

#### سبک مراقبت



ویروس کرونا دیر یا زود می‌رود، باید فکری برای ویروس خستگی کنیم

## می خواهیم از خودمان جلو بزیم تا سرحد مرگ!

■ **تلخیص:** حسین گل محمدی

قرنطینه که شروع شد، خیلی‌ها نفس راحتی کشیدند. برای مدتی از دست رفت‌آمدهای فلاکت‌بار اول صبح و نشستن پشت میزهای کسالت‌بار اداره خبری نبود. کار در خانه راحت به نظر می‌رسید و خبری از همکارها و رئیس‌های ناخوشایند هم نبود، اما حالا بعد از یک‌سال و نیم آنچه بر ایمان باقیمانده، خستگی‌ای بی‌پایان است، خستگی‌ای که انگار سال‌ها استراحت هم نمی‌تواند آن را از نشان در کند. چرا اینقدر خسته‌ایم؟ بیونگ چول هان فیلسوف آلمانی و متولد کره جوابی برای این سؤال دارد.

■ ■ ■

#### کووید ۱۹ پیش از پیش خسته‌مان کرده است

کووید ۱۹ این‌های است که بحران‌های جامعه‌مان را بساز می‌تاباند و نشانگان آسیب‌شناختی‌ای را که پیش از همه‌گیری وجود داشته‌اند، مشهودتر عرضه می‌کند. یکی از آنها خستگی است. همه ما به‌نوعی احساس می‌کنیم که خیلی خسته‌ایم. خستگی‌ای بنیادی که مثل سایه همه‌جا و هم‌وقت همراه ما است، اما طی این همه‌گیری حتی احساس خستگی بیشتری کرده‌ایم. بطالت تحمیل شده به ما در زمان قرنطینه خسته‌مان کرده است. بعضی‌ها دعا می‌کنند که ممکن است زیبایی فراتر از تو کشف کنیم و از سرعت زندگی منفرج‌گردم و در آن همیشه قرنطینه مسلط است نه فرات و آهستگی، بلکه خستگی و افسردگی است.

#### خستگی پدیده‌ای جهانی است

چرا اینقدر احساس خستگی می‌کنیم؟ امروزه خستگی پدیده‌ای جهانی به نظر می‌رسد. ۱۰ سال پیش، کتابی به نام «جامعه فرسودگی» منتشر کردم و در آن خستگی را به‌مثابه بیماری‌ای وصف کردم که «جامعه‌نولیبرال درونی است که ما را خسته می‌کند. زیرا این تفاوتی میان خستگی و از بافتادی وجود دارد. نوع درست از بافتادی می‌تواند ما را از شر خستگی خلاص کند.

#### ما خود را استمار می‌کنیم و خسته می‌شویم

اختلالات روانی از قبیل افسردگی و فرسودگی نشانگان گونه‌ای از بحران جدی آزادی هستند. این‌ها نشانه‌های یک بیماری هستند و بیانگر اینکه امروزه آزادی اغلب به‌اجبار تبدیل می‌شود. ما فکر می‌کنیم آزادیم، اما در واقع خود را مشتاقانه تا سر حد متلاشی شدن استعمار می‌کنیم. تادم مرگ به خود تحققی می‌بخشیم و خود را بهینه می‌کنیم. منطق موزی «موفقیت مسا را دائماً مجبور می‌کند که از خودمان جلو بزیم. همین که موفق شدیم، می‌خواهیم موفق‌تر شویم؛ یعنی می‌خواهیم دوباره از خودمان پیش بپنجم، اما جلوزدن از خودمان غیرممکن است. این منطق مضحک در نهایت به در هم ریختگی روانی منجر می‌شود. شخصی که به دنبال موفقیت است، تصور می‌کند که آزاد است، اما در واقع برده است. او برده محض است تا جایی که داوطلبانه خود را حتی زمانی که اربابی حضور ندارد، استعمار می‌کند.

جامعه‌نولیبرال موفقیت‌محور استعمار را حتی بدون سلطه ممکن می‌کند. آن «جامعه انقباضی» و فرمان‌ها و منع‌هایش که میشل فوکودر مراقبت و تنبیه تحلیل کرده است، جامعه موفقیت‌محور امروز را توصیف نمی‌کند.

جامعه موفقیت‌محور از خود آزادی بهره‌کنشی می‌کند. خوداستماری از استعمار به‌دست دیگران کارتر است. زیرا با احساس آزادی ارتباطی تنگاتنگ دارد. کافکا با وضوح بسیار تناقض آزادی برده‌ای را که فکر می‌کند ارباب است بیان کرده است. او در یکی از گزین‌گوبه‌هایش می‌نویسد: «حیوان وحشی تازبانه را از جنگ اربابش می‌رباید و برای آنکه بدل به ارباب شود خود را با آن می‌زند، بی‌خبر از اینکه این تنها خیالی است ساخته‌وپرداخته‌گره تازبای در تازبانه ارباب.» این تازبانه‌زنی همیشگی به خویش ما را خسته و در نهایت افسرده‌می‌کند می‌شود.گفت‌نولیبرالیسم بر پایه تازبانه‌زنی به خویش بنا شده است.

