

ما دوباره

سبز

می شویم

دکتر محمد رضا سرگلزایی
روانپزشک



فهرست مطالب:

مجلس اول: شب است و مادران شهر غمناک
صفحه: ۲

مجلس دوم: که تازیانه فرود آمد و باز شکوه نکرد
صفحه: ۱۶

مجلس سوم: بسیاری‌شان هنوز صورت عشق را بر سینه نفشرده‌اند!
صفحه: ۲۸

مجلس چهارم: تو را چه سود از باغ و درخت؟
که با یاس‌ها به داس سخن گفته‌ای!
صفحه: ۴۲

مجلس پنجم: برای حسرت یک زندگی معمولی
صفحه: ۴۸

مجلس ششم: که در خون خستگان، دل شکستگان، آرمیده طوفان
صفحه: ۵۸

مجلس هفتم: ما دوباره سبز می شویم!
صفحه: ۶۸

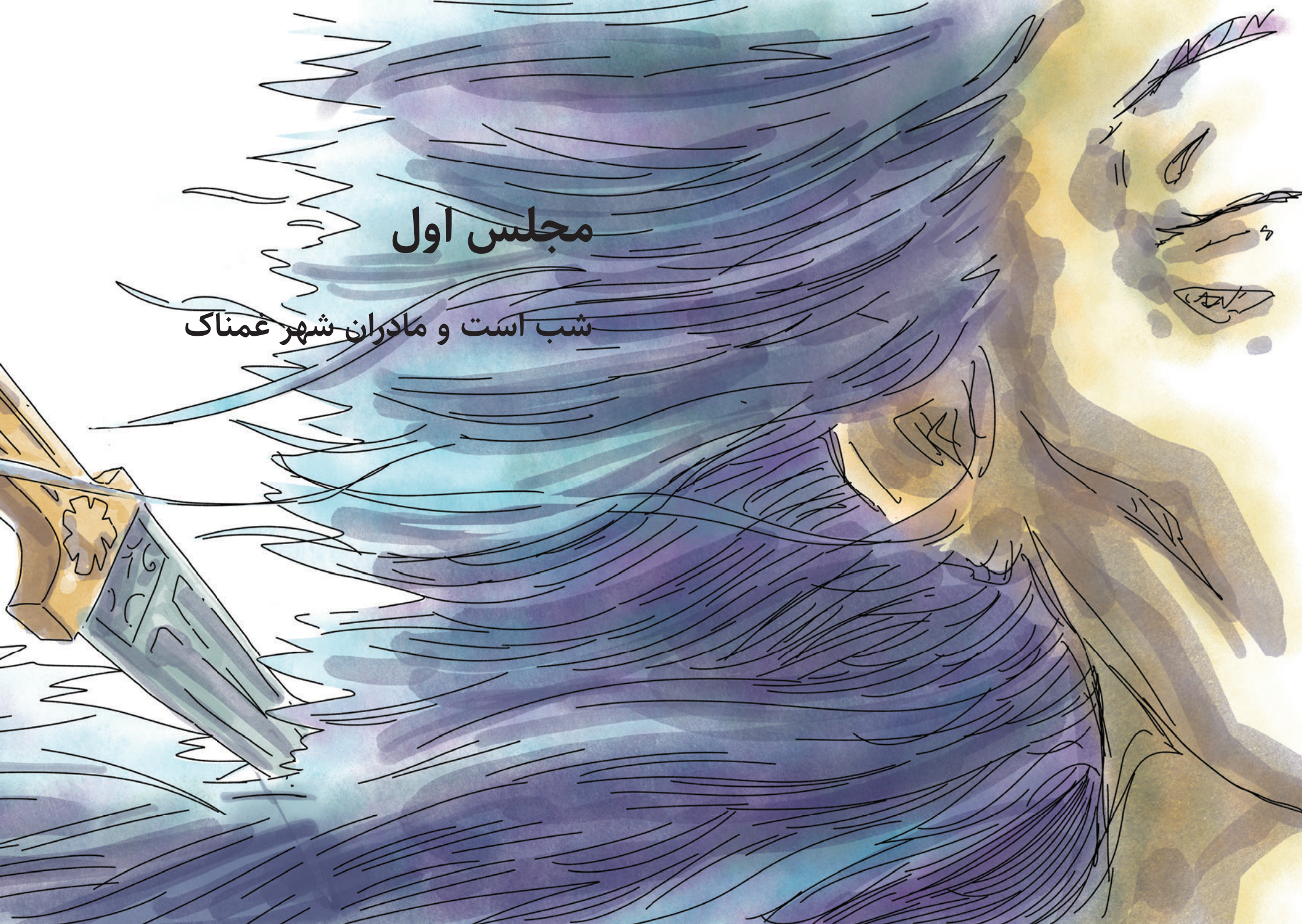
ما دوباره سبز می شویم

داستان‌های واقعی از خشونت حکومتی در انقلاب ۱۴۰۱ ایران

دکتر محمدرضا سرگلزایی، روانپزشک
خرداد ۱۴۰۲

مجلس اول

شب است و مادران شهر عمناک



برادر، دشمنم خونخواره امشب
هوای خانه ظلمت باره امشب
چراغی بر سر راهم بگیرد
که دیو شهر شب بیداره امشب
شب است و مادران شهر، غمناک
هزاران گل شکفت و خفت بر خاک
عزیزم داغدارم دست وا کن
به پا کن بیرق صبح طربناک

هوشنگ ابتهاج

قبل از آمدنش می دانستم که تجربه‌ی سهمگینی در انتظار من است. آسیب دیدگان خشونت حکومتی آن قدر تهدید شده‌اند و آسیب دیده‌اند که حتی اعتماد به یک درمانگر برایشان کار آسانی نیست، زهرا توسط یکی از دوستان همدرد و مورد اعتمادش متقاعد شده بود که برای التیام زخم عمیق از دست دادن فرزندش به من مراجعه کند و اکنون من و زهرا در اتاق درمان روبروی هم نشسته بودیم. پسر نوجوانش پویا توسط شلیک مستقیم گلوله‌ی جنگی در یکی از خیابان‌های تهران به قتل رسیده بود. هنوز ماه‌های اول انقلاب مهسا (ژینا) بود. زنی میانسال با چهره‌ای خسته و تکیده، تارهای سپید مو و لباس سراسر سیاه که نمی‌شد سن تقویمی او را درست تخمین زد. برایم به تفصیل و با جزئیات راجع به ساعت‌هایی که بی‌تاب و سردرگم به دنبال فرزندش می‌گشت، و درنهایت،

یافتن جنازه‌ی خون‌آلود و چشمان نیمه‌باز پویا صحبت کرد. تجسم این صحنه برایم دردناک است. احساس می‌کنم گلویم به سختی فشرده می‌شود و دهانم خشک و تلخ می‌شود. صورتم گرم می‌گیرد و چشمانم پر از اشک می‌شود. به زور جلوی خودم را می‌گیرم که زار نزتم و گریه نکنم. می‌دانم گریه‌ی من برای کمک به او و مدیریت این جلسه‌ی درمانی مضر است. او به قدر کافی در این چند ماه گریه و همدردی دیده است. اینجا نیامده که یک همدرد دیگر را ملاقات کند. خودم را جای او می‌گذارم؛ حتی تصور دیدن جنازه‌ی فرزندانم برایم غیر قابل تحمل است. بیش از چند ثانیه نمی‌توانم این تصویرسازی را تحمل کنم. به خودم می‌گویم زهرا خیلی از من قوی‌تر است.

«یه حفره‌ی عمیق توی قلب من باز شده که داره هر روز بازتر میشه. دارم به خاطر فرزندم آب می‌رم.»
در درونم غوغاست. اندوه و خشم درهم پیچیده و موج می‌زنند. ولی زهرا منتظر است از من چیزی بشنود:
«اگر پویا الان اینجا بود و حرفهات رو می‌شنید فکر می‌کنی چه پیشنهادی بهت می‌داد؟»

* * *

تجربه‌ی فقدان و سوگ تجربه‌ای فراگیر است. همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. ولی فقدان‌ها درد برابری ندارند. بعضی فقدان‌ها دردناک‌ترند. وقتی عزیز ما عامدانه به قتل می‌رسد، علاوه بر اندوه عمیق، خشم سنگینی هم در وجودمان می‌جوشد.

در سوگ احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم:

ناباوری و بُهت:

سردرگمیم که آیا در یک کابوس به سر می‌بریم یا بیداریم. آیا واقعاً پویا مرده است؟! برای همیشه؟! یعنی هرگز او را نخواهیم دید؟! حالتی از کرختی و مهبوت بودن در سوگواری می‌بینیم. گاهی دقایق طولانی به یک نقطه زل می‌زند و سکوت می‌کند. گاهی در جستجوی راهی برای لمس دوباره‌ی جگرگوشه‌اش است. راهی را برای ارتباط می‌جوید:

«صبح که بیدار می‌شم احساس می‌کنم توی کابوس وارد می‌شم. عکسش بالای سرمه و هنوز باور ندارم. هر روز با گل و شمع سر مزارش می‌رم. دلم می‌خواد بچهام رو از زیر خاک بکشم بیرون. دوست دارم بخوابم، توی خواب ببینمش.»

اندوه و خلأ عمیق:

سنگینی و فشردگی شدیدی را در قفسه‌ی سینه احساس می‌کنیم. راحت نمی‌توانیم نفس بکشیم. احساس می‌کنیم فشاری روی شانه‌های ماست که قامت‌مان توان حمل آن را ندارد. در عین حال احساس تهی بودن می‌کنیم؛ گویا جهان یک خالی بزرگ و سیاه است. چیزی گم شده که پیدا شدنی نیست و تعجب می‌کنیم که هنوز زندگی ادامه دارد:

«به قدری بهم فشار میاره که دلم می‌خواد جیغ بزنم، زمین رو چنگ بزنم.»

خشم:

حتی در شرایطی که عزیز از دست‌رفته به قتل نرسیده باشد هم، سوگواران درجاتی از خشم را تجربه می‌کنند. خشم نسبت به هرکس که در زمان زندگی فرد از دست‌رفته به او بی‌توجهی و کم‌محبیتی کرده باشد. خشم نسبت به هرکس که مشغول زندگی معمولی و شادی و لذت است؛ اما در شرایطی که زهرا در آن به سر می‌برد، خشم شدیدتر و سنگین‌تر است، از یک‌سو خشم نسبت به قاتلین فرزندش، از یک‌سو خشم نسبت به آمران این خشونت سیستماتیک و از سوی دیگر خشم نسبت به بخشی از مردم که در مقابل این جنایت‌ها سکوت کرده‌اند:

«قشر خاکستری (بی‌تفاوت‌ها) دارن زندگی‌شونو می‌کنن اما ۵۰ تا بچه‌ی زیر ۱۸ سال کشته شدن.»

تصاویر آزاردهنده:

تصاویری از صحنه‌های دلخراش به ذهن سوگواری هجوم می‌آورند و او را می‌آزارند. همچون فروکردن شیئی تیز به زخمی تازه. تعجب می‌کنیم که هنوز زندگی ادامه دارد...

* * *

- «اگه پویا الان اینجا بود و حرفات رو می‌شنید فکر می‌کنی چه پیشنهادی بهت می‌داد؟»

- «هر وقت گریه می‌کردم خیلی ناراحت می‌شد، خیلی مهربون بود، به خوابم نیومده ولی به خواب مادر بزرگش اومده، بهش گفته به مامانم بگین اینقدر برای من گریه نکنه. یه روزی همه اسم منو صدا می‌کنن. دوست دارم فکر کنم که خواب واقعیه. دنبال یه

ارتباط روحی هستیم، آیا روح وجود دارد؟»

* * *

چه باید بگویم؟ چه پاسخی به این سؤال مراجع بدهم؟ شاید نباید این پرسش را مطرح می‌کردم که اگر پویا الان اینجا بود به تو چه می‌گفت و چه پیشنهادی می‌داد. پیش‌بینی من این بود که این پرسش من منجر به تأمل دوباره و صورت‌بندی مجدد مسأله (ReFraming) خواهد شد. پرسش مناسب فقط فضای خالی برای پاسخ‌ها باز نمی‌کند بلکه پرسش مناسب یک مداخله (intervention) است که به ذهن ضربه می‌زند و وضعیت ذهنی (Mind set) را تغییر می‌دهد. و اکنون زهرا بود که با پرسشی که انتظارش را نداشتم به ذهن من ضربه زد! تجسم حضور پویا در اینجا و اکنون منجر به این شد که زهرا پرسش را مطرح کند. گرچه من انتظار چنین واکنشی را نداشتم ولی باید می‌دانستم که چنین تصویرسازی‌ای می‌تواند شبیه تصور روح در اتاق باشد و چنین پرسشی را ایجاد کند. از طرفی فکر می‌کنم اگر الان هم این پرسش مطرح نمی‌شد، بالاخره روزی در جلسات درمانی این پرسش مطرح می‌شد؛ مگر می‌شود فردی که عزیزترین فرد زندگیش را از دست داده به این فکر نکند که آیا فرصتی برای ملاقات دوباره پیش خواهد آمد یا «هرگز، هیچوقت!»

این پرسش برای انسان ده هزار سال پیش هم مطرح شده و برای آن پاسخ‌هایی ساخته است، مگر می‌شود مادر داغداری این پرسش را مطرح نکند؟ اگر زهرا گرفتار کلیشه‌های مذهبی بود، جواب این پرسش برایش بدیهی بود و قصه‌های زندگی بعد از مرگ او را از ابهام در می‌آوردند ولی زهرا اکنون روی خط مرزی ایستاده است و

از من می‌خواهد او را به یک سمت مرز هدایت کنم. از طرفی تفکر نقاد و رشدیافته‌ای دارد که باعث شده قصه‌های باستانی برایش متقاعدکننده نباشند، از طرفی هم نیاز به این دارد که به زندگی بعد از مرگ اعتقاد داشته باشد، دروغ شیرین برایش از حقیقت تلخ کمک‌کننده‌تر است.

با خودم کلنجار می‌روم: زهرا تفکر نقاد و رشدیافته‌ای دارد، اگر من بگویم «بله، روح وجود دارد» ممکن است دقایقی و یا حداکثر ساعت‌هایی، آرام شود ولی قطعاً ساعتی دیگر از من خواهد پرسید: «دلایل و شواهد آن چیست؟!» از سوی دیگر به خودم دوراهی اخلاقی «تقلیل مرارت یا تقریر حقیقت» را یادآوری می‌کنم. بارها در کلاس‌های روان‌درمانی‌ام راجع به این دوراهی حرف زده‌ام و کتاب «راهی به رهایی» مصطفی ملکیان و فیلم سینمایی «اختراع دروغ» (The invention of lying، 2009) را به دستیارانم معرفی کرده‌ام و استدلال کرده‌ام که ما در ابتدای ورود به حرفه‌ی روان‌درمانی باید تکلیف‌مان را با این پرسش روشن کنیم که اگر گفتن چیزی که به حقیقت آن باور نداریم منجر به کاهش رنج (تقلیل مرارت) مراجع شود آیا باید این مسیر را برای التیام مراجع انتخاب کنیم یا باید به «تعهد فیلسوفانه به حقیقت» پایبند باشیم؟ من اصالت (authenticity) را انتخاب می‌کنم و بر اساس «تقریر حقیقت» پاسخ می‌دهم.

