



اگر آن روی فرصت‌ساز بحران‌ها را ببینیم چالش‌ها را تبدیل به عامل رشد می‌کنیم

فرصت‌رهایی در قرنطینه خانگی

■ حسن فرامرزی

چالش‌ها و بحران‌ها در زندگی دو رویه دارند. دو روی سکه چالش‌های بزرگ در زندگی، درد و آگاهی هستند. تو می‌توانی بیه آن رویه درد بچسبی و مثلاً مدام شکایت کنی که این دیگر چه زندگی‌ای! است که همه ما را به خاطر ویروس‌ی که نه به چشم می‌آید و نه معلوم است چیست در خانه‌ها پیمان زندانی کرده و اجازه زندگی به ما نمی‌دهد. آدم باز اگر دشمن و قاتل خود را به چشم ببیند دست کم خیاالش راحت است که دشمن کجاست و از کجا با ید به او حمله کرد یا از کجا به ما حمله می‌کند. آخر این چه دشمنی است که نه می‌توانی او را ببینی و نه

■ چرا وقتی شما را دزد دیدند احساستان درباره خانه عوض شد؟

فرض کنید شما در جنوب کشور زندگی می‌کنید و امرار معاشتان یا ماهیگیری است. سوار لنج شده‌اید و وسط دریا رفته‌اید که ناگهان در تور زردان دریایی می‌افتید و حالا زردان دریایی در جزیره‌ای چسبیده به قساره‌ای دیگر، هر چند روز یک بار به جای غذا فقط گوش‌ی تلفن ماهواره‌ای در اختیار تان قرار می‌دهند تا با سازه‌مان‌های مختلف با خانواده‌تان یا هر جایی که دوست دارید تماس بگیرید و تقاضای پول هنگفتی کنید تا در برابر آزادی شما به زردان دریایی پرداخت شود. لطفاً به این سؤال، جواب بدهید: حالا ارزش خانه را چه کنسی می‌داند؟ شما می‌دانید یا کنسی که تا همین چند روز پیش در همان خانه زندگی می‌کرد؟ یا شما دو نفر هستید؟ معلوم است که نه! پس چرا اکنون آن خانه در بیشن شما مطلوبیت شگفتی پیدا کرده است؟ خانه همان خانه است، یعنی همین الان هم از بند زردان دریایی رهاشوید و به خانه‌تان برگردید تصدیق خواهید کرد که خانه نه بزرگ‌تر شده و نه مجلل‌تر، شما هم که ظاهرأ همان فرد پیشین هستید که آن خانه را به هیچ می‌گرفت و حتی وقتی یک روز به خاطر توانایی شدن دریا در خانه می‌ماند احساس می‌کرد که در خانه حبس شده‌است. احساس می‌کرد خانه، زندان است. پس حالا چه شده‌است؟ اگر خانه همان خانه است و ماهیت آن دچار تغییر نشده سؤال این است که چرا شما به تصویر دیگری با احساسات کاملاً متفاوتی درباره همان خانه رسیدیم؟

■ **بیماری گریز از مکان و زمانی که در آن قرار داریم**
واقعیت آن است که ما در زندگی گرفتار عادت‌های عجیبی شده‌ایم که می‌توان آن را سندروم دیدن چیزها در وقت از دست دادن نامید. بیماری وحشتناک ما این است: ما یک قرار نامرئی با خودمان گذاشته‌ایم که هر چیزی را وقتی ببینیم که از دست رفته یا در حال از دست رفتن است. مولانا احتمالاً همان نکته را در ذهن داشته که سروده است:
بیا تا قدر یک دیگر بداییم/
که تا ناگه از یک دیگر نامییم/
او بعد از مرگ آشتی آشتی کرد/
همه عمر از غمت در امتحانیم/
کنون بندار مُردم آشتی کن/
که در تسلیم ما چون مردگانیم/
چو پر گورم بخواهی بوسه دادن/
راخم را بوسه ده که اکنون هماییم.
می‌گوید تو که می‌خواهی بعد از مرگ من بیایی با من آشتی کنی فرض کن که همین حالا من مُرده‌ام، مرا یک مُرده فرض کن. بیا و حالا آشتی کن. تو که می‌خواهی بیایی و بر سنگ گور من بوسه بزنی. نامر دا یعنی صورت گرم و زنده من به اندازه سنگ سرد گور آرزو بوسیدن ندارد؟ حالا که زنده‌ام و نمرده‌ام بیای روی من راببوس.