نکنه عجیب درباره کووید ۱۹ این است که مبتلایان به آن از خستگی فرط و فرسودگی رنج می‌برند. این بیماری ظاهر آهان و ویژگی‌های خستگی بنیادی را دارد، اما این ویروس فقط مبتلایان به کووید را خسته نمی‌کند، حتی افراد سالم را هم خسته می‌کند. اسلاوی ژویک در کتابش، «همه‌گیری» کووید۱۹ جهان را تکان می‌دهد، یک فصل کامل را به این سؤال اختصاص می‌دهد: «چرا ما همیشه خسته‌ایم؟» ژویک هم آشکارا این را حس می‌کند که همه‌گیری ما را خسته کرده است.

#### شبکه‌های اجتماعی هم خسته‌مان می‌کند

شکل نولیبرال زندگی از طریق شبکه‌های اجتماعی نیز در حال گسترش به سراسر جهان سوم است. افزایش خودستایی، تمیزه‌شدن و خودشیفتگی در جامعه پدیده‌ای جهانی است. شبکه‌های اجتماعی همه ما را به تولیدکننده تبدیل می‌کند، به کارآفرینانی که تجار نشان خویشان‌شان است. شبکه‌های اجتماعی آن فرهنگ خودپسندی را جهانی می‌سازند که جامعه و هر چیز اجتماعی را محو می‌کند. ما خود را تولید می‌کنیم و خویشان‌هایمان را در معرض نمایشی دلغی قرار می‌دهیم. این تولید خویشان، این «در معرض نمایش» بودن همیشگی خود، ما را خسته و افسرده می‌کند. ژویک به این خستگی بنیادی که ویژگی زمان حال ماست و از سوی این همه‌گیری تشدید شده، نمی‌پردازد.



خودشیفتگی زوم عوارض جانبی عجیب‌وغریبی به بار آورده و منجر به رونق جراحی زیبایی شده است. تصاویر کوچک‌کوله و ویرو تاز روی نمایشگر باعث ما یوس‌شدن آدم‌ها از ظاهرشان می‌شود و اگر از قضا وضوح نمایشگر بالا باشد، ناگهان چین‌چروک، طاسی، لکه‌های کبدی، پف پای چشم و سایر نواقص پوستی نامطبوع را در خودمان کشف می‌کنیم. از زمان آغاز همه‌گیری، جست‌وجوها در گوگل برای جراحی زیبایی اوج گرفته است. طی قرنطینه، جراحان زیبایی با سبیلی از پرس‌وجوهای مشتریان برای بهبود ظاهر تکراری‌شان مواجه بوده‌اند. حتی صحبت از «کسیب‌رفیای زوم» است. البته دیجیتال‌مراجعه‌های دیسمورفی(دل مشغولی افراق شده درباره نقایص فرضی در ظاهر جسمانی شخص) است. این ویروس جنون بهینه‌سازی را که از پیش از همه‌گیری ما را در جنگل خود داشت تا منتهی درجه خود پیش می‌راند. اینجایز ویروس

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

کار، هر چقدر هم که سخت باشد، منجر به خستگی بنیادی نمی‌شود. ممکن است پس از کار از بی‌بختیم، اما این از بافتادی با خستگی بنیادی همسان نیست. کار در نقطه‌ای به پایان می‌رسد، اما اجبار به موفقیت که خود را برده آن ساخته‌ایم، از آن نقطه فراتر می‌رود. در زمان فراغت همراه ماست، حتی در خواب عذابمان می‌دهد و اغلب منجر به بی‌خوابی می‌شود

## د

این‌های در برابر جامعه‌مان می‌گیرد و در مورد دیسمورفیای زوم، این اینه واقعی است! پاس محض از ظاهر مان در ما بیدار می‌شود. دیسمورفیای زوم، این دل مشغولی نامعقول درباره خودمان ما را خسته می‌کند.

