

+ ورود ممنوع

خدا خواسته!

● **حمیده زمانی** یک بدون برنامه بود. بعضی‌ها می‌گویند ناخواسته، اما این کلمه به دل من نمی‌نشیند، نه اینکه چون برای خودم اتفاق افتاده! برای هر کس که می‌بود، ناخواسته نمی‌گفتم. من می‌گویم: «خدا خواسته!» گاهی تقدیر جوری دست به دست اتفاقات می‌دهد که در عصر علم و تکنولوژی هم، بله! این اتفاق ممکن است. وقتی یاد و خط قرمز بی‌بی چک روبه‌رو شدم، از شدت شوکه شدن هر دو احساس غم و شادی را هم‌زمان تجربه کردم. کمی خندیدم، لحظه‌ای بعد خنده از لبم رفت، ثانیه‌ای بعد دوباره خندیدم... دقیقاً مثل فیلم‌ها! اما فیلم نبود، واقعی واقعی بود و من باردار بودم.

دو. علی هم از دیدن دو خط قرمز بی‌بی چک شوکه شد. چشمان گشاد شده علی وقتی داشت با کیان کشتی می‌گرفت، ضربان قلبم را تندتر می‌کرد. کیان متوجه ماجرا نبود، اما احساسات ما در صورتان به خوبی دیده می‌شد. بلبشویی از تعجب و غم و شادی و نگرانی و ترس و...! اما من چی شده؟ بابا چی شده؟! یادم هست عصر بود، حدود ساعت‌های هفت! برای هر دوی ما انگار زمان لحظه‌ای متوقف شده بود. نمی‌دانم علی در آن لحظه به چی فکر می‌کرد، اما خودم را کاملاً یادم هست؛ تمام برنامه‌هایی که برای زندگی ام چیده بودم، پایان نامه ارشد، شروع کار جدید و... جلوی چشمم آمده بود و قسط و قرض‌های علی! این انگار فراتر از هضم مغز من بود. تنها جمله‌ای که در سرم می‌چرخید: «خدا یا، حالا چکار کنم؟!»، دلم دستگیره‌ای می‌خواست تا خود را از آن بگیرم و از این موقعیت نجات پیدا کنم... نبود!!

سه. صبح روز بعد شال و کلاه کردم و رفتم آزمایش خون دادم. بله در کمال ناباوری، جواب مثبت بود. حالا من مادر باردار هشت هفته‌ای بودم که نه راه پس داشتم و نه راه پیش! تمام وجودم می‌گفت الان وقت بارداری نیست، دوسه سال از تمام برنامه‌های زندگی ات عقب می‌مانی. شب که کیان خوابید، علی شروع کرد: «زهرا ما بچه نمی‌خواستیم، تو خودت بیشتر از من نگران بودی. بیا و این بچه را سقط کن، اصلاً آمدنش به این دنیا به صلاح ما نیست. من نمی‌توانم خرج و مخارج یک بچه دیگر را هم بدهم. قسط‌های خانه و ماشین هست. قرار بود تو هم کار کنی تا با هم قسط‌ها را بدهیم... من فردا می‌روم قرص می‌گیرم بخور تا خودت...» حرفش را قطع می‌کنم، دلم با حرف‌هایش می‌شکند و اشک از چشم‌هایم می‌ریزد: «همه‌ش درست! اما نمی‌توانم. وجدانم اجازه نمی‌دهد این بچه که خودش آمده است را نگه ندارم، تو که می‌دانی برای داشتن کیان چه سختی‌ها کشیدیم...»

چهار. علی روی تخت دراز می‌کشید. پشتش را به من می‌کند و می‌گوید: «بدبختمون نکن زهرا، از اتاق می‌روم بیرون. می‌روم وضو می‌گیرم. دلم دستگیره می‌خواهد! چیزی که به آن آویز شوم و خودم را رها کنم. قرآن را با می‌کنم: «شماره‌ها در چند مرحله می‌آفرینیم: از ذره‌ای ناچیز، بعدش لخته‌ای خون، آن وقت تکه گوشتی ناقص یا کامل... جنین‌هایی را که صلاح بدانیم، حدود ۹ ماه در شکم مادر ننگه می‌داریم و بعد شماره صورت‌نوزاد به دنیا می‌آوریم...» دلم آرام گرفت به ننگه داشتنت!



