سبک نگرش

آیا برای شما هم زمان کُند می‌گذرد؟

قدم‌هاتو یه کم آهسته بردار!

چراغ سبز شده اما ماشین جلویی هنوز راه نیفتاده است. ۱۰ نفر در صف ایستاده‌اند اما صندوق‌دار مثل یک لاک‌پشت کنداست. پنج دقیقه گذشته، اما هنوز فیلمی که می‌خواهید ببینید دانلود نشده است. این انتظارها مغز ما را منفجر می‌کند، حتی اگر چند ثانیه بیشتر طول نکشد. در دلمان فحش می‌دهیم و عبوس و عصبانی می‌شویم. به این تمایل ما به پرخاشگری، وقتی بیهوده معطل می‌شویم، «سندروم خشم پیاده‌رو» می‌گویند. پدیده روان‌شناختی که در جامعه شتابان امروز هر روز بیشتر احساسش می‌کنیم. چلسی والد مقاله‌ای درباره این موضوع در وب‌سایت نوتیلوس منتشر کرده است که وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه مجتبی هاتف در اختیار علاقه‌مندان قرار داده است. در ادامه خلاصه‌ای از این مقاله را می‌خوانید.

■■■

■ آیا شما هم از خشم پیاده‌رو رنج می‌برید؟

چندی پیش فهمیدم که از «خشم پیاده‌رو» رنج می‌برم، عارضه‌ای که به‌تازگی شناسایی شده است. این خشم وقتی برجسته‌تر می‌شود که پای دوست خاصی در میان باشد که آهسته راه می‌رود.

شما هم می‌توانید خودتان را با «سنجه سندروم پرخاشگری پیاده‌رو» بسنجید، ابزاری که لئون جیمز، روانشناس دانشگاه هاوایی، طراحی کرده است. آیا تابه‌حال برایتان پیش آمده که هنگام راه‌رفتن وسط جمعیت متوجه شوید رفتاری خصمانه دارید (به کسی زل زده‌اید، قیافه‌ای عبوس به خود گرفته‌اید، نزدیک‌تر یا تندتر از حد انتظار حرکت می‌کنید) و «از افکار پرخاشگرانه لذت می‌برید؟»

البته، خشم ناشی از کندی به پیاده‌رو محدود نمی‌شود. راننده‌های کنددست، اینترنت کند، صف‌های طولانی خرید که به کندی جلو می‌روند، همه این کندی‌ها دیوانه‌مان می‌کنند. شاید بگویید مقدمه این نوشتار نیز دیگر دارد بیش از حد طولانی می‌شود. پس می‌روم سر اصل مطلب. کارهای کند به این دلیل اعصاب ما را خرد می‌کنند که سرعت بالای جامعه حس زمان‌بندی ما را دچار اختلال کرده است. کارهایی که نیاکان ما به‌طرز شگفت‌انگیزی کارآمد می‌پنداشتند، امروزه ما را از کوره به‌در می‌کنند. صبر در عصر توییتر، فضیلتی است که نابود شده است.

■ روزگاری صبوری هدفی تکاملی داشت

دانشمندان علوم شناختی می‌گویند: روزگاری صبر و بی‌صبری هدفی تکاملی داشتند. این دو ویژگی نوعی تعادل «بین و یانگ» برقرار می‌کردند، ساعتی درونی و دقیق که به ما می‌گوید چه وقت برای کاری بیش از حد منتظر مانده‌ایم و دیگر وقت آن است که حرکت کنیم. وقتی این ساعت به صدا درمی‌آمد، یعنی زمان دست‌کشیدن از جست‌وجوی آذوقه در قطعه‌زمینی بایر یا رهاکردن شکاری ناموفق فرارسیده است.

مارک ویتمن، روان‌شناس موسسه ای‌جی‌پی‌پی در فرایبورگ آلمان، می‌گوید: «چرا بی‌صبری می‌کنیم؟ این خصلت میراث فرآیند تکامل ماست.» بی‌صبری در گذشته باعث می‌شد جان خودمان را به خاطر معطلی بیش از اندازه روی فعالیتی بی‌پاداش از دست ندهیم. این ویژگی ما را تحریک می‌کرد تا دست به عمل بزنیم.

