

بینایی با کرونا

پوریا سیروس پور

با مطالعه این سند
۱۰ دقیقه‌ای،
کرونا را شکست بده

تاجرتوانا-مهارت‌های تاجر موفق

فہرست

۲	مقدمہ
۴	در ہنگامہ بحران چگونه افکار منفی بر انسان چیرہ می‌شود؟
۵	معنایابی یعنی چه؟
۶	در شرایط سخت کرونایی چه معنایی می‌توان متصور شد؟ آیا این دوران زیبایی هم دارد؟
۷	معنایابی چه دستاوردهایی برای انسان دارد؟
۹	رابطہ سلامت روان و معنای زندگی چیست؟
۹	چه پارامترهای دیگری میزان تاب‌آوری انسان را بالا می‌برد؟
۱۰	پس از وقوع حادثہ چه پدیده‌های روانی ممکن است برای انسان به‌وقوع بپیوندد؟
۱۰	نظر عرفا در مورد معنای زندگی چیست؟
۱۰	کسانی کہ در دوران کرونا کسب‌وکارشان آسیب می‌بینند، چه معنایی می‌توانند برای خود خلق کنند؟



بینایی با کرونا

مقدمه

این روزها به‌طور پیوسته تصاویری از شبکه «نشنال جیوگرافیک»^۱ در ذهن من مرور می‌شود. آن قسمت‌هایی که شرایط آب‌وهوایی به شدت تغییر می‌کند و دریاها و اقیانوس‌ها چنان متلاطم می‌شوند که گویی رستاخیز فرا رسیده است. این تلاطم با موج‌های بلند چند ده متری همراه است و این امواج با شدت زیاد بر دل زمین کوبیده می‌شوند، مثل این‌که هزاران آهنگر همزمان بر سندان نعل می‌کوبند، اما تنها این امواج نیست که اوضاع را نابسامان کرده است، مقارن با این پدیده سونامی، زمین لرزه است که در زیر آب‌ها اتفاق می‌افتد و

National Geographic

گسل‌ها با جابه‌جایی خود غرش می‌کنند و خوراک خود را می‌بلعند. در این جستار برخی حیوانات با ترس فراوان و بعضی دیگر با چهره‌ای شجاع که از حس درونی آن‌ها چیزی نمایان نیست از تحولات طبیعت پناه می‌گیرند. سرانجام غوغای زمین به پایان می‌رسد. در این بازی طبیعت تعدادی از حیوانات از بین می‌روند و برخی باقی می‌مانند. صبح روز بعد خورشید با درخشش فوق‌العاده‌ای در آسمان ظاهر می‌شود، پرنندگان آواز سر می‌دهند و هوای مطبوع پوست جنبندگان را نوازش می‌کند، چنان‌که انگار مدت‌هاست جز خوشی چیزی ندیده‌اند. یک روز دیگر از تاریخ زمین آغاز می‌شود و زندگی ادامه می‌یابد. آری این طبیعت است که دائماً در پویایی و تحول سیر می‌کند. در این تغییرات تکاملی نصیب آن می‌شود که موجودات باقیمانده از آن بهره می‌برند، اما این تکامل چیست؟ در پدیده سونامی چه منفعتی نصیب موجودات می‌شود؟ نمی‌دانم دانشمندان به این پرسش پاسخ داده‌اند یا نه، اما این را می‌دانم که در هنگام پیدایش زمین، کره بر روی آن تاثیر می‌گذاشته است، یعنی فعل‌وانفعالی اتفاق می‌افتاده که تا عمق هفتاد متری زمین شخم می‌خورده، چنان‌که اجازه زیستن به هیچ جنبنده‌ای داده نمی‌شده است. شاید در آن موقع درکی از منفعت آن وجود نداشته، اما بعدها مشخص شد که این اتفاق فرسایش را به سطح زمین دیکته کرده و خاک را برای ما انسان‌ها فراهم کرده است تا کشاورزی کنیم و تغذیه کنیم و زندگی کنیم.

کتابی مطالعه می‌کردم که می‌گفت: «هرگز دو قدرت در کنار هم وجود ندارند، بلکه فقط یک قدرت وجود دارد و آن هم قدرت خداست. بنابراین هیچ ناامیدی وجود ندارد و رسیدن به این شناخت به معنای یک خوشبختی نامنتظره است. پس اگر ناامید باشی و بررسی به وجود دو قدرت معتقد هستی، یعنی خیر و شر! ولی اگر به قدرت مطلق خدا ایمان داشته باشی و بدانی که هیچ قدرت دیگری نمی‌تواند خلاف او عمل کند، پس هر اتفاقی خیر است مگر این‌که انسان خود تصویری از شر ایجاد کند.»

