

داستان یک زن افغان: مبارزه برای زندگی بهتر

ریحانه فقیری^۱

^۱ماستر، پوهنچی روانشناسی و علوم تربیتی، پوهنتون کابل، کابل - افغانستان

چکیده

در افغانستان، بیشتر خانواده‌ها به شدت معتقدند که اعضای زن خانواده باید در خانه بمانند و مصروف کارهای خانه شوند. به طور کلی، زنان همه چیز هستند، ولی برای تحصیل و/یا داشتن یک شغل تشویق می‌شوند. این بازتاب شخصی نشان می‌دهد که زنان افغانی با حمایت، می‌توانند توانایی‌های خود را انکشاف دهند و از زندگی لذت ببرند.

کلیدواژه‌ها: افغانستان، خشم، مشاوره

مقدمه

خواننده بود. شوهر مینا در ابتدا با این واقعیت که همسرش می‌خواهد کار کند خوشحال بود، اما او نظر خود را تغییر داد و با مادرش موافقت کرد.

مینا که یک زن ۳۰ ساله بود به اتاق مشاوره در دیپارتمنت مشاوره پوهنچی روانشناسی و علوم تربیتی در دانشگاه کابل آمد، زیرا او اغلب رفتارهای خشن داشت و بالای اطفال خود فریاد می‌زد. پس از آن، او از رفتار خود پشیمان می‌شد. او همیشه از داشتن احساس خشم و ناتوانی در کنترل خود شکایت داشت. واضح بود که او تشویش داشت و مضطرب بود. دستانش تکان می‌خورد، صدای او نیز وقتی که صحبت می‌کرد، می‌لرزید و گاهی اوقات به نظر می‌رسید در حالیکه صحبت می‌کند، نفس می‌کشد. او بیان کرد که او همیشه عصبانی است و با اطفال خود بدرفتاری می‌کند، گاهی اوقات آنها را لت و کوب می‌کند و بعد از آن احساس گناه می‌کند و از رفتار خود پشیمان شده گریه می‌کند.

مینا با شوهرش، چهار دختر، خسر و خشوی خود زندگی می‌کند. وقتی از او پرسان کردم که از نظر او علت تحریک‌پذیری او چی بود، به من گفت که دوست داشته درس بخواند. او قبل از اینکه ازدواج کند، به مکتب می‌رفته اما خشویش از او خواسته درس خواندن را بس کند و در خانه بماند و کارهای خانه را انجام دهد. یک شب، قبل از اینکه او برای یک امتحان مهم دانشگاه خود آمادگی می‌گرفت، خشویش به روی دستان او ضربه زده بود. با این ضربه دستانش سرخ شد و خیلی گریه کرد.

با وجود این، او برای امتحان نشست و مطالعه کرد و کامیاب شد، اما نمره‌ای کمتر از آنچه که انتظار داشت را گرفت. علیرغم تمام مشکلات، او دانشگاه را تکمیل کرد و می‌خواست به عنوان یک معلم شروع به کار کند. با این حال، خشویش، مانع این کار شد که او به خاطرش چندین سال درس

آدرس برای تماس: پوهندوی ریحانه فقیری، پوهنچی روانشناسی و علوم تربیتی، پوهنتون کابل، کابل - افغانستان

ایمیل: r_faqiri@yahoo.com

این یک ژورنال با دسترسی آزاد است و مقالات تحت اشتراک خلاق Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License توزیع می‌شود که به دیگران اجازه می‌دهد تا به صورت غیر تجاری محتویات این اثر را باز ترکیب کنند و مورد استفاده قرار دهند به شرط آنکه اعتبار متناسب به این اثر داده شود و تولیدات جدید تحت شرایط مشابه مجوز داده شده باشند.

برای باز نشر اثر با این ایمیل به تماس شوید:
reprints@medknow.com

شیوه ارجاع دادن این مقاله:

Faqiri, R. (2018). An Afghan woman's story : Fighting for a better life. *Intervention*, 16(3), 273-275.