اجازه بدهید بگوییم که اغلب ما دچار بیماری‌ای هستیم که

می‌توان آن را گریز و فرار شرطی شده از مکان و زمانی که در آن قرار داریم نام گذاشت. وضعیت درونی ما را نگاه کنید. به‌ندرت پیش می‌آید که راضی به «کنون و اینجا» شویم. باور کنید ویروس کرونا هم تمام شود مطلوبیت خیابان و پارک و نفس کشیدن راحت در بیرون چند روز یا ساعتی بیشتر طول نخواهد کشید و دوباره همه چیز کلافه‌کننده و ملال‌آور می‌شود. یعنی من فکر می‌کردم اگر کرونا تمام شود مسئله من حل خواهد شد، اما حالا متوجه شده‌ام واقفا مسئله من سر جایش است و آن احساس ملال و کلافگی به سرعت دوباره سر جای خود نشسته است.

من از وقتی ویروس کرونا آمده و چند وقتی است در قرنطینه زمانی هستم مدام در حال غر زدن، نالیدن و شکایت از زمین و زمان هستم که این دیگر چه زندگی است که برای مادرست شده‌است؟ اما از یاد بردم که تا همین چند هفته پیش یکی

اینکه خیالت راحت است که حالا دیگر مطمئن هستم او جایی در ریه‌ها یا چشم‌ها یا فضای تنفسی و رگ‌ها و جریان خون من در حال تکثیر و تخم گذاشتن نیست. این همان رویه درد است که اغلب ما را گرفتار می‌کند، بنابراین ما نسبت به بسیاری از اتفاقات بعدی که می‌افتد یا احتمال افتادن آنها را می‌دهیم ترسان و لرزان می‌شویم به ویژه این آگاهی نیست بلکه این موقعیت‌هایی می‌توانند فرصت‌هایی را برای کسب آگاهی و معرفت در اختیار ما قرار دهند، صد البته بسیاری از افراد با پشت کردن به آن نور آگاهی مندرج در چالش یا بحران فقط به رویه درد می‌چسبند و فرصت آگاه شدن را از دست می‌دهند.

اثاثیه سفر را جمع می‌کنیم و چند روزی می‌رویم مسافرت و بعد در سفر وقتی خوب سرد و گرم و خستگی و فقدان جانگداز بالاش شخصی و تختخواب کاملاً تمیز و مزایای دیگر خانه را چشیدیم آن وقت مثل عاشقی که مدت‌هاست محبوب خود را ندیده دقیقاً با همان حس دیدار با محبوب وارد خانه می‌شویم و از فرط احساساتی شدن به خانه سلام می‌دهیم و کلی قربان صدقه‌اش می‌رویم.

خب اینجا یک نقطه طلایی وجود دارد که می‌توانیم آن را از دست ندهیم. اگر کمی واقع‌بین باشیم احتمالاً از خود سؤال خواهیم کرد بالاخره که چه؟ ما نفهمیدیم این خانه زندانی است که در دیوارش حس خفه شدن را به آدم می‌دهد یا حتی دو سانتیمتر از فضای ساده این خانه را با جبروت لایه هتل هفت ستاره عوض نمی‌کنیم. اگر واقع‌بین باشیم وقتی کرونا آمده است دیوارهای خانه مدام فاصله‌شان را از همدیگر کم می‌کنند و من با کم شدن فاصله دیوارها احساس می‌کنم دیوارها مثل غول‌ها به سمت من می‌آیند و قصدشان خفه کردن من است؟ آیا از وقتی کرونا آمده سقف خانه مثل هواپیمایی که نقص فنی دارد مدام در حال کم کردن ارتفاع است و به خاطر همین احساس می‌کنم سقف خانه دارد مرا خفه می‌کند؟ یا نه خانه همان خانه است، یعنی در فضای فیزیکی خانه کوچک‌ترین تغییری به وجود نیامده است.

