

# با ترک‌های تنمان مهربان باشیم

Photo: rinderart/depositphotos.com/

ماهرخ غلامحسین پور

کدام یک از ما پس از مادر شدن و به هم ریختن فرم شکیل شکم و پهلوهایمان، باز هم با ترک‌های عمیق روی پوستمان دوستی کرده‌ایم، آنها را پذیرفته‌ایم و برای رفع آن تغییرات پس از زایمان، خودمان را به آب و آتش زنده‌ایم؟

کداممان آن ترک‌های ناخوانده و چین‌های فروافتاده را در هر فرصت اندکی در مقابل آینه‌های نامهربان، ورنانداز نکرده و آه نکشیده‌ایم؟

کدام یکی مان به خاطر نگاه‌های سرزنش‌بار شریک زندگی مان به جراحی‌های پلاستیک زودرس و نابه‌هنگام فکر نکرده‌ایم؟ دست نکشیده‌ایم روی تک تک آن ناصافی‌ها و خیال نکرده‌ایم این اندام ناسازی که زمانی صاف و یک دست بود و حالا چین و واچین خورده و شیارهای عمیقی لابه‌لای هر سطرش نقش بسته، همان خودمانیم و نباید خودمان را مابین آن ناصافی‌ها گم کنیم و با او نامهربان باشیم؟ با خودمان؟

پا نهادن هر کودکی به دنیا به مثابه تغییر و دگرگونی تمام وجوه دنیای یک زن (مادر) است. یکی از این دگرگونی‌ها، تغییرات فیزیکی مشهودی است که پس از هر زایمان ایجاد می‌شود. اینجاست که اگر بدن مادر از استانداردهای معمول زیبایی فاصله گرفته باشد، خواه ناخواه مورد قضاوت افراد دور و نزدیک قرار می‌گیرد.

اولین کسی که ممکن است ما را قضاوت کند، شریک زندگی ماست. او که زمانی سطح پوست شکم ما را که مامن کودکش بوده، نوازش می‌کرده و می‌بوسیده و با اشتیاق، منتظر پا نهادن آن مهمان به دنیا بوده، ممکن است بعد از زایمان از ما به دلیل همان تغییرات فاصله بگیرد، تن ما را با دیگری مقایسه کند یا با بی‌اعتنایی‌هایش ما را برنجانند.

شاید به همین دلیل ساده است که در سراسر جهان، فعالان حقوق زن در این مورد اقدام به ارائه راهکارهای عملی و آموزش‌های همگانی می‌کنند تا ما را با تن جدیدمان آشتی دهند.

## یک کودک، یک تجربه

مریم میثری، ساکن ساکرامنتوی کالیفرنیا است. او دو سال پیش تجربه زایمان داشته است. همسر مریم به شدت خواهان به دنیا آمدن پسرکشان بوده و او را برای به دنیا آوردن بچه تحت فشار گذاشته، اما بعد از به دنیا آمدن فرید، از مریم دوری می‌کرده. گاهی با شوخی تلخ و زمانی با بی‌اعتنایی و نادیده گرفتنش، به او می‌فهمانده که قادر نیست با شمایل جدید زانش ارتباطی مثل گذشته داشته باشد. مریم که از این وضعیت بیزار بوده و قادر نبوده هزینه عمل جراحی در کالیفرنیا را بپردازد، مصمم می‌شود برای انجام عمل ابدومینوپلاستی (جمع کردن پوست شکم) به مکزیک سفر کند و خطر جراحی در یک کشور دیگر را به جان بخرد.

او حین چیدن برنامه سفر و پیدا کردن پرستاری که از فرید مراقبت کند، با یک گروه زنانه آشنا می‌شود که کارشان آشتی دادن مادرها با شرایط جدیدشان است. بعد از این آشنایی و شرکت در جلسات آنها، ذهنیت مریم دگرگون می‌شود. او سعی می‌کند تغییرات منطقی تنش را بپذیرد و به دیگران هم بفهماند که این تغییرات ناگزیرند.