اما آن خاصیت خوب حالا دیگر از بین رفته است. سرعت بالای جامعه ساعت درونی ما را از تنظیم انداخته است. این ساعت انتظاراتی ایجاد می‌کند که نمی‌شود به آنها با سرعت کافی پاداشی درخور داد، یا اصلاً پاداشی داد. وقتی کارها کندتر از حد انتظار ما پیش می‌روند، ممکن است ساعت درونی ما، با طولانی‌تر کردن زمان انتظار و برانگیختن خشم که با میزان تأخیر به‌وجود آمده تناسبی ندارد، فریب‌مان بدهد.

بی‌تحملی ما و عدم پذیرش کندی در بحث فناوری حتی آشکارتر نیز می‌شود. ویتمن می‌گوید: «امروزه بهره‌وری همه‌چیز بسیار بالاست. روزبه روز از صبر ما کاسته می‌شود.» اکنون اصرار داریم که صفحات وب در عرض یک‌چهارم ثانیه بارگذاری شوند، در حالی که در سال ۲۰۰۹ با دو ثانیه و در ۲۰۰۶ با چهار ثانیه مشکلی نداشتیم. در سال ۲۰۱۲، ویدیوهایی که در عرض دو ثانیه بارگذاری نمی‌شدند شانس چندانی نداشتند برای اینکه به‌سرعت دست به دست و دیده شوند.

البته کسی به‌خاطر باز نشدن فوری یک وب‌سایت نمی‌میرد. اما در خصلتی که احتمالاً از گذشته نخستی‌سانان ما به جا مانده، ممکن است چنین حسی به ما دست بدهد؛ همان دورانی که اگر بی‌صبری ما را به انجام اقدامی تحریک نمی‌کرد، ممکن بود از گرسنگی تلف شویم. الکساندرا روساتی، انسان‌شناس تکاملی و متخصص نخستی‌سانان می‌گوید: «افراد انتظار دارند نتیجه با سرعت معینی حاصل شود و اگر حاصل نشد، آزردگی پدید می‌آید.»

این نتیجه در حد چرخه مطلوب نیست. سرعت پرشتاب جامعه تنظیمات ساعت درونی ما را عوض می‌کند، در نتیجه در پاسخ به کارهای کند زودتر به صدا در می‌آید و ما را در حالتی از خشم و تحریک‌پذیری آنی قرار می‌دهد. البته ممکن است مسافت‌سنج شما متغیر باشد، اما روی هم‌رفته، به گفته ویتمن، «هر روز بیشتر و بیشتر به جامعه‌ای تحریک‌پذیر تبدیل می‌شویم.»

تحقیقات جدید به‌احتمال بدترشدن این چرخه اشاره می‌کنند. وقتی من و دوست کندکارم خیابان را با سرعتی حلزونی می‌پیمودیم، کم‌کم از این می‌ترسیدم که آنقدر دیر کنیم که میزی را که رزرو کرده بودیم از دست بدهیم. اما وقتی به رستوران رسیدیم، فقط چند دقیقه از زمان قرار عقب‌تر بودیم. درک زمانی من تاب برداشته بود.

■ خشم و اضطراب ساعت درونی‌مان را دستکاری می‌کند

چرا خشم می‌تواند در عملیات ساعت درونی ما خرابکاری کند. تجربه ما از زمان تجربه‌ای ذهنی و غیرعینی است؛ زمان گاهی ممکن است در یک چشم برهم زدن سپری شود و گاهی هم به نظر برسد که برای همیشه دوام خواهد داشت. کلودیا هاموند در کتاب خود با عنوان «پیچش زمان: رمزگشایی از ادراک زمان» (۲۰۱۲) توضیح می‌دهد که هیجانات قوی بر درک همه ما از زمان تأثیر می‌گذارند. او می‌نویسد: «همان‌طور که نظریه نسبیت انیشتین به ما می‌گوید چیزی به‌نام زمان مطلق وجود ندارد، در مغز هم مکانیزم مطلقی برای اندازه‌گیری زمان وجود ندارد.»