اجازه بدهید مثال ملموس دیگری در این باره بزنیم: احتمالاً شما هم آدم‌هایی را دیده‌اید یا حتی ممکن است خود جزو این دسته از آدم‌ها باشید که اگر دو سه ماه یا حتی گاهی دو سه هفته مسافرت نروید آن جمله کلیشه‌ای معروف بر

زبانتان می‌آید که خفه شدم در این خانه! خسته شدیم از بس در دیوار را نگاه کردیم. آن وقت بلند می‌شویم و اسباب و

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

درد

ما در زندگی گرفتار عادت‌های عجیبی شده‌ایم که می‌توان آن را سندروم دیدن چیزها در وقت از دست دادن نامید. اغلب ما دچار بیماری‌ای هستیم که می‌توان آن را گریز و فرار شرطی شده از مکان و زمانی که در آن قرار داریم نام گذاشت. وضعیت درونی ما را نگاه کنید. به‌ندرت پیش می‌آید که راضی به «کنون و اینجا» شویم. باور کنید ویروس کرونا هم تمام شود مطلوبیت خیابان و پارک و نفس کشیدن راحت در بیرون چند روز یا ساعتی بیشتر طول نخواهد کشید

■ **اطمینان کنید ابزار خودمراقبتی‌تان درست کار می‌کند**

وقتی می‌خواهیم از خودمان مراقبت کنیم پیش از هر چیزی باید از کارکرد صحیح ابزار مراقبتی‌مان اطمینان حاصل کنیم. مثل این است که من می‌خواهم شیشه‌ای را تمیز کنم پیش از هر چیزی باید اطمینان حاصل کنم که دستمال من تمیز است. ابزار مراقبتی‌ما در این روزها چیست؟ ذهن ما ابزار قدرتمندی است و می‌تواند اطلاعات وسیعی را جمع‌آوری و تحلیل کند، اما واقعیت این است که اگر می‌خواهیم ذهن ما در این فضا کارآیی داشته باشد باید مدام چک کنیم که آیا ذهن کار خود را به درستی انجام می‌دهد یا نه. مثلاً در این روزها ذهن ما بسیار مستعد است که در دوام و «فتارهای افراطی و وسواسی» و «انکار و انفعال و مسئولیت‌گریزی» بیفتد.

دام اول اینگونه است: به نام مراقبت، ما را در دام وسواس گرفتار می‌کند. مثلاً تو هیچ وقت اطمینان حاصل نمی‌کنی که آشیا تمیز شده‌اند و با این وسواس گرفتار گرایی می‌شوی که تمامی ندارد. نکند این بطری شیر را که شسته‌ایم ویروس‌های احتمالی‌اش کشته نشده‌اند؟ گفتمانند ۳۰ ثانیه دست‌هایمان را بشوئیم اما حالا ایرادی ندارد برای اطمینان بیشتر دو سه دقیقه هم بشوئیم و شما توجه کنید اگر افراد زیادی در دام این وسواس‌ها بیفتند چه حاشیه‌های گریزنابذیری به وجود می‌آید. مثلاً یک کد که یا مثلاً کنسی بیرون رفته و حالا آمده و کفک کفک است به افزایش مصرف آب توجه کنید که می‌تواند به‌شدت ذخایر آب شهری را کم کند یا مثلاً کنسی بیرون رفته و حالا آمده و احساس می‌کند هر چه ویروس کرونا بوده روی لباس او جمع شده است. حالا لباس هایش را روی شوفاژ پهن می‌کند اما با خودش می‌گوید

