

سفری بسوی صلح

قصه سوم

چاپ دوم

پختن کله

نویسندگان:

داکتر جوانا سناتا باربارا
ماری- جولند
داکتر گرایم مک کویین
کیون آرتر لند

دیزاین: یار محمد تره کی
رسم: ل. غفوری

ترجمه توسط: ثریا سدید و سید فریدالدین فرید

موسسه کمک به اطفال افغانستان
Help the Afghan Children
www.htac.org

قصه ها و کتاب رهنمای معلم در وب سایت های ذیل موجود است:

www.journeyofpeace.ca

و

www.htac.org



این کتاب قصه توسط موسسه کمک به اطفال افغانستان ترجمه و تمویل گردیده است.

موسسه کمک به اطفال افغانستان

Help the Afghan Children

'building a civil society through education'

سفری بسوی صلح

قصه سوم

چاپ دوم

پختن کله

نویسندگان:

داکتر جوانا سنتا باربارا

ماری- جو لند

داکتر گرایم مک کوین

کیون آرتر لند

دیزاین: یار محمد تره کی

رسم: ل. غفوری

تصحیح شده توسط: کیون آرتر لند و ماری- جو لند

تنظیم کنندگان پروژه: داکتر صدیق ویرا و داکتر گرایم مک کوین

ترجمه توسط: ثریا سدید و سید فریدالدین فرید - موسسه کمک به اطفال افغانستان

مرکز مطالعات صلح، پوهنتون مک ماستر

هامیلتون، آنتریو، کانادا

بهار سال 1388

شاملان قصه:

جميله: يك دختر ده ساله كه در يك روستای دور افتاده افغانستان زندگی میکند.

احمد: برادر پنج ساله جميله

عبدالله: برادر پانزده ساله جميله

حليمه: مادر اطفال

ميرزا: پدر اطفال

بی بی جان: مادرکلان پدری اطفال

کاکا غلام: پدر کلان پدری اطفال

یونس: کاکای اطفال و پسر کوچک بی بی جان و کاکا غلام، که در

سن 20 سالگی در اثر انفجار ماین کشته شد.

فاطمه: خاله اطفال و بیوه جوان کاکا یونس

علی: کاکای اطفال که در شهر زندگی میکند

عایشه: خاله اطفال، خانم علی که در شهر زندگی میکند.

خلاصه قصه:

جمیله با فامیلش در یکی از قریه های افغانستان زندگی میکند. آنها قبلا مشکلات زندگی را در جریان کشمکش های داخلی در کشور شان تجربه کرده بودند که مصیبت دیگری اتفاق افتاد، کاکا یونس وقتی که در سر زمین ها کار می کرد در اثر انفجار ماین کشته شد و پدرش میرزا یک پایش را از دست داد.

در قصه "تحفه جمیله"، جمیله و برادر کوچکش احمد کوشش میکنند تا قهر و دوری برادر بزرگ شان عبدالله را بدانند. آنها با رهنمائی مادر کلان شان بی بی جان، یاد میگیرند که چگونه او را کمک کنند تا مرگ کاکا یونس را که دوست بسیار نزدیکش بود، از یاد ببرد.

قصه "هوشیاری بی بی جان" نشان دهنده نقش مادر کلان منحیث مشاور فامیل میباشد. تشویش عبدالله بخاطر تغییر در شخصیت یک دوست دوران مکتبش که جنگ ضربات روحی شدیدی به او زده، راز خوابهای ترسناک جمیله، و بی بی جان که میخواهد به طریق خاصی او را معالجه نماید، هم شامل این قصه میباشد.

در قصه "پختن کلچه" زیاد تر در باره رنج ها و تشویش های جمیله تذکر داده شده است. ترس از ماین آنقدر در او قوی است که با جود عصبانیت عبدالله ازین موضوع، اواز قدم زدن در راه هایی که قبلا از ماین پاک شده میترسد. بی بی جان با استفاده از فرصت کوشش دارد تا با پختن کلچه جمیله را کمک کند تا موضوع مجروح شدن پدرش را بپذیرد، و همچنان بی بی جان میخواهد راه هائی مثبتی پیدا کند تا فاطمه غم خود را بخاطر از دست دادن یونس بیان کند.

