

قصه زنی که نخستین و تنها مرکز تخصصی درمان سوگ در ایران را تأسیس کرد

نمی‌خواهم هیچ قلبی در دمنند باشد



فریبا نباتی | ترجیح‌بند همه جملاتش شروین است؛ پسری که اگر امروز بود ۳۲ سال را پر کرده بود و شاید همان‌طور که دوست داشت مهندس عمران شده، ازدواج کرده و پدر ۴ فرزند بود و او هم با نوه‌هایش سرگرم بود و تروخک‌شان می‌کرد.

تقدیر اما سرنوشت دیگری برای مادر و پسر در سر داشت. پسر خیلی زود لیخندی شد در چند قاب عکس و اسمی شد روی سردر ساختمانی در خیابان ملک تهران و او هم شد مؤسس نخستین و تنها مرکز سوگ‌درمانی ایران.

۱۴ سال است که شروین روبین‌زاده رفته اما هنوز در عکس‌هایش می‌خندد، در باور مادر زندگی می‌کند و در واقعیت بنیادی شده برای آموزش از سرگیری کلاف زندگی برای آنهایی که روزهایی شبیه به روزهای شهره کوهن در ۴ سال پیش گذرانده‌اند.

۲۵ بهمن ماه سال ۸۲ که از راه رسید سکه زندگی روی دیگرش را به شهره کوهن نشان داد. روزهای سختی که خودش آن را بانالقی می‌نامد که اگر از آن بیرون نیامده بود، معلوم نبود امروز ۲۴ سالگی ازدواج کردم. در دانشگاه ادبیات انگلیسی خوانده بودم و بعد از آن هم دبیر زبان انگلیسی بودم اما وقتی بچه‌ها به دنیا آمدند، قید کار را زدم و در خانه ماندم. دو دختر و پسر شروین حاصل زندگی مشترک من و همسرم بودند. شروین تازه ترم اول دانشگاه را شروع کرده بود و هزار آرزو در سر داشت که آن اتفاق افتاد. ۱۹ سال و ۶ ماه از تولدش گذشته بود که توی یک حادثه رانندگی از دستش دادیم.

وقتی شروین رفت زندگی برای همه خانواده تمام شد. دیگر دلیلی برای ادامه زندگی نداشتم. بعد از او بیشتر روزها می‌نشستم و توی خودم فرو می‌رفتم تک‌تک ثانیه‌ها را می‌شمردم تا بلکه زندگی تمام نشود، اما وقتی به خودم می‌آدم می‌دیدم عقربه‌ها فقط چند ثانیه روی ساعت جابه‌جا شده‌اند حالا به این فکر می‌کردم که این زندگی چه جوری ادامه پیدا خواهد کرد. بارها بیمارستان بستری شدم و حتی یک‌بار ایست قلبی و تنفسی هم داشتم. روزهای سختی را می‌گذراندم. مدام از خودم سؤال می‌کردم که چرا من؟ چه گناهی کرده‌ام که این مصیبت نتوان آن شده؟ هر بار که کسی به دیدنم می‌آمد و تسلیت می‌گفت، به هم می‌ریختم و نمی‌توانستم باور کنم که همه چیز تمام شده.

شروین قبل از تصادف ترم اول دانشگاه بود و مهندسی عمران می‌خواند. بعد از فوتش یک روز به دانشگاه دعوت‌م کردند. نمی‌دانم برای چه به آنجا رفته‌ام اما یاد می‌آید وقتی وارد دانشگاه شدم روی در ورودی تابلویی دیده‌ام که روی آن نوشته بود «آنچه که پبله ابریشم مرگ می‌بندد از نظر پروانه آغاز زندگیست». این جمله مثل یک جرقه بود و همه وجودم را تکان داد. بارها به آن جمله فکر می‌کردم. بعد از آن یک‌بار هم یکی از آشناها که او هم پسرش را از دست داده بود از تجربیاتش برام گفت و

سختی‌هایی که تحمل کرده بود. او کتاب «در آغوش نور» نوشته جسی ایدی را به من معرفی کرد؛ کتاب ۳۶ جلدی درباره زندگی زنی که تجربه نزدیک به مرگ را گذرانده. جلد اول کتاب را خواندم و این دومین جرقه بود.

