

مصاحبت باعث بهبودی سوگواران می‌شود و اعتقادات

مذهبی بی‌تردید نقطه اتکای بسیار مؤثری است.

این برادرزاده خوش‌نیت هنوز یاد نگرفته بود که سپری کردن دوران اندوه زمان می‌خواهد و طول زمان را فقط شرایط وقوع حادثه تعیین می‌کند. اغلب افرادی که از مرگ تدریجی محبوبشان یا فروپاشی تدریجی زندگی زناشوییشان اندوهگین هستند، برای سوگواری خود، از قبل آمادگی دارند. آنها دوران اندوهشان را خیلی قبل از آن که جدایی واقعاً فرا رسیده باشد، آغاز می‌کنند و ممکن است پریشانی عاطفی‌شان فقط چند هفته یا چند ماه طول بکشد.

وقتی مرگ، ناگهانی رخ می‌دهد یا شخص مجبور است با یک عمل جراحی مهلک، حادثه‌ای جانگداز یا مصیبتی ناگهانی خود را وفق دهد، دوران سوگ ممکن است یک سال یا بیشتر طول بکشد. توقعات بیجا، از این قبیل که شخص سوگوار باید بتواند خود را «از این حالت برهاند» و «زندگی عادی خود را از سر بگیرد»، غالباً باعث دلواپسی، احساس گناه یا عدم اعتماد به نفس این افراد می‌شود و همین امر باعث می‌شود که آنها دوران سوگواری را دشوارتر طی کنند.

اندوه الزاماً نوعی بیماری نیست. این احساس گاهی به همه ما دست می‌دهد و

کاملاً طبیعی است که در این دوران دچار بی‌خوابی، اضطراب، ترس، خشم، غرق شدن در خود و افکار حزن‌آور شویم که البته شاید گاهی به جنون بیانجامد، اما درک این حالات بسیار مهم است.

مردی که همسرش را از دست داده است، شاید هنگامی که از سر کار به خانه بازمی‌گردد، در منزل را به هوای بوی مطبوع غذای بانویش بگشاید، اگرچه غذایی روی اجاق نیست. نظیر تجربه مشترک همه سوگواران - به خصوص در هفته‌های اول - خیالبافی می‌کند. به شما می‌گوید که همسرش مرده است اما در عین حال شاید بگوید شبها صدای پای او را از آشپزخانه می‌شنود. او با جدایی مبارزه می‌کند. همسرش رفته است، اما خاطره‌اش همچنان زنده است و دلش به شدت برای او تنگ شده است.

آغاز یأس

در مراحل اولیه اندوه، آدم میان گریه و سکوت در نوسان است. نمی‌تواند واقعه را باور کند، سرگردن است. افسردگی حاصل از آن چندین ماه زندگی شخص را می‌آلاید. هر چیزی، آن حادثه مصیبت‌بار را به یادش می‌آورد. آنها که همسرشان را از دست

داده‌اند وقتی زوجهایی را می‌بینند که دست در دست یکدیگر دارند، به نظرشان می‌رسد که دنیا پر از آدمهای سعادتمند است و احساس تنهایی بیشتری می‌کنند. اگر نوزادتان سقط شده باشد، انگار همه بچه‌های توی خیابان با شما حرف می‌زنند.

آدمهای غمزده بیش از هر چیز دیگری فقط به خود و اندوهشان می‌اندیشند. از آشنایان و محلهای خاص دوری می‌کنند تا به مرور زمان، حساسیتشان نسبت به خاطرات غم‌انگیز آن واقعه کمتر شود. این مرحله، دورنمای اساسی جدایی از شخصی است که برایمان باارزش بوده است.

برای سپری کردن دوران اندوه، هر کس به شیوه خاص خودش عمل می‌کند، با این که من معتقدم اندوه کسی که می‌تواند راحت گریه و زاری کند، زودتر رفع می‌شود، اما مسئله مهم در دوران بهبودی این است که بعضی کارها بار غم را کاهش می‌دهد.

مردی که اولین کودکش عقب‌مانده به دنیا آمده بود، شش روز پس از تولد او، هر روز بعدازظهر سخت در خانه مشغول به کار می‌شد. انباری چوبی قدیمیش را ویران کرد، زیرا می‌خواست آن اتاقک مخروبه را بازسازی کند. پدر جوان هرگز نتوانست

به اندوه مجال دهید تا بگذرد

آن کیبیر استرن

ترجمه نزهت صباح‌نژاد

فعالیت، عامل مهمی در بهبودی است و کار، ارزش درمانی فوق‌العاده‌ای دارد.

وقتی اندوهگین هستید، حتی هنگام تنهایی، سفره را با سلیقه بچینید. مدتی در هوای مطبوع بشینید و گاهی برای خودتان یک دسته گل بخرید.

می‌خورید، سفره را با سلیقه بچینید؛ وقتی هوا مطبوع است، کمی در هوای آزاد بنشینید یا برای خودتان دسته گلی بخرید. همین کارهای جزئی به شما کمک می‌کند که حالتان بهتر شود.

– بعد از اینکه روزهای اول اندوهتان سپری شد؛ اگر با گروهی شروع به همکاری کنید، برایتان بسیار سودمند است. شرکت در کارهای فرهنگی گروهی – مثلاً شرکت در انجمن خانه و مدرسه، کمک به برگزاری نمایشگاه و... – ثبت نام در کلاسهای جمعی، برای آنکه هنر مورد علاقه‌تان را فرا بگیرید – مثل کلاس خیاطی، شیرینی‌پزی، ورزش، موسیقی و... – یا شرکت در جلسات مذهبی از جمله اموری هستند که به شما آرامش می‌دهند.

– آنچه ما را به آینده امیدوار می‌سازد، گاه این باور است که ایمان داریم انسان می‌تواند از تجربه‌ای آزاردهنده یا تلخ، درس مثبتی فرا گیرد. باید راهی یافت که احساس معنی در زندگی را تحکیم بخشد. رابی هارولد کوشز در کتاب «وقتی واقعه‌ای بد برای آدم خوبی روی می‌دهد»، می‌نویسد: «ما باید از سؤالاتی که روی گذشته یا اندوهمان انگشت می‌گذارد، بگذریم: «چرا این اتفاق برای من افتاد؟» و به جای آن سؤالی را مطرح کنیم که راهگشای آینده باشد: «حالا که این اتفاق افتاده، باید با آن

ببرید. فقط به خاطر داشته باشید که برای پذیرش محدودیت‌هایتان باید با خودتان کنار بیایید. بازدهی کار شما به طور قطع تدریجاً به میزان طبیعی برمی‌گردد. برخیزید و دست به کار شوید

– اگر مجبورید در خانه بمانید، سعی کنید برای کارتان برنامه مشخصی تنظیم کنید، حتی اگر در ابتدا مجبور شوید فقط به شستشو، خرید منزل یا پیاده‌رویهای طولانی بپردازید. فعالیت جسمی در دورانی که گرفتار افسردگی هستید، بسیار مشکل است، اما روح و روان شما را بسیار التیام می‌بخشد. حتی تماشای تلویزیون، رفتن به سینما، گوش کردن به موسیقی یا مطالعه کتابی خوب، شاید برایتان آرامش‌بخش باشد. تا هنگامی که برنامه منظم روزمره‌تان را کاملاً اجرا نکرده‌اید، دائماً انگیزه خود را تقویت کنید.