* * *

- «... دنبال یه ارتباط روحی هستیم، آیا روح وجود دارد؟»
- «اگر می‌خواهی پاسخ علمی بدهم باید بگویم علم درباره‌ی آنچه قابل مشاهده و اندازه‌گیری نیست سکوت می‌کند. علم درباره‌ی

- دوست داشتم به من بگید روح وجود داره. دوست داشتم امیدوار بشم که می‌تونم با پویا ارتباط داشته باشم. می‌تونم روشی رو برای حرف زدن باهاش پیدا کنم. مثل فیلم «روح» (Ghost، 1990) یا فیلم «سنجاقک» (Dragonfly، 2002). شنیده بودم شما هیپنوتیزم می‌کنید. دوست داشتم شما هم مثل دکتر «برایان ال وایس» روانپزشک آمریکایی (Brian L Weise) من رو توی هیپنوتیزم به عوالم روحی ببرید و من بتونم با پویا حرف بزنم و ببینمش. دوست داشتم برام بگه اون ساعت آخر چطور گذشت؟ دوست داشتم بدونم الان حالش خوبه و من آرام بشم. دوست داشتم به هم قول بدیم که دوباره به هم می‌رسیم. شما کتاب‌های «برایان ال وایس» رو خوندید؟»

- «بله، خوندم، ولی متأسفانه با این‌که ایشون روانپزشک است روش تحقیق ایشون علمی نیست. من هیپنوتیزم انجام می‌دم ولی هیپنوتیزم یک متد روحی نیست. هیپنوتیزم یک نوع تصویرسازی ذهنی هدفمند و یک تجسم هدایت‌شده (Guided imagination) است و تصاویر و تجربه‌هایی که طی هیپنوتیزم باهاشون مواجه می‌شیم محصولات ذهن ما هستند. ما در درمان هیپنوتیزمی (Hypnotherapy) از خلاقیت ذهن استفاده می‌کنیم تا تغییری در باورها و احساسات مراجع ایجاد کنیم ولی این کار ما ربطی به روح غیر مادی ندارد، بلکه ربط به کارکرد مغز داره. می‌خوای جلسه‌ی بعد، هیپنوتیزم رو برای تسهیل فرایند التیامت استفاده کنیم؟»

- «.....»

* * *

جلسه‌ی درمان با زهرا به پایان رسیده و من ساعتی وقت آزاد دارم.

زندگی بعد از مرگ و وجود روح حرف نمی‌زند چون ابزاری برای مشاهده و سنجش آن ندارد. من هم نگاه علمی را به نگاه مذهبی ترجیح می‌دهم بنابراین من در زمینه‌ی روح و زندگی بعد از مرگ «ندانم‌گرا» هستم. اما بیشتر مردم دنیا در طول تاریخ روح‌باور بوده‌اند و روح‌باوری و باور به زندگی بعد از مرگ برایشان کارآیی داشته است. دلایلی هم در دفاع از عقایدشان دارند که این دلایل با نگاه و روش‌شناسی علمی دلایل سستی هستند ولی سست بودن دلایل آنها به این معنا نیست که علم زندگی بعد از مرگ را رد می‌کند. نگاه علمی فقط روش باور مؤمنان را رد می‌کند. حالا به من بگو پاسخ به این سؤال چه تاثیری در تو ایجاد می‌کند؟»

* * *

بسیار مهم است که جلسه‌ی روان‌درمانی تبدیل به یک جلسه‌ی علمی-فلسفی نشود. گاهی رنج‌ها و زخم‌های مراجع آن‌قدر عمیق و دردناک هستند که هم مراجع و هم درمانگر ترجیح می‌دهند در حاشیه‌ی این زخم‌ها بمانند و درد نکشند. در چنین مواردی ممکن است «یک توافق ضمنی و پنهانی» بین مراجع و درمانگر شکل بگیرد که به موضوعات انتزاعی و کلی پردازند و خود را از سیلاب آندوه و طوفان اضطراب در امان نگه دارند. ما به این مکانیزم دفاعی (Defense mechanism) روشنفکرنامی (Intellectualization) می‌گوییم. بنابراین مهم بود که در پایان پاسخ زهرا را به زخمی که در دل دارد برگردانم.

* * *

- «... حالا به من بگو پاسخ به این سؤال چه تاثیری در تو ایجاد می‌کند؟»

باید ابتدا گزارش جلسه را بنویسم، لازم است جلسه را ثبت کنم تا بتوانم جلسات را مرور کنم و گرفتار فراموشی، لغزش حافظه و دور خود چرخیدن نشوم. جلسه‌ی سنگینی بود. من هم با درد مادران داغدار درد می‌کشم. من هم مثل آنها سرشار از اندوه و خشم هستم. من هم سال‌هاست که با روش خودم با این حکومت فاسد ستمگر سرشاخ هستم و بابت این مبارزه هزینه‌هایی هم پرداخته‌ام، گرچه این هزینه‌ها در مقابل زخمی که به ده‌ها مادر و پدر داغدار و صدها زندانی شکنجه شده وارد شده ناچیز بوده است. گرچه سال‌هاست شکنجه‌شدگان زندان‌های حکومت را ملاقات کرده‌ام و جلسات درمانی متعددی با آنها داشته‌ام اما همچنان شنیدن شکنجه‌های جسمی، جنسی و روانی زندانیان حکومت ایران برایم دردناک است. سال ۱۳۹۱ بعد از جلسه با یکی از زندانیان سیاسی دهه‌ی شصت (که در سن ۱۴-۱۳ سالگی زندانی شده بود!) داستانی نوشتم به نام «سوگند به انجیر». این داستان را برای «قصه‌درمانی» این مراجع‌نویس‌نویس ولی بعداً این داستان را منتشر کردم، هم برای این‌که آدم‌های بیشتری از شکنجه‌ی سیستماتیک در زندان‌های ایران باخبر شوند و هم برای این‌که شکنجه‌دیدگان زندان‌های حکومت احساس کنند تنها نیستند و همدرده‌ها، همدل‌ها و همفکران زیادی دارند.

سال ۱۳۹۲ که خودم به اتهام «توهین به مقدسات، تهدید امنیت ملی و تشویش اذهان عمومی» به شکایت اداره‌ی کل اطلاعات خراسان رضوی به دادگاه انقلاب مشهد احضار شدم داستان «سوگند به انجیر» یکی از مصادیق مجرمانه‌ی من بود. بازجوی اطلاعاتی من به من گفت: «تو بازی خورده‌ای، این آدم‌ها تو را

بازی می‌دهند و به تو دروغ می‌گویند، آنها شکنجه نشده‌اند، تو چرا باور می‌کنی و اینها را می‌نویسی؟!» و من با خودم می‌گفتم: «ده‌ها نفر آدم در یک بازه‌ی زمانی ۱۰ ساله با هم قرار می‌گذارند که در شهرهای مختلف برای درمان به من مراجعه کنند و به من برای درمان پول بدهند تا برای من داستان دروغین تعریف کنند؟! و تو که حقوق‌بگیر اداره‌ی اطلاعات و بازجوی حکومت هستی و تیمت را فرستاده‌ای که به زور و با اسلحه وارد خانه‌ی من شوند، داری حقیقت را می‌گویی و من را نصیحت می‌کنی؟!»

حالا باز من در اتاق درمان، با قربانیان خشونت سیستماتیک حکومت قرار دارم با انباشت سال‌ها غصه و خشم. باید مراقب باشم که عواطف و زخم‌های خودم، کارکردم در اتاق درمان را به هم نریزد و این کار آسانی نیست. مگر می‌شود توصیف زهرا را از جنازه‌ی پاره‌پاره‌ی فرزندش بشنوم و عواطف و زخم‌هایم فعال نشوند؟! هنوز دقایقی تا مراجع بعدی فرصت دارم. باید ذهنم را از شبکه‌ی تداعی‌ها و امواج هیجان‌ها بیرون بکشم. تمرین تن‌آرامی مبتنی بر آگاهی حسی^۱ را شروع می‌کنم:

- بین اکنون که اینجا نشسته‌ای پای راستت گرم‌تر است یا پای چپت؟
- بین اکنون که اینجا نشسته‌ای پای راستت سنگین‌تر است یا پای چپت؟
- بین اکنون که اینجا نشسته‌ای دست راستت سبک‌تر است یا دست چپت؟

1- (Relaxation training- Sensory Awareness Technique)

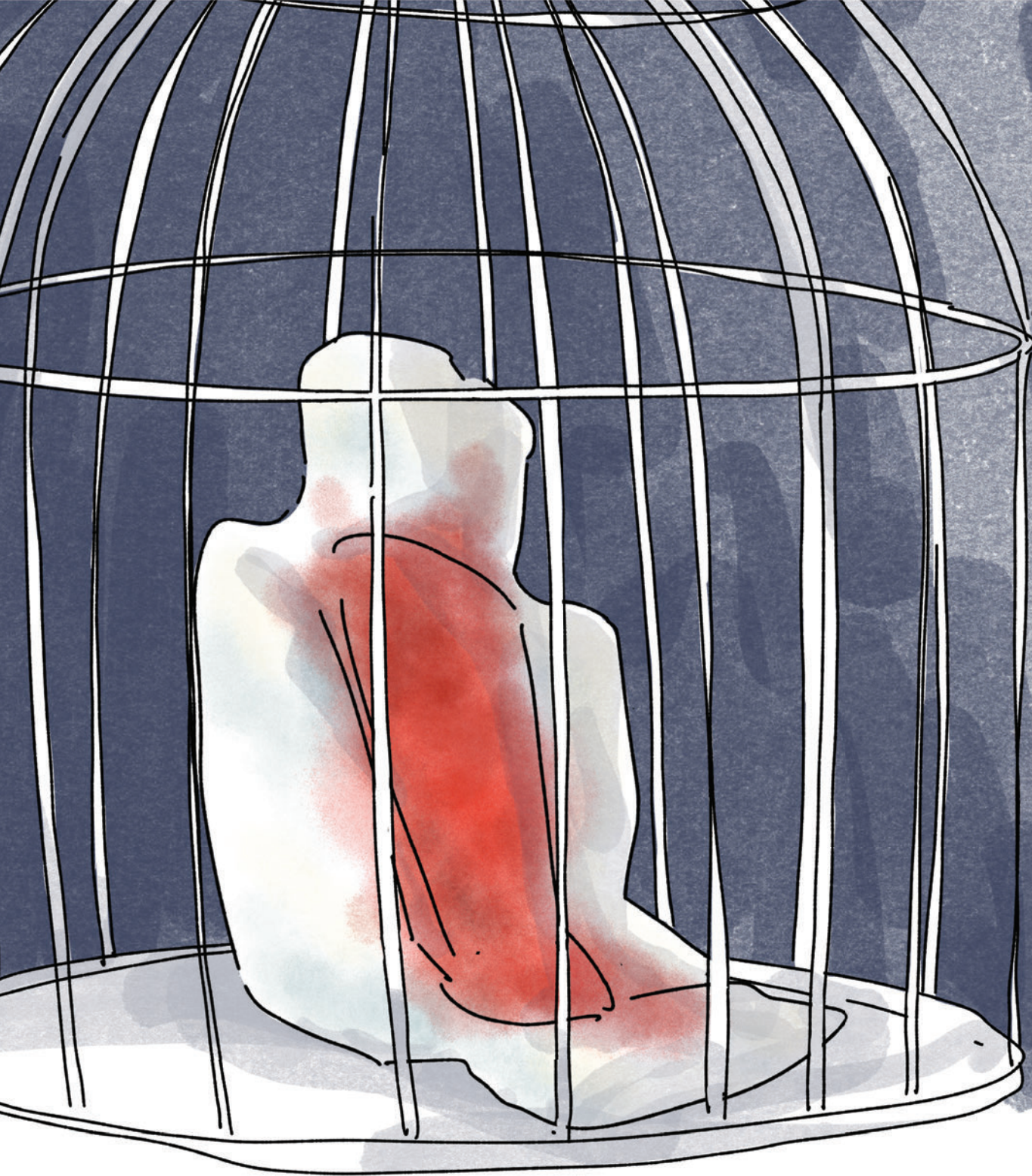
تا عضلات نشیمنگاه را در ذهنم حس می‌کنم و با گفتن کلید واژه "Let it Go" اجازه می‌دهم (تلقین می‌کنم) که تنش و سفتی عضلانی خارج شود و غصه رها شود.

- گرما و آرامش همچون آبخاری گرم و آبی‌رنگ از شکم و لگنم وارد ران‌هایم می‌شود و در ران‌هایم آرامش و گرما را حس می‌کنم ... حالا زانوها حالا ساق‌ها ... حالا کف پاها ...
- تجسم می‌کنم که پاهایم را در حوضچه‌ای از آب گرم که از زمین می‌جوشد فرو کرده‌ام و تنش، ترس و خشم توسط این آب گرم از بدنم شسته می‌شوند.
- حالا برای شروع جلسه‌ی درمان بعدی آمادگی دارم. باید مراقب افکار و عواطف خودم باشم، غریق نجات آسیب‌دیده برای غریق هم آسیب ایجاد می‌کند.