هاموند توضیح می‌دهد وقتی می‌ترسیم یا مضطربیم، زمان طولانی‌تر می‌شود. کسی که از عنکبوت هراس دارد مدت زمانی را که در اتاقی کنار یک عنکبوت سپری کرده است زیاد برآورد می‌کند؛ همین‌طور چترباز تازه‌کاری که هنوز ترسش نریخته، زمانی را که برای رسیدن به زمین سپری می‌کند طولانی می‌پندارد. افرادی که تجربه سانحه رانندگی داشته‌اند می‌گویند حوادث را به صورت حرکت آهسته مشاهده کرده‌اند. دلیلش این نیست که مغز ما در چنین مواقعی سرعت می‌گیرد. در چنین موقعیت‌هایی، زمان دچار پیچش می‌شود چون حوادث را خیلی فشرده تجربه می‌کنیم. تک‌تک لحظه‌هایی که در معرض تهدید قرار داریم جدید و واضح به نظر می‌آید. مکانیزم فیزیولوژیکی بقا حس هشیاری ما را تقویت می‌کند و در یک بازه زمانی کوتاه، نسبت به وضعیت عادی، خاطرات بیشتری را بسته‌بندی می‌کند. در این میان، مغز ما به اشتباه فکر می‌کند زمان بیشتری سپری شده است.

علاوه بر این، مغز ما به‌خصوص بخش کورتکس اینسولار که با مهارت‌های حرکتی و ادراک مرتبط است، ممکن است گذشت زمان را تا حدی با هماهنگ‌سازی سیگنال‌های مختلفی که از بدنمان دریافت می‌کند بسنجد، سیگنال‌هایی مثل ضربان قلب، برخورد نسیم روی پوستمان و هیجان شدید ناشی از خشم. مغز در این مدل، زمان را با شمارش تعداد سیگنال‌های دریافتی از بدن ارزیابی می‌کند. پس اگر سیگنال‌ها سریع‌تر دریافت شوند، مغز در یک بازه زمانی معین سیگنال‌های بیشتری شمارش خواهد کرد و این‌طور به نظر خواهد آمد که آن بازه زمانی طولانی‌تر از حالت واقعی است.

ویتمن می‌گوید: «مادر مغزمان ساعت خاصی که بی‌وقفه کار کند، نداریم بلکه همیشه و پیوسته بدن خود را احساس می‌کنیم، احساسی که در هر ثانیه تازه می‌شود و ما وقتی از خود می‌پرسیم در عرض این چند ثانیه چقدر زمان سپری شده است، از همان اطلاعات بهره می‌گیریم». وقتی می‌ترسیم وقتی مضطرب یا غمگین هستیم بدن ما تعداد بیشتری از این سیگنال‌ها را به مغزمان می‌فرستد، بنابراین مغز ما ثانیه‌های بیشتری را شمارش می‌کند. ۱۰ ثانیه طوری سپری می‌شود که انگار ۱۵ ثانیه گذشته است و یک ساعت مثل سه ساعت می‌گذرد.

■ آیا می‌توانیم صبر و شکیبایی را دوباره به دست بیاوریم؟

شتاب جامعه ممکن است حس زمان‌بندی و هیجانات ما را به گونه‌ای دیگر نیز عوض کند. عصب‌شناسانی مانند مور، نشان داده‌اند که ظاهراً وقتی ارتباطی مستقیم با رویدادی آتی داریم و احساس می‌کنیم باعث پیامد خاصی بوده‌ایم، زمان زودتر می‌گذرد. عصب‌شناسان این تجربه را «اتصال زمانی» می‌نامند. برعکس این حالت، به گفته مور، «وقتی بر رویدادها کنترل نداشته باشیم یا احساس کنیم کنترل نداریم، وضعیت برعکس می‌شود، ساعت درونی‌مان سرعت می‌گیرد، به این معنی که بازه‌های زمانی را طولانی‌تر احساس می‌کنیم.»

آیا می‌توانیم خشم ناشی از کندی را پس بزنیم و صبر و شکیبایی را دوباره به دست بیاوریم؟ این کار شدنی است. اما باید راهی پیدا کنیم برای تنظیم مجدد ساعت درونی‌مان و رفع پیچش زمان. می‌توانیم برای جلوگیری از احساساتمان قدرت اراده را امتحان کنیم، اما این کار تا حدی جواب می‌دهد. باید شمپانزه‌ها را در محیط‌های آزمایشگاهی مشاهده کنید. روساتی می‌گوید، وقتی شمپانزه‌ها منتظر جوایزی به‌تعویق افتاده هستند، حتی با انتخاب خودشان، «دست به کارهایی می‌زنند مانند درآوردن صداهای منفی خودشان را می‌خارانند، که نشانه استرس در نخستی‌سانان است، یا ممکن است به دیوار ضربه بزنند، که نوعی قشقرق است.» این شمپانزه‌ها همان مغز شما در حالت انتظارند.