این‌ها تماماً قانون طبیعت است و تماماً قدرت و حکمت خداوندگار که جهان را این‌چنین پرشور و هیجان خلق کرده است.

همانطور که مولانای جان در این رابطه می‌فرماید:

هیچ برگی در نیفتد از درخت
از دهان لقمه نشد سوی گلو

بی‌قضا و حکم آن سلطان بخت
تا نگوید لقمه را حق که ادخلوا

در کتاب «انسان در جستجوی معنی»^۲ نوشته «ویکتور فرانکل»^۳ آمده است که گاهی دکتر از بیماران خود که از اضطراب‌ها و دردهای کوچک و بزرگ رنج می‌بردند و شکوه می‌کردند می‌پرسید: «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» او اغلب می‌توانست از پاسخ بیماران خط اصلی روان‌درمانی خویش را دریابد. در زندگی هر کسی، چیزی وجود دارد. در زندگی یک نفر عشق وجود دارد که او را به فرزندانش پیوند می‌دهد، در زندگی دیگری استعدادی که بتواند آن را به کار گیرد، در زندگی سومی شاید خاطرات کش‌داری که ارزش حفظ کردن دارد. یافتن این رشته‌های ظریف در زندگی، به شکل یک انگاره استوار، از معنا و مسئولیت، هدف و موضوع مبارزه‌طلبی «لوگو تراپی»^۴ یا همان معنادرمانی است. دکتر فرانکل با توجه به همین اصول درمانی، معنادرمانی را پایه‌گذاری کرد که امروزه این نظریه می‌تواند پاسخ‌گوی تمام تحولات عالم هستی باشد. با توجه به اهمیت این نظریه که هر چه در آن تامل کنیم تنها همانند نوشیدن جرعه‌ای آب از اقیانوس بی‌پایان است، **گفتگویی را با جناب دکتر «کیومرث فرح‌بخش»، عضو هیئت علمی و دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی ترتیب دادم که در دوران شیوع «ویروس کرونا»^۵ در سراسر جهان انجام شده است. چکیده آن در ادامه آمده است، باشد که مفید واقع شود.**

در هنگامه بحران چگونه افکار منفی بر انسان چیره می‌شود؟

افکار منفی زمانی به سراغ انسان می‌آید که انسان در مواقع بحرانی معنایی برای خودش پیدا نکرده باشد، مثلاً وقتی کسی معنایی در زندگی خود نداشته باشد، با آمدن ویروس کرونا دائماً به ذهنش خطور می‌کند که این آمده زندگی ما را تمام کند، اگر من این مریضی را

Man's Search for Meaning	۲
Victor Frankl	۳
Logotherapy	۴
CoronaVirus	۵

بگیرم چه خواهد شد؟ اگر فرزندم این مریضی را بگیرد چه می‌شود؟ ولی اگر معنایی برای زندگی خود داشته باشیم، در این شرایط ترس بر ما غلبه نمی‌کند و با سلامتی از این بحران گذر می‌کنیم.

معنایابی یعنی چه؟

«معنایابی» یعنی این‌که حادثه را برای خودمان طوری تفسیر کنیم که برای وجود آن یک فلسفه و معنایی پیدا کنیم. از نیازهای روانی انسان است که وقتی اتفاقی برایش حادث می‌شود، آن را روشن کند. خود کلمه معنایابی یعنی روشن کردن یک حادثه مبهم، برای مثال لغتی را در نظر بگیریم که برای ما گنگ و مبهم است و معنی آن را نمی‌دانیم، برای روشن شدن معنی آن به فرهنگ لغت مراجعه می‌کنیم تا ببینیم که آن لغت با چه چیزی ارتباط برقرار می‌کند؟ مثلاً وقتی در فرهنگ لغت به دنبال معنی کلمه «سبزینه» هستیم، نوشته: منسوب به سبز_ ماده سبز گیاه که سبزی رنگ برگ‌ها از آن است و از آفتاب تولید می‌شود. درمی‌یابیم که سبزینه به گیاه، رنگ سبز، برگ و آفتاب مربوط می‌شود. این ارتباط، کلمه را برای ما معنادار می‌کند و گرنه تا هر زمانی که این کلمه بدون پیوند باشد و در خلا باشد به خودی خود معنایی ندارد. هر پدیده‌ای زمانی برای ما معنادار می‌شود که با پدیده‌هایی که قبلاً برای ما معنادار بوده است پیوند برقرار کند. حالا وقتی حوادثی برای بشر مثل ویروس کرونا، سیل، زلزله و ... اتفاق می‌افتد، انسان به دنبال آن است که آن را معنا کند، در نتیجه آن را به چیزهایی که قبلاً برایش معنادار بوده، ارتباط می‌دهد تا موضوع کاملاً روشن و شفاف شود، اگر این کار را نکند خودبه‌خود افکار منفی در ذهنش رسوخ می‌کند و ذهنش را درگیر می‌کند و سلامت روان فرد را در خطر جدی قرار می‌دهد. حال ما می‌خواهیم حادثه‌ای مثل کرونا را معنا کنیم که با چه چیزی ارتباط دارد؟ چرا این بیماری آمده است؟ این که تا این اندازه شیوع پیدا کرده می‌خواهد چه به ما بگوید؟ وقتی ما ذهنمان را مشغول به این سوال‌ها می‌کنیم تا جوابی برایش پیدا کنیم، اضطراب، نگرانی و ترس ما نسبت به کرونا به مقدار زیادی کاهش پیدا می‌کند. چرا؟ چون ما جایگاه این پدیده را در جهان خلقت، در زندگی خودمان، در

