



در سکوت خانه، دست همسرشان را می‌گیرند و با صدایی آرام می‌گویند: «نفس بکش... من هنوز اینجا هستم.» شاید دنیا از بیرون چیزی نبیند، اما در دل آن شب‌های بیداری، ایمان دوباره متولد شد و حالا، هر بار که سحر طلوع می‌کند، می‌دانم هنوز زنده‌ام، ادامه داده‌ام و همین یعنی پیروزی.

شکستن غول افسردگی

زنی دیگر تجربه مراقبت از نوزاد تازه متولد شده را این گونه روایت می‌کند: بعد از تولد دخترم، به خاطر دوری از خانواده‌ام، ناچار بودم تنهایی از او مراقبت کنم؛ آن هم در حالی که هنوز حال جسمی و روحی‌ام خوب نبود و از بی‌خوابی‌های بعد از زایمان رنج می‌بردم. همسر صبح‌ها سر کار می‌رفت و شب، خسته و بی‌رمق برمی‌گشت. او ادامه می‌دهد: گاهی چنان از پا درمی‌آمدم که حتی توان بلند شدن از تخت را نداشتم. اما با نیرویی که از نگاه دخترک می‌گرفتم، روز را شروع می‌کردم. افسردگی بعد از زایمان مثل بختکی به جانم افتاده بود. منی که تا پیش از تولد او حسابی درگیر درس و دانشگاه و ورزش و فعالیت‌های فرهنگی بودم، حالا تمام روز را تنها با نوزادی می‌گذراندم که به دلیل کولیک، تا سه ماه تقریباً مدام گریه می‌کرد و این شده بود قوز بالای قوز.

تصورش از مادری، شبیه فیلم‌ها بود؛ فکر می‌کرد بچه که بیايد، فرشته‌ای کوچک با لبخندی شیرین و خوابی آرام در قنداق خواهد بود. اما واقعیت، فاصله زیادی با خیال او داشت. گاهی افکار عجیب و تیره‌ای به ذهنم می‌آمد و از فشار روانی و خستگی به مرز فروپاشی می‌رسیدم. اما همان لحظه که لبخند دخترک را بعد از ساعت‌ها گریه می‌دید، همه چیز درونش عوض می‌شد؛ عصبانیت جایش را به عذاب وجدان می‌داد و بعد، به عشق.

او می‌گوید: جالب اینکه وقتی حالا به یاد داشت‌های آن روزها نگاه می‌کنم، می‌بینم در هیچ کدام اشاره‌ای به رنج‌هایی که تجربه کرده‌ام، برعکس، با واژه‌ها و آرایه‌های شاعرانه، آن روزهای پرگریه را چون رؤیایی شیرین توصیف کرده‌ام. و به راستی، من چگونه آن روزها را سپری کردم. چگونه غول افسردگی را شکست دادم و تاب آوردم. جز عشق، پاسخ دیگری می‌شود یافت؟

آلزایمر و تمرین ۷ سال صبر و توکل

زن دیگری که به سراغ روایت‌های او رفتیم، هفت سال از مادر خود، که به بیماری آلزایمر مبتلا بود، مراقبت می‌کرد؛ اما در لایه‌های حرف‌هایش اثری از خستگی ندیدیم: زمانی که کرونا شیوع پیدا کرده بود، تمام مدت همراه مادر در بیمارستان بودم. خیلی‌ها نگرانم بودند و می‌ترسیدند در آن ایام من مبتلا به کرونا شوم، اما انگار این پرستاری و مراقبت، به لطف پروردگار، به من نیرویی داد تا هیچ مشکلی برایم پیش نیاید.

او ادامه می‌دهد: مادرم با اینکه چند سالی بود دیگر اصلاً حرف نمی‌زد، اما من خوب از نگاهش حرف‌ها را می‌فهمیدم. هر زمان که در زندگی‌ام به مشکلی برمی‌خوردم یا حاجتی داشتم، سراغ مادر می‌رفتم و از او می‌خواستم برایم دعا کند. من حتی سفر کربلا را هم از دعای مادرم در همان ایام دارم.

پرستاری صفر تا صد

زنی دیگر با صدایی مطمئن از تجربه‌های خود در مراقبت از فرزندانش می‌گوید: من وقتی پرستار می‌شوم، صفر تا صد پرستاری را به عهده می‌گیرم؛ از دمنوش و شیر به بادم بگیر تا دارو و درمان، همه چیز باید بموقع باشد.

