



شبیم کرمی
روزنامه‌نگار

(پرتو)

آن کلمه جادویی «امید» است

دوستی می‌گفت فردی با بیش از ۹۰ سال سن، در همسایگی‌شان زندگی می‌کند که از زمان همه‌گیری کرونا، از سر دلسوزی گاهی برای کمک به این همسایه مسن، خریدهایش را انجام می‌دهد و به او سر می‌زند. چند روز پیش که دوست ما داروهای این جناب همسایه را می‌خرد و دم در خانه‌شان می‌برد، پس از کلی تشکر و تعارف می‌گوید: «خدا حفظت کنه جوان! اگه تو بمیری من چه کار کنم؟»

شاید بیشتر شبیه طنز باشد اما یک واقعیت در دل آن نهفته است: امید.

افلوپتین، از فلاسفه متأثر از فلسفه یونان باستان، امید را «نزدیک‌ترین و عزیزترین دارایی روح انسان» و نخستین هدیه‌ای می‌داند که «خداوند در زمین حاصل‌خیز روح انسان کاشته است».

البته به نظرم برای امیدوار و امیدبخش بودن حتما نیازی نیست که فیلسوف باشیم. خدا رحمت کند خانم جان، مادر بزرگم، را که هر وقت دلتنگ و مضطرب بودم، با مهربانی می‌گفت: «مادرجون، تا وقتی امیدت به خدا باشه، تو این دنیا همه دردها به درمانی داره، حتی مرگ!» و بعد، از دوران دشواری برایم تعریف می‌کرد که علم مانند امروز پیشرفت نکرده و ۲ برادر و یک خواهر جوانش را در اثر همه‌گیری بیماری‌های سل و وبا از دست داده بود.

این روزها که روزگاران در گوشه‌گوشه دنیا بیش از هر زمان دیگری از مرگ و بیماری، مشکلات اقتصادی و رنج فقر و جنگ و نادانی و بسیاری از دردهای دیگر سیاه به نظر می‌رسد، وقتی سخن از امیدواری به میان می‌آید، شاید در یک نگاه، عاقلانه نباشد و حتی حرص یا به اصطلاح لجمان از حرف‌های مثبت این گونه افراد در بیاید، اما واقعیت این است که انسان برای ادامه زندگی به امید نیاز دارد. حقیقت این است که بشر در طول تاریخ از این مصیبت‌ها زیاد دیده و کمتر نسلی می‌تواند ادعا کند که در طول زندگی خود شاهد بلایای طبیعی و جنگ و بیماری و سختی‌هایی از این دست نبوده است، ولی آنچه نسل آدمی را تاکنون محفوظ نگاه داشته و عامل رشد دانش و اختراعات و اکتشافات با هدف افزایش طول عمر انسان بوده است، همان کلمه جادویی «امید» است. امید در واقع تنها عاملی است که بر توانایی فرد برای مقابله با یک بیماری اثر می‌گذارد. بیمارانی که امیدواری بیشتری به بهبود و درمان دارند، مقدار بیشتری دوپامین و اندورفین در بدنشان ترشح می‌شود که همراه دیگر هورمون‌های بدن، به بهتر شدن فرد و بهبود بیماری‌اش کمک می‌کنند و البته سبب می‌شوند بیمار انرژی کافی برای مبارزه با بیماری و زنده ماندن را به دست آورد. امید به ما انرژی می‌دهد ظرفیت لازم برای زندگی را داشته باشیم. همین امید است که حتی وقتی از مشکلات خسته می‌شویم، وادارمان می‌کند باز هم به راهمان ادامه دهیم که البته وظیفه ذاتی زنان و مادران در زمینه امیدبخشی بیش از دیگران است. می‌دانم! همه دوست دارند امیدوار باشند و هرگز امیدشان را از دست ندهند، اما گاهی هم پیش می‌آید که انسان ناامید می‌شود. نباید خودمان را سرزنش کنیم. برای همه ممکن است گاهی پیش بیاید. بهار پربار و زیبا ناگزیر از آمدن از پس زمستان سخت و تاریک است و کسی شکوفایی بهاران را می‌بیند که با قوت، سرمای استخوان‌سوز زمستان را پشت سر بگذارد.

رنج انسان را آب‌دیده می‌کند، هرچند به بهایی‌گراف. رنج از دست دادن عزیزان علاوه بر عوارض روحی و عاطفی به‌ویژه برای بانوان، گاهی عامل بروز مشکلات اقتصادی نیز می‌شود. با این حال، با امید داشتن، می‌توانیم قدر خودمان و دیگران را بدانیم، زندگی را دوست داشته باشیم و سپاسگزار همه نعمت‌هایی باشیم که هنوز داریم. البته امید ربطی به خوش‌خیالی ندارد و نباید آن را با رویاپردازی اشتباه گرفت. امید برخلاف خوش‌خیالی ما را وادار می‌کند برخیزیم، آستین‌هایمان را بالا بزنیم و سخت‌تر کار کنیم تا پیروز شویم. هم‌چنین باعث می‌شود به طرف هر کاری نرویم. امید به ما جرئت زندگی می‌دهد و به همه مهارت‌ها و چالش‌هایی که در دنیا با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم ارزش و معنا می‌بخشد.