عناصر درمانی

تصویر ها و علامت های شفا بخش: پرورش، غلبه به ترس، تشویق، توانائی، تغذیه، معالجه خوبشتن، خاطرات خوش، رشد، بیت خواندن، اعتماد بنفس و خندیدن.

رهنمائی برای عکس العمل های درست و مسالمت آمیز: خدمت به دیگران، همکاری، همدلی، پشتیبانی عاطفی، مفدیت، به دقت گوش دادن، شناسائی و ستایش از کار های خوب، محبت، شوخی، آرامش جسمی و دینداری.

مشکلات: فشار های روانی بعد از واقعه، قهر، بیاد آوردن حادثه، خاطرات اذیت کننده، کناره گیری، ترس، خواب های ترسناک، بی خوابی، تشویش، عکس العمل جدی، و بر انگیزتن خاطرات.

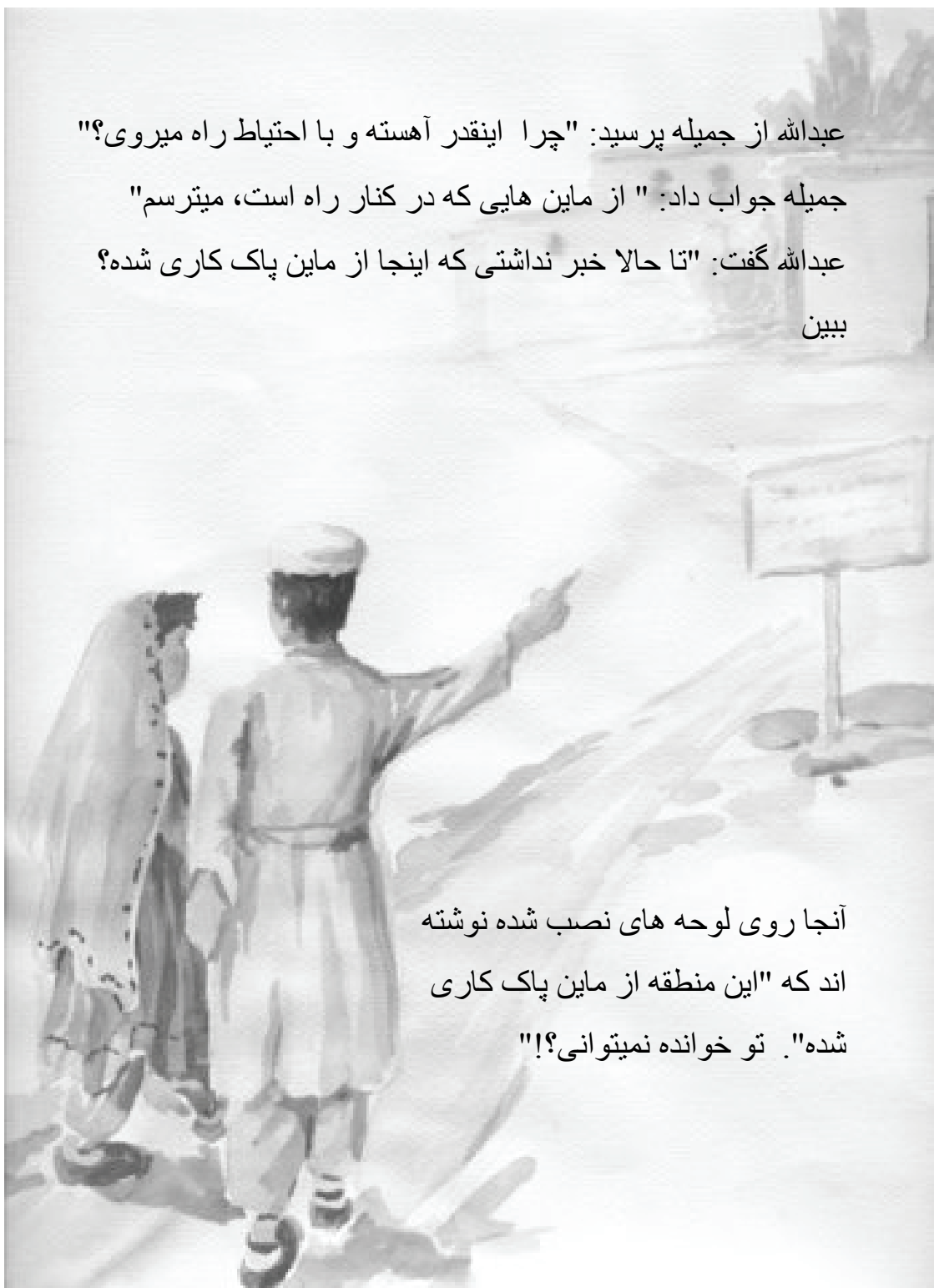
روش های درمانی: گوش دادن به اطفال رنج دیده، در آغوش گرفتن و احساس آرامش دادن، بیان خاطرات تلخ و واقعیت ها، رسامی، دوری از خاطرات رنج آور، کمک به همدیگر در وقت مشکلات.