– کاری برای دیگری انجام دهید، کاری که کمک کند شما احساس کنید فرد مفیدی هستید. مدد رساندن مستمر به دیگران، حتی هنگامی که خودتان از چیزی رنج می‌برید، به شما کمک می‌کند که برای خودتان وجهه‌ای قائل شوید.

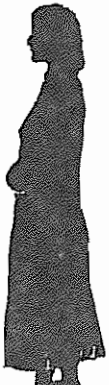
– کارهای جزئی برای مراقبت شخصی نیز در دورانی که گرفتار مشکلات هستید، بسیار سودمند است، مثلاً هنگام خواب، دوش آب گرم بگیرید؛ حتی وقتی تنها غذا

احساسش را به زبان بیاورد. اما با اندوهش به شیوه خاص خودش روبرو شد. بعد از ظهرها، به انباری که با خشم آن را درهم کوبیده بود می‌رفت تا عاقبت یک انباری نو بنا کرد. تازه آن وقت توانست نسبت به کودک عقب‌مانده‌اش ملاحظت بیشتری نشان دهد.

زندگی را تقویت کنید

– درد دل با دوستی قابل اعتماد، برای اغلب ما، راه حل مؤثری برای رهایی از اندوه و کسب آرامش است، حتی در شرایطی که برای بیان ناراحتیتان با دیگری زیاد احساس راحتی نمی‌کنید و ترجیح می‌دهید که تنها باشید، حضور در جمع به شما آرامش می‌بخشد. واقعیت به وضوح نشان می‌دهد که کناره‌گیری عمده از جمع، فقط اوضاع را بدتر می‌کند. مصاحبت باعث بهبودی می‌شود و اعتقادات مذهبی بی‌تردید نقطه اتکای بسیار مؤثری است.

– فعالیت، عامل بسیار مهم دیگری در دوران بهبودی است، اما احتمالاً شروع آن برای شخص دشوار خواهد بود. کار و سایر فعالیت‌هایی که پیش از این با علاقه انجام می‌شده است، ممکن است اکنون شاق به نظر آید. اما کار، ارزش درمانی فوق‌العاده‌ای دارد. مسئولیت در قبال دیگران به شما کمک می‌کند تا به قدرت درونیتان پی



چه کنم؟»

- وقتی ۲۳ ساله بودم برای کار عملی در دوره مشاوره، اولین بار بود که مشغول کار در بیمارستانی شدم. کارکردن با افرادی که سخت بیمار بودند، خاطرات آشفته‌ای را در من بیدار کرد و من مجبور شدم برای مشاوره در باره بحران روحی خودم، نزد استاد محبوبم بروم. چند هفته متمادی به اتاق دفتر او رفتم و اشک ریختم. من می‌دانستم که همسر استادم بر اثر سرطان درگذشته است و او چند فرزند نوجوان دارد، اما مشتاقانه به مشکلات من گوش می‌داد. بالاخره به او گفتم از اینکه برای خودم آه و ناله سر داده‌ام، احساس گناه می‌کنم. چون مطمئنم مصیبت او بسیار عمیقتر از مسائل من است. از همان زمان تا به حال، بارها پاسخ او را به یاد می‌آورم که گفت: «نگذار مشکل من، تو را از اندوه خودت غافل کند.»

شاید بایستی این عقیده را برای همیشه کنار گذاشت که نباید به اندوه خودمان توجه کنیم چون دیگران مشکلات بزرگتری دارند. حق همه ما و مسئولیت همه ماست که با کمبودهایمان جدی برخورد کنیم. اندوه، وقتی نادیده گرفته یا انکار می‌شود، به طرق بی‌شماری به ما آسیب می‌رساند. وقتی با کمبودهایمان به شیوه صحیح مواجه شویم، اولین قدم را در راه کسب مجدد آزادی و رهایی از اندوهمان برداشته‌ایم.

يك تکه ياقوت شیشه‌ای

نازکش روغن مالیده بود. وقتی دختر بود در ترانسوال، که هنوز هم در آن زندگی می‌کردند، مادرش یک تکه یاقوت شیشه‌ای را به پره بینی‌اش زده بود؛ اما او مدتها پیش آن زیور را که انگار حتی برای او هم خیلی قدیمی بود، از خود جدا کرد.

تا پاسی بعد از نیم شب اعلامیه تکثیر می‌کرد. این کار را طوری انجام می‌داد که انگار فلفل می‌کوبد.

لازم نبود بامجی موضوع اعلامیه‌ها را بپرسد. روزنامه‌ها را خوانده بود. سراسر هفته گذشته، افریقایها برگه‌های عبورشان را از بین می‌بردند و تسلیم می‌شدند. رهبرانشان به جرم تحریک به زندان می‌افتادند، ستادهای انتخاباتی مورد حمله پلیس قرار می‌گرفت - یک نفر باید به چند رهبر باقیمانده اقلیت که بدون جا و وسیله مبارزه را ادامه می‌دادند، کمک می‌کرد. مگر این اعلامیه‌ها چه می‌گفتند؟ - «فردا سرکار نروید»، «روز تظاهرات»، «برگه عبورتان را برای آزادی بسوزانید» - نمی‌خواست ببیند.

عادت کرده بود به خانه بیاید و زنش را پشت میز، سخت سرگرم بحث با غریبه‌ها یا آدمهای سرشناس ببیند. بعضی از آنها هندیه‌های مشخصی بودند. مثل آن وکیل، دکتر عبدالمحمدخان، یا آن تاجر معروف، آقای مون سامی پاتل، و از اینکه آنها را در خانه خود می‌دید به نوعی احساس غرور می‌کرد. روز بعد که به خانه می‌آید دکتر خان را در حال رفتن دید، و دکتر خان - مردی بسیار تحصیلکرده - به او گفت: «چه زن بی‌نظیری» بامجی هرگز از زنثر گستاخی ندیده بود؛ رفتاری شایسته یک زن مسلمان داشت، و وقتی مسائل کاریش با این آقایان محترم به پایان می‌رسید، هیچ‌گاه مثلاً؛ آنها غذا نمی‌خورد. حالا هم به آشپزخانه برگشته و در تدارک شا بود و محاوره‌ای را با طول موجهای مختلف با بچه‌ها دنبال می‌کرد «جیمی، واقعاً جای تأسف است که از عدس خسته شده‌ای چون غذا همین است - امینه، عجله کن یک ظرف آب بجوشان - نگران نباش یک دقیقه‌ای تعمیرش می‌کنم، فقط نخ زرد را بیاور، یک سوزن ه توی جعبه سیگار روی میز کناری است.»