- ببین اکنون که اینجا نشسته‌ای دست راستت خنک‌تر است یا دست چپت؟
- ببین احساس گرما در این لحظه در شکمت بیشتر است یا در قفسه سینه‌ات؟
- ببین در این لحظه شانه‌هایت گرم‌تر هستند یا گردنت؟
- ببین در این لحظه اطراف چشم‌هایت گرم‌تر هستند یا اطراف لب‌هایت؟
- ببین در این لحظه گرم‌ترین نقطه‌ی بدنت کجاست؟
- در این لحظه خنک‌ترین نقطه‌ی بدنت کجاست؟
- در این لحظه سبک‌ترین نقطه‌ی بدنت کجاست؟
- در این لحظه آرام‌ترین نقطه‌ی بدنت کجاست؟
- پیدا می‌کنم در این لحظه آرام‌ترین نقطه‌ی بدنت سرم است، حالا تجسم می‌کنم جریانی از آرامش همچون آبخاری آبی از سرم به تمام بدنم جاری است و با خودم تکرار می‌کنم:
- شانه‌هایم آرام هستند ... بازوهایم آرام هستند ...
- دست‌هایم تا نوک انگشتانم آرام هستند ... دست راست ... دست چپ کف دست راست ... کف دست چپ ...
- پشت دست راست پشت دست چپ
- قفسه سینه‌ام آرام است قلبم آرام می‌تپد ... نفس‌هایم آرام و نرم و عمیق فرو می‌روند و برمی‌آیند.
- در شکمم احساس گرمای ملایمی دارم با نفس‌های شکمی (دیافراگمی) آرامش را به خودم یادآوری می‌کنم
- در حفره‌ی لگنم گرما و آرامش دارم ... از عضلات پشت و کمرم

مجلس دوم

که تازیانه فرود آمد و باز شکوه نکرد



... که تازیانه فرود آمد

و باز شکوه نکرد

کجای اطلس تاریخ تو می‌خواهی به آب حرف بشویی؟

و قصر قیصر را؟ و تاج خاقان را؟

و تازیانه فرود آمد، و باز شکوه نکرد

حروف، مبدأ و فعل‌اند و فعل، آب و درخت

و سبزه و لبخند، و طفل مدرسه و سیب، سیب سرخ خدا.

من این عفونت رنگین را، به آب همه‌ها خواهم شست

که واژه‌های من از دریا می‌آیند و هم به دریا می‌پویند.

کجای اطلس تاریخ را تو می‌خواهی به آب حرف بشویی؟

و قصر قیصر را؟ و تاج خاقان را؟

و تازیانه فرود آمد و باز شکوه نکرد...

بوی جوی مولیان - شفیعی کدکنی

ایمیل را باز می‌کنم. می‌دانم که صدها قربانی حکومت دژخیم، نیازمند کمک حرفه‌ای هستند و من آمادگی‌ام را برای کمک به آنها اعلام کرده‌ام؛ بنابراین روزی دو بار ایمیل را چک می‌کنم و در میان انبوه ایمیل‌های رسیده به سرعت ایمیل‌های مربوط به آسیب‌دیدگان خشونت سیستماتیک حکومت را پیدا می‌کنم تا با کمترین تأخیر به آنها وقت ملاقات بدهم. هر روز چند ایمیل دریافت می‌کنم:

با درود و احترام

نیوشا هستم. فعال مدنی که در حال حاضر ادامه‌ی حبسم را با پابند الکترونیک سپری می‌کنم. با توجه به این که مجدداً حکم جدیدی برای من صادر شده است دچار اضطراب و اختلال خواب شده‌ام. از شما تقاضا دارم یک وقت مشاوره به من بدهید.

سلام و عرض ادب آقای دکتر عزیز

فرزندم درنا کلاس سوم دبستان است. طی چند روز گذشته مدارس زیادی در سطح شهر ما مسموم شد. تعدادی از بچه‌های فامیل مسموم شدند. خود من بیمار هستم. تصمیم‌گیری خیلی برای من سخت شده، نمی‌خوام بذارم بره مدرسه اما از طرفی می‌ترسم به درسش صدمه بخوره، لطفاً کمک کنید.

سلام و احترام

من از طرف دو زندانی که به شدت آسیب دیده‌اند و در معرض خودکشی هستند با شما تماس می‌گیرم. اینها هم سلولی اعدامی‌های ماه قبل بوده‌اند. در زندان بهشون تجاوز شده. جلوی همدیگر هم بهشون تجاوز شده، حتی به اون اعدامی‌ها هم تجاوز شده. گرسنگی کشیدن. اون بچه‌ها رو که برای اعدام می‌بردن در اعتصاب غذا بودند و از وسط این‌ها اون‌ها رو بردن و گفتن داریم می‌بریم اعدامتون کنیم ...

امروز جلسه‌ی آنلاینی با ندا دارم. به دلیل شرکت در تجمعات، زندانی بوده و الان به قید وثیقه آزاد است و منتظر صدور حکم است. زندان‌ها انباشته از جوانانی است که در انقلاب زن-زندگی-آزادی شرکت داشته‌اند. وقتی زندان‌ها (که سال‌هاست چند برابر استانداردها زندانی دارند) انباشته از زندانی می‌شوند و جایی برای زندانی جدید نیست تعدادی از زندانی‌ها را با سپردن وثیقه‌های سنگین یا با نمایش‌های تبلیغاتی عفو رهبری آزاد می‌کنند تا جا برای بازداشتی‌های جدید باز شود. این زندانی‌های آزاد شده، هم از شکنجه‌های جسمی، روانی و جنسی زخمی هستند و هم نگران بازگشت به زندان‌اند. ندا یکی از آنهاست. چندبار به زندان رفته و برگشته و از نظر طبی هم در وضعیت نگران‌کننده‌ای قرار دارد. علیرغم گواهی پزشکی راجع به این‌که توانایی تحمل حبس را ندارد

سلام آقای دکتر

از شروع انقلاب مهسا جزو اولین نفرات تجمعات شهرمان بودم و بارها شال سوزاندم و بارها با خواهرم بدون حجاب اجباری به خیابان رفتیم. در یکی از تجمعات به طرز فجیع و تحقیرآمیزی لباس‌شخصی‌های حکومت مرا ربودند و بازداشت کردند و به اطلاعات سپاه بردند. هیچ‌کس حال آن لحظه‌ی مرا نمی‌فهمد. حسم خشم از سرکوبگران بود، و ترس از طرد شدن از پدری که طرفدار حکومت است. هم نگران شکسته شدن پدر بودم و هم نگران این‌که آیا پدرم مرا از بازداشتگاه اطلاعات سپاه درمی‌آورد یا می‌گذارد که زندانی‌ام کنند؟ بعد از ۶ ساعت انتظار پدرم آمد. تمام بدنم می‌لرزید. پدرم حرف نمی‌زد. چشم‌بندم را باز کردند ... بگذریم ... مدت‌ها فقط بین‌مان سکوت بود. من به خانه‌ی یکی از اقوام پناه بردم و تحت مراقبت او قرار گرفتم. الان که این‌ها را برایتان نوشتم دوباره یادم آمد که که چطور مرا کشیدند، بعدش تنم کبود شده بود. بعد، دوباره حالم بد شد ...

باز هم حکم زندان گرفته. قاضی دادگاه انقلاب نگاهی به گواهی پزشک انداخته و با تمسخر گفته: «زندان که بری تحمّلت زیاد می‌شه!»

جدا از خشونت سیستماتیک در زندان‌های جمهوری اسلامی، بر اساس عقده‌های روانی زندانبانان، در هر زندان وقاحت‌های اخلاقی متنوعی وجود دارد. آنچه از ندا شنیدم تکان‌دهنده بود:

- «زندانیان زن امنیتی زندان ... پس از دستگیری بلافاصله به ... منتقل و بازجویی می‌شوند. پس از آن، حداقل شب اول بازداشت را در بازداشتگاهی در خیابان ... می‌گذرانند. البته ممکن است تا دو هفته هم در آن بازداشتگاه نگهداری شوند. در آنجا باید در اتاقی که پر از دوربین مداربسته است جلوی ماموران زن، کاملاً برهنه شده و بشین و پاشو انجام دهند. اگر خانمی پیروید باشد باید پد خود را در سطل بیندازد و لباس زیرش را روی میزی که آنجاست قرار دهد و بشین پاشو داشته باشد. پس از آن فقط به زنان پیروید اجازه می‌دهند که شورت خود را بردارند و یک پد بهداشتی در اختیارشان می‌گذارند. سپس لباس مخصوص بازداشتگاه که شامل یک تیشرت گشاد و یک شلوار سرمه‌ای است را به زندانی می‌دهند و او را به سلول میله‌ای‌اش می‌فرستند. یک زندانی زن می‌تواند یک‌بار صبح و یک‌بار شب تقاضای نوار بهداشتی داشته باشد. البته باید پد کثیف را تحویل دهد تا ببینند استفاده شده و پد دیگری در اختیارش بگذارند. سلول‌های میله‌ای پر از دوربین هستند و وسط سلول یک سرویس بهداشتی قرار دارد که سقف ندارد و چند دوربین به گونه‌ای قرار گرفته که ماموران بتوانند داخل سرویس بهداشتی

را ببینند. زنان زندانی این بازداشتگاه که پیروید نیستند نمی‌توانند لباس زیرشان را بپوشند و باید بدون لباس زیر با همان تیشرت و شلوار سرمه‌ای باشند. پس از آن که زندانی امنیتی به زندان زنان منتقل شد هر روز باید با ماشین اداره‌ی اطلاعات برای بازجویی به زندان ... برده شود و پس از آن که از بازجویی بازگشت توسط مامور زندان زنان تفتیش بدنی کامل می‌شود. من زمانی که از بازجویی برمی‌گشتم شرایط روحی نامناسبی داشتم. فشار بازجویی و رفتارهای سراسر توهین‌آمیز بازجو، فضای دردآور و پر از وحشت آن مکان، پاسخ به سوالات بی‌ربط و زمان طولانی بازجویی به حد کافی زجرآور بودند؛ مخصوصاً روزهایی که بدون داشتن حق وکیل، حق تماس با خانواده و حق هواخوری، در یک سلول انفرادی کوچک و کثیف روز را شب و شب را صبح می‌کردم و پس از بازگشت باید در اتاقی که پر از دوربین بود برهنه شده و بشین پاشو انجام می‌دادم. کاملاً به خاطر دارم که در هر دو مرتبه دستگیری‌ام پیروید بودم و با این وضعیت وارد زندان زنان ... شدم. نوبت دوم که دستگیر شدم مأمور زندان با تمسخر رو به من کرد و گفت: «ما که هر وقت تو رو دستگیر می‌کنیم پیرویدی!».

* * *

شدت تروماهای وارده بر ندا به حدی است که بخشی از تجارب زندان را فراموش کرده. در موقع حرف زدن گاهی بریده بریده حرف می‌زد. در دورانی که در زندان انفرادی بوده دچار سردرگمی زمانی (Time Disorientation) شده و نمی‌دانسته چند روز در زندان بوده است. می‌گوید از ساعت‌های طولانی بازجویی بخش زیادی را فراموش کرده است. بین دو نوبت زندان به روانپزشک مراجعه کرده

و روانپزشک با تشخیص اختلال پس از استرس تروماتیک^۱ (PTSD) برای او دارو تجویز کرده است ولی پس از بازداشت، داروهای او را قطع کرده‌اند و او علاوه بر فشارهای زندان، دچار علائم قطع ناگهانی دارو (withdrawal syndrome) هم بود. بنابراین با این که نیاز به دارو دارد می‌ترسد دارو شروع کند و دوباره به زندان برود و همان علائم ناخوشایند قطع دارو را تجربه کند. بنابراین متاسفانه نمی‌توانم به او دارو بدهم. می‌خواهم با تمرین تن‌آرامی (Relaxation) سیستم وحشت و ترس مغزش (Amygdala circuit) را آرام کنم تا جلسه به جای تنش با آرمیدگی به پایان برسد. حتی برای بستن چشم‌هایش حین ریلکسیشن دچار اضطراب شدید می‌شود. از تکنیک تن‌آرامی جاکوبسون (Jacobson's Relaxation Techniques) با چشم باز استفاده می‌کنم. ندا با هدایت من، دسته دسته عضلاتش را ابتدا سفت و سپس رها می‌کند (Tension-Relaxation) و به احساس رهایی پس از آزاد کردن عضله توجه می‌کند. توجه به آرمیدگی پس از تنیدگی باعث حلقه‌ی بازخورد مثبت (Positive feedback circuit) می‌شود و سیستم پاداش مغز (Reward system) آرمیدگی را گسترش می‌دهد. با توجه به این که روایت شکنجه‌های روانی زندان بیش از همه در عضلات بازوها، شانه‌ها و قفسه‌ی سینه‌ی ندا تنیدگی ایجاد کرده بود (تنیدگی گروه‌های عضلانی از ژست بدنی مراجع قابل تشخیص است ولی گزارش خود او هم تشخیص را تقویت می‌کند) در این جلسه روی این دسته‌های عضلانی کار کردم. قرار می‌گذاریم که دو روز بعد ندا را آنلاین ببینم.

* * *

1- (Post Traumatic Stress Disorder)

ندا رفته است و من دارم گزارش جلسه‌اش را می‌نویسم. اولین چیزی که به ذهن من فشار می‌آورد شخصیت و روان‌شناسی زنان زندانبان است. چگونه یک زن، پی‌رود زن دیگر را مورد تمسخر و استهزاء قرار می‌دهد؟ چگونه زنی که خودش سال‌ها و بارها عادت ماهانه را تجربه کرده، زنی را که پی‌رود است و اودار به بشین پاشو می‌کند و برای یک روز فقط دو عدد نوار بهداشتی در اختیار او می‌گذارد؟ این زن چگونه تربیت شده؟ آیا هر ماه که خودش پی‌رود می‌شود و هر بار که خودش نوار بهداشتی استفاده می‌کند شکنجه‌ی روانی زنان زندانی در ذهنش تداعی نمی‌شود؟ او کیست؟

یاد گزارش یکی از مراجعانم می‌افتم که دهه‌ی شصت، زندان اوین را تجربه کرده بوده، دوران وحشتی که اسدالله لاجوردی رئیس زندان اوین بود و از شکنجه‌ی روانی زندانبان لذت می‌برد و ابداعات خلاق‌ی در این زمینه داشت. می‌ترا که در آن زمان ۱۶ سال بیشتر نداشت و به و به خاطر یک سوءتفاهم هشت ماه در اوین زندانی بود راجع به پروژه‌ی تواب‌سازی لاجوردی برایم گفته بود. راجع به زن جوانی که برای رهایی از شکنجه و اعدام‌های نمایشی مکرر به تواب شدن تن داده بود و برای اثبات توبه باید سایر زنان زندانی را شلاق می‌زد. پس از چند ماه آزمون، نوبت به سخت‌ترین آزمون رسیده بود. برادر این زن محکوم به اعدام بود و این زن ماموریت یافته بود که در مراسم اعدام برادرش همکاری کند و این گونه مدال توبه را دریافت کرده بود! یاد هانا آرنه می‌افتم که روان‌شناسی «آدولف آیشمن» را مطالعه کرده بود. باز از خودم می‌پرسم این آدم پس از پایان ساعت کارش چه می‌کند؟ ذهنش چگونه کار می‌کند؟ شب‌ها چگونه می‌خوابد و چه خواب‌هایی می‌بیند؟ یاد فیلم «شیطان وجود

ندارد» محمد رسول اف می افتم. اپیزود اول فیلم زندگی روزانه‌ی یک
مأمور اعدام را به تصویر می کشد. آیا زندگی روزانه‌ی آنها همین قدر
معمولی می گذرد!؟

مجلس سوم

بسیاری شان هنوز صورت عشق را بر سینه
نفشرده‌اند!



