱۳۶

دکترابراهیم رشیدپور

زن، خشمگین بود... تمام عمر، پدر، برادرها و شوهرش و به پشتوانه «قوانین مردانه!» روزگار، ایفای نقش «جنس دوم!» را به گردن او گذاشته بودند... نمی دانست چرا سهم کمتری از زندگی نصیب او شده است... وقتی ارث پدر را تقسیم کردند، سهم او یک دوم برادرانش بود و وقتی شوهرش را از دست داد، فقط یک هشتم از مال و اموال او را صاحب شد...

در دو گزارش کوتاه و بلند این ماه روان شناس*، از جلسات روان درمانی «زن های مهاجر»، با مشکلات زندگی امروز آنها در غربت که نتیجه «کشمکش روانی» با سنت ها و بزرگ شدن در جامعه «مردسالاری» است، آشنا می شویم...

دختری که «درد روان» را به «بدن»ریخته بود!

دخترخانم جوانی بنام بانو(اسم مستعار) به توصیه پزشک معالج خود به جلسه روان درمانی آمده بود. از سردردهای شدیدی که با انواع داروهای رنگ و وارنگ خوب نشده بود، مینالید و گله داشت... دکترها، تقریباً او را جواب کرده بودند. گفته بودند «سردردهای شما جنبه "روان-تنی"(PSYCHOSOMATIC) دارو و تنها با دارو، معالجه نخواهد شد... شاید درد"روان" را به "بدن" ریخته اید»... بانو، ننشسته، در جلسه اول، آنچه را در زندگی امروز او در غربت می گذشت، برایم گفت. خلاصه می کنم... پدرش تازه از ایران آمده بود. می گفت«بابام، خیال دارد تا وقتی گرین کارت خودش را که در قرعه کشی سالیانه، نصیب او شده بگیرد، پیش من بماند»... این طور که معلوم بود، پدرش، بیش از اندازه روی او نفوذ داشت. بانو مجبور بود تمام کارها و خرده فرمایش های او را بی چون و چرا، انجام بدهد و برنامه زندگی خود را طبق میل و سلیقه پدر، تنظیم کند. بانو، طبیعتاً از این وضع اجباری راضی نبود و بدون اینکه متوجه باشد، در یک نوع «تنگنای روانی» دست و پا میزد. پدر، طوری با او رفتار می کرد، انگار بانو، هنوز دختربچه کوچکی است که از خودش رأی و عقیده ای ندارد و باید کورکورانه از دستورات و فرامین پدر، پیروی کند...

بانو: دختر خوب و با ادب شرقی!

آنچه در زندگی امروز بانو می گذشت، او را به یاد «گذشته ها» می انداخت و خشمی را که در دوران کودکی و نوجوانی «احساس» اما به اجبار«سرکوب» کرده بود، از اعماق ذهن ناخودآگاه بیرون می کشید... بانو، نمی دانست با این «خشم کهنه» چه کند. او یک «دختر خوب» ایرانی بود. بانو در مقام یک دختر خوب! و با ادب شرقی، به خود اجازه نمی داد تا با پدری که براو «حق حیات!» داشت مجادله کند و وقتی ناراحت و عصبانی میشود، حرف دلش را بزند. در واقع، خشم خود را «می خورد» و همانطور که پزشکان به او گفته بودند «آن را به بدن می ریخت»...درحالیکه ، افکار و اعتقادات بانو به او اجازه نمی داد آنچه را در دل دارد به پدر بگوید و از جبر و زور او گله مند باشد... «بدن»، که هرگز «دلیل تراشی های عقل» را باور ندارد سر به طغیان برداشته بود... در واقع «اعتراض» بانو به رفتار پدری مستبد و خودکامه (به عبارت دیگر«دیکتاتور») بدون اینکه خود متوجه باشد، بصورت سردردهای شدید و دردناکی، در آمده بود...

«اعتراض» خاموش و بی صدا!

بانوی دیگری به جلسه روان درمانی آمده بود. از او که مایل نبود، کسی بداند، روان شناس می بیند، به اسم مستعار «ماه بانو» یاد می کنیم... این دختر خانم جوان که وقتی در مملکت او انقلاب شد، معلم بود و ... مدیر جدید مدرسه از موی بور، صورت زیبا و بیرون افتاده از روسری و لباس خوش رنگ زیبائی که برتن داشت ایراد گرفت و آنچنان پاپی او شد که دخترک استعفا داد، نیز «اعتراض!» می کرد... «اعتراض» او نیز چون بانو، «خاموش و بی صدا» بود... به او نگاه می کنم: چشمان غمگین، شانه های فرو افتاده، لباس کهنه و بدرنگی که پوشیده و، روسری سیاهی که به گردن انداخته، نشان میدهد که با حالت«افسرده» خود، نسبت به آنچه بر او گذشته «اعتراض» می کند...