ورزش بخشی از برنامه روزانه باشد

یاد بگیریم این ورزش هست که بخشی از سلامت جسم و روح ما را در آینده به ویژه در سنین میان‌سالی و کهن‌سالی تأمین می‌کند. ورزش را وارد برنامه روتین زندگی مان و از آن به عنوان یک اصل یاد کنیم. نزدیک‌ترین باشگاه محل را پیدا کنیم و وسواس و سختگیری را کنار بگذاریم. قرار نیست ما قهرمان باشیم قرار است به جسم و جانمان کمک کنیم. همین. شک نکنیم حتی یک ساعت ورزش و تحرک جسمانی در طولانی مدت اثراتی خواهد داشت که حال خوش ما را خوش‌تر می‌کند و افسردگی را از ما دور می‌سازد.

استفاده هدف‌دار از فضای مجازی

ساعت‌هایی هدف در شبکه‌های مجازی پرسه زدن نه تنها حال ما را خوب می‌کند، بلکه بی‌شک طبق تحقیقات روان‌شناسان، استرس و فشار روانی هم تحمیل می‌کند. برای خودتان حدومرز و زمان تعیین و از آن به عنوان یک فرصت استفاده کنید و در راستای هدف‌هایتان آن را دنبال کنید. دنبال صفحات و آدم‌هایی در این فضا بگردید که همسو با اهداف و برنامه‌های شما باشند و از آن‌ها تأثیر مثبت بگیرید نه منفی.

پارک‌های بانوان را مغتنم بشماریم

در سال‌های اخیر پارک‌های بانوانی در شهرهای بزرگ شکل گرفته که یک فضای ایمن و آزادی را برای خانم‌ها رقم می‌زند. گاهی با دوستان و اقوام و خانواده ساعتی را در آن هاسپری کنید. حال و هوای متفاوتی دارد در مقایسه با پارک‌های عمومی که با خانواده می‌روید. فرصت حضور در طبیعت را مغتنم بشمارید. قرار نیست فقط در فضای آبارت‌مان محصور باشیم و به خودمان سخت بگیریم.



شب که کیان خوابید، علی شروع کرد: «زهرا ما بچه نمی‌خواستیم، تو خودت بیشتر از من نگران بودی. بیا و این بچه را سقط کن، اصلاً آمدنش به این دنیا به صلاح ما نیست. من نمی‌توانم خرج و مخارج یک بچه دیگر را هم بدهم. قسط‌های خانه و ماشین هست. قرار بود تو هم کار کنی تا با هم قسط‌ها را بدهیم... من فردا می‌روم قرص می‌گیرم بخور تا خودت...»

گاهی در برخی خانواده‌ها نگاه غلط و آسیب‌زننده‌ای حاکم می‌شود که همه وظیفه یک زن خانه‌دار این است که در چارچوب خانه فقط در حال خدمت‌رسانی به خانه و خانواده باشد و همیشه یک خانه‌بسیار مرتب و تمیز با همه چیز آماده تحویل اعضای خانواده بدهد و در عمل برای رشد خود نیازی نیست که تلاشی فارغ از این کارها و مسئولیت‌ها بکند. در حالی که زمان به سرعت سپری می‌شود و بچه‌ها از خانه می‌روند و تشکیل خانواده می‌دهند و ما آرزوی کنیم کاش کمی هم به علایق و دوست‌داشته‌های خودمان به‌مانی دادیم و در این روزهای تنهایی در خانواده سرگرمی دیگری داشتیم. امروز همان روزی است که ما باید به فکر فردای میان‌سالی و کهن‌سالی خودمان باشیم و مهارت‌ها و سرگرمی‌های نوبی را دنبال کنیم.