مرگ پایان زندگی نیست همه چیز از رفتن شروین شروع شد یا به قول شهره کوهن از پرواز آسمانی شدنش. دو سال از مرگ شروین گذشته بود که ساختمانی در خیابان

ملک تهران مرکزی برای مرهم سوگواران شد. جایی که حالا به جز درمان درد کسانی که عزیزی از دست داده‌اند، سوگ عاطفی را هم مرهم می‌گذارد و پناهگاه کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست هم شده؛ «خیلی طول کشید

تا به این برسیم که مرگ پایان آدم‌ها و زندگی نیست. بعد از آن همه چیز عوض شده بود. فکر می‌کردم زندگی همیشه در جریان است و من باید تا زمانی که زنده‌ام مثل گل نیلوفر باشم و در سخت‌ترین شرایط زیباترین گل را بدهم. احساس می‌کردم حالا که خوب شده‌ام، وظیفه دارم نگذارم این مشکل برای کس دیگری هم پیش بیاید.»

۲۵ بهمن ۱۳۸۴ که از راه رسید بنیاد خیریه شروین روبین‌زاده تأسیس شد. بنیاد ابتدا بر پایه نیکوکاری شکل گرفت اما بعد از مدتی تصمیم بر این شد به نخستین مرکز تخصصی درمان سوگ در ایران تبدیل شود؛ «شروین همیشه دوست داشت کار خیر انجام دهد

بعد از زلزله بم تصمیم داشت یک بنیاد خیریه تأسیس کند. بعد از آن که رفت خواستیم آرزویش را برآورده کنیم. ساختمانی را آماده کردیم و بعد هم مجوز تأسیس بنیاد خیریه را گرفتیم. اوایل یک بنیاد نیکوکاری بود که خانوادگی اداره می‌شد اما بعد از مدتی به خاطر تجربه تلخی که گذرانده بودیم، تصمیم گرفتیم نخستین مرکز درمان سوگ را ایجاد کنیم. مجوزش را گرفتیم. نخستین بار و همزمان با تولد

شروین بچه‌های بی‌سرپرستی را دعوت کردیم و جشن تولد گرفتیم. آرام‌آرام اسم بنیاد و هدفش توی گوش‌ها پیچید و کم‌کم سرو کله آدم‌هایی با تخصص‌های مختلف و بیشتر هم‌درد پیدا شد که می‌خواستند کمک‌مان کنند. حالا تیم‌مان

شکل گرفته بود.»

سوگ هم درمان دارد

برای کسی که عزیزی از دست می‌دهد، هیچ چیز تمام نمی‌شود. زندگی سراسر این بزنگاه تلخ تازه شروع می‌شود و فرد می‌ماند با یک عالمه سؤال بی‌پاسخ، بغضی در گلو و دانی در سینه مانده؛ «یادم می‌آید یک‌بار که خیلی مستاصل بودم پیش یک روانشناس معروف رفتم او به من گفت در زلزله بم این همه آدم مرده آن وقت تو تنها یک بچه از دست داده‌ای و این کارها را می‌کنی. آن قدر ایمن برخورد بود که می‌خواستم دلت‌ش را روی سرش خراب کنم. رفتارهای این شکلی یا به کار بردن «روح‌شاد»، «تسلیت می‌گویم» و این‌واژه‌های کلیشهای فرد زغادر را کلی اذیت می‌کند و به هم می‌ریزد. این که چطور با یک فرد داغ‌دیده و دردمند برخورد کنیم مهمترین چیزی بود که می‌خواستیم توی این مرکز انجام شود. ما همه این‌جا عزیزی را از دست داده‌ایم و درد مشترک داریم؛ بنابراین شبیه خانواده شده‌ایم. درد هم را می‌شنویم، همدیگر را می‌فهمیم و با هم همدلی می‌کنیم. سئوالاتی مثل چرا من و این که چه گناهی کرده‌ام که تاوانش مرگ عزیزم شده نخستین موضوعی است که فرد سوگوار با آن مواجه می‌شود و فکرش را مدام درگیر می‌کند. در کلاس‌ها و جلساتی که این‌جا برگزار می‌کنیم، پاسخ این سئوال‌ها را پیدا می‌کنیم. فهمیدن این‌که من تنها نیستم و هزاران آدم مثل من و حتی با دردهای بدتر از من وجود دارد فرد داغ‌دیده را آرام می‌کند. این‌جا ما مرهم اشک‌های همدیگر می‌شویم.»

روانشناس و مددکار حالا کمک‌کار بنیاد خیریه شروین شده‌اند، با شعار سوگ هم درمان دارد؛ «با این روانشناسان و مددکاران و تعدادی

پرسنل اداری، بنیاد را اداره می‌کنیم تقریباً هر ماه حدود ۲۰۰ نفر مراجعه‌کننده حضوری یا تلفنی داریم. بعضی‌ها حتی بعد از درمان باز هم مراجعه می‌کنند و خودشان همیارمان می‌شوند. شرکت در کلاس‌های مختلف برای هر فرد با توجه به شرایط روحی او تعیین می‌شود اما ترجیح می‌دهم وقتی فردی مراجعه می‌کند با او اول خودم او را ببینم و راهنمایی‌اش کنم. مراجعه‌کننده اگر خودش کلاسی را دوست داشته باشد هم می‌تواند انتخاب کند.»