چه جوانانی! اسماعیل، می بینی؟

چه جوانانی!

بسیاری شان هنوز صورت عشق را بر سینه نفشرده اند

و موهای صورت پسرها هنوز در نیامده

و دخترها را می بینی؟ چه پاهای لطیفی دارند!

جنگ است، اینجا هم جنگ است اسماعیل! گریه نکن! فریاد نکن!

دهنش را ببندید، قوانین را به هم زده است!

گریه نکن اسماعیل، جنگ است!

نفت از کنار حجره‌ها بالا می‌رود، چه معجون عجیبی!

چاه‌های نفت در کنار حجره‌هاست

و در حجره‌ها جوانان نشسته‌اند!

اسماعیل - رضا براهنی

استخدامی آموزش و پرورش شرکت کرده و رد شده است و اکنون در یک مغازه کار می‌کند. در اعتراضات خیابانی انقلاب ژینا شرکت کرده و شاهد خشونت بی‌رحمانه‌ی مأموران حکومت در سرکوب تجمعات بدون خشونت بوده. آخرین بار مأموران دنبالش کرده‌اند ولی موفق به دستگیری‌اش نشده‌اند. اکنون دچار اضطراب شدید است. تپش قلب، لرزش دست، فشار روی قفسه‌ی سینه و خشکی دهان دارد. بی‌قرار است و تمرکز لازم برای شروع درمان شناختی-رفتاری را ندارد. برایش دارو تجویز می‌کنم و قرار بعدی را می‌گذارم. بهزاد رفته است و من به فکر فرو می‌روم. به تبعیضی که طول چند دهه بر مردم کردستان و بلوچستان وارد شده است. درست است که در این چند دهه تمام مردم ایران تبعیض، اختناق و سرکوب را به گونه‌ای تجربه کرده‌اند ولی این تبعیض و سرکوب به شکل یکنواختی اجرا نشده است. زنان بسیار بیشتر از مردان مورد ستم بوده‌اند، مرزنشینان بسیار بیش از مرکز نشینان، اقلیت‌های قومی (اتنیکی) بیش از فارس‌ها و اقلیت‌های دینی بیش از کسانی که دین رسمی حاکمان را دارند. بنابراین یک مردِ فارسِ شیعه‌ی ساکن تهران هرگز نمی‌تواند لمس کند که بر یک زن کرد یا بلوچ چه گذشته است، هم زن باشی، هم بلوچ، هم سنی، هم ساکن سیستان و بلوچستان! تبعیض ناهمگن باعث می‌شود اوضاع بعضی‌ها بهتر از بقیه باشد و آنها در مقایسه با دیگران احساس موفقیت می‌کنند و از تغییر و تحول می‌ترسند و به درجاتی مدافع وضع موجود می‌شوند. مدیریت به سبک آپارتاید این‌گونه است. رژیم آپارتاید آفریقای جنوبی چند دهه اکثریت مردم این کشور را مورد ستم و تبعیض قرار داده بود: از سال ۱۹۴۸ تا سال ۱۹۹۱. تبعیض نژادی در آفریقای جنوبی به این

بهزاد هنوز ۲۵ ساله نشده. پدرش را از دست داده و با مادر بیمارش زندگی می‌کند. اهل یکی از روستاهای کردستان است. بهزاد و مادرش در تمام این سال‌ها در فشار اقتصادی به سر برده‌اند؛ با این حال بهزاد درس خوان و سخت کوش بوده، در تمام دوران تحصیل در مدارس نمونه دولتی تحصیل کرده و در دانشگاه تا کارشناسی درس خوانده است. آرزو داشته معلم شود ولی بارها در آزمون

معنا بود که اقلیت سفیدپوست (اروپایی تبار) در بالاترین سطح رفاه زندگی می‌کردند و اکثریت رنگین‌پوست (آفریقایی تبار و هندی تبار) در پایین‌ترین سطح رفاه. در نظام آپارتاید افراد متعلق به نژادهای غیر اروپایی مجبور بوده‌اند در محله‌های خاصی زندگی کنند و آنها که در محله‌های سفیدپوست‌نشینان کارگری می‌کردند با مجوز عبور محدود به ساعت کار می‌توانستند از درگاه‌های امنیتی عبور کنند و بلافاصله بعد از پایان ساعت کار مجبور بودند به سرعت از محله‌های سفیدپوستان خارج شوند! آنها اجازه نداشتند در رستوران‌های سفیدپوستان غذا بخورند یا از آبخوری مربوط به سفیدپوستان آب بخورند. حتی شنا کردن یک رنگین‌پوست در ساحل مربوط به سفیدپوستان جرم بود و مورد مجازات قرار می‌گرفت. حتماً این سؤال برایتان ایجاد می‌شود که چطور یک اقلیت ده درصدی توانسته به مدت پیش از چهل سال یک اکثریت نود درصدی را به اسارت بگیرد و از حقوق شهروندی محروم کند. چرا این اکثریت نود درصدی علیرغم نارضایتی و رنج در مدت چند دهه نتوانستند سیطره‌ی این اقلیت کوچک غاصب را در هم بشکنند؟! این پرسش و پاسخ آن، قابل تعمیم به سایر حکومت‌های تبعیض و سرکوب نیز می‌باشد، همان سیاست قدیمی «تفرقه بینداز و حکومت کن!» توزیع نژادی در آفریقای جنوبی چنین بوده: هشتاد درصد سیاه‌پوست، حدود ده درصد آسیایی تبار (هندی تبار) و کمتر از ده درصد سفیدپوست اروپایی تبار. حاکمان اروپایی تبار از طریق «توزیع نابرابر ستم و تبعیض» بین ستم‌دیدگان تفرقه ایجاد کرده بودند. به این صورت که برای اقلیت هندی تبار، حقوق و رفاه بیشتر قرار دادند و این اقلیت را در برابر اکثریت سیاه‌پوست

قرار دادند. بنابراین هندی‌تبارها تبدیل به دژخیمان و مأموران حکومت نامشروع شدند و برای حفظ حقوق اعطایی، به سرکوب سیاه‌پوستان پرداختند. اینچنین بود که اقلیت غاصب، دیوار حائلی از جنس هندی‌تبارها بین خودشان و سیاه‌پوستان کشیدند تا با خیال راحت از جایگاه نامشروع خود بهره ببرند. در حکومت‌های کمونیستی توتالیتار اروپای شرقی نیز همین اتفاق به شکل دیگری رخ داد. در حالی که اکثریت مردم زیر خط فقر زندگی می‌کردند، به اعضای حزب، رفاه بالاتری اعطا می‌شد. اکثریت مردم برای تهیه‌ی اجناس کم‌کیفیت مجبور بودند ساعت‌ها در صف بایستند در حالی که اقلیت ده درصدی عضو حزب از فروشگاه‌های ویژه‌ای خرید می‌کردند که کالاهایی با تنوع بیشتر و کیفیت بالاتر ارائه می‌دادند و صف‌ها هم خلوت‌تر بودند. نتیجه این بود که اعضای حزب (که با اثبات وفاداری خود به سیستم این امتیاز را دریافت کرده بودند) برای این‌که این سهم بیشتر نسبت به اکثریت جامعه را حفظ کنند نقش پلیس مخفی، خبرچین، زندانبان، مأمور دستگیری، بازجو و شکنجه‌گر را در محله و اداره و کارخانه ایفا می‌کردند. نکته‌ی تلخ ماجرا این است که این «دیوار حائل»، خود نیز در مقایسه با اقلیت فرادست، فقیر و محروم و مورد ستم است ولی چون خودش را در مقایسه با همسایگانش خوش‌شانس‌تر و موفق‌تر می‌بیند ترجیح می‌دهد به جای ملحق شدن به همسایگانش متحد اربابان ستمگر باقی بماند و از پس‌مانده‌های سفره‌های رنگین اربابان ارتزاق کند. این سناریوی شرم‌آور در جامعه‌ی ما نیز جریان دارد. بنابراین یک مرد تهرانی شیعه‌ی مذهبی کارمند دولت کمتر ممکن است قدمی برای یک کولبر گرد سنی بردارد. ممکن است این فرد

در محفل‌های نمایشی شبه‌روشنفکری در مورد بی‌آبی خوزستان، کولبران کردستان، پوشش اجباری زنان و محرومیت‌های اجتماعی بهائیان ابراز تأسف کند ولی در عمل حافظ منافع خود می‌ماند مگر این‌که دفاع از عدالت و آزادی تبدیل به مذهب، اخلاق و معنای زندگی او شود و متأسفانه فقط اقلیتی از مردم این‌چنین هستند. جدا از سیاست «تفرقه بینداز و حکومت کن» رژیم حاکم بر ایران مجهز به افیون مذهب نیز هست و بر افسانه‌های چند صد ساله‌ی مردم سوار شده است.

* * *

بهزاد اهل کردستان است. با دیدن او به یاد تنها سفرم به کردستان افتادم. ۱۷ ساله بودم و به عنوان عکاس، داوطلبانه به جبهه رفتم. حدود هفت سال از جنگ ایران و عراق گذشته بود و من که از کلاس پنجم ابتدایی تحت بمباران رسانه‌ای حکومت بودم، باور کرده بودم که این جنگ، جنگ حق و باطل است. در تمام آن سال‌ها آرزو داشتم که به جبهه بروم و مسیر شهادت در جبهه را مسیر عروج و رستگاری می‌دیدم. در رادیو، تلویزیون و برنامه‌ی صبحگاهی مدرسه و اردوهای تربیتی، جنگ ایران و عراق تداوم جنگ امام حسین و یزید جلوه داده می‌شد و بسیاری از دوستان کودکی و نوجوانی من به جبهه رفته بودند و شهید شده بودند: محمدرضا فرهادی، رضا آزمون، بهزاد احدیان و بسیاری دیگر که نام‌هایشان را به خاطر ندارم. وقتی بالاخره در ۱۷ سالگی توانستم پدر و مادرم را راضی کنم که به جبهه بروم گمان می‌کردم که از یک دروازه‌ی با شکوه عبور می‌کنم و به جهانی معنوی و زلال ورود می‌کنم ولی از همان ابتدای اعزام حسابی توی ذوقم خورد. آدم‌هایی که اطرافم می‌دیدم اصلاً شبیه

به قهرمان‌های فیلم‌های «دفاع مقدس!» نبودند. بخش زیادی از آنها به اجبار به جبهه آمده بودند، از ارتشی‌ها و سربازها گرفته تا دانشجویانی که به اجبار و به دلیل قانون ۶ ماه از سربازی در نیمه‌ی دوم دانشجویی به جبهه آمده بوده و در چهره‌شان به جز نارضایتی، نگرانی و دلتنگی چیزی دیده نمی‌شد. روزشماری می‌کردند که از خمپاره و مین جان سالم به در ببرند و به زندگی بازگردند. گروهی دیگر، به طمع سهمیه‌ی رزمندگان، استخدام در نهادهای دولتی و ارتقاء در ارگان‌های حکومتی به جبهه آمده بودند. این گروه هم به شدت ریاکار بودند و هم به شدت زیرکار دررو. گروه کوچکی هم همچون من در رویای کربلای اسطوره‌ای به جبهه آمده بودند و تلاش می‌کردند خودشان آن کربلای اسطوره‌ای را ایجاد کنند و به آنچه می‌بینند بی‌اعتنا باشند و در رویاهایشان زندگی کنند. با دیدن بهزاد به یاد آن دوران افتادم. وقتی در سن ۱۷ سالگی در طلب معنویت و رستگاری به جبهه رفته بودم، سفرم از کردستان شروع شد. آن قدر به ما راجع به این که کردها بی‌رحمانه بسیجی‌ها را سر می‌برند، گفته بودند که در آن شهرهای جنگ‌زده و محروم از مردم مظلوم، تکیده و شریف وحشت داشتم و هر کدام از آنها را فریبکاری می‌دیدم که قصد دارد جایی مرا تنها گیر بیاورد و سر ببرد! تمام روزهایی که در کردستان بودم از هیچ‌کدام از مردم محروم، مظلوم و جنگ‌زده‌ی کُرد حتی بداخلاقی نیز ندیدم ولی باورم تغییر نکرد چرا که از همسفران و همراهانم به طور مرتب هشدار می‌شنیدم که به ظاهر اینها اعتماد نکن! با این حال حجم زیادی از ریاکاری، بی‌حیایی و بداخلاقی در «رزمندگان اسلام» دیدم که حسابی سرخورده و گیج از جبهه برگشتم. می‌رفت که این سرخوردگی و

حیرت، من ۱۷ ساله را به بازنگری وادارد که فریبی دیگر سال‌ها مرا در حباب وهم و خیال اسیر کرد. هم‌کلاسی‌ای داشتم که آخوندزاده بود. پدرش آخوندی بود که در تشکیلات آستان قدس رضوی مقام بالایی داشت، ۴-۵ تا از دایی‌هایش آخوند بودند و پدر بزرگش آیت‌الله معروفی بود که مدرسه‌ی علمیه و مسجد و دم و دستگاه خودش را داشت. مجتبی باهوش و تأثیرگذار بود، هم هوش کلامی بالایی داشت، هم اعتماد به نفس فوق‌العاده. هم خطاط بود، هم نقاش و هم قاری قرآن. من و مجتبی و چند هم‌کلاسی دیگر با هم تصمیم گرفتیم به جبهه برویم. اما او به خوزستان اعزام شد و من به کردستان. بنابراین در جبهه از هم بی‌خبر بودیم. همانطور که گفتم در جبهه سرخورده و سردرگم شده بودم ولی پس از بازگشت، مجتبی مرا به حباب وهم و خیال بازگرداند. مدت کوتاهی پس از بازگشت ما از جبهه، جنازه‌ی یکی از دوستان‌مان را از جبهه آوردند. سید علی آل‌شهییدی روز پیش از آخرین سفرش به جبهه، در اتاق کوچک انجمن اسلامی دبیرستان شهید حکمت مشهد با من و چند نفر دیگر خداحافظی کرد. چند هفته بعد در سوله‌ای که نامش را «ستاد معراج شهدا» گذاشته بودند جنازه‌اش را در کنار ده‌ها جنازه‌ی دیگر که قرار بود تشییع جنازه شوند دیدم. بعد از دفن دوستان‌مان من به شدت دل‌تنگ بودم و بر آرامگاهش در صحن حرم امام رضا به شدت گریه می‌کردم.