«ماه بانو» از شوهرش طلاق گرفته بود... خبر جدائی از شوهرش را تا مدت ها، از خانواده پدری و مخصوصاً «مادرجانش» در وطن پنهان می کرد. می دانست که هرگز این «گناه بزرگ!» را بر او نخواهند بخشید. همیشه، وقتی از وطن زنگ می زدند تا حال و احوالی از زن و شوهر بپرسند و با «منوچهرخان» نیز صحبت کنند بهانه می آورد که «منوچ هنوز به خانه نیامده» ، یا «مریض است و استراحت می کند» و یا «خودش به شما زنگ می زند»... منوچهر (اسم مستعار)، پسردائی مادرش بود که از بچگی با هم بزرگ شده بودند...اما... آنقدر طول نکشید که بقول مادرش «راز او از پرده بیرون افتاد» و همه فهمیدند که شوهر ماه بانو، او را ترک کرده و دختر نازنین آنها، پیش فامیل «سرشکسته!» شده... مادر یک عمر در گوش «ماه بانو» خوانده بود که: «دختر خوب و نجیب! خانواده با چادر سفید به خانه بخت میرود و با کفن سفید...؟»

طلاق: گناهی نابخشودنی و مستوجب شرمساری؟

حرف های بانو را با اجازه او، روی نوار صوتی ضبط می کنیم... امیدوارم در فرصت مناسب به آنچه در میان اشک و آه و ناله می گوید گوش کند و ... در ادامه روان درمانی، متوجه بشود: حالت دل تنگی، نومیدی و غم باد! او، بیش از هرچیز، نتیجه گفتن همین حرف های «منفی و بی اساس!» است که یک بند به خود می گوید و... در ذهن خسته و گرفتار او تکرار میشود...

*طلاق بزرگترین شکست من در زندگی بود آقای دکتر... انگار آنچه بودم و می توانستم باشم، دیگر نیستم...

*از تنها بودن می ترسم... دوست ندارم، بار تنهائی را در ولایت غربت، یکه و تنها، بدوش بکشم...

*شوهری که گمان می کردم، پشت و پناه من خواهد بود، کوچک ترین ارزشی برای من، به عنوان «انسانی مساوی برابر» با خودش قائل نبود...

* به خاطر اینکه از شوهرم طلاق گرفتم خودم را سرزنش می کنم... نمی دانم شما آقای دکتر میدانید یا نه، در خانواده ما «شرقی ها» طلاق را گناهی نابخشودنی مستوجب شرمساری و سرافکندگی میدانند...

*یاد حرف ها و نصایح مادرجانم می افتم که به من و خواهرهایم می گفت: دخترخوب، هرگز به خاطر کمبود و مشکلات کوچک و بزرگ زندگی واحیاناً خلق و خوی شوهرش، طلاق نمی گیرد و باعث رسوائی خودش و خانواده اش نمی شود... دختر خوب تا پایان عمر با مرد زندگی خود سر می کند و پیش آدم غریبه لب به شکایت باز نمی کند... مردها، زنی را دوست دارند که صبور باشد و با آنها، مدارا کند...

مادری مظلوم و قربانی!

«ماه بانو»، تمام گفته های مادر را به یاد دارد و مو به مو، برای من ، تعریف می کند... از او می پرسم: «مادرت چگونه زنی است؟»... ابتدا نمی داند چه بگوید... به لکنت می افتد، روی صندلی جابه جا میشود و پس از چند لحظه مکث کمی از او تعریف می کند: «مادرجانم زن خوبی است. خیلی برای ما زحمت کشیده اما»... «ماه بانو» یک مرتبه ساکت میشود و حرفش را می خورد... معلوم است که می خواسته چیز دیگری بگوید و در تردید است... من سراپا گوش هستم و او بالاخره مثل کسی که اختیار از دست داده به حرف می آید...می گوید: مادر جانم هرگز از زندگی رضایت نداشت. طوری حرف میزد و با بقیه رفتار می کرد، انگار او «مظلوم و قربانی» و دیگران «ظالم و ستم کار» هستند... حالت «شهید نمائی!» مادرم را دوست نداشتم آقای دکتر. احساس میکردم از این طریق همه ما بچه ها را اسیر و بنده خودش کرده... همیشه میخواستم مادر جانم را راضی و خوشحال کنم. می خواستم تمام و کمال در خدمت او باشم. دلم برای مادر جانم می سوخت آقای دکتر. او را زن و مادر مظلوم و شکست خورده ای میدیدم که اگر زیر بازویش را نگیرم زمین می خورد و قادر به ادامه زندگی نیست...

شوهری «زن آزار» و حالت پذیرا و تسلیم ماه بانو!

