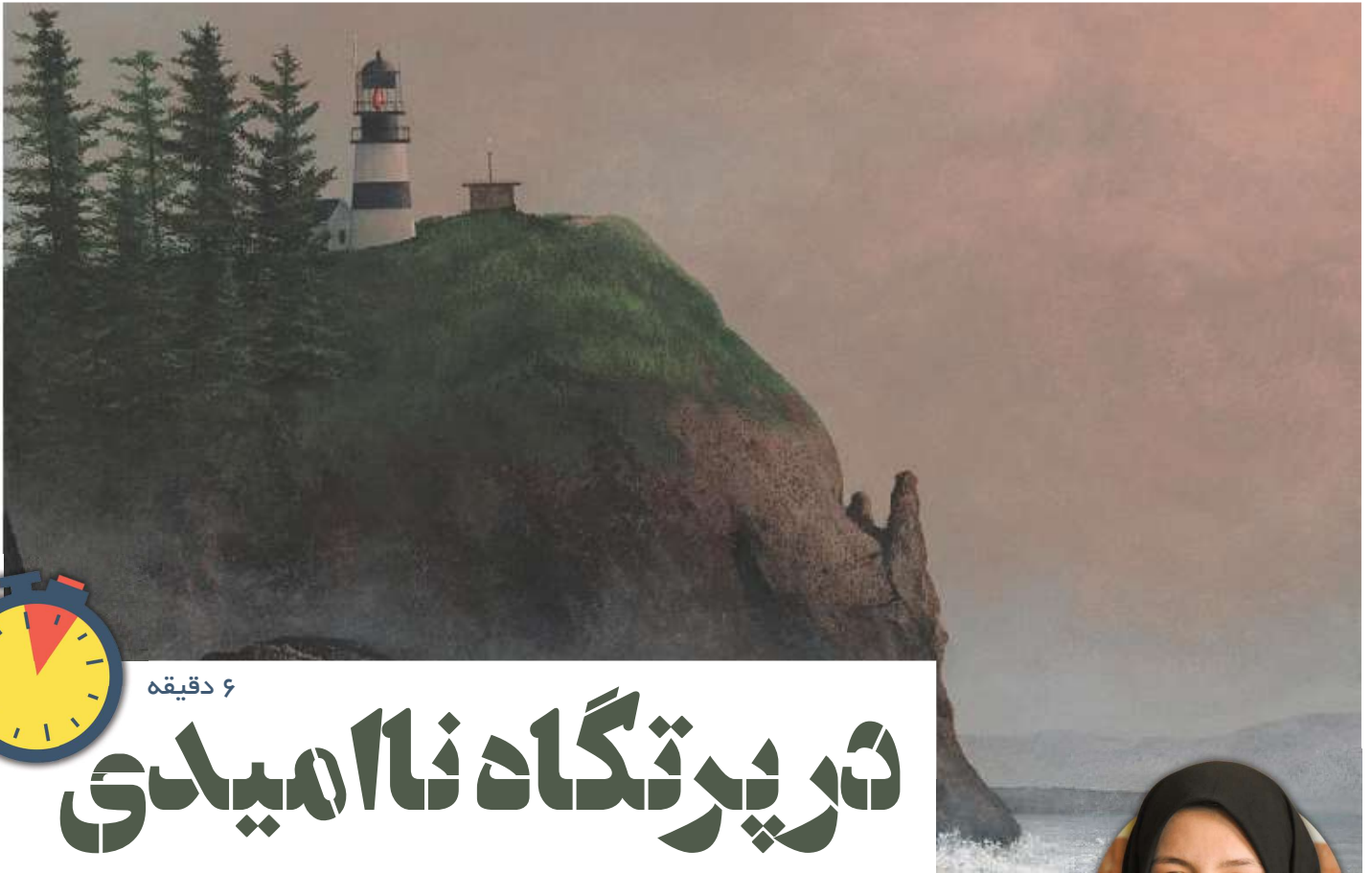


❶ فانوس کپِ دِ سپوینتمنت (دماغه ناامیدی)

دیوید نولتون



۶ دقیقه

هر پرتگاه ناامیدی

فاطمه سادات موسوی

پروفسور فارابی دانشگاه تهران

است. احتمالاً مرگ عزیزانمان بزرگترین فقدان است که حتی تصور آن هم موجب کدورت خاطرمان می‌شود. اتفاقی که هرگز قابل پیش‌بینی نبوده و نیست.