پختن کله

جميله و عبدالله از خانه همسايه برگشته و بسوی خانه روان بودند. راه باریک بود، جميله در بين راه باریک و کم عرض با احتیاط قدم میگذاشت، او و عبدالله به دنبال یکدیگر روان بودند.



عبدالله از جمیله پرسید: "چرا اینقدر آهسته و با احتیاط راه میروی؟"
جمیله جواب داد: "از ماین هایی که در کنار راه است، میترسم"
عبدالله گفت: "تا حالا خبر نداشتی که اینجا از ماین پاک کاری شده؟"
ببین



آنجا روی لوحه های نصب شده نوشته
اند که "این منطقه از ماین پاک کاری
شده". تو خوانده نمیتوانی؟!!"

بعد عبدالله جميله را تيله كرد. جميله ترسيد
و چيغ زد، عبدالله از چيغ زدن جميله فهميد
كه اين عكس العمل جميله بخاطر تيله
كردن وى نبود بلكه بخاطر ترس از ماين
بود. او ايستاده شد و به خواهرش با تعجب
نگاه كرد.



جمیله گفت: "من آن لوحه را خوانده میتوانم. من میدانم که شاید ماین پاک ها اینجا ها را از ماین پاک کرده باشند. اما هر وقتی که سر زمین های ما میروم باز همان خاطرات بد انفجار ماین در ذهنم زنده میشوند و بیادم میآیند- فکر میکنم همان صحنه در حال اتفاق افتادن است و بسیار میترسم. آیا تو هم میترسی؟"

عبدالله جواب داد "نخیر، من کوشش میکنم درین باره فکر نکنم. تو هم باید کوشش کنی."

جمیله گفت: "من کوشش میکنم تا در باره اش فکر نکنم، اما خاطرات مثل یک جرقه در ذهنم میایند."





جميله و عبدالله بخانه رسيدند و داخل شدند. عبدالله با عجله كتابهاي مکتبش را پيدا نمود و شروع به خواندن کرد.



مادر کلان صدا زد: "جمیله! جان بی بی! میتوانی این گیلان چای را برای پدرت
ببری؟! او در بیرون نشسته."

جمیله کمی فکر کرد و گفت: "بی بی جان، میتوانید احمد را بگوئید که این کار را
کند؟ من باید باغ را آب بدهم." گفتن این جمله از جمیله که همیشه حاضر بود تا کار
ها را انجام دهد، بسیار دور بود. بی بی جان موضوع را فهمید - هر باریکه از
جمیله خواسته میشد تا کاری را برای پدرش انجام دهد، جمیله کوشش می کرد تا
خود به کار دیگر مشغول کند. بی بی جان چای را گرفت تا خودش به پدر جمیله
ببرد، و عمیقاً به فکر فرو رفت.