«چرا من هنوز واقعاً زندگی نکرده‌ام. تکلیف نشوند؟ بنابراین الکل زیادی را در فضای خانه اسپری می‌کنند، باز خیاالش راحت نمی‌شود و لباس را داخل ماشین لباسشویی می‌فرستد، اما هنوز لباس در ماشین لباسشویی دو سه بار دور زنده فکر دیگری به ذهنش خطور می‌کند: تکند وقتی بیرون بوم و نزدیکی‌های بین‌ام را خاراندم ویروس به بی‌منی رفته باشد. سریع می‌رود دستشویی و از مجرای بینی، قرقره نمک‌می‌کند. جریان آب شور از طریق مجرای بینی وارد گلویش می‌شود و احساس می‌کند بخشی از این آب شور وارد بدنش شده است و دوباره زایش فکری دیگر: تکند زدی! آمدت ابرویش را درست کنی چشمش را در آوردی. بدتر شد که! اگر ویروس در بینی‌ات خاوش کرده بود حالا دیگر کامل و تمام‌عیار وارد بدنت شده‌است.

پس مراقب باشیم که خودمراقبتی در عین حال که بسیار سودمند است در صورت مراقبت نکردن از وسواسی نشدن، می‌تواند به توده افکار و احساس‌های آزاردهنده‌ای تبدیل شود که فرد و افراد نزدیک به او را به‌شدت شکنجه می‌دهد.

■ **شکناز واقعیت، امنیت نمی‌آورد**

اما یکی از آفت‌های خودمراقبتی، افتادن از آن سوی بام است؛ یعنی در پیش گرفتن انفعال. برخی ذهن‌ها وقتی در برابر مسئله‌ای قرار می‌گیرند و نمی‌توانند آن را خنم کنند سعی می‌کنند خود را درگیر مسئله نکنند یا به عبارت دیگر آن را پاک کنند و نادیده‌اش بگیرند. نادیده‌انگاری و پشت کردن به مسئله آفت مهم خودمراقبتی است. گاهی می‌سعی می‌کنیم با انکار مسئله، امنیتی کاذب برای خود ایجاد کنیم، در صورتی که انکار و نادیده گرفتن مسئله می‌تواند تبعات سنگینی داشته

سبک مراقبت



این روزها «وسواس‌های آزاردهنده» و «انکار واقعیت» می‌تواند بسیار خطرناک باشد

مراقب دام‌های خودمراقبتی باشیم

وقتی یک بیماری خطرناک شایع می‌شود اصل مهمی در میان مردم می‌درخشد: خودمراقبتی. مراقب خودت هستی و سعی می‌کنی اصول خودمراقبتی را مراعات کنی یعنی در تماس با اشیا و محیط‌های آلوده نباشی، اگر بیرون کاری نداری بی‌جهت در بیرون نباشی، اگر به خاطر ضرورتی وارد محیط‌های آلوده شدی و در تماس با اشیا بیرون قرار گرفتی در اولین فرصت سعی کنی آن آلودگی را رفع کنی. خودمراقبتی به من یادمی‌دهد که چطور در فضاهای کوچک‌تر به زندگی خود ادامه دهم، چطور بسیاری از رفتارهای زائد و غیر ضروری خود را حذف کنم. چطور زمان‌هایم را مدیریت کنم. اما خودمراقبتی در صورت مراقبت نکردن خود می‌تواند به یک بحران تازه تبدیل شود. چطور می‌توانیم خودمراقبتی را به شکل صحیح در زندگی‌مان پیاده کنیم؟