چندی پیش سمانه سوادى، فعال حقوق زنان در فضای مجازی، چالشی به نام «بدن مادر «به راه انداخت. این کارزار با استقبال مادرانی روبه‌رو شد که در این مورد تجربه‌های دردناکی داشتند.

سمانه سوادى به خانه امن می‌گوید بیش از ۰۰۴ نفر از این ایده استقبال کردند.

این چالش با هدف آموزش عمومی و گام برداشتن به سمت مثبت‌اندیشی درباره تن یک مادر و تغییر روند شرمناک بودن مادرها از تشنه بعد از بارداری به راه افتاده و مادران بسیاری تصاویر خودشان را برای سمانه فرستاده‌اند تا با در میان گذاشتن تجربه‌های شخصی‌شان از فراز و فرود تن و روحشان بعد از زایمان بگویند.

سمانه سوادى می‌گوید: «هیچ‌کدام از ما قرار نیست بدنی داشته باشیم که همه انتظارات دیگران را برآورده کند. ما هر کداممان با دیگری متفاوتیم و ویژگی‌های منحصر به فرد خودمان را داریم و می‌بایست ماهیت جدید بدنمان را بپذیریم و با آن احساس راحتی کنیم.»

شاید مشارکت زنان ایرانی در این کارزار و انتشار تصاویرشان در فضای مجازی، نشانگر آن است که مادران ایرانی مصمم هستند شکل و شمایل واقعی اندامشان را دوست داشته باشند و دلیلی برای شرمناک بودن ندارند.

سوادی معتقد است در جامعه ما ایده و تصویر ذهنی روشنی از اندام مردم عادی - همان‌ها که مدل یا مانکن نیستند بلکه همین مردم حوالی ما هستند - وجود ندارد. همین هم کار را سخت کرده است: «خط قرمزهای زیادی وجود دارند که اجازه نمی‌دهند افراد معمول جامعه بدن همدیگر را ببینند. به همین دلیل است که ما تصویر ذهنی صحیح و درستی از واقعیت‌های فیزیکی و زیبایی‌شناختی اندام همدیگر نداریم و به همین دلیل هم اذهان مردم ما لبالب شده از تصاویر و استانداردهایی که در تبلیغات وجود دارند. همان مادران شوآف تلویزیونی و مجله‌ای با شکم‌های تخت و شیک و بدن‌های به قاعده، مادران بچه به بغلی که مرتب و منظم‌اند با موهای آراسته و آلاگارسون و با استانداردهای خاص. همه این تصاویر غیرواقعی در واقع ذهنیت و توقع ما را از جسممان به شکلی غیرمنطقی و غیراصولی بالا می‌برد و با اینکه می‌بینیم سایر اطرافیان ما تفاوت چندانی با ما ندارند، باز هم تصور می‌کنیم مشکل فقط در قامت ناساز ماست و این ماییم که از استانداردهای موجود فاصله گرفته‌ایم. مقدس‌نگاری این استانداردها و دشواری دستیابی به آنها در کنار وظایف سخت و کاهنده مادری، ما را درگیر نگرانی‌های مضاعف می‌کند. مسئولیت دو چندان یک مادر و کم‌خوابی‌هایش به منظور مراقبت از کودک و خانواده از یک سو در کنار نگرانی‌هایش برای مراقبت از بدنش برای رسیدن به استانداردهای زیبایی مردسالارانه، او را دچار تشویش می‌کند.»

سمانه خودش هم در روزهای سخت پس از زایمان درگیر این قضاوت‌ها بوده است: «من متوجه شدم که یک مادر در جامعه پیرامونش با استانداردهای دوگانه تقدس‌گرایی از یک سو و فشارهای مبتنی بر مراقبت از تنش از سوی دیگر، تحت فشار قرار می‌گیرد.»

در روزهای نخست که چالش بدن مادر در فضای مجازی مادران را دعوت کرده بود تا تصاویرشان را به اشتراک بگذارند، زنانی از این ایده استقبال کردند که کمتر از دیگران تحت تاثیر تغییرات فیزیولوژیک بعد از زایمان قرار گرفته بودند اما به تدریج مادرانی با سنین بالاتر، آنها که تجربه چندین زایمان داشتند، زنانی که شکمشان پوست و گوشت اضافه آورده و آنهایی که با ترک‌های بعد از زایمانشان زندگی کرده‌اند، برای همدلی با این کارزار اظهار تمایل کردند.