بامجی پرسید: «اون که رفت، دکتر خان بود؟»

«بله، قرار است روز دوشنبه همه در خانه بمانند. دسا: مریض است و به همین دلیل دکتر خان باید خودش این خبر را همه برساند. باب جالی دیشب تا صبح اعلامیه چاپ می‌کرده؛ ا حالا رفته دندان‌ش را بکشد.» همیشه به گونه‌ای یا بامجی رفتار می‌ک که انگار بی‌علاقگی او به سیاست فقط اطوار بود. درست همان طوری که بعضی زن‌ها اصرار دارند بدخلقی شوهرشان را از علاقه و محبت نیت فراوان تعبیر کنند و زن این مسائل را همچون شایعات همسایه یا خانواده برایش بازگو می‌کرد.

- چرا می‌خواهی قاطی این کشتارها و سنگسارها شو؛

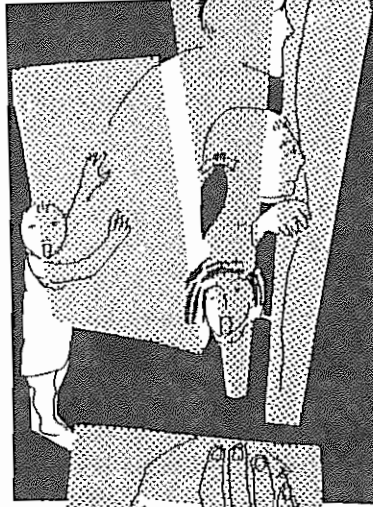
وقتی دستگاه تکثیر را به خانه آوردند، با مجی گفت: «دردسرهای هندیه‌ها برایت بس نیست؟» خانم بامجی با لبخندی که جای خالی یک دندان را نشان می‌داد، اما در عین حال متکی به نفس گفت: «چه فرقی می‌کند، یوسف؟ دردسرهای همه ما یکی است.» - این را دیگر به من نگو. ما که نباید برگه عبور داشته باشیم، بگذار بومیها خودشان علیه برگه عبور تظاهرات کنند، آنها میلیونها نفر هستند. بگذار خودشان ترتیبش را بدهند.

نه بچه بامجی و پاهاد مثل همیشه شاهد این گفتگو بودند؛ در خانه کوچکی که همه آنها را در خود جا داده بود، خلوتی برای بحثهایی که برای شنیدنش کوچک بودند، وجود نداشت و به این ترتیب آنها هرگز برای شنیدن هیچ چیز کوچک نبودند. فقط خواهر و ناخواهریشان، گرلی، آنجا نبود. او از همه بزرگتر بود و ازدواج کرده بود. بچه‌ها با اشتیاق، بدون واژه و با علاقه به بامجی نگاه می‌کردند که نه از اتاق بیرون می‌رفت و نه پیچیدن سیگار را که رسیدن دستگاه تکثیر در آن وقفه انداخته بود، از سر می‌گرفت. بامجی به این شیء، که مخفیانه در یک لگن لباسشویی و با تاکسی یک سیاه‌پوست آمده بود، نگاه می‌کرد. بچه‌ها هم آن را دوره کرده بودند، چشمهای سیاهشان را مژه‌های پرپشتی احاطه کرده بود مثل گل‌های باز و بی‌حرکتی که شاخکهای کرکدار دارند و هر چه به آنها بخورد، بسته می‌شوند.

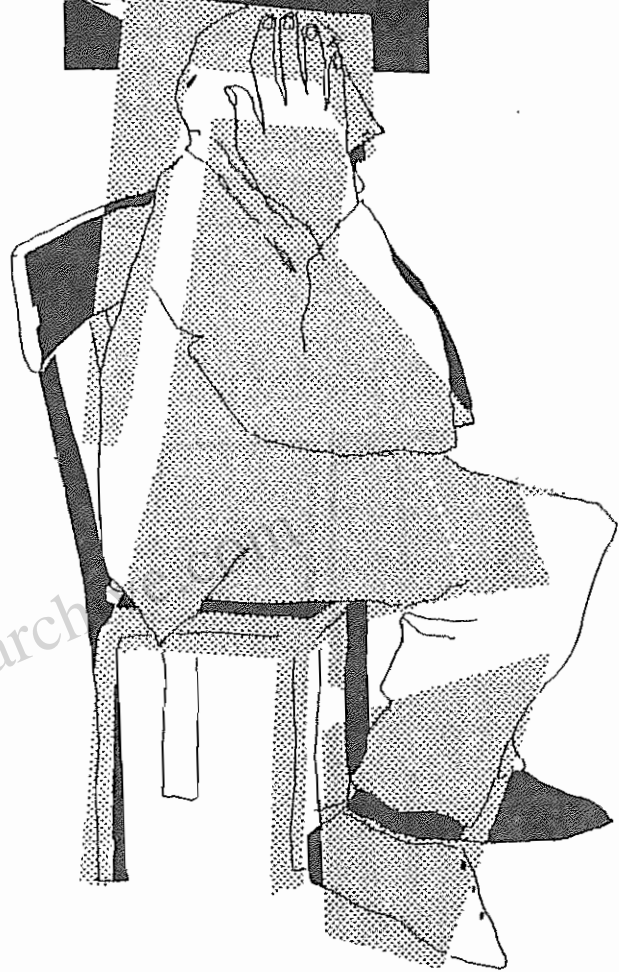
بامجی بالاخره گفت: «برای میزی که روی آن غذا می‌خوریم. واقعاً چیز مناسبی است!» بوی دستگاه را استشمام می‌کردند؛ بوی روغن سیاه و سرد. بامجی بیرون رفت. سنگین و روی نوک پا قدم برمی‌داشت مثل همه وقتهایی که ناراحت بود.

خانم بامجی در حالی که دو گلدان شیشه‌ای صورتی پر از میخکهای پلاستیکی و رومیزی مخملی با تصویر تاج محل را برمی‌داشت، گفت: «روی بوفه جایش کاملاً مناسب است!»