ارتباط با آینده خودمان و در ارتباط با همه چیز می‌توانیم بفهمیم و درک کنیم، ولی اگر جواب این سوال‌ها را ندهیم خودبه‌خود سرگردان خواهیم شد و نگران این هستیم که این بیماری بیاید و یقه ما را بگیرد و ما را از پا دریاورد. اگر برای این پدیده معنا داشته باشیم، حتی اگر کرونا یقه ما را بگیرد، نمی‌ترسیم و درک می‌کنیم که ما جزئی از این فرایند هستیم. مثالی در این باره در تاریخ دینی ما وجود دارد که بسیار آموزنده است. کسی مثل «حضرت زینب سلام... علیها» که در جریان واقعه عاشورا آن همه ضربات مهلک به زندگی ایشان وارد می‌شود و در مسیری به اسارت برده می‌شوند و توهین‌های فراوانی به ایشان روانه می‌شود و سپس در دربار یزید ورود می‌کنند و یزید رو به ایشان می‌گوید: دیدید خداوند چطور شما را خوار کرد و به ما عزت و پیروزی داد؟ آن شیرزن بزرگ تاریخ می‌گویند: «ما رایت الا جمیلا»، یعنی من به جز زیبایی چیزی ندیدم. اوج معنا کردن حوادث برای یک انسان همین است که در آن اتفاقات وحشتناک، یعنی تکه‌تکه کردن برادرشان با شمشیر، تحقیر کردن افراد خانواده ایشان، تحمل این همه توهین و در جایگاهی مثل نوه پیامبر اسلام بودن، این‌گونه کلام می‌گویند! شاید اگر در این واقعه معناگرایی وجود نداشت گفته می‌شد: خدایا این چه بدبختی است که برای من درست کردی؟ این است خدایی تو؟ این است رفتار تو با دختر و فرزندان پیامبر تو؟ این واقعه نشان می‌دهد که انسان در سخت‌ترین و بحرانی‌ترین شرایط هم می‌تواند برای خود معنا پیدا کند. وقتی یک حادثه بد برای انسان معنای خوبی پیدا کند، آن وقت است که برای سخت‌ترین شرایط هم می‌شود معنای خوبی پیدا کرد.

**در شرایط سخت کرونایی چه معنایی می‌توان متصور شد؟
آیا این دوران زیبایی هم دارد؟**

شاید این سوال برای بعضی خنده‌دار باشد که آیا این دوران کرونایی می‌تواند برای ما زیبا باشد؟ آیا معنایی می‌توان پیدا کرد؟ آیا معنایی می‌توان پیدا کرد که در این دوران انسان بتواند بیننده نیک‌منظری باشد؟ مردن چیزی است که در طبیعت بوده و هست. آیا مردن این همه آدم زیباست؟ برای پاسخ به این سوال‌ها دوباره به واقعه عاشورا

