

# سوگ



چاپ

پیشگامان، تهران، چاپخانه

پیشگامان، تهران، چاپخانه

پیشگامان، تهران، چاپخانه

پیشگامان، تهران، چاپخانه

پیشگامان، تهران، چاپخانه

پیشگامان، تهران، چاپخانه

پیشگامان، تهران، چاپخانه

پیشگامان، تهران، چاپخانه

**دکتر علیرضا عابدین**

**دکتر شرمین روبن زاده**

**دل آرام صالحی**

www.nashrghatsh.com

info@nashrghatsh.com

nashrghatsh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

## فهرست

۷	پیش‌گفتار.....
۱۱	یادداشت یک.....
۱۳	یادداشت دو.....
۱۵	یادداشت سه.....
۱۷	سوغ جیران.....
۳۵	سوغ علی.....
۵۱	سوغ راضیه.....
۶۵	سوغ سورنا.....
۷۷	سوغ آرتین.....

## یادداشت یک

نطفه‌ی فکری نگارش این مجموعه، چندین سال پیش در زمان اجرای یک فعالیت پژوهشی با مساعدت بی‌دریغ شرمین شکل گرفت. در آن زمان ما هنوز در حال نظریه‌پردازی و آزمایش میزان تأثیر آن چه امروز به عنوان روان‌درمانی کوتاه‌مدت عینی شناخته‌شده است، بودیم. مسئولیت به عینیت درآوردن مفهوم‌سازی مقوله‌های بالینی با کمک قلم پراحساس دل‌آرام انجام پذیرفت. از آن‌جا که موضوع نگارش از نظر احساسی بسیار درگیرکننده می‌نمود، در فرایند انجام این پروژه، وقفه‌ها و شکست‌های متعددی را با هم تجربه کردیم. شاید من شخصاً بلد نیستم از شکست‌ها استفاده‌ی بهینه کنم. همواره پنداشته‌ام دست‌آوردهای چشم‌گیر و پیروزی‌های سخت به دست آمده برای من آموزنده‌تر بوده‌اند.

وقتی برادرم درگذشت، من هم‌بازی دوران کودکی خود را از دست دادم. از کشور که دور بودم، همواره می‌پنداشتم زمانی که برگردم به تداوم ساختن خاطره‌های قدیمی خواهم پرداخت، اما با یک حادثه، همه‌ی گذشته انگار به ناگهان زیر یک کوه یخی برای همیشه مدفون گشت. ناتوانی در التیام درد، مادرمان، حق سوگواری را از بازماندگان تا مدت‌ها ربود. وقتی چندی

دیگر از اعضای خانواده متعاقباً رخت بستند، رنگ معنای زندگی بی‌رمق شد. در جست‌جوی معنا به ایران برگشتم و آن را بیش‌تر در چشمان شیفته‌ی علم دانشجویانم یافتم. از این بابت خود را به آن‌ها مدیون می‌دانم. دوستان، ممنونم!

دکتر علیرضا عابدین

متخصص روان‌شناسی بالینی

## یادداشت دو

در زندگی انسان دگرگونی‌های ژرف در دوره‌های مختلف به وقوع می‌پیوندد. گاه زندگی وقایعی را پیش روی ما قرار می‌دهد که انتظار آن را نداریم. به دنیا آمدن و از دنیا رفتن جزئی از این دگرگونی‌های اساسی است. چگونگی رویه‌رو شدن با این وقایع زندگی انسان را جهت و معنا می‌دهد. مرگ عزیزی که دوستش داری واژه‌ی سهمگینی است که بر روح انسان زخم عمیقی بر جای می‌گذارد. فرایند رویه‌رو شدن با مرگ عزیزی که دوستش داری می‌تواند انسان را مقهور و مغلوب سرنوشت کند. چرا که مرگ نقطه‌ی پوچی و سکوت است. جایی که انسان قدرتی برای بازگرداندن عزیزش ندارد. شهامت عظیمی لازم است تا انسان با واقعه‌ی سهمگین مرگ دست و پنجه نرم کند. این موضوع یک حقیقت غیر قابل انکار است که زخم ناشی از مرگ هرگز از روان انسان پاک نمی‌شود، اما راه‌هایی برای ترمیم آن وجود دارد.