تحقیقات نشان داده است که مدیتیشن و هشیاری تمرین تمرکز روی زمان حال، به درمان بی‌صبری کمک می‌کند، هر چند کاملاً معلوم نیست چرا. شاید دلیلش این باشد که افرادی که مدیتیشن می‌کنند بهتر می‌توانند با پیامدهای هیجانی بی‌صبری کنار بیایند، چون بیشتر به آن خو گرفته‌اند.

ایتان نیکترن، استاد مدیتیشن می‌گوید: افرادی که به مدیتیشن مشغولند «با شرایط ناخوشایند دوست می‌شوند.» مدیتیشن تکنیکی فراهم می‌کند «برای مواجهه با لحظه کنونی آن‌گونه که هست، بی‌آنکه سعی در تغییر موقعیت داشته باشیم.»

با این حال، از نظر دستینو، تمرین منظم مدیتیشن چیزی نیست که افراد کم‌طاقت احتمالاً از عهده‌اش برآیند. او پیشنهاد می‌کند با هیجان به جنگ هیجان برویم. او به این نتیجه رسیده که حس قدردانی نوعی میانبر روانی برای صبر بیشتر است. دستینو در یکی از مطالعاتش دریافت افرادی که در قالب تمرین متنی کوتاه درباره چیزی می‌نویسند که قدرش را می‌دانند، بیشتر تمایل دارند از پاداش‌های کوچک‌تر کنونی به‌خاطر جوایز بزرگ‌تر آتی بگذرند. دستینو می‌گوید، شمارش موهبت‌هایی که دارید حتی اگر ربطی به تأخیر فعلی نداشته باشند می‌تواند ارزش عضویت در جامعه بشری همدل و اهمیت «بی‌شعور نبودن» را به شما گوشزد کند.

این کاری است که می‌توانم امتحانش کنم. من اخیراً در یک پیاده‌روی با دوست کندم فهمیدم که بهره‌گیری از خصوصیت قدردانی کار آسانی است. با اشتیاق به شوخ‌طبعی‌های با نمک او، به گردش‌های مفرحی که با هم رفته‌ایم و به دلگرمی‌هایش در دوران سختی می‌اندیشم. وقتی آرام‌آرام به سوی رستوران قدم برمی‌داریم یک لحظه احساس می‌کنم از خشم پیاده‌رو رها شده‌ام. آیا واقعاً ممکن بود چنین سازوکار ناسازگاری را به این راحتی اصلاح کنم؟ همان حین که این احساس لطیف را در رستوران تجربه می‌کنم، بی‌آنکه متوجه شوم در درونم خشمی نسبت به پیشخدمت، آشپزخانه و اتوبوس برگشت شکل می‌گیرد. من حتی از خشم خودم خشمگینم؛ انگار می‌خواهد برای همیشه ادامه داشته باشد.

تلخیص: مریم ترابی

> آیا می‌توانیم خشم ناشی از کندی را پس بزنیم و صبر و شکیبایی را دوباره به دست بیاوریم؟ این کار شدنی است. اما باید راهی پیدا کنیم برای تنظیم مجدد ساعت درونی‌مان و رفع پیچش زمان. می‌توانیم برای جلوگیری از احساساتمان قدرت اراده را امتحان کنیم

سبک رفتار

راهکارهایی برای تقویت تاب‌آوری

نهال صبوری را در وجودمان پرورش دهیم

■ بهنام صدقی

افراد تاب‌آور دارای خصایص اخلاقی مثبتی هستند که مسلماً دیگر افراد از آن محرومند. تمام خصوصیات اخلاقی مثبت و منفی از بدو تولد مانند دانه گیاهی در باغچه تفکرات و شخصیت‌مان قرار گرفته‌اند و این انتخاب ماست که کدام دانه را آبیاری کنیم و پرورش دهیم و نهال‌هایمان را تا چه حد بزرگ‌تر و تبدیل به درختی تنومند کنیم. صبر نیز یکی از این دانه‌هاست که هر انسانی می‌تواند با توجه کردن و پرورشش از آن درختی با ریشه‌های محکم بسازد تا در توفان اتفاقات و مسائل مختلف زندگی با هر بادی نلرزد. در ادامه به روش‌هایی که باعث پرورش گیاه صبر در سرشت آدمی می‌شود، می‌پردازیم.