او از تجربه‌های بی‌پایانش می‌گوید: دخترانم موقع زایمان، خانه‌ما بودند. از اول صبح، دمنوش و شیر برایشان آماده می‌کردم. یک بار، دختر کوچکم تهوع شدید داشت؛ تا صبح کنارش نشستم و قاشق قاشق دارو به او دادم. نوزاد زردی دار هم داشتیم؛ شب تا صبح از او مراقبت کردم تا رنگ صورتش بهتر شد.

بانگاهی پراز ایمان ادامه می‌دهد: بارها پیش آمده تا صبح بالای سر مریض مانده‌ام و تبش را با حوله نمناک پایین آورده‌ام. همیشه سعی کرده‌ام به بهترین حالت پرستاری کنم تا مریض زودتر خوب شود و خدا را شکر، همیشه نتیجه داده است.



در دل این روایت‌ها وجه مشترکی هست؛ چه در شب‌های بیداری زن جوان، چه در سکوت خسته مادری تنها، چه در دستان مهربان پرستاری باتجربه، همه‌شان در یک نقطه به هم می‌رسند: عشق. در جهانی که از شتاب پُر شده، این زنان به ما یاد می‌دهند که مراقبت فقط کار پرستاران یا پزشکان نیست؛ مراقبت یعنی دیدن دیگری، حتی وقتی خسته‌ای و شاید همین ماندن‌ها، همین تاب آوردن‌های خاموش، زیباترین شکل ایمان باشد.



برای دیگری، حتی وقتی خودت به خواب و درمان نیاز داری.

در روزهایی که تنش از درد می‌سوخت، یاد گرفت برای خودش چای دم کند، برای خودش دلسوزی کند و گاهی در آینه، بازنی که روبه‌رویش بود حرف بزند و بگوید: خسته‌ای، اما هنوز زیبا هستی. هنوز توان عشق داری.

او در پایان می‌گوید: اکنون که سال‌ها از آن روزها گذشته، وقتی به عکس‌های کود کانم نگاه می‌کنم، می‌بینم که من در آن روزها چگونه از خاکستر خستگی، زنی تازه ساخته‌ام. زنی که فهمیده است مادری، فقط بزرگ کردن فرزند نیست؛ زنده ماندن در دل طوفان است، و بخشیدن بی‌پایان خود. پرستاری از خودم به من آموخت که ضعف، عیب نیست؛ نشانه انسان بودن است و فهمیدم گاهی قوی‌ترین آدم‌ها، همان‌هایی هستند که در سکوت شب، در حالی که تنش‌ها می‌سوزد و دلشان می‌لرزد، باز هم دست بر پیشانی کودکی می‌گذارند و آرام می‌گویند: بخواب عزیزم، من هستم و شاید همین جمله، خلاصه تمام عشق دنیا باشد.

همین یعنی پیروزی

شب‌ها، وقتی همه چیز در سکوت فرو می‌رفت، او تازه بیدار می‌شد؛ نه برای کار، نه برای نوشتن، بلکه برای جنگیدن با ترس. ترس از صدای افتادن، از بی‌هوشی ناگهانی و از آن لحظه‌هایی که نفس در سینه‌اش حبس می‌شد. می‌گوید: گاهی فقط چند ثانیه طول می‌کشید، اما همان چند ثانیه، به اندازه سال‌ها می‌گذشت. در تاریکی، بادست‌هایی لرزان، دنبال قند، آب‌میوه یا دستگاه تست می‌گشتم. نور ضعیف چراغ خواب روی چهره همسر می‌افتاد؛ رنگش پریده، نفسش سنگین... و من با هر تپش قلبش، دوباره زنده می‌شدم.

در آن شب‌های طولانی، سکوت خانه پر بود از گفت‌وگوهای درونی او با خدا: خدایا، خسته‌ام، اما نگذار از پا بیفتم، بچه‌ها به من نیاز دارند. در همان لحظه‌ها، میان اضطراب و اشک، صدای نفس کشیدن دختر کوچکش از اتاق کناری می‌آمد و او از آن صدا این گونه یاد می‌کند: «مثل نوایی که مرابه زندگی برمی‌گرداند.» دلش می‌خواست قوی بماند؛ نه فقط برای خودش، بلکه برای آن چشم‌های کوچک که صبح فردا دنبال لبخند مادر می‌گشتند. در پایان با لبخندی می‌گوید: یاد گرفته‌ام ترس را آرام در آغوش بگیرم. یاد گرفته‌ام میان دلشوره و دعا، راهی برای دوام پیدا کنم. هیچ کس نمی‌فهمد که پشت یک «همه چیز خوب است»، چقدر اشک فروخورده پنهان است. اما من فهمیده‌ام: گاهی قوی‌ترین زن‌ها، همان‌هایی‌اند که در تاریکی شب،