زمستان هشتاد و دو، شروین عزیزم در حادثه‌ی رانندگی فوت کرد. آن لحظه شالوده‌ی زندگی من از هم گسست. خانواده‌ی منسجم من به یک‌باره با خلأ عظیم و پوچی بزرگی رویه‌رو شد. دیگر مگر می‌شود دورهمی‌های

شبانه و لبخندهای مان برگردد؟ به هر دری برای درمان زده می‌شد، گویی حلقه‌ی مفقوده‌ای وجود داشت. درمانی برای التیام زخم‌های مان نبود. برای یافتن پاسخ سوالاتم قدم به رشته‌ی روان‌شناسی گذاشتم و سال‌های طولانی در دانشگاه شهید بهشتی و حضور اساتیدی دلسوز و متعهد در معنا یافتن دیواره‌ی زندگی‌ام کمک شایانی کرد. معنایی‌ای که با انجام دادن پروژه‌ی تحقیقاتی پروتکل‌شن درمانی با نوجوانان داغ‌دیده با حضور دکتر عابدین به اوج خود رسید. مادر و پدرم نیز که غم از دست دادن فرزندشان روح‌شان را آزرده و رنجور کرده بود، همواره با جدیت و مهربانی وصف ناشدنی در مستحکم نمودن قدم‌هایم نقش به‌سزایی ایفا کردند و نور امید را در زندگی‌ام روشن نگاه داشتند. هم‌چنین لازم می‌دانم از همراه همیشگی‌ام خانم دکتر همایونپور که چراغی را برایم روشن کردند تا بتوانم نقطه‌ی روشن زندگی‌ام را بیابم تشکر کنم. اکنون وقت آن رسیده است که برای ادای دین و کمک به افراد داغ‌دیده که همواره یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های زندگی‌ام بوده و هست راهنمایی مکتوب و کاربردی برای کلیه‌ی اقشار جامعه به نگارش درآورم.

شروین عزیزم، نغمه‌ی جاویدان زندگی‌مان، جایت در زندگی‌مان خالی است. شادی‌های مان، خنده‌های مان و حتی غم‌های مان بی‌توبوی دلتنگی می‌دهد. هر نسیمی که می‌آید آرزوی مان آوردن شمیم عطر تو است...

دکتر شروین روین‌زاده

متخصص روان‌شناسی

### یادداشت سه

فقدان! واژه‌ای عجیب! همیشه در ذهن من بانویی سیاه‌پوش و باردار تجسم می‌شود که در یک لحظه درون را می‌خورد، می‌مکد و فرد به یک‌باره با خالی شدن نابه‌هنگام رویه‌رو می‌شود، زنی که ویار دارد همه چیز را بیلعد تا بلکه نطفه‌ی دیوانه‌اش آرام گیرد. قلب آدمی را چنگ می‌زند، در دست می‌گیرد و توجهی به رگ‌های بریده و آویزان نمی‌کند!

آدمی، این موجود نحیف و ضعیف، در تهاجم با مرگ، همه‌ی خود را می‌بازد و با خلأ نبود عزیزی از دست رفته رویه‌رو می‌شود. عزیزی که عمری برایش سرمایه‌گذاری کرده و لحظات با خاطرات تلخ و شیرین او طعم گرفته، اکنون ثانیه‌ها بی‌مزه و کال، طعمی را به زندگی‌اش نمی‌دهند. فرد داغ‌دار، سوگوار سقظ یک عزیز از تن و روان خویش است. رنگ‌پریدگی، تهی شدن و قتل عام، خونریزی مدام ثانیه‌ها و عقربه‌ها او را به زانو درآورده است.