هرچند در زمانه حال، امیدواری به آینده روشن به نظر بسیار سخت و باورناپذیر است، در جعبه دنیا با خوب و بد آن باز مانده و زندگی همه روی خود را به ما کرده است و حالا، «امید» تنها ودیعه‌ای است که ته جعبه دنیا برای خوشحالی ما باقی مانده است. پس با امید به زندگی ادامه می‌دهیم و یقین داریم که «پایان شب سیه، سپید است».

شهر بانو

شهر بانو

۲۲ شهریور ۱۴۰۰
۶ صفر ۱۴۴۳ شماره ۲۳۷۹

(۲)



عکس تزئینی است



تکتم جاوید
کارشناس رشد روانشناسی عمومی

(فروغ)

این نشانه‌ها طبیعی نیست

آن قدر درگیر شست‌وشو، خریدن ماسک چندلایه و ضد عفونی کردن شده‌ایم که دیگر خودمان را فراموش کرده‌ایم. این‌ها را که می‌گوییم، با قیافه حق‌به‌جانب به من می‌توید: مگر سلامتی جزئی از ما نیست؟ به خاطر همین، یک سال ونیم است داریم سختی می‌کشیم اما به خانه نزدیک‌ترین قوم و خویشان سر نمی‌زنیم.

بعد، نمونه‌هایی از خودش، دوستان و خانواده‌اش را تعریف می‌کند که خوشبختانه در ماه‌های گذشته هیچ کدام یکدیگر را ندیده و در خانه حبس بوده‌اند به امید بهبودی. شاید ترسناک باشد اما همه روزها و شب‌های شیوع این بیماری، روانمان در حال تخریب و از بین رفتن بود، در حال آسیب دیدن فراوان و جدی. آدمیزاد را اگر از جمع و محیط‌های هم‌خونش بگیریم، از زنده‌بودنش بیزار می‌شود، چه برسد به اینکه هم جدایش کنید و هم از نزدیک شدن به آدم‌های دیگر بترسانید.

تا ماه‌ها تنها توصیه متخصصان پزشکان فاصله گرفتن از همه نزدیکان و خانواده بود اما بعد از گذشت مدتی حالا از عوارض روحی به جا مانده از این دوران حرف می‌زنند. اکنون تلویزیون را که روشن کنید، به جای پزشکی که می‌گفت در خانه بمانید، بشوئید و بسابید، روان‌شناسی نشسته است که می‌گوید بطور حالتان را خوب کنید، آن هم در زمانی که بسیاری از افراد دچار اختلالات روحی جدی شده‌اند. در خانه ماندن که بیمار نشوند. آن‌ها هم که بیمار شدند باز در خانه ماندند، نه فقط در خانه، بلکه در یک اتاق. این ماندن در اتاق برای خیلی از بزرگ‌ترها یادآور تنبیه‌های دوران کودکی بود. برای همین، اثر تلخ بیشتری روی بیمارانش داشت، آن‌ها که پایشان به مرکز درمانی، بیمارستان و بخش مراقبت‌های ویژه رسید که گویی مرگشان را به چشم دیدند.

به طور طبیعی، تاب‌آوری این افراد پس از بهبودی در برابر مسائل مختلف کم خواهد شد، آستانه تحریک آن‌ها پایین می‌آید و زودتر عصبانی می‌شوند. برخی از آن‌ها هم به دلیل شدت بیماری و گذراندن لحظه‌های سخت، پس از بهبودی ناامیدی و دل‌مردگی را تجربه می‌کنند که بدون درمان، به سوی افسردگی پیش خواهد رفت.

نگران‌کننده‌تر این است که همه در برابر تجربه این حالت‌های روحی بی‌تفاوتیم یا آن را طبیعت زندگی روزمره می‌دانیم. بیشتر نشانه‌هایی مانند خواب‌آلودگی، تحریک‌پذیری، بی‌اشتهایی، پرخوری، بی‌حوصلگی و اضطراب را طبیعی می‌دانیم و منتظریم به‌زودی خوب شود. احساس مداوم غم، مشکل در روابط بین‌فردی، افت عملکرد شغلی یا تحصیلی، همیشه به توجه جدی نیاز دارند به‌ویژه در روزهایی که ترس از یک بیماری ناشناخته نیز همراهش است. ترس‌های درونی ما می‌توانند زندگی ساده روزمره را هم برایمان مختل کنند. تصمیم برای یافتن نشانه‌های اختلال روحی و بعد رفتن به سراغ درمان آن کار سختی نیست.