بعد از شام تکثیر اعلامیه با دستگاه را شروع کرد. همه خانواده در این اتاق جمع می‌شدند - سه اتاق دیگر خانه پر از تختخواب بود - و همگی آنجا بودند. بچه‌های بزرگتر برای نوشتن تکالیفشان شریکی از یک شیشه دوات استفاده می‌کردند و دو بچه کوچک یک جفت بطری شیر را لابلای پایه‌های صندلی قیل می‌دادند. بچه سه ساله خوابش برد و یکی از دخترها او را بغل کرد و بیرون برد. عاقبت همگی به رختخواب رفتند؛ بامجی قبل از بچه‌های بزرگتر رفت - او فروشنده دوره‌گرد سبزی و میوه بود و هر روز صبح ساعت چهار و ربع بیدار می‌شد تا ساعت پنج به بازار برسد. خانم بامجی گفت «زیاد طول نمی‌کشد.» بچه‌های بزرگتر به بامجی نگاه کردند و لبخند زدند. او پشتش را به زن کرد. زن هنوز هم لباس سنتی زنان مسلمان را به تن داشت، بدنش که وقتی نوزادی در شکم نداشت، مثل میخی که رویش لباس کشیده باشند باریک و نحیف بود، در ساری مندرس ارزان قیمتی پیچیده شده بود. به گیس بافته سیاه



بدهی تا فردا به لباسشویی ببرم.»
یکی از دخترها صدایش بلند شد: «مامان، من هیچ چیز ندارم بپوشم.»
خانم بامجی صورت زردش را خاراند: «شاید گرلی لباس صورتیش را به تو قرض بدهد، ها؟ بدو برو خانه گرلی و بگو که من گفتم لباس را به تو قرض بدهد.»



سروصدای معمولی، همیشه نوعی امنیت به وجود می آورد. و بامجی که می خواست روی صندلی دسته براق، میان میز و بوفه بنشیند، به یک چرت بی فکر لغزید که مثل همه مواقع خوابگونه معمول در آن هفته ها، مملو از تکانهای عذاب آور و بازگشت به واقعیت بود. صبح روز بعد، همین که به بازار رسید، شنید که دکتر خان را دستگیر کرده اند، اما خانم بامجی آن شب سرگرم دوختن لباس نو برای دخترش بود؛ این منظره بامجی را خلع سلاح کرد، بار دیگر دلگرم شد، به طوری که خشمی که تمام روز در او می جوشید برخلاف میلش در سکوتی عبوس و افتراآمیز محو گردید. البته خدا می دانست در عرض روز چه کسانی در این خانه رفت و آمد می کردند. دوبار در آن هفته شورش، حمله و دستگیری وقتی به خانه آمده بود زنان سایه پوست را در خانه دیده بود، زنان ساده و معمولی بومی در حال خوردن چای. به تلخی اندیشید که سایر زنان هندی در خانه هایشان از این کارها نمی کردند؛ اما زن او شبیه دیگران نبود. البته به طریقی که نمی توانست رویش انگشت بگذارد، فقط می توانست بگوید او چه چیز نبود: رسوایی به بار نمی آورد، تنبیه کردنی نبود، ستمزجو نبود. چیزی، شبیه همان جاذبه ای که باعث شد با او ازدواج کند، با بیوه پاهاد و پنج بچه اش، بود که او نمی توانست به وضوح ببیند.

وقتی بخش ویژه در ساعات اولیه صبح پنجشنبه محکم در خانه آنها را کوبید، بامجی بیدار نشد چون بازگشت او به هشجاری در مغزش همیشه برای ساعت چهار و نیم تنظیم شده بود و تا آن موقع هنوز یک ساعت مانده بود. خانم بامجی خودش از جا بلند شد، بارانی جیمی را که به یک صندلی آویزان بود با تقلا به تن کرد و به طرف در رفت. چراغ را که روشن کرد ساعت روی دیوار - هدیه عروسی او و پاهاد - ساعت ۳ را نشان می داد، فوراً فهمید آن سوری در کیست. تعجب نکرد، اما وقتی قفلها و چنت و بست پیچیده دزدگیر را باز می کرد، دستهایش مثل آدمهای مُسن می لرزید. در را باز کرد. آنها پشت در بودند. دو پلیس رنگین پوست با لباس شخصی: زینب بامجی؟

- بله.

وقتی آنها صحبت می کردند، بامجی هراسان از این که خواب مانده باشد، بیدار شد. بعد صداهای مردانه توجعش را جلب کرد. در

نمی فهمم چرا؟ کنگره باید از این کارها دور بماند. مناطق مخصوص کافی نیست؟

زن خندید: «خوب است یوسف، خودت هم این حرفها را قبول نداری. یادت هست وقتی مناطق مخصوص را در ناتال شروع کردند چه گفتی؟ گفتی باید نگران این باشیم که چه وقت اینجا در ترانسوال ما را از خانه هایمان بیرون کنند. بعد مادر خودت خانه اش را در نوردروپ از دست داد. می بینی؛ هیچکس در امان نیست. راستی، امروز بعد از ظهر گرلی اینجا بود، می گفت برادر اسماعیل نامزد کرده - خوب شد، مگر نه؟ مادرش خوشحال می شود، خیلی نگران بود.»

جیمی که ۱۵ سال داشت و آنقدر بزرگ بود که به مادرش امر و نهی کند، پرسید: «برای چه نگران بود؟»

«خوب، دلش می خواست او سروسامان بگیرد. روز شنبه خانه اسماعیل مهمانی است. یوسف، خوب است کت و شلوارت را

طرف مرد آمد. حرکت ساریش برای لحظه‌ای از بقیه اتاق پنهانشان کرد. زنش احتمالاً می‌خواست او پیغامی را به احمق بعدی برساند که باید چاپ اعلامیه‌ها را، تا زمان دستگیری، بگیرد. بامجی از این فکر چهره درهم کشید. زن گفت: «یکشنبه، یکشنبه آنها را ببر.» مرد معنی حرفهایش را نمی‌فهمید. آهسته و سریع، پیچ پیچ کرد: «باید به جشن نامزدی بروند. به اسماعیل برمی‌خورند.»

به صدای دورشدن ماشین گوش دادند. جیمی چفت در را انداخت و نرده‌ها را بست. بعد فوراً دوباره در را باز کرد؛ بارانی را که مادر از تن بیرون آورده بود پوشید و گفت: «می‌روم به گرلی بگویم.» بچه‌ها به رختخواب برگشتند. پدرشان کلمه‌ای با هیچ کدام حرف نزد؛ حرفهایشان، گریه کوچکتراها و صدای جر و بحث

تاریکی از تخت پایین آمد و به طرف پنجره رفت که توده‌ای سیم ضخیم آن را همچون ذر از مهاجمان جاده خاکی مشرف به خانه حفظ می‌کرد. بهتر زده جلو در اتاق که پلیسها آنجا داخل جعبه صابون محتوی کاغذ را در کنار دستگاه تکثیر می‌گشتند، ظاهر شد. خانم بامجی گفت: «یوسف، دنبال من آمده‌اند.»