جميله وقتى دید که بی بی جان خودش
چای را میبرد بدنبالش دوید و گفت: بی
بی جان ببخشید، من معذرت میخواهم،
اشتباه کردم.



بی بی جان با هوشیاری گپ را تغییر
داده گفت: "جميله، چطور است اگر
من و تو کلهه بپزیم. بیا همین حالا
شروع کنیم. اینرا گفت و بطرف آشپز
خانه روان شد.



جمیله با تعجب استاده شده و از خود پرسید: آیا بی بی جان حرفم را درست شنید؟
جمیله منتظر بود که شاید بی بی جان او را جزا و یا گوشمالی خواهد داد اما بر عکس
ازو میخواست تا با هم یکجا کلچه بپزند. پختن کلچه برای جمیله بسیار جالب بود اما او
تا بحال هیچوقت در پختن کلچه کمک نکرده بود.



بی بی جان در آشپزخانه آرد، روغن و بوره را گرفت و به جمیله داد تا آنها را با قاشق بزرگی چوبی مخلوط کند.

بی بی جان رو به جمیله کرده گفت: جان بی بی، تو یک کلچه پز لایق استی. تو باید مزه خمیر کلچه را بچشی تا ببینی که آیا درست آمده یا نی، "خمیر کلچه بحدی با مزه بود که جمیله دلش میخواست آنرا همانطور خام بخورد، پیش ازینکه پخته شود. فاطمه عروس کوچک بی بی جان، به آشپزخانه آمد تا ببیند که بی بی جان و جمیله چه میکنند؟ او تابه ها را گرفته و شروع به درست کردن کلچه نمود. آنها کلچه ها را گرد گرد درست میکردند.





بی بی جان گفت: "جمیله، یادت هست که چند روز پیشتر درباره خواب های ترسناکت و انفجار ماین برایم می گفتی؟"

جمیله سرش را تکان داده گپ بی بی جان را تأیید کرد.

بی بی جان گفت: جان بی بی، فکر میکنم چیز های دیگری هم است که تو را نآرام میسازد."

جمیله تعجب کرد که چگونه مادر کلانش اینرا فهمید. و به بی بی جان گفت "بی بی، آیا آدم در روز هم چیزهائی ترسناک را می بیند؟"

چیز ترسناک در روز؟ چیز ترسناک در روز؟ هدف ازین چیست دوست داشتنی من؟" فاطمه با تفکر و اندیشه به جمیله نگاه کرد.

جمیله گفت: "بی بی جان، بعضی وقت ها در جریان روز، همان لحظه های روز انفجار ماین بصورت ناگهانی بیادم میاید، این خاطرات بد مرا در چنان حالتی قرار میدهند که فکر میکنم در همان صحنه هستم. من بسیار میترسم." فاطمه با شنیدن حرف های جمیله از درست کردن کله دست کشیده و مثل مجسمه بجای ایستاده شد.

بی بی جان گفت: "عزیزم، من متوجه مقصدت شدم، من نمی فهمیدم که تو چنین به حالتی دچار می شوی. ازینکه برایم گفتی خوش شدم. اما یک چیز دیگر که باید برایم بگویی!: این حالات تو چطور به پدرت ارتباط میگیرد؟"

جمیله تعجب کرد که مادر کلانش همه چیزی را که او در فکر دارد، میداند.

جمیله در حالی که گلوش را بغض گرفته بود گفت: بی بی جان، من پدر جانم را دوست دارم. اما وقتی پای معیوب او را میبینم، خاطرات همان وقت ها که پدرم در انفجار ماین معیوب شد در ذهنم میاید و من از آن خاطرات نفرت دارم. ازهمین سبب کوشش میکنم تا از پدرم دور باشم تا پایش را نبینم. به همین خاطر جای را برای پدر جانم نبردم." جمیله با گفتن این جملات شروع به گریه کرد.