همه‌گیری عوارض جانبی منفی دیجیتال‌ی شدن را نیز آشکار کرده است. ارتباط دیجیتال رویدادی بسیار یک‌طرفه و فرو کاسته است. هیچ نگاه خیره، هیچ بدنی در کار نیست. حضور جسمانی دیگری را کم دارد. همه‌گیری این را تضمین می‌کند که این شکل ارتباط ذاتاً غیرانسانی را به هنجار تبدیل شود. ارتباط دیجیتال ما را خیلی خیلی خسته می‌کند. ارتباط بدون نظین، ارتباطی عاری از شادی، مادر جلسه‌ای در زوم بنابه دلایل فنی نمی‌توانیم به چشمان یکدیگر نگاه کنیم. تمام کاری که می‌کنیم خیر شدن به نمایشگر است. غیاب نگاه دیگری ما را خسته می‌کند. امیدوارم این همه‌گیری ما را متوجه کند که حضور دیگری چیزی است که با خود شادی می‌آورد، اینکه زبان متضمن تجربه‌ای جسمانی است، اینکه گفت‌وگویی موفق مستلزم حضور بدن هاست، اینکه ما مخلوقاتی جسمانی هستیم. دیجیتال‌ی شدن انسجام اجتماعی را تضعیف می‌کند تا جایی که موجب حذف حضور فیزیکی می‌شود، ویروس ما را با بدن‌هایمان بیگانه می‌کند.

#### کرونا می‌رود، باید زندگی مان را عوض کنیم

«اندوه کرونا» نامی است که کرده‌ای‌ها به افسردگی‌ای داده‌اند که در زمان همه‌گیری در حال سرایت است. تحت شرایط قرنطینه، بدون تعامل اجتماعی، افسردگی تشدید می‌شود. همه‌گیری واقعی افسردگی است. کتاب «جامعه فرسودگی» با تشخیص زیر آغاز می‌شود:

«هر عصر ابتلاعات خاص خود را دارد. به همین منوال، یک عصر باکتری وجود داشت که حداکثر تا کشف آنتی‌بیوتیک‌ها پایان یافت. با وجود ترس گسترده از همه‌گیر شدن آنفلوآنزا ما در عصر ویروس هم زندگی نمی‌کنیم. به‌لطف فناوری ایمنی‌شناسی، چنان عصری را پشت سر گذاشته‌ایم، از منظر آسیب‌شناختی نه باکتری‌ها یا ویروس‌ها، بلکه نوزن‌ها شاخص تعیین‌کننده قرن بیست‌ویکم هستند که تازه در ابتدای راهش هستیم. بیماری‌های عصبی از قبیل افسردگی، اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی، اختلال شخصیت مرزی و سندرم خستگی علامت‌های شاخص آسیب‌های سلامت در آغاز قرن بیست‌ویکم‌اند.»

ما به‌زودی واکسن کافی برای شکست دادن ویروس خواهیم داشت، اما هیچ واکسنی در برابر همه‌گیری افسردگی در کار نخواهد بود. افسردگی همچنین نشانه‌ای از جامعه فرسوده است. فردی که در جامعه موفقیت‌محور به دنبال موفقیت است، در لحظه‌ای که دیگر قادر به «توانستن» نیست، به خستگی مبتلا می‌شود. در رسیدن به خواسته موفقیت که بر خود تحمیلش کرده، ناگام می‌ماند. رسیدن به مرحله‌ای که در آن دیگر قادر به «توانستن» نیستیم منجر به تهمت‌زنی و خشونت‌ورزی علیه خویش می‌شود. فرد موفقیت‌جو جنگی علیه خودش به راه می‌اندازد و در آن تباه می‌شود. پیروزی در این جنگ علیه خویشان خستگی نام دارد.

ویروس کووید ۱۹، از طریق تعمیق گسل‌های اجتماعی ناشی از بیماری، جامعه فرسوده را مستهلک می‌کند و ما را به سوی یک خستگی دسته‌جمعی سوق می‌دهد. بنابراین ویروس کرونا می‌تواند ویروس خستگی نیز نامیده شود، اما این ویروس همچنین بحرانی است در معنای یونانی واژه کرسیسیس؛ یعنی نقطه عطف. زیرا ممکن است ما را قادر سازد تا سرنوشتمان را دگرگون کرده‌ و از عذابمان روی بگردانیم. مصرانه از ما درخواست می‌کند: باید زندگی‌ات را عوض کنی! اما فقط به شرطی می‌توانیم این کار را بکنیم که به‌نحوی بنیادین جامعه‌مان را اصلاح کنیم، به‌شرطی که موفق به یافتن شکل تازه‌ای از زندگی شویم که در مقابل ویروس خستگی مقاوم باشد.

**نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان /نوشته: بیونگ‌چول هان /ترجمه: علی‌امیری /مراجع: Nation**

#### سبک‌نگرش



شما برای آرام شدن به چه چیزی پناه می‌برید؟

## پناهگاه امن تان را بیابید!

#### ■ مرضیه بامیری

آدم‌ها در دنیای پرشتاب و شلوغ امروز نیاز به تنهایی دارند. به خلوت و سکوت. گاهی سکوت می‌شود گوهر نایاب. گاهی حاضری تمام حقوق یک ماهت را بدهی تا فقط یک روز از هیاهوی شهر دور باشی و آرامش را به معنی واقعی کلمه پیدا کنی. بروی یک جای دور. یک جای دنج و بی‌هیاهو که فقط خودت باشی و خدای خودت و آنهایی که دوستشان داری و مهرشان ستیاق شده به دلت. گاهی باید برای آرامش پول خرج کنی، گاهی باید برنامه‌هایت را خالی کنی یا بعضی قرارهای کاری را کنسل کنی تا به طعم آرامش برسی. گاهی نه. آرامش نزدیک است. فقط باید پیداایش کنی. باید نشانه‌هایش را بشناسی و هر جا سرراغت آمد و رخ نشان داد او را بیایی...

دارند و خلاصه حتی قاتل هم که باشی با هم برای آدم‌های خانه محترمی و آنها حاضرند برای نجات جان و آبرو و مال تو هر فداکاری‌ای نشان دهند. امن بودن تنها معجزه‌ای است که فقط از پس خانه بر می‌آید!

بعضی‌ها محل کار آرامشان می‌کند. حس واقعی خوشبختی و موفقیت را وقتی تجربه می‌کنند که کنار همکارشان هستند. اتاق کارشان مثل حریم خصوصی قلبشان است.

هر وقت دلتنگ می‌شوند هر وقت قلبشان می‌شکند یا با خودشان قهر می‌کنند به آرامش صندلی‌اش

پناه می‌برند. آنجا می‌توانند بدون سؤال و جواب کردن بقیه خودشان باشند و در تنبیه یا تشویقشان کسی مزاحم نیست. آنها گاهی با تعریف و تمجید دوستانشان در محل کار حالشان خوب می‌شود، یکی با کار زیاد حالش خوب می‌شود و از این رو وابستگی زیادی به محل کار برایشان یک فرصت مطلوب است.

شاید بورتان نشود، ولی برای بعضی‌ها دست گرفتن گوشی، یعنی دریافت آرامش درونی. آنها گوشه‌ای می‌نشینند و سرشان را برای مدتی در گوشی می‌کنند.

غرق پیام‌ها می‌شوند و دنیای مجازی و تماشای زندگی دیگران حالشان را بهتر می‌کند. بعضی‌ها آنقدر به این وسیله جادویی وابسته‌اند که دچار تیک می‌شوند و هر دقیقه قفلش را با می‌کنند شاید پیامی تازه داشته باشند. آدم‌های درونگر اغلب با

درون خودشان تنها هستند و سیر کمال را در دنیای خصوصی خودشان طی می‌کنند. حال خلوت در گوشه باشد یا دفتر خاطراتشان. بعضی‌ها هم هر قدر خانواده خوبی داشته باشند و از

نعمت‌های دنیای بر خوردار باشند، باز برایشان مثل پول نمی‌شود. بعضی آدم‌ها وقتی حسابشان پر باشد احساس امنیت می‌کنند.

اغلب مردان این حس را دارند و تا چند روز بعد از گرفتن حقوق حالشان خوب است. همین که قسط‌ها را پرداخت کردند و پول مایحتاج را کنار گذاشتند دوباره همان آتش می‌شود و همان کاسه.

بعضی‌ها همه عمر خودشان را به در و دیوار می‌زنند تا پول پس‌انداز و هر روز دارای‌شان را بیشتر کنند! کسی نمی‌داند نیت این آدم‌ها چیست. اغلب

آدم‌های عاشق پول فقط عاشق پولند و دلشان نمی‌آید آن را خرج خودشان و شادی‌هایشان کنند. همین که حسابشان پر باشد و دسته‌چک‌هایشان قطور حالشان خوب است.

فرق پول با دیگر پناهگاه‌ها این است که باید از صاحبش ترسیدی، زیرا او احتمالاً شوق و امید به زندگی شادمانه را از دست داده و چنین فردی برای رسیدن به پول بیشتر، حتماً از گرفتن قربانی‌ها و خود را در غار تنهایی و حساب بانکی‌شان مخفی می‌کنند، دوری کند.

بگذارید این حریم خصوصی فقط برای خودشان باشد و شما به آن قدم‌نگذارید. پول تا جایی که کارها راه بیفتد و آدم را از یک زندگی راحت و کم‌دغدغه بر خوردار کند، خوب است تا جایی که انسانیت و بخشیدن خیرمایه سرشت آدمی باشد، خوب است، ولی از وقتی تو و روح‌ت را تسخیر کرد دیگر

امن نیست. روحتان را ناایمن می‌کند و باید برای فرار از دستش کاری کنید. آدم‌ها پناه‌های خودشان را دارند. یکی در تنهایی شعر می‌بافد یکی قصه می‌نویسد و یکی هم قهوه می‌نوشد و با حافظ‌های شانه‌اش معاشرت می‌کند.

بگردید و پناهگاه امن تان را بیابید!