■■■

*یاد خدا: خداوند را بسیار یاد کنید. چون او بسیار صبور است. از آنجا که خداوند از روح خود در تمام انسان‌ها دمیده، این صفت نیز همانند دیگر صفات او در سرشت ما نهادینه شده و ما با ایمان به پروردگار خویش و ذکر «لاحول و لا قوه الا بالله» می‌توانیم آن را در خود پرورش دهیم.

*زندگی مدرن به روش سنتی: یکی از بهترین راهکارها در این جهان مدرن برای ایجاد و تقویت روحیه شکیبایی و بردباری زندگی سنتی است. منظور از زندگی سنتی تقبل شرایط سخت و بدون امکانات گذشتگانمان نیست بلکه منظور تلاش برای دستیابی به اهداف است. برای مثال به جای سفارش دادن غذا از رستوران خودمان آن را تهیه کنیم، به جای تلفن به تاکسی سرویس محله کمی پیاده‌روی کنیم، محصولاتی مانند لبنیات و صیفی‌جات را تا حدامکان خودمان تهیه کنیم و از این دست کارهایی که ما را وامی‌دارد به جای دریافت پاسخ راحت و آماده خودمان دست به کار شویم و برای دریافت نتیجه زمان کوتاه یا بلندی را منتظر باشیم. این روش‌ها به طور غیرمستقیم به ما در جهت داشتن و پرورش روحیه‌ای شکیبا کمک بسیار شایانی خواهند کرد.

*به انتهای جاده نگاه کنید: زمانی که فقط به مانع جلو پایمان نگاه و فکر کنیم و از دیدن طول و انتهای جاده غافل شویم، دچار بی‌طاقتی و کم‌حوصلگی می‌شویم. سعی کنیم همیشه در مسائل مختلف آینده‌نگر باشیم و موانع سر راه را یک به یک با حوصله تمام از میان برداریم. برای مثال اگر هدف شما در زمان سپری کردن دوران مدرسه و اخذ مدرک تحصیلی بالا در رشته مورد علاقه‌تان است، باید نگاه‌تان به هدف و پایان مقصد باشد و هرگز اجازه ندهید مواردی همچون امتحانات، زمان، نمره پایین، کمبود منابع، نظرات دیگران و... شما را دچار درجا زدن یا تردید کند.

*سالم باشید: برای صبور بودن باید همیشه از لحاظ جسمی و روانی خود را در حد متناسب نگه‌دارید و در حفظ سلامت خود کوشا باشید. چون عقل سالم در بدن سالم است. کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی علاوه بر ایجاد انواع بیماری‌های جسمی باعث اختلال در عملکرد ذهن نیز می‌شود و قدرت صحیح فکر کردن و تصمیم گرفتن را از ما سلب می‌کند.

*ترک موقت موقعیت: زمانی که اتفاق یا بحثی پیش می‌آید، بهترین کار ترک محل و لحظاتی را به تنهایی سپری کردن است. ممکن است در آن لحظه به دلیل بالا بودن سطح خشم و تشویش خود دست به اتخاذ هر تصمیم اشتباهی بزنیم که شاید بعدها پشیمان شویم.

*تاب‌آوری، بهترین ابزار پیروزی: مولای متقیان، حضرت علی(ع) در رابطه با شکیبایی می‌فرمایند: «کسی که بر مرکب صبر و بردباری سوار شد، به میدان پیروزی خواهد رسید.» برای پیروزی در هر میدانی باید کوله‌ای با بار صبر و بردباری ببندیم چراکه اولین اصل در کسب موفقیت‌ها صبر است.