با شنیدن این حرف ها رنگ فاطمه سفید پرید و در ذهنش حادثه مرگ شوهرش مجسم شد.
بی بی جان با شوخی گفت: " اوه عزیزم، اشک شامل مواد خام کلچه نیست، لطفاً گریه
نکن، بیا در بغلم بشین."

جمیله در آغوش مادر کلانش نشست و فاطمه هم در پهلوی شان زانو زد و موهای جمیله
را در حالیکه دستانش می لرزید، نوازش می کرد.



بی بی جان گفت: "این ها چیزهائی است که وقتی که بسیار جوان بودم از یک آدم بسیار پیر شنیده بودم. گفته های بزرگان در جوانی برایم چندان معنی یی نداشت، اما هر قدر سن من بالا رفت و واقعات بدی در زندگی اتفاق افتاد، بعد از آن چیز هایی را که از بزرگان شنیده بودم بیاد میاوردم و از رهنمائی های شان پیروی میکردم، و برایم بسیار مفید و راه گشا بود، مرا قوت میبخشید تا در مقابل حالات بد مثل همان روز انفجار ماین که اتفاق افتید موفق شوم. به همین خاطر امروز وظیفه من است تا شما را هم رهنمایی کنم."

دستان فاطمه همانطوریکه با اشتیاق به سخنان بی بی جان گوش میداد، از لرزش باز ماند. جمیله هم از گریه آرام شد.

بی بی جان گفت: "بزرگان برایم گفته بودند زمانیکه خاطرات بد در ذهنت پیدا شد، از آن فرار نکن، زیرا آنها فقط شما را تعقیب میکنند. اگر کوشش هم کنی که پت شوی، باز خاطرات بد پیدایت می کنند".

فاطمه که تا حالا خاموش بود شروع به گپ زدن کرده گفت: بی بی جان! آدم چه کرده میتواند وقتی خاطرات بسیار وحشتناک و غیر قابل تحمل باشند."

بی بی جان جواب داد: "کوشش کن که آنها را از ذهنت دور بسازی."

فاطمه با تعجب گفت: "از ذهنم دور بسازم؟ اما چگونه؟"

بی بی جان گفت: "تمام جرئت و قدرت خود را بکار بگیر و از خداوند بخشاینده و مهربان کمک بخواه، و نفس عمیق بکش. هرباری که نفس می کشی احساس خواهی کرد که خاطرات بد جمع شده و در داخل وجودت میریزند و آهسته آهسته محو می شوند."

در اول این کار برایت مشکل است اما بعدا آسان خواهد شد. بعضی کار هایی را انجام بده تا خاطرات بد از ذهنت بیرون شود و بخود تلقین کن که اصلاً وقتیکه آن واقعه افتاد در آنجا نبودی. تو راجع به همین حالا فکر کن. وقتی برای من چنین حالتی پیش می آید خود را مصروف چای دم کردن میسازم و بعضی وقت ها میرم بازی و شوخی اطفال را تماشا میکنم. تو نفس عمیق بکش و باز هم خاطرات را از ذهنت دور کن و این کار را بیشتر انجام بده. بعد از چند وقت، تو چنین احساس میکنی که قویتر از هر

خاطره بد هستی و این احساس آهسته آهسته جای خاطرات بد را در ذهنت میگیرند و خاطرات بد وقتی ظاهر می شوند که تو بخواهی."

جمیله نشسته و به مادر کلانش خیره شده بود. دهان فاطمه از حیرت باز مانده بود. جمیله سوال کرد: "بی بی، آیا شما هم همین مشکلات را دارید؟"

بی بی جان گفت: "بلی عزیزم: من دقیقاً میفهمم که شما در باره چه صحبت میکنید بخاطریکه برای من هم چنین اتفاقی افتاده بود. فاطمه عزیز، تو هم شاید ازین بابت زحمات زیادی را متحمل شده باشی."