این احساس رنج و درد هر بار از جایی نشأت می‌گیرد. گاهی از احساسات و رفتارهای درونی خودمان غمگین

و واقعیت آن؛ اینکه ماهیت آن چیست و تار و پود آن از چه چیزی تشکیل شده و همان سوال همیشگی از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود، گذر ما را به فلسفه و وجود‌شناسی و... می‌رساند، اما آنچه بدیهی است عدم قطعیت است، عدم قطعیتی که فقدان، از آن ناشی می‌شود و آنچه قطعی است از واقعیت کنونی جهان به دور

سوغ، درد و غم ناشی از فقدان کسی یا چیزی! رنج، غم، اندوه، محنت و... همه‌ی واژگانی که در ذهنمان ذره‌ای حس خوب به آن نداریم. دیگر فرقی نمی‌کند جوانی ۲۰ ساله باشید یا پیرمردی ۸۰ ساله، درد و غم و اندوه و دلتنگی آن چنان در دلمان جای گرفته است، گویی به ابدیت پیوند خورده باشد. نگاه ما به جهان

ما کنار نمی‌کشد. مادری به آرزوی دیرینه خود برای دیدن فرزندش می‌رسد، اما دقیقا در همان لحظه که باید از شور و شوق و خوشحالی پر باشد به یاد لحظات سخت فراق گذشته می‌افتد و یا به یاد همسرش که دیگر در جمعشان نیست و...!

داشتن نگاه کم‌دی به ماهیت و وجود زندگی‌ای که بیش از آنچه باید به آن بها می‌دهیم و جدی‌اش گرفته‌ایم به ما کمک می‌کند شادی را یک زیست مسالمت‌آمیز با غم بدانیم و نه مبارزه مستمر و دائم با بخش تاریک زندگی. نگاه کم‌دی به زندگی نگاه ساده‌انگارانه و یا سهل‌گیرانه به زندگی نیست ما به دنبال انکار غم، درد و رنج نیستیم، جهان از نگاه کمیک رنگارنگ نیست، بلکه خاکستری است.

اما تأثیر این رویکرد برای ما زمانی است که ما با یک سوگ روبرو شویم، با یک فقدان بزرگ که پیدا کردن راه‌حل برای بیرون آمدن از آن دقیقا چیزی است که رویکرد کمیک از آن می‌پرهیزد.

زندگی ماشینی و مدرن کنونی به دلایل مختلف (کسب سود بیشتر با نشان دادن معیارهای

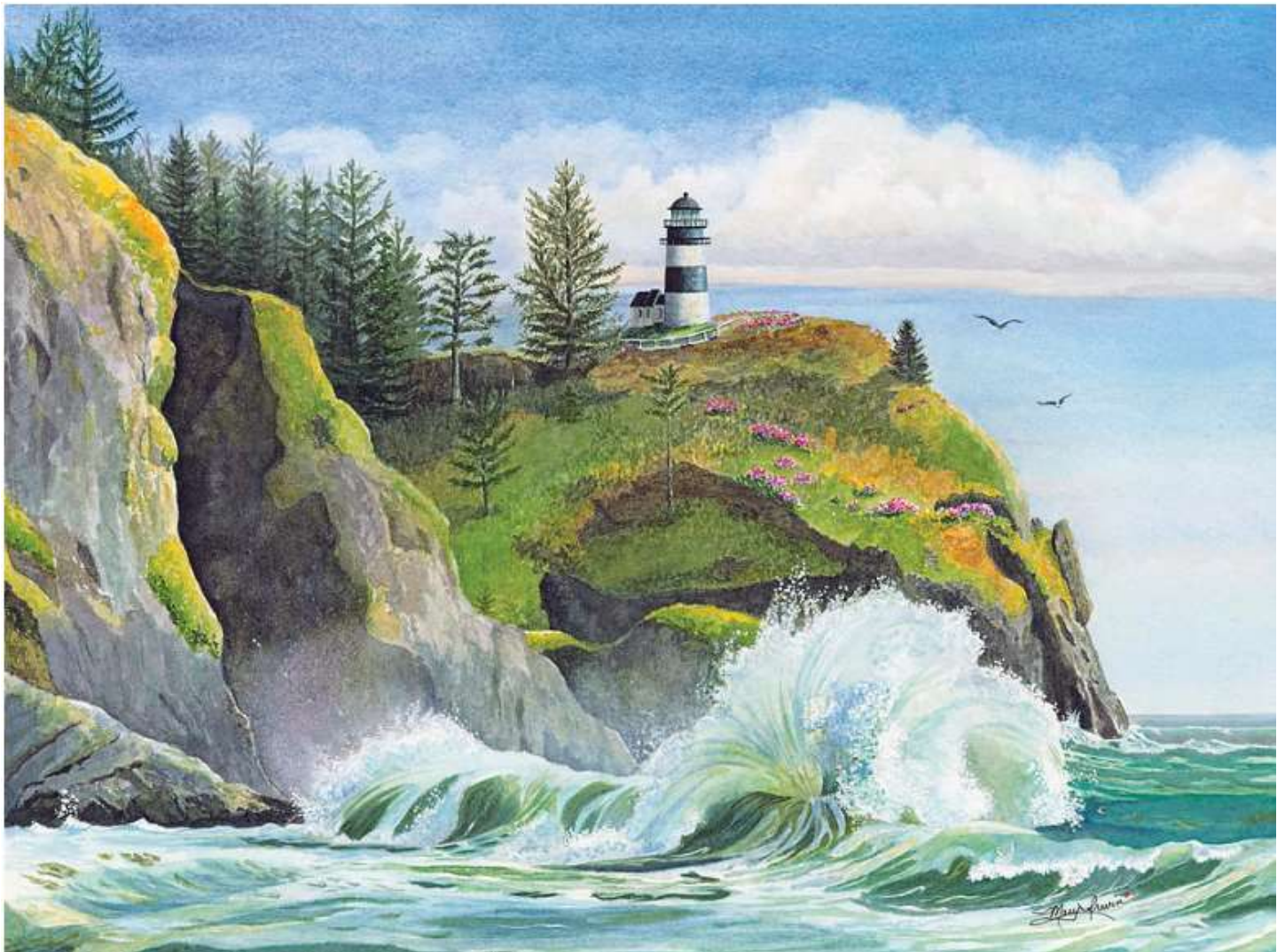
می‌کند پذیرش آن است، اینکه بپذیریم جهان بستر شکل‌گیری غم‌ها، رنج‌ها و دردهای ما و دیگران است. بپذیریم که داشتن یک نگاه تک بعدی و تراژیک به زندگی و وقایع آن، ما را از پای در می‌آورد. نگاهی که به دنبال صفر و صد ماجراست و نه پرداختن به پیچیدگی‌های حاضر در آن. با این رویکرد جهان یا به طور مطلق تاریک است یا نورانی و روشن. اما داشتن یک رویکرد متفاوت از آنچه اغلب مورد کاربرد قرار داده‌ایم به ما کمک می‌کند بپذیریم آنچه را که خارج از کنترل ماست و تلاش کنیم برای آنچه در اختیار ماست. استاد سخن سعدی، به درستی این رویکرد را تبیین کرده: به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل که گر مراد نیابم به قدر وسع بکوشم. ما در رویکرد اول ممکن است با یک اشتباه عمده یا سهوی از بخش روشن زندگی به قسمت تاریک نقل مکان کرده و غم و اندوه را با اکراه در آغوش بگیریم. ما معنای زندگی را با معنای خوشبختی یکی می‌دانیم و به دنبال رهایی از غم و اندوهیم در حالی که اغلب حتی در مسرت‌بخش‌ترین لحظات زندگی هم غم، خودش را از آغوش