باشد و فرد را در معرض رفتارهای پرخطر و نمایشی قرار دهد. همچنان که دنبال کردن وسواسی تلفات ویروس کرونا در کشور و مراجعه مکرر به آمارهای غیر مستند می‌تواند میزان خطرناک باشد چون من می‌خواهم در کنار واقعیتی که افتاده یک واقعیت‌امن‌تر برای خود بسازم، اما این تلاش درواقع ساختن یک واقعیت موهوم است؛ واقعیتی که در آن تلفات ویروس انکار می‌شود؛ مثلاً فرد می‌گوید همه کسانی که این روزها به نام جان‌باختگان ویروس کرونا این سسو و آن سواعلام می‌شود دروغ است. همه این افراد، بیماری دیگری داشته‌اند و حالا می‌خواهند مردم را با این چیزها بترسانند. مسلماً در اینجا تئوری‌های بدبینانه هم پای کار می‌آید؛ همه اینها ترفندی است که مردم را در خانه‌هایشان حبس کنند. همه این‌ها ترفند است که مردم را با وحشت‌زده کنند و با وحشت، جان مردم را بگیرند، و گرنه کدام ویروس؟! کدام کرونا؟! شما اصلاً چیزی دیده‌اید؟! نه! به شما گفته‌اند ویروس کرونا آمده و شما هم بدون اینکه چیزی دیده باشید درست قبول کرده‌اید!

■ **وحشت‌آفرینی و حسرت تراشی را از ذهن‌تان بگیرید**

یکی از مهم‌ترین مراقبت‌هایی که می‌توانید از ذهن‌تان انجام دهید تا آرام‌تر به مواجهه با ویروس کرونا بروید این است: «تا آنجا که می‌توانید زودتر از ذهن‌تان بیدار کنید، یعنی به جای اینکه مدام آینده‌تراشی کنید و بگویید: «چه خواهد شد؟ تکند من هم ویروس کرونا بگیرم؟» تکند خدای نکرده جزو آن دو درصد باشید؟ من هنوز واقعاً زندگی نکرده‌ام. تکلیف نشوند؟ بنابراین الکل زیادی را در فضای خانه اسپری می‌کنند، باز خیاالش راحت نمی‌شود و لباس را داخل ماشین لباسشویی می‌فرستد، اما هنوز لباس در ماشین لباسشویی دو سه بار دور زنده فکر دیگری به ذهنش خطور می‌کند: تکند وقتی بیرون بوم و نزدیکی‌های بین‌ام را خاراندم ویروس به بی‌منی رفته باشد. سریع می‌رود دستشویی و از مجرای بینی، قرقره نمک‌می‌کند. جریان آب شور از طریق مجرای بینی وارد گلویش می‌شود و احساس می‌کند بخشی از این آب شور وارد بدنش شده است و دوباره زایش فکری دیگر: تکند زدی! آمدت ابرویش را درست کنی چشمش را در آوردی. بدتر شد که! اگر ویروس در بینی‌ات خاوش کرده بود حالا دیگر کامل و تمام‌عیار وارد بدنت شده‌است.

پس مراقب باشیم که خودمراقبتی در عین حال که بسیار سودمند است در صورت مراقبت نکردن از وسواسی نشدن، می‌تواند به توده افکار و احساس‌های آزاردهنده‌ای تبدیل شود که فرد و افراد نزدیک به او را به‌شدت شکنجه می‌دهد.

■ **شکناز واقعیت، امنیت نمی‌آورد**

اما یکی از آفت‌های خودمراقبتی، افتادن از آن سوی بام است؛ یعنی در پیش گرفتن انفعال. برخی ذهن‌ها وقتی در برابر مسئله‌ای قرار می‌گیرند و نمی‌توانند آن را خنم کنند سعی می‌کنند خود را درگیر مسئله نکنند یا به عبارت دیگر آن را پاک کنند و نادیده‌اش بگیرند. نادیده‌انگاری و پشت کردن به مسئله آفت مهم خودمراقبتی است. گاهی می‌سعی می‌کنیم با انکار مسئله، امنیتی کاذب برای خود ایجاد کنیم، در صورتی که انکار و نادیده گرفتن مسئله می‌تواند تبعات سنگینی داشته