مشاوره

اکثر مراجعین در افغانستان از افشای مشکلات خود ترس دارند، بنابراین در ابتدا سعی کردم اعتماد او را به دست آورم. فقط بعد از اینکه اعتماد مینا را به دست آوردم، او شروع به گفتن داستان خانواده اش کرد. او به من گفت که رفتار او بر زندگی فAMILIARY اش تاثیر گذاشته است، خصوصاً رابطه او با شوهرش. بر اساس فرضیه های سیستم ها، زمانی که یک عضو خانواده دارای یک مشکل است، در واقع در کل سیستم خانواده مشکل وجود دارد.

مینا همچنین به من گفت که او دوست دارد به تحصیلش ادامه دهد، اما خشویش با او مخالف است. او گفت که سعی کرده است همه کارهای خانگی را انجام دهد، مانند آشپزی، تمیز کردن و مراقبت و بزرگ کردن اطفال، اما خشویش همیشه از رفتن او به دانشگاه ناراضی بود و از مینا می خواست دانشگاه را ترک کند. مینا شبها بعد از آنکه کارهای خانه را تمام می کرد، درس های خود را مطالعه می کرد، اما همچنان از طرف فAMILIARY خود زیر استرس زیاد قرار داشت. اطفال او نیز تحت فشار بودند و این باعث شد که او احساس گناه کند. این موضوع در درون او تعارض و درگیری ایجاد کرد که آیا او باید تحصیلات خود را ادامه دهد یا باید ترک کند.

مداخله

اهداف کوتاه مدت ما کاهش استرس، کمک به پروسه تصمیم گیری و بهبود روابط با شوهر و خشو بود. ما چندین مداخله را امتحان کردیم. مینا خیلی تشویش داشت، بیقرار و بسیار عصبانی بود و بنابر این نیاز به آرامش داشت. بنابراین، ما در جلسات او تمرینات آرام بخشی و تنفس را شروع کردیم. من پیشنهاد دادم وقتی که او عصبانی است یک دوش آب سرد بگیرد و یا گل رز را بو کند، زیرا با توجه به فرهنگ اسلامی و سنت حضرت محمد (ص)، بوی گل رز آرامش بخش است. من این را پیشنهاد کردم چون او یک زن مذهبی بود. بعد از اینکه آرام شد، توصیه کردم که بر اساس درس های اسلامی صبر داشته باشد.

از آنجایی که او اعتماد به نفس پایینی داشت و به سمت افسردگی می رفت، سعی کردم بر نقاط قوت او، مانند مهارت او در تربیت کردن فرزندان و مدیریت خانواده، تمرکز کنم. من همچنین اهمیت مهارت های صبر کردن و حل مشکل را به او یادآوری کردم. وقتی این چیزها را ذکر کردم، توانستم تغییرات در او چهره او و در احساسات او ببینم.

مینا یک زن انعطاف پذیر بود. با وجود داشتن مشکلات، او تحصیلات خود را ادامه داد و زمانی که استرس های او فزاینده تر از تحمل او بود، به دنبال کمک مشاور بود تا تصمیم بگیرد آیا به تحصیلاتش ادامه بدهد یا خیر.

به عنوان یک مشاور و براساس فرهنگ اسلامی، به او گفتم

که در زمان خشم و عصبانیت در مورد تحصیلات خود تصمیم نگیرد، زیرا ممکن است تصمیم اشتباه بگیرد. پس از آن، من پیشنهاد کردم از تمرینات آرامش بخش که یاد گرفته است استفاده کند و مزایا و معایب ادامه یا ترک کردن تحصیل را بنویسد. من به او آموختم که به جوانب مثبت و منفی آن نمره دهد و در آخر نتیجه گیری کند. مینا تمرینات و مشاوره برای مقابله با استرس را پذیرفت و کار خود را برای کاهش اختلافات با خشویش برنامه ریزی کرد. در جلسه بعدی، او به من گفت که او این تمرینات را انجام داده است و منافع و ضعف های ادامه یا ترک کردن تحصیل را لیست کرده است و در نتیجه او احساس خیلی بهتر و آرام تری دارد.