در ادامه جلسات روان درمانی «ماه بانو» متوجه میشویم که او ناخودآگاه خود را با مادرش «همانند» کرده، پا جای پای او گذاشته و با کل زندگی، طرز برخوردی چون «شهید و قربانی» دارد. کسی که دوست دارد «شهید» بشود و از زجر کشیدن و رنج بردن روگردان نیست، بگونه ای، رفتار می کند و خود را در اختیار دیگران می گذارد که افراد، به خصوص کسانی که «متجاوز» هستند، حداکثر سوء استفاده را از او می کنند و حقوق انسانی او را از زیر پا می گذارند... آنچه «ماه بانو» از رفتار شوهر«زن آزارش!» و حالت پذیرا، تسلیم و مسالمت آمیز! خود، در برابر او می گفت، نظر و تشخیص من را تأئید می کرد...و اما ازاین پس در جلسات روان درمانی چه کنیم تا این زن افسرده و دردمند نقش «شهید و قربانی» را که یادگار گذشته او است، به دور بیاندازد، خود را بیش از این دست کم نگیرد و «عزت نفس» خویش را که به دلیل تکرار حرف های مادر در ذهن ، گم کرده بود، دوباره صاحب شود؟...

تأئید و اثبات افکار روشن و مثبت

«ماه بانو» باید «حرف های جدیدی» به خودش بزند.. هربار که به جلسات روان درمانی می آید، تعدادی از این حرف های مثبت و امیدبخش را به او میدهم تا: ابتدا آنها را با صدای بلند از رو بخواند... چندبار تکرار کند... با مفهوم واقعی آنها آشنا بشود و ... وقتی به خانه می رود، در طول هفته ، آنها را به خود بگوید... ابتدا، به نظرش تمرین بیهوده و عجیب و غریبی می آمد. می گفت: «چه فایده، کارمن از این حرف ها گذشته است اما... کم کم متوجه اهمیت انجام و تکرار این تمرین که در روان شناسی جدید به آن AFFIRMATION (تأئید و اثبات، افکار روشن و مثبت) می گویند، میشود... حالا: کم تر خود را سرزنش و تحقیر می کند... دل گرم و امیدوار، مشکلات کوچک و بزرگ زندگی جدید خود را در غربت پشت سر می گذارد و... با عوض کردن «برنامه های از پیش ساخته شده ذهن»، (نوارهای منفی و مخرب که یادگار گذشته او است)، سلامت روانی خود را صاحب میشود...

نمونه هایی از «به خود گفتن های» ماه بانو...

*چقدر زندگی من ساده و آسان است... من، صاحب زندگی خودم هستم...

* من، انسانی خوب ، با ارزش و قابل احترام هستم...زندگی خودم را دوست دارم و از پس حل، مشکلات زندگی امروزم برمیآیم...

* خداوند را به خاطر نعماتی که به من ارزانی داشته، سپاسگزارم...

* آینده من، خوب و روشن و درخشان است...

*وقتی حرف میزنم، سعی میکنم، «این جا» و در «زمان حال» باشم...

*هرگاه «صدائی» از درون سرزنشم می کند و «اعتقادات» کهنه و غلط پدر و مادر وجامعه مردانه را بصورت «واقعیت های ثابت و غیرقابل تغییر»، یادآوری می کند... از این صدای مزاحم و موذی می پرسم: «دلیل تو بر صحت این عقیده و فکر چیست؟»...

*به خاطر آنچه پیش آمد و از اختیار من به دور بود و... جدا شدن از شوهری که به چشم «جنس دوم!» به من نگاه می کرد، خودم را سرزنش نمی کنم... به خودم حرف های منفی و تحقیرآمیز نمی زنم و اجازه نمی دهم «دیگران!» و مخصوصاً «مادرم»، طلاق من را ، گناهی مستوجب شرمساری و سرافکندگی بدانند و زخم زبانم بزنند...

اگر«مادر»این چنین با دخترش حرف میزد؟

در یکی از جلسات روان درمانی «ماه بانو» متوجه شدم ، اگر حرف هایی که به خود میزند، از زبان مادرش باشد، بیشتر روی او اثر می گذارد و احتمالاً جای صحبت های مادر را که در گذشته، عامل دلسردی و ضعیف کردن روحیه «ماه بانو» بوده می گیرد... به او گفتم وقتی تمرین «به خود گفتن» (SELF-TALK) را انجام میدهی، تصورکن ، این مادر است که مقابل تو ایستاده و حرف می زند...

*دخترم... دختر عزیزم، زندگی امروز تو با آنچه مال من بود و هست، از زمین تا آسمان تفاوت دارد...