اما سوگ تنها به معنای به خاک سپاری نیست! در زندگی هر کدام از ما وداع‌هایی است که با غبار ایام، نه خاک سرد گورستان، پوشانده شده‌اند. ذهن ما از یادگاری‌ها، عکس‌ها و اتفاق‌های پر امید و زیبا که ناچار به خداحافظی با آن‌ها شده‌ایم پر است... هر روز تا زمانی که دردمی کشی چشمت

این کتاب به داستان زندگی پنج نفر می‌پردازد. آدم‌هایی که زمان در یک نقطه با از دست دادن عزیز، در روان‌شان متوقف شده و از جریان ایستاده‌اند. هنگامی که پا به اتاق درمان می‌گذارند، درمان‌گر کمک به بستن زخم‌ها، جان گرفتن ثانیه‌ها و پر شدن آن‌ها از سرمایه‌گذاری‌های تازه می‌کند. انگار لازم است روحی جدید بر کالبد این آدمیان دمیده شود. احیای فرد داغ‌دار، همانند خلق دوباره‌ی انسانی است که مورد غارت قرار گرفته و ناگاه در هجوم بی‌رحم مرگ، تمامیت خود را باخته است! در صفحات این کتاب فرایند چگونگی ترمیم یافتن در اتاق درمان به روایت درآمده است، به کمک درمان‌گری که قدم به قدم مراجعان خویش را در مراحل سوگواری همراهی می‌کند و امیدوار است نبض زندگی دوباره در جان آن‌ها به تپش افتد. در طول فرایند درمان بازپس‌گیری انرژی‌های گذشته شده در فرد متوفی به کندی صورت می‌گیرد؛ شن، خواب‌ها، زندگی‌نامه و... همه ابزارهایی هستند که این فرایند را تسریع می‌کنند.

این سطرها و نوشته‌ها را به همه‌ی لحظه‌های پر از امید و سرور که آرزویی را در دلم جان بخشیدند اما قبل از به بار نشستن خاموش گشتند تقدیم می‌کنم!

دل‌آرام صالحی  
دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

### سوگ جیران

جیران زنی حدوداً چهل و پنج ساله، لاغر و استخوانی، به حدی که تک تک رگ‌های دستش را می‌توانستی بشمیری، وارد اتاق شد. عینک دودی بزرگ از مد افتاده‌ای بر صورت داشت. نشست. عینک را برداشت. چشمانش ورم کرده بود. مردمک‌های سیاهش در مجمری به رنگ خون نشسته بودند. چین‌های نامرتبی کنار لب‌هایش و روی پیشانی بلندش خودنمایی می‌کردند. بی‌آن‌که به من نگاه کند و بی‌آن‌که به صندلی تکیه دهد، گفت: «من قبول دارم تمام رابطه‌ها پایان می‌یابند. زوج‌ها به هم دروغ می‌گویند که تا آخر عمر عاشق هم خواهند ماند. نمی‌شود! آن‌قدر در زندگی سختی می‌کشی که دیگر دوست داشتن از ذهن می‌رود. حتی خواهرها و برادرها هم در مشغله‌ی روزمره یک‌دیگر را فراموش می‌کنند. تکلیف فرزندان هم که معلوم است، در تمام تاریخ به بی‌وفایی شهره هستند. به بهانه‌ی ازدواج، سفر، نمی‌دانم... هرچه که یک آینده را بسازد، می‌روند، اما باز هم امید خوشبخت شدن‌شان به آدم صبر می‌دهد... اما مادران چه؟ می‌دانی، از زمانی که درونت نطفه‌ی کوچکی منعقد می‌شود، هر لحظه تکه‌تکه‌ات را می‌جود، می‌نوشد، می‌خورد؛ تا زمانی که درد می‌کشی بندبند

وجودت از هم گسسته می‌شود و او به دنیا می‌آید، چه بر یک مادر، چه بر پیکر نحیف او می‌گذرد؟ نه، هیچ‌کس نمی‌تواند درک کند. برای فهم یک مادر باید زاییده باشی! باید شیر داده باشی. باید شب تا صبح کنار بالین فرزندت بیدار مانده باشی تا بدانی یک زن تا نطفه‌ای را به آدمی تبدیل کند چه مسیر سختی را می‌پیماید. حال تصور کن این جنین ناتوان را بزرگ کنی، قد بکشد، استخوان بترکاند، وزن بگیرد، موهایش و ناخن‌هایش رشد کنند، زبان باز کند، از صدای خنده‌اش دلت ضعف برود و از صدای گریه‌اش دلت بترکد، ورزش کند، بدنی ورزیده به دست آورد، به مدرسه برود، باهوش باشد و تو آینده‌ی زیبایی را در وجود نهال به ثمر نشسته‌ات ببینی، آرزو داشته باشی دامادش کنی! او را در لباسی از عشق ببینی، اما ناگاه برخورد دو تکه آهن، دو ماشین نفهم آشغال باعث شود سر دردانه‌ات به پنجره جلو کوبیده شود و...»