مجتبی در همان شرایط مرا کنار کشید تا رازی را با من در میان بگذارد و آن راز چه بود؟ مجتبی ادعا کرد که در جبهه با امام زمان ملاقات کرده و از امام زمان مأموریتی دریافت کرده است. جدا از عواطف آن ساعت من، چیزی که باعث شد ادعای مجتبی را باور

کنم این بود که این قصه برای من قصه‌ی باورناپذیر و عجیبی نبود. از کودکی داستان‌های ملاقاتِ خواص با امام زمان را شنیده بودم. پدرم از علاقمندان منبر شیخ احمد کافی بوده و در طول سفرهایمان با ماشین ساعت‌ها کاست سخنرانی‌های کافی در ماشین ما پخش می‌شد و یکی از جذاب‌ترین آنها داستان ملاقات ابن مهزیار اهوازی با امام زمان در مکه بود. ده‌ها ساعت شنیدن قصه‌ای که والدینم به واقعی بودن آن باور داشتند باعث شده بود که من این قصه را بخشی از رویدادهای واقعی جهان تلقی کنم. «مجتبی‌ها» بر این قصه‌ها و سنت‌های فرهنگ و خانوادگی سوار شده‌اند. من مأموریت ابلاغ شده به مجتبی از طرف امام زمان را باور کردم و به این نتیجه رسیدم که جبهه‌ی جنگ هم لایه‌های مختلفی دارد که هرکس بسته به رشد معنوی و خلوص روحانی خود یکی از آن لایه‌ها را درک می‌کند. حتماً من به خلوص و شایستگی کافی نرسیده بودم که به جای ملاقات با امام زمان، ریاکاری‌ها، دروغ‌گویی‌ها، جنگ قدرت، طمع و ترس را در رزمندگان اسلام دیده بودم. بعد از آن من بیشتر به خودم سخت گرفتم تا پالوده و خالص شوم. نمازهایم را به وقت اذان می‌خواندم و در سال چند ماه روزه می‌گرفتم. به توصیه‌ی مجتبی هر روز صبح دعای عهد می‌خواندم و هر روز ماه شعبان مناجات شعبانیه می‌خواندم. به هیچ نوع موسیقی به جز قرآن و نوحه گوش نمی‌دادم و به نامحرم نگاه نمی‌کردم. مجتبی از سهمیه‌ی رزمندگان استفاده کرد و به دانشگاه فردوسی رفت و من از سهمیه‌ی رزمندگان استفاده نکردم و به دانشگاه علوم پزشکی زاهدان رفتم. هر ماه از مجتبی نامه‌های چند صفحه‌ای خطاطی شده‌ای دریافت می‌کردم که آئین‌نامه‌ی سلوک معنوی‌ام بود و گاهی اشاره‌ای به

دستوری خاص از «ناحیه‌ی مقدسه» برای من! مجتبی هم مثل بقیه خاندانش آخوند شد و کاسبی او با این سکه (که یک رویش فریب خوردن است و روی دیگرش فریب دادن)، ادامه پیدا کرد. اکنون پست مهمی در سازمان‌های حوزوی وابسته به حکومت دارد و در دانشگاه نیز درس می‌دهد. اما من پزشک و سپس روانپزشک شدم. تفکر نقاد را یاد گرفتم، صدها کتاب غیرمذهبی در فلسفه و تاریخ و زیست‌شناسی و طب و روان‌شناسی خواندم، صدها ساعت به دنیای درونی آدم‌ها دعوت شدم، و این‌چنین شد که پس از چند دهه ریاضت و عبادت و ایمان و یقین، پس از دومین سفر حج، پا از این حباب وهم و خیال بیرون گذاشتم.

اکنون پس از دیدن بهزاد به دنیایی پرتاب شدم که در آن به جای دیدن مظلومیت و محرومیت کردستان، باور داشتم که کردها نوجوانان بسیجی و جوانان سرباز را سر می‌برند. آیا اگر هنوز در آن حباب فریب و خیال به سر می‌بردم حاضر بودم برای دفاع از کُرد و بلوچ هزینه پردازم؟ نمی‌دانم آن سپاهی و بسیجی که اکنون با انواع سلاح به معترضان بی‌سلاح و مظلوم حمله می‌کند شبیه آن روزهای من فکر می‌کند؟ یا شبیه هندی‌تبارهای آفریقای جنوبی در زمان آپارتاید و شبیه اعضای حزب کمونیست اتحاد جماهیر شوروی از امتیازات سخیف خود دفاع می‌کند؟! نمی‌دانم برای کدام‌شان باید دل بسوزانم و از کدام‌شان خشمگین باشم. نمی‌دانم کدام‌شان اهل گفتگو و تفکر هستند و تأمل می‌کنند و تلنگر می‌خورند و کدام‌شان به گفت‌وگو تظاهر می‌کنند. در حالی که گفتگو پرده‌ای است از فریب، که بر انگیزه‌های خودخواهانه‌ای که آنها را مدافع این حکومت کرده افکنده شده است. یکی دیگر از مراجعانم که

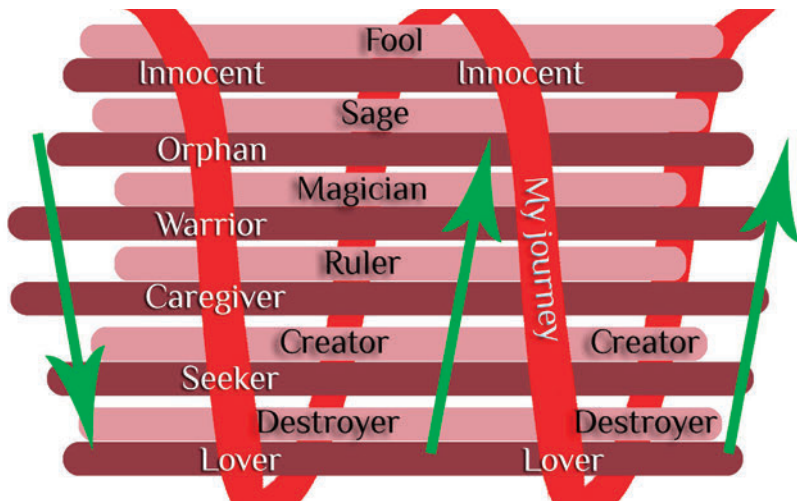
هم سن و سال من است تازه این روزها پا را از حباب وهم و خیال بیرون گذاشته: زینب ۵۲ ساله است و علت مراجعه‌اش فروپاشی باورهایش پس از انقلاب ژینا است. ابراز می‌کند که «انگار درونم زلزله شده، آشفتگان شده!» در یک خانواده‌ی مذهبی بزرگ شده. در سن پایین و با تصمیم پدرش با مردی مذهبی ازدواج کرده که در یکی از نهادهای حکومتی کار می‌کرده. چند دهه از زندگی‌ش تحت بمباران تبلیغات مذهبی و حکومتی بوده. از جشن تکلیف و روضه‌های زنانه‌ی دوران کودکی و نوجوانی‌اش گرفته تا سفرهای زیارتی با همسرش؛ از شرکت در مراسم محرم و مهمانی‌های افطاری تا جلسات اولیاء و مربیان مدارس فرزندان و بالاخره سریال‌های رمانتیک اسلامی ماه رمضان تلویزیون. زینب تا این اواخر حتی متوجه نبود که حجاب سفت و سختش را خودش انتخاب نکرده بلکه سرکوب و فریب چنان به هم آمیخته شده بودند که او هم این پوشش اجباری را به دخترش تحمیل کرده و خودش به او تلقین کرده که این پوشش انتخاب دخترش است. چند سال قبل شوهرش فوت کرده است و یکی از دیوارهای این زندان فرو ریخته است. اکنون دخترش دانشجویست و حباب فریب را پاره کرده. با این‌حال، زینب تا ماه‌های اخیر، باورهای دینی‌اش را حفظ کرده بود. در جریان انقلاب ژینا، حکومت دینی وقاحت و رذالت خود را بیش از پیش عیان کرد و قتل دردناک ده‌ها کودک، نوجوان و جوان ذهن زینب را دچار پرسش‌های اساسی و چالش‌های بنیادین کرد. در موج اول اعدام‌های پس از انقلاب ژینا، زینب همچنان به خدای کودکی‌اش باور داشته و دست به دعا برداشته بود که بی‌گناهان اعدام نشوند ولی دعاهايش با سکوت سرد «هیچ بزرگ» مواجه

شده است. می‌گوید نسبت به خدا (و به تعبیر خودش «تماشاچی بی‌تفاوت!») خشم دارد و در عین حال که به خدای کودک‌اش بی‌ایمان شده حالش خوب نیست و سردرگم است. در خواب هم کابوس می‌بیند و بی‌قرار است: «در خواب دیدم من و تعدادی از افرادی که با من آشنا بودند تو خیابان بودیم، روز بود و فکر کنم داشتیم جایی می‌رفتیم. یه دفعه دیدم همه چی داره تکون می‌خوره: ساختمان‌ها، مغازه‌ها، زمین و ... من خیلی ترسیده بودم و استرس تمام وجود من رو گرفته بود می‌لرزیدم و داد می‌زدم: «زلزله! زلزله!»؛ ولی کسی اهمیت نمی‌داد! انگار فقط من می‌دیدم که زلزله میاد و دنبال جایی برای پناه گرفتن می‌گشتم. نمی‌تونستم تصمیم بگیرم که کجا برم که در امان باشم و تعجب می‌کردم که چرا بقیه بی‌توجه هستند!»

با زینب مدل سفر قهرمانی کارول پیرسون را مرور می‌کنم. برایش توضیح می‌دهم که سفر قهرمانی همه‌ی ما با مرحله معصوم شروع می‌شود. معصوم (innocent) حالت ذهنی کودکانه، خوش‌بین و زودباور ماست. همچون پینوکیو، قصه‌های دروغین گربه‌نره و روباه مکار را باور می‌کنیم و با این‌که بارها دروغ بودن ادعای آنها ثابت می‌شود اعتماد خوشباشانه‌ی خودمان را حفظ می‌کنیم. تا این‌که یک روز، یک رویداد یا زنجیره‌ای از رویدادها ما را از بهشت کودکانه‌ی ایمان و یقین در می‌آورد و ما «یتیم» می‌شویم. یتیم شدن به معنای از دست دادن پدر یا مادر نیست. در مدل سفر قهرمانی کارول پیرسون، یتیم (orphan) کسی است که از بهشت کودک‌کی به زمین خاکی واقعیت هبوط کرده و متوجه شده که هر چقدر هم که «انزل علینا مائدة من السماء»، بخواند، معجزه و

میوه‌ای از آسمان نازل نمی‌شود و او باید با عرق ریختن و شخم زدن زمین سخت، بذری بکارد و با شمشیر ساختن و ایستادن در مقابل متجاوزان، از دسترنج خود دفاع کند. اینجاست که یتیم شدن گام بنیادین رشد ماست. بهزاد، جوان روستایی‌گرد از کودک‌کی طعم تنگدستی، ستم و تبعیض را چشید و یتیم‌شدگی را تجربه کرد و زینب فرزند یک خانواده‌ی مذهبی تهرانی و همسر یک مرد حکومتی در ۵۲ سالگی.

برای زینب می‌گویم که این زلزله، این آتش‌فشان، این خلاء و بی‌قراری جای تبریک دارد چرا که او پا در مسیر رشد و آگاهی و پختگی گذاشته. ولی نه بهزاد، نه زینب قرار نیست در ایستگاه یتیم جا بمانند و بازیگر نقش قربانی (Victim) شوند بلکه باید خیش و داس و تیشه و خنجر بسازند و وارد بخش جنگجوی (Warrior) سفر قهرمانی شوند. برای زینب توضیح می‌دهم که جنگجو، تیشه و شمشیر، نمادین و استعاره‌ای هستند و جان‌مرحله‌ی رشدی جنگجو استقلال و استقامت است و انضباط و شجاعت.



مجلس چهارم

تو را چه سود از باغ و درخت؟
که با یاس‌ها به داس
سخن گفته‌ای!



مراجعی دارم که سال ۱۳۸۸ چند ماه در زندان کهریزک بوده و دوستش را هم در کهریزک کشته‌اند. سال ۹۶ چند هفته بازداشت بوده و سال ۱۴۰۲ هم حدود ۲ ماه تجربه‌ی انواع شکنجه و بارها تجاوز را دارد...

امروز دوباره زهرا را می‌بینم، مادر پویا، یکی از صدها مادر ایرانی که فرزندان‌شان توسط ماموران حکومت به قتل رسیده‌اند. «خوب نمی‌شم، سرم داره می‌ترکه، یه درد توی قفسه سینه دارم، نمی‌تونم نفس بکشم. سال تحویل بدون پویا بود. سیزده‌بدر بدون پویا بودم. سال تحویل و سیزده‌بدر بهشت زهرا بودم. بقیه‌ی خانواده‌های داغ‌دیده هم همینطور.» ما سیاسی نبودیم اما بدترین اتفاقای دنیا برامون افتاده، چقدر می‌تونم همه چیز رو تحمل کنم؟ دیگه نمی‌خوام ادامه بدم، می‌خوام بمیرم، به نظرتون اشکالی داره؟»

- «یعنی داری به خودکشی فکر می‌کنی؟»
- «من نمی‌تونم بگذرم، می‌خوام خودم رو بندازم تو دل آتیش. همه‌اش تو فکر اینم که اونا رو آتیش بزنم یا خودم رو. من نمی‌تونم دوری پویا رو تحمل کنم. از اون لحظه که تو شکمم بود براش لالایی خوندم، باهاش حرف زدم. من دنبال انتقامم. شده به خودم بمب وصل کنم این کارو می‌کنم. یا می‌گیرنم، یا می‌میرم یا خودم رو می‌کشم.»

- «اگه به شیوه‌هایی که گفتی خودت رو به کشتن بدی که دیگه

فغان! که سرگذشت ما
سرود بی‌اعتقادِ سربازانِ تو بود
که از فتح قلعه‌ی روسییان
بازمی‌آمدند.

باش تا نفرینِ دوزخ از تو چه سازد،
که مادرانِ سیاه‌پوش
-داغدارانِ زیباترین فرزندانِ آفتاب و باد-
هنوز از سجاده‌ها
سر برنگرفته‌اند!

احمد شاملو

روز را با پیام‌های رسیده از همکارانم شروع می‌کنم:

همکاران چشم‌پزشک بیمارستان فارابی می‌گن دو هزار و خُرده‌ای چشم تخلیه شده که البته به معنی دو هزار و خُرده‌ای نفر آدم نیست، چون بعضی‌ها هر دو چشم‌شون تخلیه شده...