*تو، می خواهی خودت را پیدا کنی... میخواهی چون پدر، برادر و شوهرت صاحب شغل و مقام باشی... می خواهی در هر رشته و فنی که دوست داری درس بخوانی... می خواهی در «جامعه مردانه!» آنها، استعداد، هوش فراوان و خلاقیت خودت را به نمایش بگذاری... در واقع، دنبال پیدا کردن «هویت» جدیدی هستی ... احساس می کنی هدف های از پیش تعیین شده این «جامعه مرد سالاری» را که من و پدرت ، از دوران کودکی زیر گوشت زمزمه کرده ایم دوست نداری...

*من و پدرت بارها به تو گفته بودیم تنها شوهر کردن، به خانه بخت رفتن، بچه دار شدن و در نقش «زن خانه دار» در خدمت شوهر بودن، از تو بر می آید... در حالیکه ، هیچ یک از این کارها عیب و ایراد نیست و اگر خواستی و مایل بودی، آنها را انجام میدهی اما... توجه داشته باش که «انتخاب راه زندگی» فقط با تو است...

*دختر عزیزم از هر راهی که بروی موفق خواهی شد... موفق خواهی شد اگر بدانی چه میخواهی و چرا میخواهی... اگر از این پس نخواستی «چون من!» فقط «زن خانه دار» باشی، می توانی ایفای این نقش بسیار مهم و با ارزش را به دیگران واگذار کنی...

* دختر عزیزم، من و پدرت هرگز تو را به خاطر جدا شدن از «منوچهر» سرزنش نمی کنیم و طلاق را مایه شرمساری و سرافکندگی تو نمی دانیم... ادامه زندگی با شوهری که حق و حقوق انسانی تو را زیر پا می گذاشت و خود را بالاتر از تو میدید، بیش از این برای تو دختر خوب و مهربان من، امکان نداشت... بی جهت خودت را سرزنش نکن... آینده خوب و روشنی در پیش داری...

* روان شناسانی که به جلسات روان درمانی آنها در این یادداشت ها اشاره میشود، با حذف و تغییر مشخصات افراد، مطالب خود را طوری تنظیم میکنند که هویت مراجعین آنها از تمام جهات محفوظ بماند. آنها هرگونه شباهت احتمالی با سایر افراد را کاملاً و از هر جهت تصادفی میدانند.

دفتر خدمات اجتماعی یاری

به سرپرستی پوران مهدی زاده

تابعیت ✣ تعویض نام ✣ ویزای نامزدی ✣ سوشیال سکیوریتی
تقاضای گرین کارت ✣ گرفتن بیمه های مدیکل و مدیکر ✣ گرفتن حقوق و مزایا برای اشخاص ۶۵ سال به بالا و غیره

در صورت احتیاج ما می توانیم به خانه و یا محل کار شما بیائیم

(510)558-6886

Fax: (510)558-6996 ✣ forpouran@yahoo.com
P.O. Box 6191, Albany, CA 94706

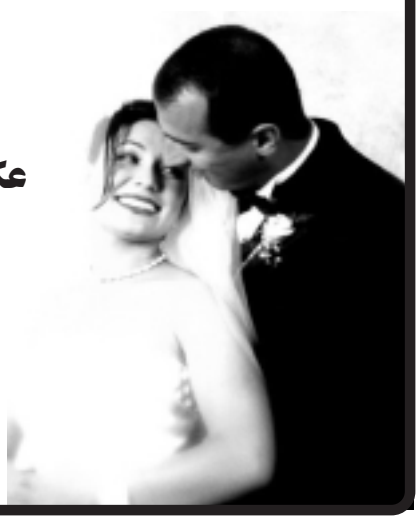
خانه فرهنگ و هنر ایران

با ارایهٔ
کلاسهای زبان فارسی مدرسهٔ دهخدا،
موسیقی در همه رشته ها، نقاشی،
خط و خوشنویسی، رقص
و کلاسهای تقویتی
(ریاضی، فیزیک، خواندن و نوشتن انگلیسی)
و
برگزاری اردوی تابستانی
در دو ماه جولای و آگست
شما را به دیداری از این مجتمع آموزشی دعوت می کند.

این مجتمع، مجوز استفاده از کردیت در دبیرستان های آمریکا و برگزاری امتحانات داخلی کشور ایران را دارا می باشد .

تلفن های تماس:
(۴۰۸)۹۹۷-۲۹۱۶ (۴۰۸)۳۷۴-۹۳۹۸

Fantastic Imagery

Photo & Video Productions
Artisitc, Imaginative
Unobtrusive

عکاسی و فیلمبرداری مجالس عروسی،
سالگرد و سایر مراسم و جشن ها
خاطرات روز خوشتان را از نگاه هنری و تکنیکی ما، همیشه جاودان نگه دارید!
پکج های مختلف برای هر بودجه
عکسها، نگتیو ویدیوتان را در کوتاهترین مدت دریافت خواهید کرد!
(408) 891-7828 & (916) 435-9616
www. fantasticimagery.com