سوگ‌درمانی فردی و گروهی، گروه درمانی بازاریابی پس از طلاق، گروه درمانی عاطفی و آسیب‌های اجتماعی، گروه درمانی تجربیات کودکی، برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای روانشناسی و ارابه مشاوره‌های حقوقی ازجمله فعالیت‌های بنیاد شروین روبین‌زاده است. گروه‌درمانی‌ها رایگان برگزار می‌شود اما مشاوره‌های فردی هزینه دارد که مؤسس آن می‌گوید از بقیه مراکز مشاوره ارزان‌تر است. «در حال حاضر ۱۰۰ خانواده بی‌سرپرست و بدسرپرست و ۸۰ کودک و نوجوان تحت پوشش بنیاد قرار گرفته‌اند. هزینه تحصیل، هزینه درمان، تهیه چیزیه و سیستمی و تهیه سبد ارزاقی در هر فصل از جمله فعالیت‌های ما است که در کنار درمان سوگ مرگ و عاطفی انجام می‌دهیم. هزینه‌های مرکز ابتدا خانوادگی تأمین می‌شد اما الان با کمک خیرین و اعضای بنیاد و پولی که بابت برگزاری کارگاه‌ها دریافت می‌کنیم، تأمین می‌شود.»

آوازه مرکز خیلی زود به شهرهای دیگر و حتی اروپا و آمریکا هم رسید؛ «از شهرهای مختلفی مثل بوشهر، گناوه، شیراز و... و حتی از کشورهایی مثل کانادا و آلمان تماس تلفنی داریم و مشاوره می‌گیرند.

از شهرهای مختلف تماس داریم که می‌خواهند آن‌جا شعبه تأسیس کنیم اما توان مالی نداریم فعالیت‌ها و کلاس‌های مختلفی داریم مثل فیلم‌درمانی و موسیقی‌درمانی که امکان برگزاری در خارج از تهران نداریم. در کشورهای دیگر معمولاً مراکز درمان سوگ از سوی دولت حمایت مالی می‌شوند اما ما این‌جا این امکان را هم نداریم برای همین تصمیم داریم در صورت موافقت بهزیستی کارگاه آموزشی برای روانشناسان و مددکاران شهرهای دیگر برگزار کنیم تا خودشان در شهرهایشان کار ما را پی بگیرند.»

سخت‌ترین جای کار

از نظر شهره کوهن سخت‌ترین بخش تأسیس بنیاد نه گرفتن مجوز بوده، نه تأمین سرمایه و نه فعالیت‌های متعدد آن، او سخت‌ترین قسمت تأسیس یک بنیاد خیریه را جلب اعتماد جامعه می‌داند؛ «عدم اعتماد افراد بزرگترین مشکلی بود که داشتیم. به خاطر غیرشفاف عمل کردن برخی از بنیادهای خیریه اعتماد از افراد سلب شده و آنها کمتر به خیریه‌ها باور دارند. برای همین خیلی طول کشید تا اطمینان افراد را برای خیرخواهانه‌بودن فعالیت‌هایمان جلب کردیم. ما برای به دست‌آوردن این اعتماد فرد خیر را در جریان روند کار قرار می‌دهیم و همه مراحل هزینه‌ها را به او می‌گوییم و می‌تواند خودش هم در کنارمان باشد.»

سوگ‌درمانی فردی و گروهی، گروه درمانی بازاریابی پس از طلاق، گروه درمانی شکست‌های عاطفی و آسیب‌های اجتماعی، گروه درمانی تجربیات کودکی، برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای روانشناسی و ارابه مشاوره‌های حقوقی ازجمله فعالیت‌های بنیاد شروین روبین‌زاده است

هیچ اشکی بابت غم از دست دادن عزیز سرازیر نشود، ما نمی‌توانیم آرزو کنیم که دیگر مرگی وجود نداشته باشد اما بازگرداندن افراد سوگوار به زندگی وظیفه ماست و تا زمانی که باشم این کار را ادامه خواهم داد.» مؤسس ۶۲ساله نخستین مرکز درمان سوگ ۱۴سال پس از تجربه یک سفر زیباست به شرطی که به آن خدا باشد، مرگ روی دیگر سکه زندگی و حتی

ادامه آن است. زمان تولد و مرگ ما مشخص و این حکمت خداوند است. ما درکی از چرایی آن نداریم اما رسیدن به این باور که آمدن و رفتن حتمایی حکمت نیست همان چیزی است که سوگواران را به آرامش می‌رساند.»