سبک رابطه

کرونا و محدودیت دیدار با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها

نگذاریم ویروس دلتنگی سالمندان را از پا در بیاورد

■ مرضیه بامیری

هر سال نزدیک عید که می‌شد خانه را آب و جارو می‌کرد. بادام‌های تلخ را با حوصله شیرین می‌کرد و آجیل‌های محلی را یکی‌یکی از بهمن ماه تدارک می‌دید تا برای نوه‌های مغز بادامش عیدی خوشمزه مهیا کند. آنها که در روستا بودند کلی ماست و کشک و کره آماده می‌کردند تا غیر از مصرف، در پایان تعطیلات آنها را توشه راهشان کنند. به یکی از آشناها پول می‌داد تا برایشان اسکناس نو کنار بگذارد. آنها را لای قرآن می‌گذاشت و یکی‌یکی به بچه‌ها و نوه‌ها می‌داد. آخ که چه لذتی داشت عیدی‌های تا نخورده از دست پدر بزرگ و مادربزرگ که چند ماه شاید یک سال چشم انتظار بچه‌هایشان بودند و با آغوش باز آنها را می‌پذیرفتند. شاید برای خیلی از آنها که درآمد خاصی یا توانایی کار نداشتند تدارک دیدن برای عید سخت بود. اینکه سبزی‌قرمه آماده کنند. چند بسته لوبیا سرخ و برای دورهمی‌های پرجمعیت‌شان و کشوی فریزر را از گوشت و مرغ پر کنند. بزرگ‌ترها اهمیت خاصی به ما هم نمی‌دهند. یک جور پدر سالاری در وجودشان است که نمی‌گذارد بچه‌ها تا وقتی در خانه‌شان مهمان هستند دست به جیب شوند. مادربزرگ‌ها با چه ذوقی برای نوه‌هایشان ماهی قرمز می‌خرند و به عشق یک هفت‌سین شلوغ، گندم سبز می‌کنند تا برکت چاشنی زندگی خودشان و بچه‌ها شود. اما امسال برنامه‌ها عوض شد.

■■■

■ عید سخت برای سالخوردگان

امسال یک اتفاقی افتاد که بیش از همه دل مادربزرگ و پدربزرگ‌ها را شکست و تنهایی آنها را تنهاتر کرد. چشم خیلی‌شان به در بود برای دیدن فرزند. خیلی‌شان شاید سال آخر عمرشان بود و انتظار دیدن روی بچه‌ها را می‌کشیدند. اما یک بلای بزرگ آمد. افتاد به جان مردم و مدل دوستی‌ها عوض شد. یک باره گفتند امسال خبری از دید و بازدید نیست. خبری از سفرهای نوروزی نیست. مادرها غصه خوردند و پدرها پنهانی کمرشان خمید. سهم آنها از رفع دلتنگی یک عید بود فقط! حالا آن را هم نداشتند.

می‌گفتند دید و بازدید امسال تصویری باشد و مجازی. اما مگر پدربزرگ و مادربزرگ‌ها می‌دانند اینترنت چیست؟ مگر دلشان خوش می‌شود به دیدن نوه‌ها از روی یک صفحه بی‌جان؟ آنها در آغوش کشیدن می‌خواهند و محبتی که خالصانه باشد. عید امسال شاید به سالخورده‌ها بیش از همه سخت گذشت. چه آنها که در دیار دیگری بودند و چشم به‌راه فرزند، چه آنها که نزدیک فرزندشان بودند اما کرونا نگذاشت یکدیگر را ببینند. امسال همه موقع تبریک تلفنی بغض کردند و به بهانه شادی اما از سر دلتنگی گریستند. بچه‌ها دلشان می‌تپید برای مادر و پدر، اما سلامت جانشان از دلتنگی مهم‌تر بود. باید دندان روی جگر می‌گذاشتند و این دوری را به جان می‌خریدند تا همیشه آنها را کنار خود داشته باشند. تا آنها را از کرونای لعنتی در امان بدارند. خیلی از بچه‌ها ایام قرنطینه برای والدینشان خرید کردند و آنها را پشت در تحویل دادند. خیلی‌ها اجازه ندادند آب در دلشان تکان بخورد. تمام کارهای مادر را کردند تا برای بیرون رفتن بهانه پیدا نکند. برای آنها که نه اهل فیلم هستند و نه مدام سرشان در گوشی است تعطیلات به سختی سپری شد. آنها دلشان به جشن‌ها و اعیاد بود که آنهم تعطیل بود.