فاطمه گفت: "اوه، من، من، بی بی جان. بعضی وقت ها نمیدانم چگونه روز را بگذرانم. وحشت ناک است. بعضی اوقات فکر میکنم که در دوزخ خاطرات وحشتناک زندگی میکنم. بسیار چیز ها مرا بیاد این خاطرات تلخ می اندازد و بعد احساس میکنم که در آنجا هستم، در همان روز وحشتناک. و شب هایم بدتر از روز ها هستند."

بی بی جان گفت: "فاطمه، جمیله دخترانم، ما میتوانیم ازین مشکلات بیرون بیاییم. آنچه را من برایتان گفتم انجام دهید و فکر میکنم که شما احساس خواهید کرد که قویتر شده اید. این کار بعضاً وقت کمی را میگیرد، و گاهی هم وقت بیشتری را در بر میگیرد، اما ما میتوانیم از همه این موانع بگذریم. اگر شما در جریان روز ها غمگین هستید پیش من بیایید تا یکجا در مقابل خاطرات بد زندگی مبارزه کنیم. همه ما نفسهای عمیق می کشیم تا خاطرات بد را در عمق دل خود دفن کنیم. آنوقت میرویم عکس یونس را با لباس های نو و دستارش که در عید آخر گرفته بود و در آن او بسیار مقبول هم معلوم میشود، میبینیم."



جمیله گفت: "بی بی جان، شما بسیار دلیر و شجاع هستید" میخوام مثل شما شجاع باشم

بی بی جان او را یکبار دیگر به آغوش کشید و گفت: "تو هم دلیر خواهی بود دخترکم، تو قلب قوی داری. وقتی که تو بقدر کافی دلیر شدی و خطرات بد را در عمق دلت دفن کردی، بعد از آن یاید کار های خوب کنی، مثل ساعت تیری در باغ، یا خواندن یکی از بیت هایی را که زیاد خوش داری." بی بی جان دفعتاً گفت: "برو از باغ سه دانه سنگ صاف و هموار بیا."

وقتی جمیله سنگ ها را آورد، بی بی جان یک سنگ به جمیله یک سنگ به فاطمه داد و یکی را در کف دست خود گرفت و بعد گفت: "حالا، وقتی ما ضرورت به این داریم تا بیاد بیاریم که اینجا هستیم نه در همان واقعه وحشتناک، سنگ ها را در جیب های خود احساس میکنیم و راجع به یکدیگر خود فکر می کنیم.

جمیله گفت: "بی بی جان، اگر نتوانم خطرات بد خود را قورت کنم باز چه کار کنم؟" فاطمه در حالیکه گونه هایش از گریه سرخ شده بود گفت: "بعد تو میتوانی یک عکس از خطرات بد خود رسم کنی، این کار هم ترا جرئت میدهد. ماه گذشته وقتی به دیدن پدر و مادر خود رفته بودم، برادرم که داکتر است، هم آنجا بود.

او از من در باره خطرات بد پرسید. او آنرا واقعات باز گو کننده داستان های غم انگیز زندگی در گذشته نامید. که اکثراً با اتفاقات بسیار کوچک همان واقعات گذشته در ذهن به شکل یک خاطره تکرار میشوند.

چیز هایی که برادرم میگفت همان حالاتی است که برای من رخ میدهد. او همچنان به من گفت که کسانی که از این خطرات رنج میبرند بسیار عصبانی و حساس هستند، و از تکرار همان حالات در زندگی شان نگران میباشند، "جمیله بیاد آورد که چگونه او از گشت و گذار در راهی که به طرف زمین ها میرود، میترسید.

فاطمه ادامه داد: "برادرم گفت که بسیاری از مردمیکه تجربه رنج واقعات وحشتناک را داشته اند، به امراضی مبتلا میشوند که به آن اختلال روانی میگویند. من از او پرسیدم که داکتر ها چگونه این مرض را تداوی میکنند. بی بی جان! برادرم تداوی و معالجه این قسم امراض را برایم گفت مگر او همان چیز ها را گفت که شما بخاطر معالجه آن گفته بودید."