بی‌تردید در سراسر جهان کارزارهایی وجود دارند که همچون مسیری برای گفت‌وگو و همدلی با زنانی عمل می‌کنند که بعد از زایمان با تشنه به صلح درونی نرسیده‌اند. آنها به یک کنش اجتماعی دعوت می‌شوند تا احساس تنهایی نکنند و این تصور را رها کنند که فقط اندام آنهاست که درگیر این تغییرات شده. آنها جسارت نشان دادن بخش‌هایی از اندامشان را پیدا می‌کنند که با یک انتخاب مشترک، دستخوش تغییر شده است.

سمانه سوادی پس از زایمان با وجود مراقبت‌های پوستی دوران بارداری، نتوانسته از تشکیل خطوط ناشی از این پروسه بر روی اندام‌هایش جلوگیری کند، اما بسیار زود درک کرده که امری مهم‌تر از این نگرانی وجود دارد. امری به نام پذیرش تن: «مهم این بود که من تنم را بپذیرم و با آن احساس آرامش و آسودگی کنم. فرصت ورزش و تمرین مداوم را نداشتم ولی همین‌گونه که بود، خودم را پذیرفتم.»

اما زنان بسیاری هستند که به این درک و دریافت نرسیده‌اند. مریم از این دسته زنان است که پس از زایمان اول و دومش به دلیل خطوط و ترک‌های دوران بارداری، تصویر مثبتی درباره بدنش نداشته.

شوهر مریم هم با درخواست مستقیم و غیرمستقیم، شوخی، مقایسه و کنایه او را رنجانده، به حدی که مریم بعد از چندین بار لیپوسکشن، در نهایت مصمم می‌شود تنش را به دست تیغ جراحی بسپارد.

او با پذیرش ریسک دوران بیهوشی در یکی از بیمارستان‌های کرج اقدام به جراحی می‌کند اما دردهای دوران پس از عمل و آنچه در دوران نقاهت بر او حادث شده، خونابه‌های ناشی از عمل و عفونت‌های مکرری که او تاب آورده، آن‌قدر برایش رنج‌بار شده که هرگز حاضر به تجربه دوباره جراحی تنش نیست.

او مصمم شده زین پس خودش را همان‌طور که هست بپذیرد و دوست داشته باشد.

**من، همان که هستم**

از همین نویسنده بیشتر بخوانید:

[کودکانی که باد آن‌ها را می‌زاید و توفان درو می‌کند](#)

[ازدواج موقت: عهد مودت و عشق یا زندگی زیر سایه خشونت‌های پنهان؟](#)

[سپردن قربانی به دستان آلوده آزارگر](#)

پریسا هم چنین تجربه تلخی را از سر گذرانده. او به خانه امن می‌گوید: «پس از اولین بارداری با این احساس که دیگر مقبول نیستم، دچار فویبای چاقی شدم و خط‌های کج و معوج شکمم باعث شد با خودم فکر کنم باید تغییری اساسی در بدنم ایجاد کنم. همسرم پی در پی مرا سرزنش می‌کرد، انگار که بچه‌دار شدن فقط یک تصمیم یک طرفه از سوی من بوده و از طرفی من مقصر نافرمانی بدنم هستم.»

بعد از انجام جراحی با اینکه شکم پریسا کاملاً به شکل سابق برگشته و زیر لباس زیباتر شده اما جای چاقوی جراح باقی مانده است. او ترجیح می‌دهد در تاریکی مطلق با شوهرش سکس داشته باشد.