ناگهان جرقه‌ای زد، هشیاری بازگشت. او با پیراهنی کهنه مقابل آن دو پلیس ایستاده بود، و زن به خاطر بومیها به زندان می‌رفت. از او فاصله داشت، فریاد کشید: «بیا! این هم عاقبت کارهایت. مگر بهت نگفته بودم؟ گفته بودم یا نه؟ این هم آخر کار. دیگر آخر خط است.» زن سرش را کمی به یکسو کج کرده و گوش می‌کرد، مثل اینکه ضربه‌ای را دفع می‌کرد یا از سر همدردی.

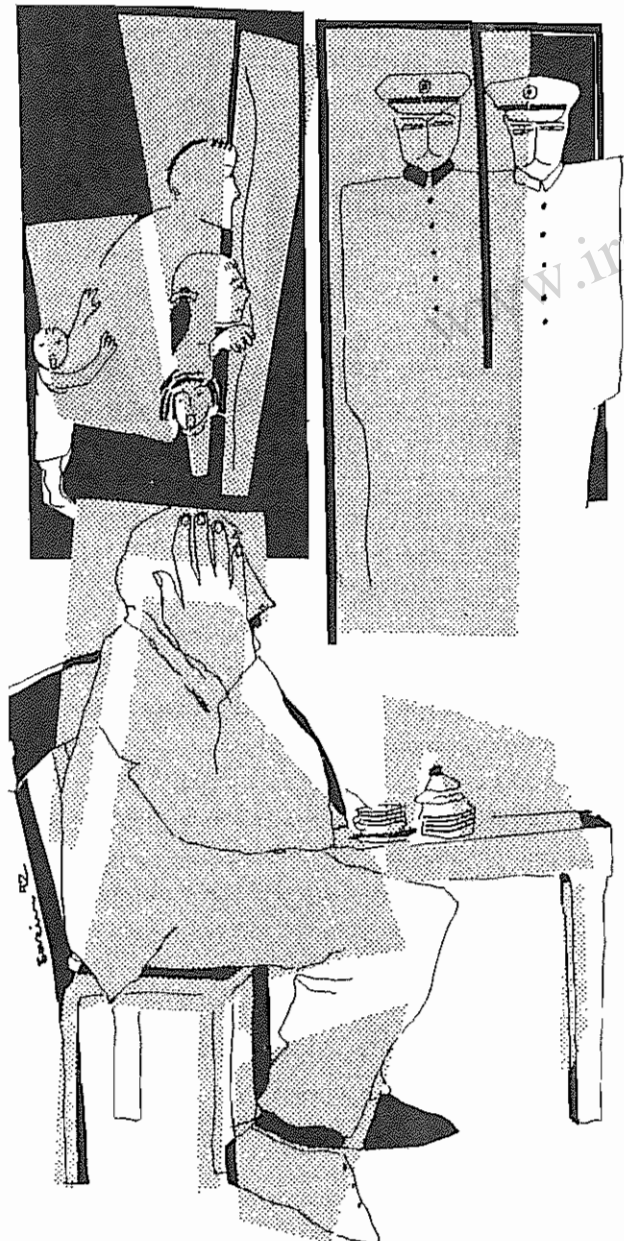
جیمی، پسر پاهاد، با یک چمدان لباس جلو در ظاهر شد؛ دو سه تا از دخترها پشت سرش بودند. «بیا مامان، ژاکت سبز مرا ببر.» «پیراهن تمیزت را پیدا کردم.» در حینى که به مادرشان کمک می‌کردند تا آماده شود، بامجی مرتب مجبور بود از سر راهشان کنار برود. انگار برای یکی از آن جشنهای خانوادگی آماده می‌شدند که زنش درباره‌شان خیلی سروصدا راه می‌انداخت. هر جا می‌ایستاد به او می‌خوردند. حتی آن دو پلیس هم مرتب زیرلب می‌گفتند: «ببخشید»، و او را کنار می‌زدند تا بقیه خانه را بگردند. کتاب قطوری را که نهرو در زندان نوشته بود برداشتند؛ آن را از فروشنده‌ای دوره‌گرد خریده بودند و سالها بود روی پیش بخاری نگهداری می‌شد. خانم بامجی ناگهان به بازوی مردی که کتاب را برداشته بود چسبید و گفت: «اوه، خواهش می‌کنم آن را نبرید.» مرد کتاب را از او دور کرد.

«دیگر چه اهمیتی داره، مامان؟»
واقعیت این بود که در آن خانه هیچ کس کتاب را نخوانده بود؛ اما زن می‌گفت: «مال بچه‌هایم است.»
جیمی، چاقی و گوش‌تالو، مثل تاجری که مشتری را از سر باز می‌کند گفت: «مامان، ولش کن.»

خانم بامجی به اتاق خواب رفت و لباس پوشید. با ساری زرد کهنه‌اش و کتی قهوه‌ای بیرون آمد. صورت بچه‌ها، پشت سر او، مثل صورتهای روی سکوی ایستگاه راه‌آهن بود. او را برای خداحافظی بوسیدند. پلیسها شتاب نمی‌کردند اما انگار زن خود عجله داشت.

بامجی سر همه فریاد کشید: «حالا من چه کنم؟»
پلیسها صبورانه نگاهشان را برگرداندند.
- همه چیز درست می‌شود. گرلی کمک می‌کند. بچه‌های بزرگتر از عهده کارها برمی‌آیند و یوسف...

بچه‌ها دوره‌اش کردند؛ دو تا از کوچکترها بیدار شده بودند و با سماجت سؤال می‌کردند.
پلیسها گفتند: «زود باش.»
- می‌خواهم با شوهرم صحبت کنم. از آنها جدا شد و به



هشت به خانه می‌رسم. چه کار می‌توانم بکنم؟ آدمهایی مثل ما چه کاری از دستشان برمی‌آید؟

- بیچاره خانم بامجی، چه خانم خوبی است.

- خودتان که می‌بینید. نصف شب به خانه آدم می‌ریزند و یک خانه پر از بچه جا می‌گذارند. من تمام روز با وانت کار می‌کنم، باید این زندگی را بچرخانم.

در این مواقع، حسابی سرحال می‌آمد و به دخترها می‌گفت برای مهمانها آب میوه بیاورند. مثل این بود که او - مسلمانی مؤمن اگر نه متعصب، که لب به مشروب نمی‌زد - مست کرده است و وقتی مهمانها می‌رفتند، ناگهان مستی از سرش می‌پرید؛ مگ بود و حرفهای خودش را به خاطر نمی‌آورد. همان طور که آرام می‌شد بغض رنجش و مظلومیت بار دیگر در گلویش گره می‌خورد.