بی بی جان گفت: "ها، خوب عزیزان من، هیچ چیزی از گذشته ها تغییر نکرده، این صرف نام هاست که تغییر میکند. مردم همیشه تجربه های بدی در زندگی داشته اند، و آنها میدانستند تا چگونه با آن برخورد کنند. اگر بعضی وقت ها در مقابل مشکلات دلیرانه مبارزه کنند آن وقت قوی میشوند اما اگر ضعیف بر خورد کنند ضعیف میشوند. قسمیکه برایتان قبلاً گفتم، باوجود اینکه نام ها تغییر میکنند اما حوادث و واقعات مثل گذشته هستند. شما باید دلیر باشید و از مشکلات نگریزید و باید تا حدی که میتوانید خاطرات تان را ساده فکر کرده در برابرش مبارزه کنید. بعضی وقت ها شما مجبور میشوید تا خاطرات بد تانرا بیاد بیاورید اما فقط بخاطریکه به آن عادت کنید.

جمیله گفت: " این کار را چطور می کنین، بی بی جان؟"

بی بی جان جواب داد: "خوب، تو کوشش میکنی تا به پای پدرت نگاه نکنی، بخاطریکه خاطرات بدی را بیادت میاورد، درست است؟"

جمیله جواب داد: "بلی"

بی بی جان گفت: حالا، تو باید به پای پدر جانت بیشتر و بیشتر نگاه کنی تا دلیر شوی."

جمیله تصمیم گرفت تا خود را ازین حالت و فکر پریشان نجات دهد. او آرزو های خود را بیاد آورد که میخواست مثل مادر کلان دلیر و شجاع باشد.

بی بی جان گفت: جمیله، چه میشود که امشب، وقتیکه من پای پدرت را مالش میدهم، آنجا باشی و روغن را بدست بگیری؟ تو مجبور نیستی تا آخر به پای پدرت نگاه کنی. فقط همان قدر ببین که توان دیدن را داری و به یک دید نو به پایش نگاه کن و او را مانند پدری ببین که فامیلش را دوست دارد و با آنکه خطر ماین موجود بود جرئت کار در مزرعه را داشت."

جمیله گفت: "درست است بی بی جان، فکر میکنم این کار را کرده میتوانم."

بعد بی بی جان به فاطمه گفت: "فاطمه، تو هم ازین مشکل بسیار رنج میبری. تو متیوانی در صورت زیاد شدن رنج ها به نزد من بیایی تا کمکت کنم"

چشمان فاطمه اشک آلود شد و گفت: "تشکر بی بی جان. من هم میخواهم تا یک زن دلیر باشم."

بی بی جان گفت: "میفهمید که بعضی وقتها فکر میکنید یک چیز بدمزه در دهن شماست که نه میتوانید آنرا قورت کنید و نه میتوانید آنرا تف کنید. درین حالت شما باید آنرا تا اندازه بی بجوید که قورت شود. اوه دوست داشتنی های من! ما چیزی تهیه میکنیم که بسیار مزه دار است. آتش تیار است. بیایید تا زودتر کله ها را برای پختن آماده کنیم."

بی بی جان، جمیله و فاطمه، هر سه شان کله ها را آماده کردند. بی بی جان در نصف کله ها حرف "ج" و در نصف دیگر حرف "ف" را نوشت. فاطمه آنها را در داش گذاشت. آنها انتظار پخته شدن کله ها را میکشیدند و چای مینوشیدند. بوی عطر کله خوش آیند بود. وقتی که کله ها طلایی رنگ میشدند، فاطمه آنها را از داش بیرون میکشید. آنها با هم کله ها را بیرون میگذاشتند تا سرد شوند. چند لحظه بعد احمد به دوش داخل آشپز خانه آمد. او بوی کله را فهمیده بود. یک کله را از سر میز گرفته خنده کنان گریخت، جمیله هم چمچه چوبی را گرفته و خنده کنان به دنبالش دوید.