شبم، زن دیگری است که از تجربه پس از بارداری‌اش می‌گوید: «مادر من پس از شیردهی سینه‌های مرا با باندهای محکم می‌بست تا مبادا از فرم خارج شوند. من آن روزها درد زیادی داشتم اما برای اینکه مبادا بدن جدیدم تصویری منفی در اطرافیانم ایجاد کند، آن دردها را تحمل کردم. حتی بعد از انجام عمل سزارین که به خودی خود یک جراحی دردناک است، روی موضع بخیه‌ها گن محکمی می‌بستم و ناگزیر، آن دردهای وحشتناک را تحمل کردم.»

او خود در یکی از بیمارستان‌های تهران به عنوان ماما مشغول به کار است و زنان باردار زیادی را دیده که در دوران بارداری از انواع کرم‌ها و روغن‌ها برای دفرمه نشدن پوست بدنشان استفاده کرده‌اند اما در نهایت تغییراتی که ناگزیر بوده، رخ داده‌اند.

شبم این روزها جور دیگری به ماجرا نگاه می‌کند: «شاید بهتر است مردان جامعه آموزش کافی ببینند که همسرانشان بعد از زایمان بی‌تردید به زمان قبل از بارداری بر نخواهند گشت و یک بدن کامل و بدون نقص نخواهند داشت. پذیرش این واقعیت به مراتب آسان‌تر از آن است که زنان خودشان را مجبور به تعدیل نافرمانی‌ها کنند، سینه و شکمشان را با عمل‌های دردناک به شکل اولیه نزدیک کنند و تلاش کنند با آن اندام‌های ساختگی، توجه همسرانشان را جلب کنند.»

پس از راه‌اندازی کارزار بدن مادران، چندین مرد برای سمانه سواد پیام می‌فرستند با این محتوا که: «بدن زن‌ها پس از بارداری تهوع‌آور و چندش‌آور است.»

به باور سواد اما آنچه مردان پیرامونش آن را چندش‌آور می‌نامند همان واقعیت و موجودیت انکار ناپذیر یک زن-مادر پس از زایمان است. پروسه‌ای طبیعی که قابل انکار و قضاوت نیست: «همان گونه که پوست شل و وارفته بیضه آقایان مورد قضاوت قرار نمی‌گیرد و طبیعت تن و فیزیک آنها تلقی می‌شود.»

سواد می‌خواهد تا روزی که حتی یک مادر و زن ایرانی مایل به ارسال تصویر تنش باشد و از مسیرهای اشتباه و نابالغ، تنش را مورد قضاوت قرار ندهد، این کارزار را سر پا نگه دارد.

[اگر تاکنون عضو کانال تلگرام خانه امن نشده‌اید، کلیک کنید.](#)

او برای تشویق مادرها اول از همه خودش پیشقدم می‌شود: «من از تنم عکس گذاشتم و گفتم این بدن من است. بدنی که باید تغییرات آن را طبیعی قلمداد کنم و بپذیرم که هیچ‌کدام از ما قرار نیست اندامی مورد انتظار دیگران داشته باشیم.»

سواد امیدوار است با انتشار این عکس‌ها از تاثیر عکس‌های تبلیغاتی و غیرواقعی در تصورات مردم کاسته شود و زنان به خودباوری برسند و آنچه در تنشان رخ داده و بخشی جدانشدنی از پروسه مادر بودن است را بپذیرند.

او پیشنهاد می‌دهد لباس‌های قدیمی همین امروز با مهربانی به کسانی بخشیده شوند که قادر به استفاده از آنها هستند: «با شکل جدید و طبیعی تنمان آشتی کنیم و بپذیریم که مادرانگی به خودی خود زیباست.»

طبیعتاً به باور دست‌اندرکاران چنین کارزارهایی در سراسر جهان، این رویکرد به معنای بی‌تفاوتی نسبت به سلامت و زیبایی تن یا اقدام به ورزش و سالم‌سازی تن نیست، بلکه نوعی مقابله در برابر اجبار یا قضاوت است.

مقایسه تن یک مادر با اندام بازیگری که امکانات زیبا شدن را به تمامی در اختیار دارد و به راحتی قادر به انجام جراحی‌های ایمن، تغذیه گران‌قیمت و استخدام پرستار تمام وقت کودک است و فرصت کافی برای تمرینات ورزشی در اختیار دارد، ظالمانه و نادرست است.