یک روز عصر بامجی متوجه شد که خواهرها و برادرها در اتاق، دور یکی از پسرهای کوچک حلقه زده‌اند: «آنها در مورد احمد بیرحمی کرده‌اند.»

پدر گفت: «مگر احمد چکار کرده؟»

- هیچ کار! هیچ کار!

دختر کوچک ایستاده بود و دستمالش را با هیجان می‌پیچاند. یکی از بزرگترها که چون مادر لاغر بود، با حرکت دست لاغرش، بقیه را ساکت کرد و گفت: «امروز در مدرسه او را انگشت‌نما کردند.»

بامجی بی‌صبرانه پرسید: «انگشت نما دیگر چیست؟»

- معلم مجبورش کرد جلوی همه کلاس بایستد و بعد گفته است: «این پسر را می‌بینید؟ مادرش در زندان است چون از بومیها خیلی خوشش می‌آید. او می‌خواهد که هندوها هم مثل بومیها باشند.» بامجی گفت: «وحشتناک است.» دستهایش به پهلوی آویزان شد.

- آیا زن فکر اینجایش را می‌کرد؟

جیمی در حالی که مجله فکاهیش را کنار می‌گذاشت و کتابهای مدرسه‌اش را روی میز خالی می‌کرد، گفت: «مامان درست به همین دلیل آنجاست. همه بچه‌ها باید این را بدانند. مامان به خاطر همین چیزها آنجاست. پترسن یک معلم رنگین پوست است و فکر می‌کنم خون سیاهش همیشه برایش دردسر درست کرده. از هر کسی که بگوید همه مثل هم هستند متنفر است چون این حرف آن یک ذره سفیدی را هم که دارد، از او می‌گیرد. چه انتظاری دارید؟ چندان هم مهم نیست.»

بامجی زیر لب گفت: «البته تو پانزده ساله است و همه چیز

می‌دانی.»

پسر خندید: «من چنین چیزی نگفتم. اما به هر حال مامان را می‌شناسم.»

زندانیهای سیاسی اعتصاب غذا کرده بودند، و بامجی نمی‌توانست خودش را متقاعد کند که از گرلی بپرسد آیا مادرش هم

بزرگترها، در اتاق خواب می‌پیچید. بامجی خود را تنها یافت، شب را پیرامون خود حس کرد. بعد چشمش به صفحه ساعت افتاد و با حسی غریب دریافت که حالا، آن شب اسرارآمیز نیست، بلکه ساعتی است که آن را تشخیص می‌دهد؛ ساعتی که همیشه بیدار می‌شود. شلوارش را پوشید، کت سفید و کتیف دوره‌گردیش را به تن کرد و شال گردن خاکستریش را تا روی چانه پیچید و سر کار رفت.

دستگاه تکثیر دیگر روی بوفه نبود. پلیسها آن را همراه با اعلامیه‌ها و گزارش کنفرانسها و دسته روزنامه‌های کهنه‌ای که بالای کمد اتاق خواب جمع شده بود، - نه در روزنامه‌های قطور سفیدها بلکه روزنامه‌های نازک پاورقیهای بی‌دوامی که سخنگوی بقیه مردم بود و بر اثر فشار یا کمبود پول تعطیل می‌شد - برده بودند. همه را برده بودند، وقتی با او ازدواج کرد و با او و پنج بچه‌اش همخانه شد، در خانه‌ای که قبلاً نام پاهاد را بر خود داشت و بعد به خانه بامجی تبدیل شد، نفهمیده بود که این فعالیت‌های روزمره پیش پا افتاده، بی‌ضرر و در عین حال بی‌فایده - قرار ملاقاتها که شبها روی میز غذاخوری نوشته می‌شد، آخرین کتابهای آبی حکومت که ضمن شیردادن به کوچکترین بچه خوانده می‌شد، به کار گرفتن انگشتان کودکان بزرگتر برای ساختن کاغذهای کنگره - می‌خواست کوهها را جا به جا کند. سالهای سال نفهمیده بود و اکنون همه چیز رفته بود.

خانه ساکت بود. بچه‌ها روی تختها استراحت می‌کردند و درها بسته بود. نشست و به بوفه نگاه کرد، میخکهای پلاستیکی و رومی‌زی با نقش تاج محل به جای خود بازگشته بود. هفته‌های اول اصلاً حرفی از او نمی‌زد. جو خانه حاکی از این بود که او با همسرش داد و بیداد کرده و او را به خاطر غیبتش ملامت کرده است و مرد هنوز کلمه‌ای نگفته بود. قصد نداشت دنبالش بگردد؛ جیمی و گرلی نزد محمد ابراهیم وکیل رفته بودند. و زمانی که وکیل فهمید مادرشان را - حداقل بعد از دستگیری - به زندانی در نزدیکترین شهر برده بودند، ساعتها بیرون در زندان بزرگ ایستاده بودند تا اینکه گفتند او را به کجا منتقل کرده‌اند. عاقبت فهمیدند که ۵۰ مایل دورتر، در پرتوریاست. بعد از اینکه پلیس از گرلی بازجویی کرد و به او اجازه دادند مادرش را ملاقات کند، جیمی از بامجی پنج شیلینگ پول خواست که گرلی بتواند کرایه قطارش را تا پرتوریا بدهد. بامجی سه سکه دو شیلینگ روی میز گذاشت و پسر که با دقت نگاهش می‌کرد نمی‌دانست آیا آن یک شیلینگ اضافه معنایی دارد یا اینکه بامجی صرفاً پول خرد نداشت.

بامجی فقط وقتی اقوام و همسایه‌ها به خانه می‌آمدند ناگهان شروع به صحبت می‌کرد. در تمام عمرش هرگز تا این حد احساس اهمیت نکرده بود که در کنار این مهمانانی که بیشترشان صرفاً برای گفتگوی مؤدبانه می‌آمدند تا دیداری به رسم همدردی.

- آه، بله، بله. حال و روزم را که می‌بینید، می‌بینید چه بر سرم آمده. نه تا بچه، من هم تمام روز با وانت کار می‌کنم. ساعت هفت و

گرسنگی می‌کشید؟ نمی‌پرسید، با این همه، ضعف تدریجی مادر را در چهره زن جوان می‌دید. تقریباً یک هفته بعد از شروع اعتصاب، یکی از بچه‌های کوچک سرمیز غذا زد زیرگریه و نتوانست غذا بخورد. بامجی با خشم بشقابش را کنار زد.