رجوع می‌کنیم. آیا آن همه اتفاق ناگوار در واقعه عاشورا زیبا بود؟ مسلماً زیبا نبوده است، اما فلسفه‌ای که در ذهن حضرت زینب (س) از آن حوادث نقش بسته بود، آن صحنه‌ها را زیبا دیده بود. آیا ما می‌توانیم معنایی از کرونا در ذهن خود درست کنیم که آن را زیبا ببینیم؟ بله امکان‌پذیر است. در این روزها مردم در رسانه‌های اجتماعی دست به کار شده‌اند و اتفاقاً چه معانی قشنگی خلق کرده‌اند. بعضی می‌گویند: طبیعت از دست بشر آزاد شده و دارد نفس می‌کشد، آلودگی به شدت کاهش یافته و پرنده‌ها و پروانه‌ها رها شده‌اند. دیگری می‌گوید: طبیعت این کار را کرد که کمی از دست انسان رها شود و خودش را بازسازی کند تا دوباره در خدمت انسان باشد. در این مسیر هم ناگزیر برای عده‌ای اتفاقی می‌افتد که طبیعی است و تمام این‌ها می‌تواند برای بشر سودمند باشد. آیا در قرنطینه ماندن و وقوع این حوادث را می‌شود مثبت معنا کرد؟ تمام این‌ها بستگی به هنر ما در معنا کردن دارد. معنا کردن در این شرایط زندگی یک هنر است و یک توانمندی که هر فردی باید داشته باشد. ما چه خواهیم و چه نخواهیم این حوادث در حال رخ دادن است و اگر آن‌ها را معنا نکنیم، افکار منفی بدتر از ویروس کرونا، ما را از پای درمی‌آورد، اما اگر آن‌ها را معنا کنیم و فلسفه خوبی برای این حوادث داشته باشیم، زندگی خوبی خواهیم داشت.

معنایابی چه دستاوردهایی برای انسان دارد؟

وقتی به دنبال معنایابی باشیم این فرایند به ما کمک می‌کند و دستاوردهایی به همراه دارد که عبارت‌اند از:

۱. در دل بحران به ما شادی، نشاط، انگیزه و امید می‌دهد. چرا؟ چون انگیزه می‌دهد تلاش کنیم برای زنده ماندن. ما در معنایابی حادثه کرونا می‌توانیم این‌گونه ارزیابی کنیم که این هم یک اقدام خداست و از دیدگاه «لائیک»^۶ یک اقدام طبیعت است که موهبت بیش‌تری را در اختیار بشر قرار دهد و بشر را به سمتی هدایت کند که از زندگیش استفاده بهتر و معنادارتری داشته باشد.

۲. به انسان نشان می‌دهد که آن‌طور که فکر می‌کند خیلی هم

قدرتمند و توانمند نیست. ویروسی که اندازه آن حدود چند صد میکرون است زندگی بشریت را مختل کرده است، هواپیماهای غول پیکر را زمین گیر کرده، کارخانه‌های چندین میلیارد دلاری را متوقف کرده و سیاستمداران بزرگ دنیا با این همه ادعا را در مقابل قدرت خداوند، برای کسانی که اعتقادات مذهبی دارند، و در مقابل قدرت طبیعت، برای کسانی که اعتقادات روشن فکرانه دارند، خانه نشین کرده است. ۳. میل به کمک کردن و خدمت رساندن به دیگران را افزایش می‌دهد. تمام گروه‌هایی که در کشور راه‌اندازی شده‌اند تا به مردم خدمات برسانند به این دلیل است که به این حوادث معنی خوبی داده‌اند. عده‌ای اعتقاد دارند که خداوند می‌خواهد ما را امتحان کند، پس بهتر است که امتحانمان را خوب پس بدهیم. عده دیگری اعتقاد دارند که این حادثه آمده تا نشان دهد ما چقدر می‌توانیم انسانیت داشته باشیم. در شرایط امن که ما خیرخواهی می‌کنیم هنر نیست، در شرایط سخت است که این خیرخواهی ارزش دو چندان پیدا می‌کند، مثلاً در دوران کرونا در مصرف مواد ضد عفونی کننده صرفه جویی کنیم تا همه بتوانند تهیه کنند.

۴. معنادگی در حوادث کمک می‌کند، انسان‌ها به یکدیگر نزدیک‌تر شوند و قدر هم را بدانند.

۵. در این حوادث متوجه می‌شویم معنای رفاه و آسایش یعنی چه؟ معنای آزاد بودن یعنی چه؟

خیلی پیام‌ها وجود دارد و کسانی که فلسفه معناداری از این حوادث دارند پیام‌های متعددی دریافت می‌کنند و حتی شاید یک روزی کسانی که می‌توانند فلسفه خوبی را برای حوادث این چنینی مثل کرونا درست کنند، مجسمه کرونا را بسازند به عنوان این که دستاوردهای خوبی به جامعه بشریت هدیه داده و باعث تحول برای بشریت شده است.