می‌شویم؛ اینکه چرا قدرت نه گفتن نداریم؟! چرا چهره و هیكل مناسبی نداریم؟! چرا نمی‌توانیم آن طور که باید مورد تحسین قرار بگیریم؟! چرا خانواده‌مان درک درستی از زندگی شخصی فرزندشان ندارند و چرا و...؟! هر لحظه احساس می‌کنیم در حال از دست دادن فرصت‌های زندگی هستیم و به حجم کتاب‌ها، رخشاره‌ها، اماکن دیدنی و تفریحی و... نگاه می‌کنیم که هنوز سری به آن‌ها نزده‌ایم. گاهی از رفتار دیگران رنجیده خاطر می‌شویم و احساس می‌کنیم حالا من تنهاترین انسان جهان هستم، چون دیگران دوستم ندارند که چنین رفتاری با من دارند. چرا خانواده‌مان درک درستی از زندگی شخصی فرزندشان ندارند و چرا و...؟! اغلب اوقات هم با کمی بالا و پایین بردن صفحه‌ی یک سایت خبری و خواندن و شنیدن اتفاقات ناگوار، از جنگ، قتل و تجاوز گرفته تا سیل و زلزله و آسیب‌های مختلف به محیط زیست و در نهایت غول آخر کوروننا! روزمان ساخته می‌شود. آیا در پایان چنین روزی انتظار لبخند زدن به زندگی می‌رود؟

آنچه به اثبات رسیده است و واقعیت جهان را قابل تحمل

❶ کیپ دِسپوینتمنت (دماغه ناامیدی)

ماری ارون



مادر شکل می‌گیرد صاحب اکانت اینستاگرامی می‌شود بدون اینکه بدانند دوست دارد آن را بپذیرد یا نه؟

همه‌ی این نشانه‌ها ناشی از نگاه تراژیک و تک بعدی به زندگی است و تلاش برای نشان دادن نوعی از شادی که ما صاحب آن نیستیم. همه‌ی اینها که ممکن است این حس را در شما ایجاد کند که جهان سراسر شادی‌هایی است