بعضی وقتها، موقع راندن وانت سبزی و میوه، بلند بلند با خود حرف می‌زد. «برای چه؟» دوباره و دوباره از خود می‌پرسید: «برای چه؟» او که از آن زنهای امروزی نبود که موهایشان را کوتاه می‌کنند و دامن کوتاه می‌پوشند. بامجی با یک زن خوب و ساده مسلمان ازدواج کرده بود که بچه به دنیا می‌آورد و فلفلش را می‌کوبید. ناگهان تصویر زن در مقابل دستگاه تکثیر، آن شب قبل از آنکه او را برینند، جلو چشمش ظاهر شد. دیوانه شد، پریشان و ناامید بود. همچون روح یک قربانی به دور صحنه جنایتی می‌چرخید که انگیزه‌اش را نمی‌فهمید و فرصتی برای درک آن پیدا نکرده بود.

اعتصاب غذا در زندان وارد دومین هفته شد. بامجی، تنها، در اتاقک پر سروصدای وانت، با خود چیزهایی می‌گفت که انگار از دهان شخص دیگری بیرون می‌آمد، و قلبش در تأیید این حرفها آتش می‌گرفت. «برای یک مشت بومی که وقتی نوبتشان برسد، مغازه‌هایمان را غارت می‌کنند و ما را در خانه‌هایمان می‌کشند، در آنجا خودش را از گرسنگی هلاک می‌کند. شیطانهایی که ما را می‌سوزانند و می‌کشند.» هر شب مثل سنگ در رختخواب می‌افتاد و صبحها مثل حیوان بارکشی که کتک خورده باشد از جا بلند می‌شد.

یکی از همین روزها، صبح خیلی زود که سرمیز آشپزخانه نان و چای پررنگ را - احساس متناوب خشکی و گرمای سوزان - فرو می‌داد، سرو کله گرتلی پیدا شد. البته اسم واقعی فاطمه بود، اما او خودش این اسم لوس امروزی را با مدل لباسهای دخترهای جوان کارخانه‌ای که در آن کار می‌کرد انتخاب کرده بود. بچه اولش یکی دو هفته دیگر به دنیا می‌آمد و صورت کوچکش، موهای کوتاه و فرزنداش، و کمانهای سیاه رنگی که روی ابروهایش کشیده بود، انگار به بدن بادکرده او زیر آن روپوش تمیز تعلق نداشت. ماتیک ارغوانی مالیده و لبخند مغرور دخترهای سفید را بر لب داشت، احمق و مغرور، اصلاً شبیه لبخند یک دختر هندی نبود.

پرسید: «چه شده؟»

دختر باز هم لبخند زد: «خب نداری؟ به بابی گفتم امروز صبح، به موقع بیدارم کند. می‌خواستم مطمئن شوم که به تو می‌رسم.»

- نمی‌دانم درباره چه حرف می‌زنی.

دختر جلو آمد و بازوانش را دورگردن ناراضی او حلقه کرد و ریش خاکستری گونه‌اش را بوسید.

- مبارک باشد! مگر نمی‌دانی امروز تولد توست؟

مرد گفت: «نه نمی‌دانستم، به فکرش نبودم.» به سرعت نان را برداشت و با ناامیدی توجهش را به خوردن و نوشیدن معطوف کرد. دهانش می‌جنبید اما چشمهایش، سیاه سیاه، دختر را می‌نگریست. دختر چیزی نمی‌گفت، اما کنار او ایستاده بود. حرفی

نمی‌زد، بالاخره بامجی در حالی که تکه‌ای نان را که گلورش را خراشید، فرو می‌داد، گفت: «این چیزها یادم نمی‌ماند.» دختر سر تکان داد. گوشواره‌های ارزان قیمتش تکان می‌خورد.

- دیروز که مادر را دیدم اولین چیزی که گفت، این بود: «یادت نرود فردا تولد بامجی است.»

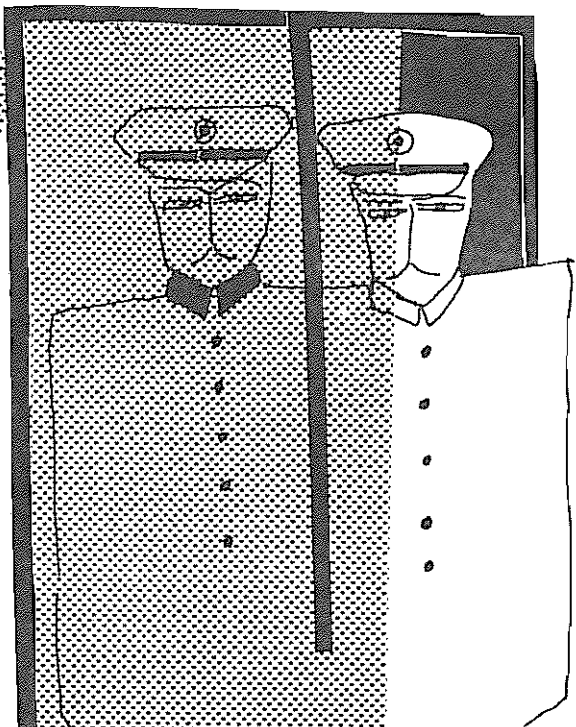
بامجی شانه‌هایش را بالا انداخت: «روز تولد برای بچه‌ها مهم است. اما این زن اصلاً این طوری است. فرقی ندارد، پسرعموی دور باشد یا مادر بزرگ همسایه، همیشه تاریخ تولد همه را می‌داند. وقتی او توی زندان است، تولد من چه اهمیتی دارد؟ نمی‌فهمم چطور می‌تواند به همه آن کارها برسد و در عین حال کله‌اش پر از این مزخرفات زنانه باشد؟ این چیزی است که نمی‌فهمم.»

دختر گفت «چرا متوجه نیستی؟ برای اینکه نمی‌خواهد کسی از قلم بیفتد. چون همیشه به خاطر دارد؛ همیشه همه چیز را به خاطر دارد - مردم بی‌خانمان، بچه‌های گرسنه، پسرهایی که نمی‌توانند درس بخوانند - همیشه به خاطر دارد. ماما این طوری است.»

- هیچ کس دیگر این طور نیست. تقریباً نیمه شکایتی بود.

نادختریش گفت: «نه، هیچ کس دیگر.»

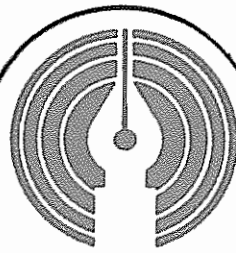
دختر با شکم برآمده پشت میز نشست و خستگی در کرد. بامجی سرش را بین دستها گرفت: «دارم پیر می‌شوم.» اما چیزی بسیار غریب بر او غلبه کرد، یک جواب. فهمید چرا او را دوست داشت، آن بیوه زشت را با پنج بچه، فهمید چگونه شبیه هیچ کس دیگر نیست، می‌توانست ببیند. مثل واقعیت همین شکم که بین او و دختر آن زن قرار داشت.