برای مینا، حمایت شوهرش از او برای ادامه تحصیل و گرفتن یک شغل بسیار مهم بود. پس از چند جلسه دیگر، مینا اظهار داشت که شوهرش از دیدن تغییرات در علایم و رفتار او خوشحال بود و من از او پرسیدم: "آیا می خواهی با شوهرت صحبت کنم تا به بهبودی شما کمک کند؟" او موافقت کرد. در گذشته، زمانی که مینا با شوهرش بحث داشت، شروع به شکایت می کرد و با صدای بلند صحبت می کرد و بالای اطفال خود فریاد می زد و در مورد حجم کارش در محل کارش صحبت می کرد. با این حال، به او گفتم که او باید یاد بگیرد چگونه به شوهرش گوش دهد و به او مهارت های شنیدن را آموزش دادم. من به مینا آموزش دادم تا اجازه دهد شوهرش شروع به گفتگو کند و به او اجازه دهد تا به صحبت های خود را به پایان برساند و سعی کند به طور فعال به او گوش دهد. به او همچنین گفته شد که در زمان صحبت با همسرش تماس چشمی با او برقرار کند. مینا یاد گرفت که به سرعت واکنش نشان ندهد و کمی فکر کند و به جنبه های مثبت نظرات شوهرش توجه کند. سپس مینا توانست با شوهرش صحبت کند و این جمله را به او بگوید: "من به صحبت های شما گوش کرده ام، و می خواهم شما نیز به آنچه که فکر می کنم گوش دهید و به چشم های من نگاه کنید." این عمل نتایج بسیار خوبی داشت و شوهرش از اینکه مینا می تواند به خوبی به او گوش دهد شگفت زده شد. این تغییر بزرگی بود چون همسرش هرگز به او گوش نداده بود و همیشه با خشم و ناراحتی با او برخورد کرده بود.

مینا به شوهرش درباره موضوعاتی که در جلسات مشاوره مورد بحث قرار گرفت، اطلاع داد: مانند اینکه چطور آگاهی و توانایی خشویش می تواند بالای تربیت فرزندان تاثیر بگذارد و اینکه چگونه می خواست اعتماد به نفس خود را افزایش دهد. به تدریج شوهرش به بحث در مورد موضوعاتی که همسرش در جلسات مشاوره آموخته بود علاقه مند شد و بعد از چند هفته همسرش وعده داد که هر کاری که می تواند برای حمایت از مینا انجام دهد. من به عنوان مشاور او چندین کار را انجام دادم. اول، به همراه تمرینات آرام بخشی و فیدبک دادن در مورد نقاط قوت او حمایت های عاطفی را فراهم کردم. دوم، به او در پروسه تصمیم گیری کمک کردم. سوم، او را جهت بهبود روابط خود با شوهرش حمایت کردم تا شوهرش از تصمیم های او حمایت کند و کیفیت زندگی او را افزایش دهد. مینا از شوهرش خواست تا

با مادرش صحبت کند تا رفتار بهتری با مینا داشته باشد.