چنان فریاد عجزی از سینه برون داد که من، اتاقم، ساختمانم و زمین زیر پایم به لرزه افتادیم. سیلاب اشک دمامم حجم اتاق را پر می‌کرد! به نظر همه جا خیس می‌آمد. چه کسی را یارای سخن گفتن با مادری تکیده و از هم متلاشی است؟

از او خواستم داستان زندگی‌اش را بنویسد.

همسرم مرزبان بود. از همان روزهای نخست ازدواج دانستم بیش‌تر عمر من دور از او خواهد گذشت. آخر هفته‌ها می‌آمد، گاهی هم هر پانزده روز یک بار. وقتی هم می‌آمد خسته بود، خسته‌تر از آن‌که کنار من بنشیند و هم‌صحبتم شود. پنج سال از ازدواج مان می‌گذشت، اما من بچه‌دار نمی‌شدم. آن وقت‌ها حتی دو سال هم برای فرزند نداشتن زمان زیادی بود، چه برسد به پنج سال... در این مدت، تنهایی خود را با کتاب و درس پر کردم. دیپلم گرفتم و با اصرار و خواهش، همسرم را راضی کردم به دکتر برویم. بعد از کلی نذر و نیاز، خدا به ما پسری عطا کرد. سهراب فرزند ارشد

من بود. بعد از اوسیمما، سپیده و سینا به دنیا آمدند، اما سهرابم تا هفت سال دردانه بود. انگار خدا دلش برای تنهایی من سوخته باشد، این پسرک زیبا و باهوش را برای پروراندن، به دستان پر آرزوی من هدیه داد... سهراب بزرگ می‌شد. اولین قدم را که برداشت یک جشن کوچک دو نفره گرفتیم. من به او ظرفی ماست با یک قاشق کوچک دادم. اجازه داشت هرچه قدر می‌خواهد ماست بریزد، بخورد، به صورتش بمالد و من هیچ نگفتم. فرزندم حسایی ذوق کرده بود. هنوز برق چشمانش را به خاطر دارم. اولین کلمه‌ای که گفت تمام اسباب‌بازی‌های کمد را در مقابلش گذاشتم و او اجازه داشت هرچه قدر می‌خواهد بازی کند، بشکند، پرت کند. نخستین باری که قلم به دست گرفت و خط‌خطی کرد، دیوارها را تا اندازه‌ی قد کوچک او کاغذ چسباندند و با هم بر روی آن‌ها نقاشی کردیم. او اجازه داشت هر قدر که می‌خواهد خط‌خطی کند، رنگ‌آمیزی کند. هنگامی که به مدرسه رفت، یک کیک شکلاتی درست کردم و هر دو با هم مسابقه‌ی کیک خوری گذاشتیم. هنوز صورت غرق شکلات او را به ذهن دارم. آری! برای تمام اولین کارهایش برنامه‌ای ویژه داشتیم. سهراب من بزرگ می‌شد، قد می‌کشید و من در مقابل، هر روز مسن‌تر می‌شدم. دیگر بود و نبود همسرم تفاوتی نداشت. من غرق دنیای سهراب بودم، حتی فرزندان دیگر هم نتوانستند آن جایگاه منحصر به فرد سهراب را به دست آورند. همیشه با طعنه می‌گفتند انگار مامان تنها یک بچه دارد! آخر می‌دانید، سهراب کوچک من، مرد زندگی‌ام بود! آن سال‌ها که من زنی جوان بودم و شوهرم به خاطر کار، خانه نمی‌آمد، پسر کوچکم از من مراقبت می‌کرد. انگار تکیه به بودن او مرا قوی می‌کرد. دیگر نیاز نبود در کتاب‌ها و درس غرق شوم. با به آغوش گرفتن پسرم آرام می‌شدم. تمام جهان در مردمک‌های پر شیطنت او خلاصه می‌شد.

کلمات را سنگین و پر طمأنینه ادا می‌کرد. انگار خاطراتی که با واژه‌ها به