سازمان پارکها و
فضای سبز شهر تهران

خوشتر ز عیش و صحبت باغ و بهار چیست؟



منتشر شد:

- از کتابهایی که در هر خانواده باید در دسترس همه باشد.
- برنامه غذایی نوزاد دلبد شما باید چگونه باشد.
- غنچه زیبای خود را به دست حوادث نسپارید.



تغذیه نوزادان

نویسنده: لیونل روسان
مترجم: فرزانه نصرتی راد

قیمت: ۹۰۰ ریال

خواستاران این کتاب در شهرستانها می‌توانند بهای کتاب را به حساب ۴۹۶/۱۱ بانک مرکزی واریز کنند (از همه شعب بانکهای ملی می‌توان به این حساب حواله کرد) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده زیر به نشانی دفتر مرکزی شرکت ارسال دارند تا کتاب با پست سفارشی برای آنها فرستاده شود (هزینه بسته بندی و ارسال کتاب به همه شهرستانها بر عهده شرکت است).

اینجانب: _____ نشانی: _____

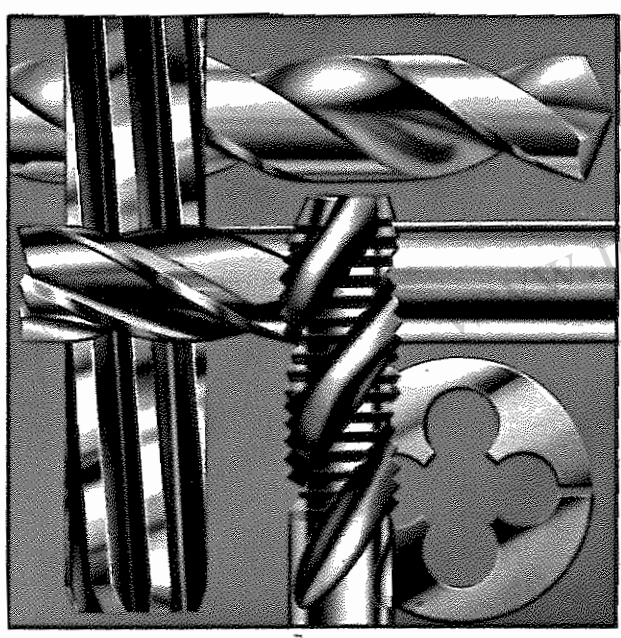
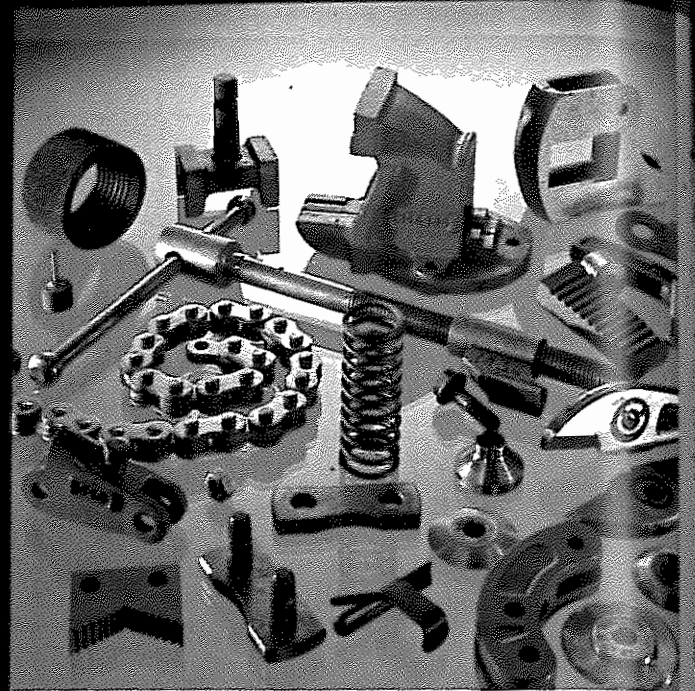
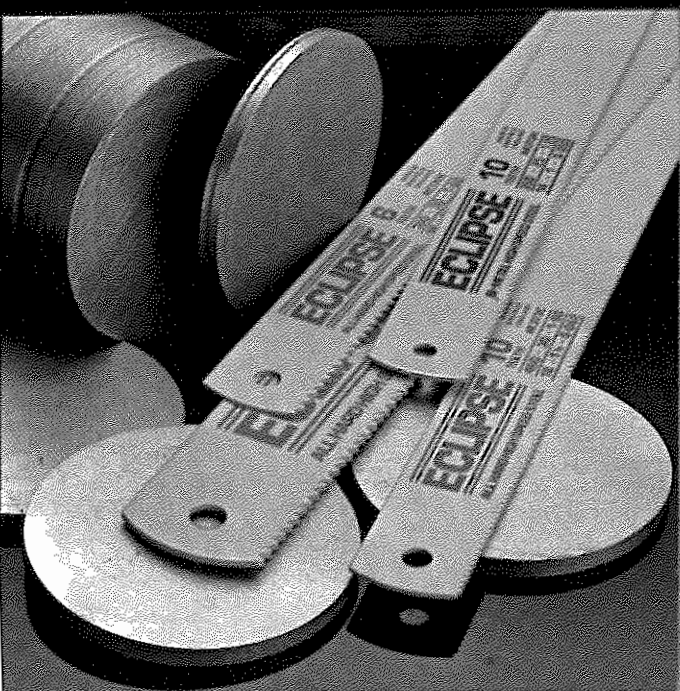
کدپستی: _____ تلفن: _____

با ارسال فیش بانکی شماره _____ به مبلغ _____ ریال، درخواست می‌نمایم نسبت به ارسال کتاب اقدام فرمایید.

انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی
(شرکت سهامی)



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران، خیابان افریقا، نرسیده به چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)، کوچه کمان، شماره ۴، تلفن: ۷۰-۶۸۴۵۶۹؛ صندوق پستی: ۳۶۶-۱۵۱۷۵
فروشگاه شماره ۲: تهران، خیابان انقلاب، جنب دبیرخانه دانشگاه تهران



Jacobs

Record



Tools

Record

ECLIPSE

SKF

SKF & Dormer Tools

مجدد همين نمايشگاه بين المللى تهران • ۱۰ تا ۲۰ مهرماه ۱۳۷۱ • سالن ۵ • غرفه

ZAMAN

Vol. 1. NO 7. Aug - Sep 1992

دائم گل این بستان شاداب نمی ماند



سازمان پارکها و
فضای سبز شهر تهران