نمی‌توننی انتقام بگیری. به نظرم می‌توننی چند تا سناریو برای خودت تعریف کنی. یکی این که خودکشی کنی، اینجوری نه انتقامی گرفتی نه تأثیری روی محیط گذاشتی. سناریوی دیگه این که عملیات انتحاری انجام بدی. به فرض این که بتونی عملیات انتحاری انجام بدی باز انتقام موثری نگرفتی. به آدم‌هایی که نمی‌شناسی و ممکنه هیچ مسئولیتی هم در قتل پویا نداشته باشند صدمه زدی و به حکومت کمک کردی که یه بازی رسانه‌ای دیگه راه بندازه و دوباره «شهیدسازی» کنه و از حسابی بهره‌برداری کنه. سناریوی سوم هم اینه که زنده بمونی و خودت رو هم به کشتن ندی و مثل «گوهر عشقی» مبارزه کنی. حالا تو قراره انتخاب کنی. کدوم سناریو رو بیشتر می‌پسندی؟»

- «حرفاتون منطقیه، ولی این آتشفشان که درونمه با منطق آروم نمی‌شه، دارم منفجر می‌شم.»

- «خوب پس اجازه بده روی اون آتشفشان با هم کار کنیم، الان روی بدنت تمرکز کن و بین فشار و داغی اون آتشفشان رو در کجای بدنت بیشتر حس می‌کنی... می‌خوام آتشفشان درونت رو مهار کنیم که با برنامه مبارزه کنی و بهترین سناریوی مبارزه رو انتخاب کنی»

- «نمی‌خوام این داغ رو فراموش کنم، می‌خوام انتقام بگیرم...»
- «این داغ فراموش‌شدنی نیست، هیچ‌وقت فراموشش نمی‌کنی. فقط قراره سلحشور ما، در میدان نبرد، هوشیار و هوشمند عمل کنه، نقشه‌ی جنگی داشته باشه و به جای دویدن در میدان مین، با موشک نقطه‌زن استحکامات دشمن رو منهدم کنه. خشم کنترل‌نشده قدرت مشتت رو کم می‌کنه، خشم کنترل‌نشده

خسته‌ات می‌کنه و از پا درمیاری. تو برای انتقام گرفتن باید سرشار از زندگی باشی.» - «خیلی آدم شادی بودم. بدون خط چشم بیرون نمی‌اومدم. اما مرگ پویا همه چیزو متوقف کرد. یهو همه چیزو کنار گذاشتم. پیر شدم. شکسته شدم. چند روز پیش به خودم گفتم پاشو خودت رو جمع‌وجور کن، مگه نمی‌خوای فریاد بزنی؟ بعد ۴ ماه اتو مو کشیدم، خط چشم و رژ کشیدم. پسر کوچیکم گفت: چقدر خوب شدی. سریع پاک کردم. گفتم نباید این کارو می‌کردم؟! گفت: چرا، انگار حالت بهتر شده، گفتم نمی‌خوام حالم بهتر بشه» - «جنگجوی زخمی باید بهبود پیدا کنه تا بتونه به میدان نبرد برگرده»

- «نمی‌خوام همه چی عادی بشه. از دنیا متنفرم. به آدم‌ها بی‌اعتماد شدم. فقط بچه‌ی من رفت و همه برگشتن سر زندگی‌شون»
- «به نظرت زندگی مردم مثل قبله؟ چیزی تغییر نکرده؟ به نظرت الان بیشتر صدای آهنگ بلند از ماشین‌ها می‌شنوی یا قبلاً؟ آیا تفاوتی نکرده؟»

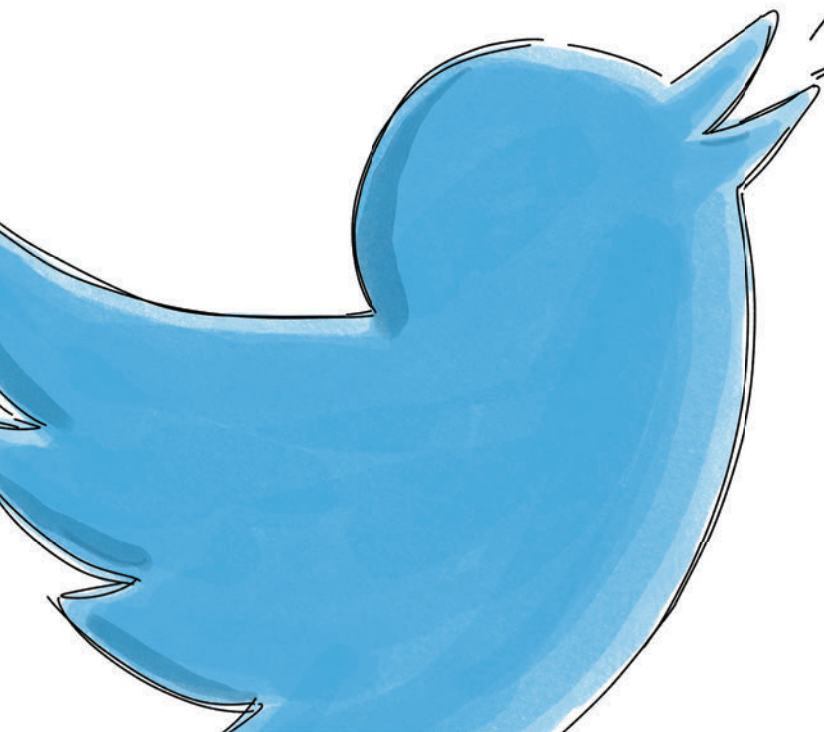
- «چرا، قبلاً بیشتر بود...»
- «منم بیرون میرم کمتر ماشینی رو می‌بینم که صدای آهنگش از ماشین بیرون بیاد. انگار یه چیزی تو آدم‌ها تغییر کرده. حالا یا احترامه، یا غم، یا تأمل، اما به این شکل نیست که مردم فراموش کردن و چیزی براشون فرق نکرده باشه. حالا می‌خوای اجازه بدی زخم‌التیام پیدا کنه تا بتونی به میدون نبرد برگردی؟»
سکوت می‌کند.

مجلس پنجم

پرو

برای حسرت یک زندگی معمولی

ی



ندا می‌گوید: «خسته شدم! می‌خوام معمولی زندگی کنم!»
از ندا می‌پرسم: «معمولی یعنی چی؟ مثلاً چه کسی معمولی زندگی
می‌کنه؟»
- «همینا که دارن زندگی‌شون رو می‌کنن، همینا که کاری به کار
هیچی ندارن!»

* * *

مغز ما به دنبال ساده‌سازی جهان است. جهان پیچیده و
شگفت‌انگیز است و زندگی ماجرابی است پر از اکتشاف، هیجان و
دلهره. هر روز آب و هوا عوض می‌شود، هر روز آدم‌ها تغیر می‌کنند.
ما نمی‌توانیم اطمینان داشته باشیم امروز هم مثل دیروز آفتابی
است و ما نمی‌توانیم اعتماد داشته باشیم که کسی که دیروز ما را
دوست داشته امروز همانقدر و همانطور ما را دوست داشته باشد.
اما این شکل نگاه به زندگی، مغز را هر لحظه در حال آماده‌باش
نگه می‌دارد و حالت آماده‌باش برای مغز پرهزینه است، مغز در
حالت آماده‌باش نیاز به کالری بسیار بالاتری دارد. بنابراین مغز
ما (به دلایل اقتصادی) برای صرفه‌جویی در مصرف منابع غذایی،
جهان را برای خودش خط‌کشی می‌کند تا از حالت آماده‌باش به
حالت آزادباش شیفت کند. با خط‌کشی کردن جهان، لازم نیست
هر لحظه منتظر رویداد غیرمنتظره‌ای باشیم. علم (Science) یکی
از ابزارهای بشر برای خط‌کشی جهان است. ما می‌دانیم که آب در
صد درجه‌ی سانتی‌گراد به جوش می‌آید. بنابراین وقتی آب گرم‌کن
می‌سازیم ترموستات آن را به گونه‌ای تنظیم می‌کنیم که با رسیدن
دمای آب به ۹۰ درجه‌ی سانتی‌گراد، برق یا گاز قطع شود و حرارت
بالاتر نرود. گرچه بیشتر آب‌های در دسترس ما آب خالص نیستند

شهر خاموش من آن روح بهارانت کو؟
شور و شیدایی انبوه هزارانت کو؟
می‌خزد در رگ هر برگ تو خوناب خزان
نکبت صبحدم و بوی بهارانت کو؟
کوی و بازار تو میدان سپاه دشمن
دل پولادوش شیر شکارانت کو؟
سوت و کور است شب و میکده‌ها خاموشند
نعره و عربده‌ی باده‌گسارانت کو؟
چهره‌ها در هم و دل‌ها همه بیگانه ز هم
روز پیوند و صفای دل یارانت کو؟
آسمانت همه‌جا سقف یکی زندان است
روشنای سحر این شب تارانت کو؟

شهر خاموش - شفیعی کدکنی

«ماهیت تبعیض» (Prejudice The Nature of) و در آن کتاب نشان داد که زیرساخت نسل‌کشی‌های فاجعه‌آمیز و خشونت‌های جنایی، همین سوگیری‌های فرهنگی ناشی از خط‌کشی‌های نادرست هستند. «دانیل کانمن» اقتصاددان اسرائیلی-آمریکایی هم که در سال ۲۰۰۲ جایزه نوبل اقتصاد را گرفت کتابی دارد با نام «تفکر سریع و کند» (Thinking Fast and slow) که در آن به خطاهای تصمیم‌گیری می‌پردازد، خطاهایی که ناشی از خط‌کشی‌های نادرست جهان و عملکرد گرایشی در مغز ما هستند که ترجیح می‌دهد کمتر زحمت بکشد و کالری کمتری مصرف کند.

* * *

برای ندا راجح به عملکرد مغز توضیح می‌دهم و برایش می‌گویم که در جمله‌اش چند خطای شناختی وجود داشت:

۱- خطای شناختی «دوگانه‌پنداری» (Dichotomous Thinking): من یا ما (اقلیت کوچکی از کسانی که کنشگر اجتماعی هستند و بابت فعالیت‌هایشان به زندان می‌افتند یا هزینه‌های سنگین می‌پردازند) در برابر آنها (اکثریت بزرگی که بی‌تفاوتند و سر در زندگی شخصی خود دارند).

۲- خطای شناختی «تعمیم مفرط» (Overgeneralization): «همین‌ها که کاری به کار هیچی ندارند!»؛ گزاره‌ای است که تکلیف آنهایی که در «دوگانه‌پنداری» آن سوی مرز گذاشته شده‌اند و «دیگران» تلقی می‌شوند را با تعمیم مفرط روشن می‌کند: آنها کار به کار «هیچی» ندارند.

۳- خطای شناختی «برچسب‌زنی» (Labelling): این‌که زندگی آنها (که از درون آن خبر نداریم) با برچسب «معمولی»

و در فشار هوای سطح دریا‌های آزاد هم آب را نمی‌جوشانیم، پس دمای جوش بیشتر آب‌های در دسترس ما اندکی بیش از صد درجه یا اندکی کمتر از صد درجه‌ی سانتی‌گراد است ولی وقتی یک حاشیه‌ی ریسک ۱۰ درجه می‌گذاریم و ترموستات را روی ۹۰ درجه تنظیم می‌کنیم آن نیم‌درجه بالا و پایین بودن دمای جوش آب شهری ما، برایمان ناامنی ایجاد نمی‌کند. بنابراین، وظیفه‌ی علم خط‌کشی دقیق جهان است تا جهان را اهلی کنیم و هر لحظه از طوفان، زمین‌لرزه یا بیماری به خود نلرزیم. اما همه‌ی خط‌کشی‌های ما، خط‌کشی‌های علمی نیستند که صدها پژوهشگر دانشمند دقتِ خط‌کشی‌ها را اندازه‌گیری کنند. بسیاری از خط‌کشی‌های ما، خط‌کشی‌های فرهنگی یا خط‌کشی‌های روانی هستند که خطای آنها بسیار بالاست. اغلب گزاره‌های تعمیمی که ما می‌شنویم یا می‌گوییم، خط‌کشی‌های غیرعلمی جهان هستند. گزاره‌هایی مانند: «زنان احساساتی هستند و برای مدیریت مناسب نیستند!»، «گل گاوزبان برای قلب خوب است!»، «جنوبی‌ها خونگرم هستند!» و هزاران گزاره‌ی دیگر، خط‌کشی‌های غیرعلمی هستند که گرچه مغز ما را آرام می‌کنند و ما را در جزیره‌ی «می‌دانم» سُکنا می‌دهند اما این جزیره، در اولین مد، زیر امواج واقعیت غرق خواهد شد و ما دچار خطاهای بزرگ تصمیم‌گیری خواهیم شد. برخی از این گزاره‌های تعمیمی و خط‌کشی‌های فرهنگی، زیرساخت سوگیری‌های فرهنگی خطرناکی همچون نژادپرستی، جنسیت‌زدگی و قومیت‌پرستی هستند و نتیجه‌ی آنها تبعیض‌های جنسیتی، تعصبات مذهبی و خشونت‌های قومی هستند. «گوردون آلپورت» روان‌شناس آمریکایی در سال ۱۹۵۴ کتاب ارزشمندی در این زمینه نوشت به نام

ساده‌سازی می‌شود و این معمولی تعریف شده نیست. آیا معمولی یعنی آسان؟ آیا معمولی یعنی خودخواهانه؟ آیا معمولی یعنی ناآگاهانه؟

برای ندا توضیح می‌دهم که می‌تواند آن دیگری بزرگ را در شاخه‌های مختلفی طبقه‌بندی کند و با کمک هم از بین کسانی که بیشتر می‌شناسیم طبقه‌بندی جدیدی را در می‌آوریم:

الف) کسانی که به نظر می‌رسد کنشگر نیستند. اما کنشگری آنها با کنشگری ندا متفاوت است. مثلاً من کسانی را می‌شناسم که سال‌هاست مشغول کتابخانه‌سازی و ترویج کتابخوانی در روستاهای محروم کشور هستند. برخی از آنها هم‌زمان با این کنشگری فرهنگی، همچون ندا در اعتراضات خیابانی هم شرکت داشته‌اند ولی برخی از آنها توان این را ندارند که هم‌زمان در دو جبهه مبارزه کنند یا تحلیل آنها از گره‌های کشور ایران متفاوت است و کنشگری مؤثر را در ارتقای آگاهی اجتماعی می‌دانند. این افراد زندگی راحت‌طلبانه و خودخواهانه‌ای ندارند و بابت کنشگری فرهنگی خود متحمل هزینه‌های زیادی می‌شوند؛ گرچه ندا آنها را در کنار خود نمی‌بیند و خود را تنها و زخمی می‌یابد در جایی که خبری از آنها نیست.