■ توی دل سالمندان را خالی نکنیم

عید دشواری بود برای والدین. ما جوان‌ترها هم سنگ تمام گذاشتیم و بدون اینکه متوجه باشیم بارها توی دلشان را خالی کردیم. بدون توجه به ترس‌هایشان مدام در برنامه‌ها گفتیم این ویروس با جوان‌ترها و کودکان با ملایمت برخورد می‌کند و طرف حساب اصلی‌اش سالخوردگان هستند. مدام از مرگی گفتند که در کمینشان بود. مدام اخبار آدم‌هایی را شنیدند که سن و سالی داشتند و با کرونا به کام مرگ فرورفته بودند. آنها دلخوش به یک مرگ با عزت بودند. سال‌ها دعا کردند که عاقبت به خیر باشند. ساعت‌ها به عبادت نشستند و مرگی خوش و راحت طلب کردند، حالا مردن آنهایی را دیدند که در خانه خودشان غریب بودند. نه مراسمی نه شیون و زاری. آنها این شیوه از مردن را دوست نداشتند و این‌گونه مردن بیشتر روحشان را آزرد. آنها شاهد مردن آدم‌هایی بودند که بی‌صدا دفن شدند و کسی سراغ‌شان نرفت. آمدند خانه‌شان را ضد عفونی کردند. یک عمر پای ثابت مساجد بودند، حالا بعد از مرگشان صف نمازها را هم ضد عفونی کردند و حتی کسی نبود تا دعای معراج یا مهر متبرک بر بالینش بگذارند. سال‌ها رنج بزرگ کردن و به سامان رساندن فرزند به جان خریده بودند اما حالا حتی بچه‌ها هم حق آمدن بر سر بالین نداشتند. آنها هم که آمدند غریبانه در خانه برایشان شام غریبان گرفتند. خیلی از بزرگ‌ترها بیش از آنکه از مردن بترسند از نوع مردن یا کرونا ترسیدند. که غریب شوند. کسی درست غسل‌شان ندهد و هفت‌تا مؤمن پشت‌سرشان نماز میت نخوانند. آنها این نوع مردن را ننگ می‌دانستند. به همین دلیل فشار عصبی بیشتری تحمل کردند. تا جایی که ممکن بود به در و همسایه می‌گفتند فلانی سکته کرد. کرونا خیلی زیبنده آنها نبود. تمام این واقعیت‌های تلخ روح پاکشان را زخمی کرد.

■ حسرت دیدار را به دلشان نگذاریم

اما برویم سراغ آنهایی که شرایط خاصی داشتند. آنهایی که مثل دیگران با عزت و احترام در خانه ننشسته بودند تا بچه‌ها باکمال احترام و رعایت بهداشت دیدنشان بروند و خریدها را پشت در بگذارند. آنهایی که بچه‌ها بدون کرونا هم دیر به دیر سراغشان می‌آمدند و دلتنگی برایشان درد آشنا بود. آنها که در غربت خانه‌های سالمندان چشمشان به در ماند. یا آنهایی که در خانه بودند اما فراموش شدند و از سوی فرزندشان بی‌مهری دیدند. آنها کرونا داشتند، جذامی که نبودند. نمی‌دانم چرا بعضی‌ها آنقدر بی‌رحم شدند. شنیدم مادری به دلیل کرونا در بیمارستان بستری بود. حال روبه‌راهی نداشت و خودش مرگ را در چند قدمی حس می‌کرد. اما او یک خواسته داشت. به پرستارها التماس کرد پیش از مردن بچه‌هایش را ببیند. آنقدر بی‌تابی کرد تا دلشان سوخت و با بچه‌ها تماس گرفتند. از آنها خواستند با رعایت نکات بهداشتی استفاده از گان، ماسک و دستکش برای لحظه‌ای مادر را در تخت بیمارستان ببینند. اما بچه‌ها ترسیدند. از کرونا ترسیدند و ترجیح دادند دیدار با مادر را به یک دنیای دیگر منتقل کنند. لحظات دردناکی بود. پرستارها جانشان را در دست گرفته بودند و برای نجات امثال این مادر به دل خطر زده بودند. آن وقت بچه‌ها از ترس جانشان از مادری فرار کردند که سال‌ها با گوشت و استخوان از آنها مراقبت کرده بود. در نهایت زن تنها و در غربت در حالی که نگاهش به در بود تا بچه‌هایش را یک بار دیگر پیش از مرگ ملاقات کند، با حسرت به دیار باقی شتافت.

> می‌گفتند دید و بازدید امسال تصویری باشد و مجازی. اما مگر پدربزرگ و مادربزرگ‌ها می‌دانند اینترنت چیست؟ مگر دلشان خوش می‌شود به دیدن نوه‌ها از روی یک صفحه بی‌جان؟ آنها در آغوش کشیدن می‌خواهند و محبتی که خالصانه باشد. عید امسال شاید به سالخورده‌ها بیش از همه سخت گذشت. چه آنها که در دیار دیگری بودند و چشم براه فرزند، چه آنها که نزدیک فرزندشان بودند اما کرونا نگذاشت یکدیگر را ببینند