اکنون نوبت شوهرش بود که نقش خود را به عنوان یک شوهر خوب بازی کند و از همسرش حمایت کند. شوهرش با مادر خود درباره شخصیت خوب و خواسته مینا صحبت کرد. او به مادرش گفت که همسرش باهوش و بسیار با استعداد است. مینا برنامه‌ریزی کرد تا کارهای خانگی را انجام دهد و به کار برود و مسئولیت تربیت فرزندان و کمک به خانواده در خانه را بر عهده گرفته است. اگر او بتواند کار کند، به اقتصاد خانواده نیز کمک خواهد کرد. علاوه بر این، شوهر مینا به مادرش گفت که همسرش خانواده‌اش را دوست دارد. او سپس به مادرش وقت داد تا به تمام جنبه‌های مثبت و منفی این مسایل فکر کند. او این گفتگوها را با مادر خود برای چند شب ادامه داد و تلاش کرد تا به او کمک کند تا موضوع را درک کند و او را تشویق کرد تا در افکار و رفتارش تجدید نظر کند. چهارم، من به مینا توصیه کردم تا با خشوی خود به آرامی صحبت کند و سعی کند از مهارت‌های گوش دادن با او استفاده کند. او همچنین باید از خشوی خود برای بزرگ کردن یک پسر خوب، قدردانی کند که شوهر خوبی نیز است. بعد از آن، او باید از خشویش بخواهد که درباره آینده نواسه‌هایش فکر کند و به او کمک کند تا آینده‌ای روشن برای آنها در افغانستان، که پر از جنگ و ناامنی است، بسازد.

در طول تمام این جلسات، سعی کردم با توجه به شرایط فرهنگی و مذهبی بر اساس سطح او و نیازهایش ادامه دهم. تحمل در اسلام بسیار ارزشمند است و برای مینا مفید بود. با این حال، توجه به فرهنگ خانواده او نیز مهم بود. اگر چه جلسات فردی با مینا داشتم، همچنین به اعضای خانواده توجه کردم؛ به خشوی او، که بر اساس فرهنگ و ارزش‌های جامعه به همان اندازه زن و شوهر اهمیت دارد.

نکته امیدوار کننده این بود که مراجع در جلسات شرکت کرد و تمرینات را در خانه با علاقه زیاد و صبر انجام داد. مینا هرگز از تلاش جهت انکشاف افکار مختلف و رفتارهای جدید خسته نشد. این موضوع در رسیدن به نتایج مثبت خیلی کمک کننده بود. من توانستم به مراجع کمک کنم تا در وضعیت فامیلی خود تغییراتی بیاورد و بدون حضور داشت

سایر اعضا فامیل در جلسات توانست به اهداف مشاوره برسد. این باعث شد که خشوی او بدون اینکه مینا و یا خانواده را برای مشکلاتشان مقصر بداند، طرز تفکر خود را تغییر دهد. مینا در طول مشاوره به سرعت متوجه شد که ماندن در خانه واقعاً تصمیم خود او نبود. او به دلیل اینکه از وضعیت خسته بود در خانه مانده بود، اما او از ماندن در خانه احساس حقارت می‌کرد. سپس او گزینه‌هایی را که از بین آنها مجبور بود انتخاب کند بررسی کرد. حمایت اجتماعی که او از مشاور دریافت کرد، او را تشویق کرد، و او با نگاه کردن به برخی از زنان موفق که به عنوان الگو قابل تحسین بودند، انگیزه گرفت.

او به این نتیجه رسید که، به جای اینکه خانواده شوهرش را سرزنش کند، می‌تواند این طور برنامه‌ریزی کند که کارهای خانگی و مراقبت از اطفال را انجام دهد، و هنوز هم برای کار و تحصیل بیشتر وقت دارد. به این ترتیب او شروع به تمرکز بر راه حل کرد.

نتیجه‌گیری

مورد مینا نشان می‌دهد که زنان افغان در زندگی روزمره با مشکلات زیادی روبرو هستند. اگر چه آنها بار سنگین مشکلات زندگی را حمل می‌کنند، اما همچنان به مبارزه ادامه می‌دهند و سعی می‌کنند که ناامید نشوند. عوامل زیادی وجود دارد که به آنها در پیشرفت در زندگی کمک می‌کند و من فکر می‌کنم یکی از این عوامل اشتیاق آنها به تحصیل و پیشرفت است. این عامل به زندگی آنها معنی می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا مشکلات را تحمل کنند. با این وجود، برای تحمل مشکلات یک حد وجود دارد، و زمانیکه از این حد عبور کنند، مشاوران می‌توانند مفید باشند.

حمایت مالی و اسپانسر

ندارد

تضاد منافع

هیچ تضاد منافع وجود ندارد.