ب) کسانی که به نظر می‌رسد کنشگر نیستند اما کنشگری پنهانی دارند. مثلاً پزشکان زیادی مشغول مداوای رایگان مجروحان خیابانی هستند. دوست جراح من در یک روز ۴۰-۳۰ تیر خورده را در بیمارستان خصوصی، جراحی و مداوا کرده است در حالی که او و تیم همراه او حتی با دوستان صمیمی خود هم این تلاش ارزشمند را مطرح نکردند، تا ادامه‌ی این تلاش با مانع مواجه نشود و آسیب‌دیدگان نیز در خطر قرار نگیرند. شاید اگر ندا دوست

جراح من را می‌دید که با صورت اصلاح‌شده، کت‌شلوار و کراوات اتوکشیده، کفش واکس‌زده و ادکلن‌زده وارد بیمارستان می‌شود حدس نمی‌زد که او چه کنشگری پرمخاطره و مؤثری را پشت صحنه‌ی اعتراضات خیابانی داشته است.

ج) کسانی که کنشگر نیستند به این دلیل که آن‌قدر در رنج‌ها و فشارهای زندگی روزمره گرفتار و تحت فشار هستند که نمی‌توانند به چیزی جز حل مشکلات هر روزه فکر کنند. شاید همسایه‌ای که هرگز در شعار دادن‌های شبانه شرکت نمی‌کند، هفته‌ای دوبار دیالیز می‌شود و در نوبت پیوند کلیه است و همکاری که هرگز با ما در اعتراضات خیابانی شرکت نمی‌کند و به سرعت از اداره به خانه می‌رود، مادری دارد که دچار آلزایمر است و باید خودش را به خانه برساند تا اتفاقی برای مادرش نیفتد.

د) کسانی که دغدغه‌ی شدیدی دارند. اخبار را لحظه به لحظه دنبال می‌کنند، در شبکه‌های اجتماعی اخبار مربوط به خشونت‌های حکومتی را فوراً می‌کنند و برای مادران فرزند از دست داده اشک می‌ریزند، شب‌ها کابوس می‌بینند و روزها تمرکز کافی برای کار ندارند و در هر موج از اعتراضات مدنی مردم و خشونت و سرکوب حکومتی، دوز داروهای روانپزشکی ضدافسردگی و ضداضطراب خود را بالا می‌برند ولی به دلیل شدت ترس و اضطراب از هر کنش مؤثرتری عاجزند.

ه) و بعد نوبت می‌رسد به کسانی که به دلیل تحلیل‌های متفاوت اوضاع را متفاوت می‌بینند یا این مدل کنشگری را مؤثر نمی‌دانند یا پشت تحلیل‌هایشان پنهان می‌شوند تا در کنار ندا، پویا، زهرا و بهزاد نباشند. از آنها که با تحلیلی از جنس ماوراءالطبیعه و اعتقاد

به تناسخ (Recarnation) و زندگی‌های متوالی، حوادثی که بر افراد جامعه واقع می‌شوند، (از تبعیض گرفته تا شکنجه) را به زندگی‌های پیشین و کارما (KARMA) نسبت می‌دهند و خود نیز مشغول کارمای خود هستند گرفته، تا کسانی که با تحلیلی از جنس تئوری توطئه، همه‌ی خیزش‌های مردمی را ناشی از توافقات پشت‌پرده‌ی خارجی‌ها و مسائل ژئوپلتیک می‌دانند و هر نوع کنشگری را افتادن در بازی کمیته‌ی ۳۰۰ و فراماسون‌ها و صهیونیست‌ها و چینی‌ها می‌دانند.

(و بالاخره نوبت می‌رسد به کسانی که مدافع حکومت موجود هستند یا به دلیل منافع‌شان یا به دلیل عقاید و تحلیل‌های متفاوت‌شان حالا ندا با چیزی حدود ۱۳-۱۲ دسته غیر از افراد شبیه به خودش مواجه است که نسبت به هرکدام از آنها احساس متفاوتی دارد. قرار نیست همه‌ی آنها را دوست داشته باشد یا با آنها همدل باشد، بلکه قرار است، جهان را وسیع‌تر ببیند؛ هم تهدیدها را واقعی‌تر و دقیق‌تر ببیند و هم فرصت‌ها را.

* * *

چند هفته بعد خبر خوشی می‌شنوم، ندا موفق شده در روزهای مرخصی از زندان از مرز خارج شود. امیدوارم بتوانیم ارتباط درمانی‌مان را ادامه بدهیم و همچنین امیدوارم که در ادامه‌ی زندگی سلحشورانه‌اش در تله‌ی خطاهای شناختی نیفتد.

مجلس ششم

که در خون خستگان، دل شکستگان،
آرمیده طوفان



من فاطمه هستم. در آبان ۱۴۰۱ توسط نیروی انتظامی دستگیر شدم. شبی که دستگیر شدم تا صبح اجازه ندادند با خانواده‌ام تماس بگیرم و خانواده‌ام خیلی نگران شدند. تا صبح بیدار بودند و خبری از من نداشتند. من فقط گریه می‌کردم که بذارید زنگ بزنم. به خاطر استرس تکرر ادرار گرفتم، حتی نمی‌داشتن برم دستشویی. شب رو تو نمازخونه‌ی اطلاعات نیروی انتظامی نگه‌م داشتن، صبح بردنم زندان به دستور دادستان. بعد یه هفته که از زندان آزاد شدم آزمایش خون دادم و تشخیص کم‌کاری تیروئید دادن. ما تو فامیل‌مون سابقه‌ای نداریم از بیماری تیروئید و خودم احساس می‌کنم به خاطر اون استرس بوده. آیا امکان داره تیروئید من خوب بشه؟

زده شعله در چمن، در شب وطن، خون ارغوان‌ها
تو ای بانگ شورافکن، تا سحر بزن، شعله تا کران‌ها
که در خون خستگان، دل‌شکستگان، آرمیده طوفان
به آیندگان نگر، در زمان نگر، بردمیده طوفان
قفس را بسوزان، رها کن پرندگان را، بشارت‌دهندگان را
که لبخند آزادی، خوشه‌ی شادی، با سحر بروید

خون ارغوان‌ها - سعید سلطان‌پور

درود دکتر جان

دختر جوان یکی از دوستانم در جریانات اخیر ایران پاش تیر خورده و هنوز بعد از ۴ ماه بهبود پیدا نکرده و متاسفانه می‌لنگد. به شدت دچار افسردگی شده و گریه می‌کند و انگیزه‌ی لازم برای ادامه‌ی روند درمان رو نداره. طبق معمول، فکرم فقط به شما می‌رسه و البته پیامی که راجع به کمک به آسیب‌دیدگان خشونت حکومتی تو تلگرام گذاشتین مطمئنم کرد که تماس بگیرم.

صندوق پست الکترونیکم را باز می‌کنم و قبل از همه ایمیل‌های آسیب‌دیدگان خشونت حکومتی را می‌خوانم و پاسخ می‌دهم:

مدارک پزشکی این دختر هم برایم ارسال شده‌اند. عکس‌هایی که از پای آسیب‌دیده دریافت می‌کنم برای من که پزشک هستم هم دلخراش هستند. مدارک را برای همکار جراحم می‌فرستم و پاسخ او هم نشان می‌دهد که این داستان‌ها برای او هم غیر قابل تحمل هستند، برایم نوشته است: «یکی نه ... هزاران داستان است پر آب چشم»

پیام‌ها همچنان دلخراش هستند:

من مردی ۴۰ ساله هستم که در جریان اعتراضات دستگیر شدم و در یک پایگاه بسیج مورد ضرب و شتم قرار گرفتم، هر سیلی که به صورتم می‌خورد گوشم پنج دقیقه سوت می‌کشید. یکی از اعضای بسیج که بچه‌محلومون بود منو می‌شناخت و فراریم داد که به زندان نرم. از اون شب به بعد نتونستم راحت بخوابم و هر شب سناریوی کشتن اون شخص ضارب رو در ذهنم می‌کشم. بعضی شب‌ها تا صبح گریه می‌کنم و ماه‌هاست که نقشه‌ی قتل اون شخص دست از سرم برنمی‌داره. از اونجایی که متأهل و کارگرم دلم به حال زن و تک فرزندم می‌سوزه و نمی‌خوام مرتکب این کار بشم. اما از اون موقع افسرده شدم، نه می‌تونم بخندم و نه انرژی کار کردن دارم.

پیغامی دیدم از شما برای کمک به جوانانی که در جریان اتفاقات اخیر ایران آسیب دیده‌اند. خانواده‌ای را می‌شناسم که دختر دبیرستانی‌شان چون موقع خروج از مدرسه مقنعه‌ی خود را برداشته توسط یک بسیجی با ماشین زیر گرفته شده. به دادگاه شکایت کرده‌اند. قاضی اول حکم سنگینی برای بسیجی صادر کرده ولی بسیجی شکایت کرده و قاضی دوم حکم را بسیار تقلیل داده. دختر در شرایط روحی بسیار بدی است. شماره تلفن پدر دختر را برایتان می‌گذارم، آنها هم به روان‌درمانی احتیاج دارند هم به وکیل. ممنون می‌شم اگر کمک‌شون کنید. پدر خانواده آدم بسیار صاف و ساده‌ای است و ظاهراً خیلی هم ترسیده‌اند، مخصوصاً که در دادگاه آخر تهدیدشون کردن!

از درون شب تار، می‌شکوفد گل صبح
خنده بر لب، گل خورشید کند جلوه بر کوه بلند
نیست تردید، زمستان گذرد
و زپی اش پیک بهار، با هزاران گل سرخ، بی‌گمان می‌آید
در گذرگاه شب تار به دروازه‌ی نور
گل مینای جوان،
خون بیفشانده تمام، روی دیوار زمان.

و من با شنیدن این خاطره از دوستم که چگونه زندانیان با دشواری از طریق ملاقات‌کننده‌ها بذر گل مینا تهیه کرده بودند تا در این باغچه‌های باریک کنار دیوار بلند زندان گل، مینا برویاند به این نتیجه رسیدم که همیشه روزه‌ای به سوی نور هست و فرصتی برای بهتر کردن شرایط بیرونی و احوالات درونی.

دوست دیگرم که او هم در دهه‌ی شصت، پنج سال را در زندان گذرانده بود از مسابقات گل یا پوچ گفت که در زندان برگزار کرده بودند و دانشجویان زندانی دانشگاه شریف که ابتدا در این مسابقات از زندانیان حبس ابد جرایم غیرسیاسی می‌باختند با کشف الگوریتم حرکات دست تیم حریف، همچون (تیم آلن تورینگ) موفق به برنده شدن در مسابقات گل یا پوچ زندان شده بودند.

اما نباید غرق شد. نباید در تله‌ی یتیم ماند. باید به ایستگاه‌های بعدی سفر قهرمانی سفر کرد: ایستگاه جنگجو (Warrior) و ایستگاه حامی (caregiver). پس کمربندها را می‌بندیم و برای حمایت از آسیب‌دیدگان شروع به کار می‌کنیم.

* * *

حال بهزاد بهتر است. هم به دلیل تأثیر داروها و هم به دلیل حمایتی که دریافت کرده است. با هم به ژرفکاوای احساسات و طرحواره‌هایش می‌پردازیم. فقر، یتیم‌شدگی، بیماری مادر، استخدام نشدن در آموزش و پرورش علی‌رغم شایستگی علمی و آرزوی معلم شدن و غیره همه باعث شده‌اند که بهزاد دچار «طرحواره‌ی شرم و نقص» باشد به‌گونه‌ای که توانایی‌های واقعی خود را هم نادیده می‌گیرد و با نادیده گرفتن توانایی‌هایش، فرصت‌هایی را که ممکن است در دنیا برای رشد و موفقیتش باشد نمی‌بیند. به یاد یکی از دوستانم می‌افتم که در دهه‌ی شصت زندانی سیاسی بود و برایم تعریف کرده بود که زندانی‌ها در باغچه‌های کوچک و باریک حیاط زندان، گل مینا کاشته بودند. انتخاب گل مینا براساس سروده‌ی «سعید سلطان‌پور» بود که خود سعید سلطان‌پور (شاعر، نمایشنامه‌نویس و کارگردان تئاتر سبزواری) در ۳۱ خرداد ۱۳۶۰ در زندان اوین اعدام شد و شعر گل مینا را هم او به یاد مینا رفیعی دانشجوی بازرگانی دانشگاه تهران سروده بود که در آذر ۱۳۵۵ توسط ساواک کشته شده بود:

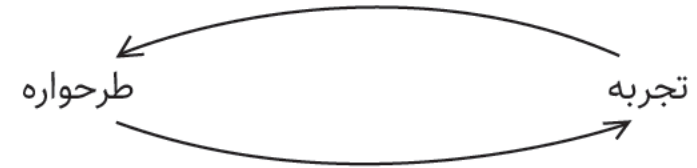
قرار شد بهزاد جلسه‌ی بعد با جدول پر شده بیاید:

تاریخ و ساعت	شرح واقعه‌ای که رخ داده	احساسی که پیدا کردم	رفتاری که انجام دادم	فکرهایی که در سرم چرخیدند

درباره‌ی طرحواره‌ی شرم و نقص هم با بهزاد صحبت کردم و با کمک داستان «جوجه اردک زشت» هانس کریستیان آندرسن برایش شرح دادم که بسیاری از باورهایی که به دلیل تجارب اولیه‌ی زندگی راجع به خودمان، دیگران و زندگی داریم درجاتی از خطا دارند و نیاز به ویرایش و بازنویسی در ذهن مان دارند. اگر این کار را نکنیم ممکن است یک قوی زیبا باشیم که خود را جوجه‌اردکی زشت می‌پندارد. قرار شد بهزاد از دوستان و آشنایان مورد اعتمادش بخواهد که نظرات‌شان را راجع به او بنویسند و نوشته‌های آنها را با باورهایی که راجع به خودش دارد مقایسه کند.

گرچه شب هست هنوز، با سیه‌چشم بر این بام آونگ
آسمان غرق ستاره است و لیک
آسمان غرق ستاره است هنوز
خوشه‌ها بسته ستاره گل گل
خوشه اختر سرخ، با تپش‌های سترگ
عاقبت کوره‌ی خورشید گدازان گردد.