عکاسی در سفر، آشپزی، شیرینی‌پزی، تناسب اندام، مدهای خیابانی، طرز لباس پوشیدن سلبریتی‌ها، فلان بیوتی، اینفلوئنسرهایی که هر روز صبح با آب پرتقال و قهوه به استقبال روز می‌روند و جملات انگیزشی از کتاب‌های خودت را چنان کن و چنان نکن را به نمایش می‌گذارند، مواجهه شوید و یا زوج‌های جوانی که صاحب فرزند شده‌اند و از همان زمان که نطفه در رحم

متفاوتی از رفاه و... از زندگی) با تبلیغات گسترده و مسحورکننده از هیچ تلاشی برای القای این حس که غم و رنج جایی در زندگی افراد ندارد، فروگذار نیست. فضای مجازی که حال با دنیاگیری کورونا پررنگ‌تر از قبل در عرصه‌ی فعالیت تبلیغاتی و رسیدن به اهداف مدنظر حاضر شده نقش اصلی را در این وادی ایفا می‌کند. کافیتست صفحه‌ی اینستاگرام خود را باز کنید و با سوژه‌های



داریم، فرصتی برای پذیرش، برای عمل! نیاز به همدردی و همدلی و در کنار ما بودن. زمانی برای سوگواری به ما اختصاص بدهید و اگر احساس کردید می‌توانید به ما کمک کنید در کنار ما باشید. نباید از غم و اندوه گذشت، نباید آن را دست کم گرفت درحالی‌که درگیر شدن با هیجانات منفی و رسیدن به درک درست و متعادل از آن به ما کمک می‌کند در نهایت احساس رضایت و خوشایندی داشته باشیم. بنا براین، ما انسان‌ها، حق داریم صاحب غم و اندوهی باشیم که برای خودمان است. آن را بپذیریم و زمانی را برای سوگواری کنار بگذاریم. زمان به ما فرصت می‌دهد در همین بستر، روزه‌های نور را پیدا کرده و با نیرویی مضاعف به سمتش حرکت کنیم.

را نخواهد داشت. لازم نیست خودمان را پذیرای غم‌هایی بدانیم که هیچ سودی برای ما ندارد، جز اینکه فقط نشان دهیم ما نیز به اندازه کافی سهمی از مکافات دنیا برده‌ایم.

اما در برخورد با یک سوگ، یک فقدان بزرگ چگونه باید برخورد کرد؟ چرا اطرافیان در نخستین مواجهه با ما تلاش می‌کنند غم و اندوه خود را فراموش کنیم؟ چرا توقع دارند در حالی که کف اتاق دراز کشیده و به سقف خیره‌ایم با یک جمله از جای خود بلند شده و برای خودمان پنکیک درست کنیم؟ آیا داشتن زمان و حتی مکانی برای پرداختن به ملال‌انگیزترین رخداد زندگی‌مان توقع کمی است؟ پس علاوه بر حضور خودمان در زندگی و داشتن یک رویکرد مناسب و متعادل به مسئله غم و زیستن با آن، حضور دیگران و رفتار متقابل آنها هم مهم است. رویکرد غیرتراژیک به مسئله غم در اینجا هم تاثیرگذار است. ما صاحبان غم و اندوه به اصلاح وضعیت کنونی زندگی‌مان نیاز نداریم. نیاز نداریم درحالی‌که غمگینیم به ما راه‌حلی برای رها کردن آن داده شود، ما نیاز به فرصت

که من در آن شریک نیستیم! این بار ما تلاش می‌کنیم که در این مسیر قدم بگذاریم. اینکه دیگران فکر کنند ما به اندازه کافی تلاشگر نیستیم (چرا که هر روز صبح ورزش نمی‌کنیم، کتاب نمی‌خوانیم، رخشاره (فیلم) نمی‌بینیم و...) و غم، انزوا و افسردگی ما را فرا گرفته است، احساس خوبی به ما نمی‌دهد، حتی اگر واقعا اینطور نباشیم. در حالیکه در بسیاری از مواقع این تظاهر به شادی و اینکه همه چیز آرام، در کمال زیبایی و دقیقا همان طور است که فکر می‌کردیم، واقعیت زندگی این افراد نیست. آن‌ها آن چیزی را برای شما عرضه می‌کنند که شما خواهان آن هستید و این زنگ خطری برای ارائه دهندگان این سبک زندگی و مخاطبان آن است. آیا همه افرادی که زندگی خود را با خودکشی به پایان رساندند دقیقاً افرادی بودند که سراسر غم و اندوه خود را به اشتراک می‌گذاشتند؟ مسلماً خیر.

اما از طرفی لازم هم نیست که مسابقه‌ی چه کسی از همه بدبخت‌تر و بیچاره‌تر است، بگذاریم. روح و روان ما تحمل دریافت این حجم از اندوه کاذب

در پایان توصیه می‌کنم از این پادگست کمال بهره رو ببرید.



رادیو راه

Road
RADIO

پادگست رادیو