او از نخستین مراجعه‌کننده بنیاد می‌گوید و از آرزوهایش برای آینده آن؛ «نخستین کسانی که به این‌جا آمدند زوجی بودند که تنها فرزندشان خودکشی کرده بود. زن و شوهر بعد از شوک حادثه و داغ دخترشان در روابطشان دچار مشکل شده و از هم جدا شده بودند. یکی از دوستانشان آنها را به مرکز معرفی کرد. رفتن‌ها و آمدن‌ها باعث شد دوباره ازدواج کنند و صاحب فرزند شوند. پارسا حالا ۱۰ ساله است و نخستین نوه بنیاد شده.

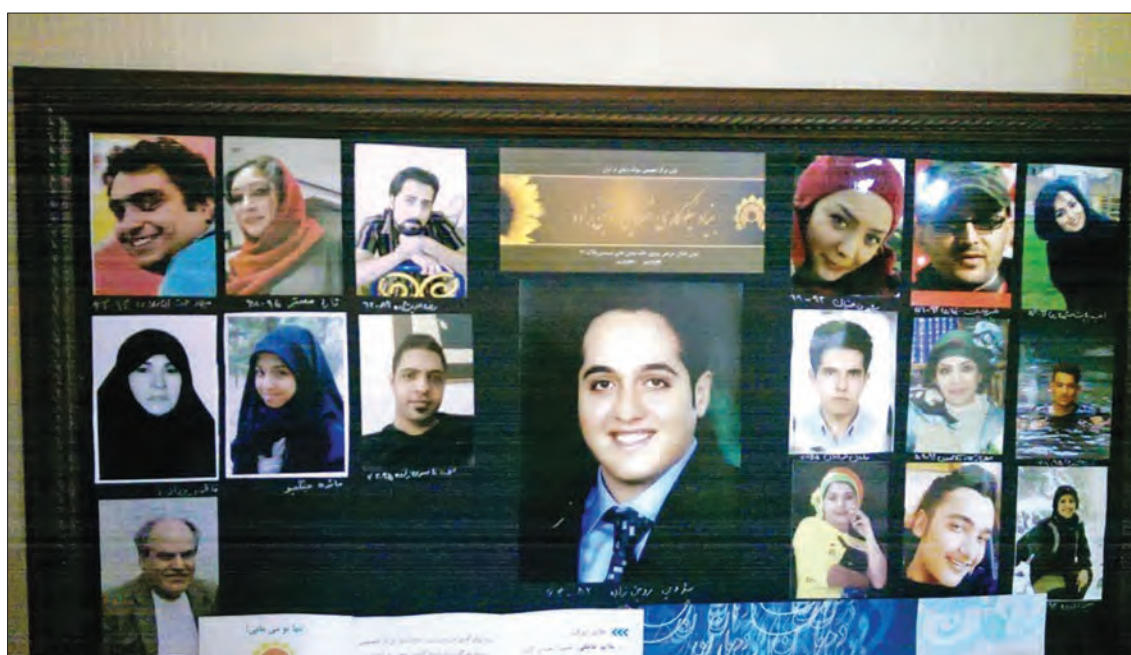
واقعیت این است که زندگی شخصی من از بنیاد جدا نیست و حالا این‌جا همه زندگی من شده. برای همین تنها یک آرزو دارم این‌که هیچ قلبی در دمنند نباشد و

هیچ اشکی بابت غم از دست دادن عزیز سرازیر نشود، ما نمی‌توانیم آرزو کنیم که دیگر مرگی وجود نداشته باشد اما بازگرداندن افراد سوگوار به زندگی وظیفه ماست و تا زمانی که باشم این کار را ادامه خواهم داد.» مؤسس ۶۲ساله نخستین مرکز درمان سوگ ۱۴سال پس از تجربه یک سفر زیباست به شرطی که به آن خدا باشد، مرگ روی دیگر سکه زندگی و حتی

ادامه آن است. زمان تولد و مرگ ما مشخص و این حکمت خداوند است. ما درکی از چرایی آن نداریم اما رسیدن به این باور که آمدن و رفتن حتمایی حکمت نیست همان چیزی است که سوگواران را به آرامش می‌رساند.»



تک از جلسات سوگ‌درمانی با حضور خانواده‌های داغ‌دیده



تعدادی از دست‌رنگتانی که خانواده‌هایشان عضو بنیاد خیریه سوگ درمیان شدند