برای بهزاد از تأثیر باورهای بنیادین (طرحواره‌ها) می‌گوییم که گرچه تحت تأثیر شرایط سخت و تروماتیک بیرونی ایجاد می‌شوند اما خود این باورها تشدیدکننده‌ی شرایط نامطلوب و گاهی حتی ایجادکننده‌ی شرایط نامطلوب هستند:



و قرار شد بهزاد برای قطع شدن این سیکل معیوب، جدول شناخت‌درمانی را پر کند و جلسه بعد با مرور گزارش‌هایش ببینم کدام تفسیرهایش از وقایع سوگیرانه بوده و آن واقعه می‌توانسته تفسیر یا احساسی دیگر ایجاد کند:

(A)

(C)

Activating Event → Consequence

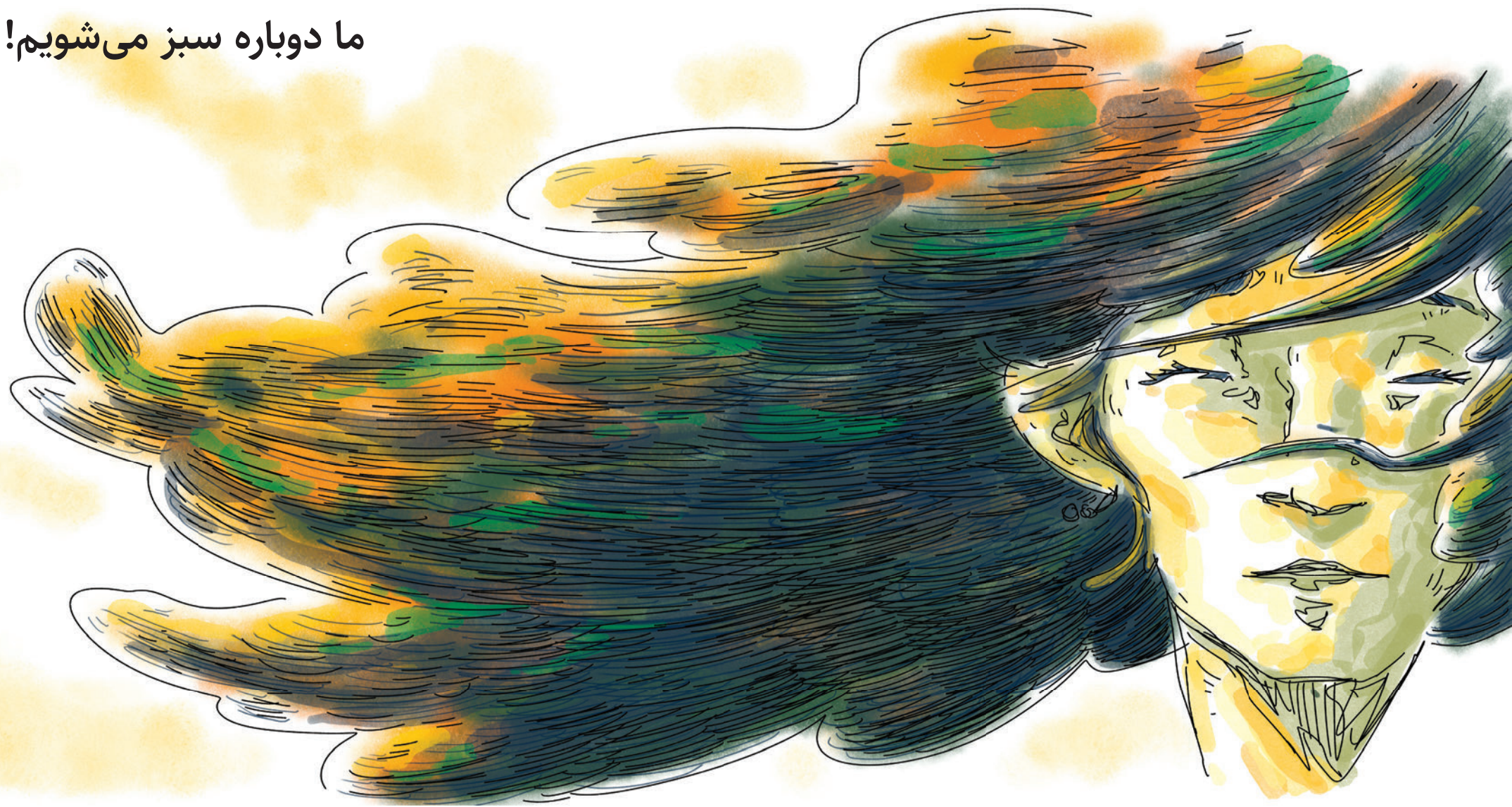
برایش گفتم که یک واقعه بیرونی (A) به‌طور مستقیم یک پیامد احساسی/ رفتاری (C) ایجاد نمی‌کند بلکه از دلان نظام باورها (B) گذر می‌کند؛ پس با تغییر در نظام باورها، با نتایج متفاوتی مواجه خواهیم شد.

(A) → Belief System → (C)

(B)

مجلس هفتم

ما دوباره سبز می شویم!



لیلا پیام داده است:

سلام آقای دکتر

متشکرم از این‌که من را تحت حمایت پروژه‌ی درمان آسیب‌دیدگان خشونت حکومتی قرار دادید. بسیار از درمانم راضی هستم. درمان طی هشت جلسه صورت گرفت. روش **EMDR**^۱ که با من کار شد برای من جالب و جوابده بود. من توانستم بعد از ماه‌ها بدون حجاب و با اضطراب نرمال در شهرم (...) به نانوائی بروم و حدود یک ساعت در صف نانوائی بمانم و با آرامش و احساس پیروزی برگردم.

زنده و سرزنده باشید .

بهناز سال دوم دبیرستان بود که به زندان‌های قزل‌حصار و اوین رفت، او یک بچه درسخوان بود و هیچ فعالیت سیاسی‌ای نداشت. فقط برای گرفتن دفتری که به دوستش امانت داده بوده به خانه‌ی دوست همکلاسش رفته بود غافل از این که برادر دوستش عضو سازمانی است که با حکومت مبارزه‌ی مسلحانه می‌کند. بهناز بازداشت می‌شود و هشت ماه در زندان می‌ماند. کتک می‌خورد و شکنجه‌ی دختران دیگر را می‌بیند. همان همکلاسی که بهناز دفترش را به او امانت داده بود بارها مورد تجاوز قرار می‌گیرد و در انتها هم اعدام می‌شود. بهناز که شاگرد اول دبیرستان است یک

1-Eye Movement Desensitisation and Reprocessing

ای درخت آشنا

شاخه‌های خویش را

ناگهان کجا جا گذاشتی؟

این قرارداد تا ابد میان ما برقرار باد:

چشم‌های من به جای دست‌های تو

من به دست تو آب می‌دهم

تو به چشم من آبرو بده

من به چشم‌های بی‌قرار تو قول می‌دهم:

ریشه‌های ما به آب

شاخه‌های ما به آفتاب می‌رسد

ما دوباره سبز می‌شویم!

قیصر امین پور

پیش، تحت درمان من قرار داشت ولی اکنون همکار من است. او روان‌درمانگر شده است و ما با هم در جلسات علمی و آموزشی ملاقات می‌کنیم. برخی از قربانیان خشونت سیستماتیک حکومت (همچون پروانه) اکنون «ارتباط بدون خشونت» را درس می‌دهند.

* * *

زینب از زندان مذهب اجباری بیرون آمده و برخلاف گذشته از ارتباط با مردی که به او علاقمند است احساس گناه نمی‌کند. او نسبت به خدای مذهب اجباری، نه خشم دارد، نه از او می‌ترسد، نه از او می‌خواهد بی‌گناهان را از اعدام حفظ کند. زینب نظام ارزشی خودش را می‌سازد و با تفکر نقاد، کاردستی فکری خود را مورد بازنگری قرار می‌دهد و بر اساس این نظام ارزشی پویا زندگی می‌کند. در اخلاق بالغانه‌ای که زینب ساخته است این رابطه‌ی عاشقانه ضدارزش نیست، بلکه سازنده است.

* * *

به یاد کتاب «کمونیسم رفت، ما ماندیم و حتی خندیدیم» نوشته‌ی اسلاونکا دراکولیچ و کتاب «روایت بازگشت» نوشته‌ی هشام مطر می‌افتم. من به زندگی امیدوارم. صدها ایرانی آسیب‌دیده سفر قهرمانی را طی می‌کنند. آنها دستاوردهای جنگجو و حامی را برمی‌دارند. برخی همچون ندا مهاجرت جغرافیایی می‌کنند تا به شکنجه‌گاهی برنگردند که عادت ماهانه‌ی زنان را اسباب شکنجه‌شان می‌کنند و برخی همچون زینب از زندان باورهای هجرت می‌کنند که زیبایی و جذابیت زنان را منع می‌کنند و برای زنان حق ابراز میل جنسی و انتخاب سبک رابطه‌ی شخصی و خصوصی‌شان را نمی‌دهند. ما هجرت می‌کنیم. ما شورش می‌کنیم. ما آفرینشگر

سال تحصیلی را به جای درس و مدرسه با ترس و درد می‌گذرانند و برای ورود به دانشگاه هم دچار مشکل‌گزینش می‌شود. با این وجود بهناز یک مادر خوب و یک پزشک حاذق و دلسوز است. بسیاری از زندانیان دهه‌ی شصت اشتباهی دستگیر شده بودند، اشتباهی در زندان ماندند، اشتباهی شکنجه شدند و برخی از آنها اشتباهی کشته شدند. نه تنها هیچوقت از این زندانیان اشتباهی که هرگز اتهامات‌شان اثبات نشد عذرخواهی و دلجویی نشد که تاکنون هم همچنان آن پرونده‌ی زندان مانع استخدام آنها شده و آنها از برخی از حقوق شهروندی‌شان محروم شده‌اند. اما بهناز از این موانع عبور کرده. وقتی اولین بار باهم جلسه‌ی درمانی داشتیم نمی‌توانست راجع به تجربه‌اش از زندان صحبت کند. تقریباً تا جلسه‌ی دهم نمی‌توانست راجع به آن دوران صحبت کند، او در فاصله‌ی جلسات، خاطرات زندانش را می‌نوشت و من در جلسه آن خاطرات را با صدای بلند می‌خواندم، هرگاه اضطرابش زیاد می‌شد توقف می‌کردم و تکنیک‌های آرمیدگی را تمرین می‌کردیم، وقتی آرام می‌شد، دوباره شروع می‌کردیم. کم‌کم توانست خودش دست‌نوشته‌هایش را بخواند و درنهایت توانست در یک جلسه‌ی گروهی کوچک هم با وجود اضطراب، راجع به این تجربه‌ی دردناک صحبت کند. ما زخم‌هایمان را فراموش نمی‌کنیم اما قرار نیست در زخم‌ها گیر کنیم.

* * *

پروانه دختری بهایی است. به دلیل برگزاری مراسم مذهبی در خانه‌شان زندانی می‌شود. ماه‌ها در انفرادی به سر می‌برد و تهدید به اعدام می‌شود. اما پروانه در زخم‌هایش گیر نکرده است. سال‌ها

می‌شویم، ما فرمانروای مقتدر زندگی خود می‌شویم و خردمندانه
پیر می‌شویم، با روایت‌های غنی از نبردی که پشت سر گذاشته‌ایم،
زنجیره‌هایی که پاره کرده‌ایم، رنج‌هایی که کشیدیم، زخم‌هایی که بر
جان‌مان داریم...
ولی تن ندادیم، تسلیم نشدیم، ادامه دادیم ...

من، تنها، فریاد زدم: «نه!»
من از فرو رفتن تن زدم
صدایی بودم من
شکلی میان اشکال
و معنایی یافتم.
من بودم، و شدم،
نه آن‌گونه که غنچه‌ای، گلی
یا ریشه‌ای، که جوانه‌ای
یا یکی دانه
که جنگلی
راست بدان‌گونه
که عامی مردی
شهیدی:
تا آسمان بر او نماز برد.

ابراهیم در آتش - احمد شاملو

پی‌نوشت: به پایان آمد این دفتر، حکایت همچنان باقی...
۱- تمام مراجعان این کتاب واقعی هستند. چاره‌ای نبود جز این‌که
برای محرمانگی اتاق درمان و حفظ امنیت درمانجویان، نام‌ها
تغییر کنند؛ اما هیچ اغراق و تحریفی در شرح‌حال‌ها وجود ندارد.
خسونت‌های سیستماتیک حکومت غاصب در ایران به همین اندازه
شروانه و وقیحانه است و من بین ده‌ها مراجع فقط این چند مراجع
را انتخاب کردم.
۲- این کتاب در قالب داستان/خاطره نوشته شد ولی محتوای
مطالب علمی و روش‌های درمانی ذکر شده در آن بر اساس کتاب‌ها
و مقالات ارزشمند و معتبر تنظیم شده است. در صفحات آینده
(منابعی برای یادگیری بیشتر) کتاب‌ها و مقالاتی که پشتوانه‌ی
علمی خلق این اثر هستند را ذکر می‌کنم.

محمد رضا سرگلزایی - روانپزشک
اول تیر ماه ۱۴۰۲

زن
زندگی
آزادی

5-Iranian and Iraqi torture Survivors in Finland and Sweden: findings from two «Population-based Studies (2021) Ferdinad Garoff, Peter Thinghög, Jaana Suvisaari, Ero Lilja, Anu E. Castaneda
The European Journal of Public Health, No. 3, 449-493

منابع فارسی:

- ۱- فنون شناخت‌درمانی: رابرت لیهی ترجمه حسین ناصری، شیما شکیبا، لادن فتی - نشر دانژه : ۱۴۰۰
- ۲- حساسیت‌زدایی و بازپردازش از طریق حرکات چشم (EMDR) : مبانی، شیوه‌نامه‌ها، فرایندها: فرانسیمین شاپیرو - ترجمه سوزان رجبی و فاطمه جمشیدی - انتشارات رشد: ۱۴۰۱
- ۳- عبور از گذشته: با تکنیک‌های خودیاری برگرفته از EMDR زندگی خود را کنترل کنید.
فرانسیمین شاپیرو: ترجمه عنایت‌الله شهیدی و عهدیه اکثری
انتشارات ارجمند : ۱۴۰۱
- ۴- بیداری قهرمان درون: کارول پیرسون
ترجمه فرناز فرود - انتشارات کلک آزادگان
ترجمه ساره سرگلزایی - بنیاد فرهنگ زندگی

- 1- Emotion Regulation and Psychopathology:
A Trans diagnostic Approach to Etiology and Treatment
Ann M. Kring and Denise M. Sloan
The Guilford Press
- 2- Control-Focused Behavioral Treatment: A brief intervention for Survivors of war and torture (2010).
Metin Başoğlu
Torture Volume 32
International Rehabilitation Council for Torture Victims
- 3- The Long-Term Mental Health Consequences of Torture, Loss, and Insecurity: A Qualitative study Among Survivors of Armed Conflict in the Dang District of Nepal (2020).
Hanna Kienzler and Ram P. Sopkota frontiers in Psychiatry (15 Jan 2020)
- 4- Trauma exposure and mental health of Prisoners and ex-Prisoners (2021):
Huinan Liu, Tsu Wai Li, Li Liang, Wai Kai Hou
Clinical Psychology Review 89 (2021)