متأسفانه بعضی افراد فکر می‌کنند در این شرایط باید غمگین بود و اگر غمگین و غصه‌دار نباشند خیلی احمق و بی‌سواد هستند. نه واقعا این طور نیست! حماقت این است که در این شرایط با پرورش افکار منفی خودمان را غمگین کنیم.

رابطه سلامت روان و معنای زندگی چیست؟

هنر معنا دادن بستگی به خود ما دارد، به ساختار شخصیت ما. هر چه از سلامت روان بالاتری برخوردار باشیم از قدرت معنایابی بیشتری در مقابل حوادث برخوردار خواهیم بود و هر چه معنای قشنگ‌تری از حوادث در ذهنمان پرورش دهیم، از سلامت روانی بالاتری برخوردار می‌شویم. به قولی این حوادث زندگی را برای ما تفسیر می‌کنند.

چه پارامترهای دیگری میزان تاب‌آوری انسان را بالا می‌برد؟

۱. مهم‌ترین آن از دیدگاه وجودگراها و معنویت، همین معنایابی است.
۲. کسانی که در زندگیشان سختی‌های زیادی متحمل شده‌اند و از آن سختی‌ها با موفقیت گذر کرده‌اند، تاب‌آوری بیشتری دارند.
۳. کسانی که در زندگیشان سختی حادث نشده است، اما خودشان در زندگی سرسخت بودن را انتخاب کرده‌اند و در کل سرسختی و تاب‌آوری انتخاب خود انسان است، از طرفی دیگر ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که ضعیف و ناتوان باشیم، این ضعف به ما القا می‌شود و در ما رسوخ می‌کند، اما در حقیقت ما ناتوان نیستیم، به‌طور مثال افرادی که به مدارج بالای علمی می‌رسند و شبانه‌روز در پی کسب علم تلاش می‌کنند، این سرسختی را انتخاب کرده‌اند، در صورتی که این افراد هم می‌توانند مانند سایرین کنار موبایلشان در خانه بخوابند و تلویزیون ببینند و در خانه شب تا صبح به استراحت پردازند، اما افرادی که انتخاب می‌کنند و از خواب شب می‌زنند تا تحصیل کنند، از مهمانی‌ها و مراسم شاد گذر می‌کنند، یعنی تصمیم گرفته‌اند در زندگی سرسخت باشند. این‌طور نیست که طبیعت و عوامل ژنتیکی و تربیتی بی‌تاثیر باشد، اما انتخاب و تصمیم انسان نقش اساسی دارد. به قول «ویلیام گلاسر» هر کسی تصمیم بگیرد که سرسخت، استوار، محکم و باپشتکار باشد، یقیناً به مرور زمان به آن تبدیل خواهد شد.

پس از وقوع حادثه چه پدیده‌های روانی ممکن است برای انسان به وقوع بپیوندد؟

اختلال روانی پس از حادثه. (پی. تی. اس. دی)^۷
رشد پس از حادثه. به قولی طلا اگر در کوره نرود، ناخالصی‌هایش گرفته نمی‌شود. انسان اگر سختی نبیند، رشد نمی‌کند.

نظر عرفا در مورد معنای زندگی چیست؟

یکی از خصوصیات معنادهی آن است که ما در لحظه اکنون خوب زندگی کنیم. عارفان بزرگ در اوج عرفان به این درک می‌رسند که در زمان حال زندگی کنند و این که کی بمیرند، فردا، پس فردا و یا سال‌ها بعد اصلاً برایشان معنا و مفهومی ندارد. هر آن ممکن است انسان بمیرد، بعد از مرگ مگر قرار است چه اتفاقی بیفتد؟ مرگ هم یک مرحله‌ای از زندگی است. حتی در عرفان‌های «ماتریالیستی»^۸ مردن انسان و پیوستن آن به خاک را مرحله‌ای از تکامل بشر قلمداد می‌کنند.

کسانی که در دوران کرونا کسب‌وکارشان آسیب می‌بیند، چه معنایی می‌توانند برای خود خلق کنند؟

کسانی که در حوادث سختی مثل کرونا به کسب‌وکارشان زیانی وارد می‌شود باید توجه کنند که قبل از کرونا برای خیلی افراد به دور از حوادث این‌چنینی ورشکستگی و اضمحلال کسب‌وکارشان اتفاق افتاده است و تحت هر شرایطی چاره‌ای جز معنایابی وجود ندارد. شاید برای تمرین معنایی به نام «صبر» فرصت خوبی باشد.

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) ۷

Materialism ۸