

"شفقت به خود" در مواجهه با ویروس کرونا^۱

نویسندگان:

دکتر کریستوفر گرمر، دکتر کریستین نف^۲

مترجمان:

دکتر مهرنوش اثباتی، دکتر علی فیضی

با گسترش ویروس کرونا در جهان، همگی ما به نوعی تحت تاثیر آن قرار گرفته‌ایم. سفر کردن محدود شده است، بازارهای سهام در حال سقوطاند و بعضی مدارس و محل‌های کار به طور موقت بسته شده‌اند و قیمت ضدعفونی‌کننده‌ها به ۲۵۰ دلار برای یک بطری در فروشگاه آمازون رسیده است! برنامه کنفرانس‌ها و آموزش‌ها کنسل شده و حتی محل برگزاری برخی از این برنامه‌ها تبدیل به مکان قرنطینه شده‌اند. اپیدمیولوژیست‌ها تلاش دارند که وضعیت را بشناسند اما سوالات زیادی باقی مانده است: چطور می‌توانیم سرعت گسترش ویروس را کاهش بدهیم؟ و تاثیر این شرایط بر اقتصاد جهانی چه خواهد بود؟

«جهانی» کلمه‌ای کلیدی است. بسیاری از مشکلاتی که اکنون با آنها روبه‌رو هستیم در اصل جهانی‌اند؛ مشکلاتی نظیر گرم شدن کره زمین، نابرابری اقتصادی و حالا ویروس واگیردار. با مختل شدن زنجیره‌های عرضه که تولید را کند می‌کند و سفرهای بین‌المللی که ویروس را گسترش می‌دهد ویروس کرونا نشان می‌دهد که ما چطور به هم وابسته‌ایم. "جهانی شدن" یک واقعیت است؛ تنها انتخابی که داریم این است که آیا با هم برای حل مشکل‌مان همکاری می‌کنیم یا نه! و این انتخابی است بین "واکنش نشان دادن با ترس" یا "پاسخ دادن با مهربانی". در چنین شرایطی ملی‌گرایان می‌خواهند از این قضیه برای تقویت سیاست مرزهای بسته استفاده کنند اما دیگران فراسوی مرزها برای حل مشکل همکاری می‌کنند: مثل همکاری تازه بین دانشمندان هاروارد و همکاران چینی‌شان که برای ایجاد واکسنی برای کووید-۱۹ همکاری می‌کنند.

^۱ اگر با تعریف "شفقت به خود" آشنایی ندارید بخش پیوست را که در انتهای مطلب آمده است مطالعه کنید (یادداشت مترجمان).

^۲ پایه‌گذاران برنامه شفقت به خود بهوشیار ((Mindful Self-Compassion (MSC)).

اما هرکدام از ما چه می‌توانیم بکنیم؟ این همان جایی است که "شفقت به خود" اهمیت پیدا می‌کند. "شفقت به خود"، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند؛ اضطراب را کاهش می‌دهد و آسانترین راه برای باز نگه داشتن قلبهایمان به روی دیگران است. البته مقداری ترس، پاسخی سالم به ویروسی واگیردار است چون ما می‌خواهیم به شیوه خردمندانه‌ای به شیوع بیماری پاسخ بدهیم و با اقداماتی پیشگیرانه به خودمان و دیگران کمک کنیم. **در مورد ویروس کرونا، اقداماتی که برای منتشر نکردن ویروس انجام می‌دهیم همان "مراقبت از دیگران" است.**

اما اگر این شرایط باعث اضطراب افراطی شما شده باشد به طوری که توانایی‌تان را برای کار کردن یا مفید بودن محدود کرده یا درآمده‌تان را کاهش داده باشد، یا یکی از اطرفیانتان به این بیماری مبتلا شده باشد، "شفقت به خود" می‌تواند به شما کمک کند.

برای "شفقت‌ورزی به خود" در برابر همه‌گیری ویروس کرونا، کارهای زیر را انجام دهید:

• بهوشیاری^۳:

بهوشیاری یعنی آگاه شدن از آنچه درباره ویروس احساس می‌کنید. آیا احساس اضطراب، ناامیدی و دلسردی یا سردرگمی می‌کنید؟ آیا می‌توانید این احساس را در بدنتان حس کنید؟ اگر بله، کجای بدن؟ آیا ذهن شما گرفتار افکار مرتبط با ویروس شده است؟ اگر بله، چه افکاری دارید؟ آیا می‌توانید به شیوه‌ای مهربانانه و حاکی از درک آنچه فکر و یا احساس می‌کنید آنرا ارزنده‌سازی کنید؟ مثلاً به خودتان بگویید: «بله، این سخت است» یا «این واقعا استرس‌زا است». آیا می‌توانید با دانستن این که احساساتتان بخشی از شرایطی است که "همه" در آن قرار داریم کمی به خودتان درباره این حالی که دارید آسان بگیرید؟

• انسانیت مشترک:

وقتی اخباری درباره افرادی که با ویروس دست به گریبان‌اند می‌شنوید، می‌توانید به این اطلاعات اجازه بدهید تا این حس را در شما تقویت کنند که بخشی از خانواده‌ای جهانی هستید و نه فردی جدا افتاده. می‌توانید خود را در وضعیت آنها تصور کنید و بگویید «شبیبه من هستند» یا وقتی درباره ناراحتی خود تامل می‌کنید به خودتان یادآوری کنید که «دیگران هم حالی مثل حال من دارند؛ من تنها نیستم»؛ «بیماری بخشی از زندگی است»؛ «الان همان حالی را دارم که یک انسان دارد».

³ mindfulness

• مهربانی با خود:

دستتان را روی قلبتان یا هر جای دیگری از بدنتان که به شما احساس تسکین یافتن می‌دهد بگذارید و به خود کمک کنید تا از طریق این تماس مقداری از اضطراب شما فرو بنشیند. برای این که درباره این شرایط مقداری آسوده بشوید یا به خود اطمینانی دوباره بدهید همین الان نیاز دارید که چه بشنوید؟ آیا آنچه دوست دارید بشنوید **واقع بینانه** است؟ با صدایی گرم و مشفقانه با خودتان صحبت کنید و به این فکر کنید که برای محافظت از خود یا برآورده کردن نیازهایتان چه اقداماتی لازم است که انجام بدهید؟ خودتان را به شیوه‌ای حمایت‌گرانه ترغیب کنید تا این گام‌ها را بردارید. این تمرین باعث می‌شود آرمیده‌تر یا مشفق‌تر بشوید و شما را ترغیب می‌کند اقدامی مثبت انجام بدهید. **برای پیدا کردن شیوه‌های دیگر "شفقت به خود" راحت باشید:** مثلاً با انجام رفتارهای روزمره مراقبت از خود مثل لذت بردن از نوشیدن یک فنجان چای یا دوش آب گرم هم می‌توانید به خود شفقت بورزید.

مثل هر بحران دیگری، ویروس کرونا نیز یک فرصت است. مثلاً ممکن است در محدودیت‌هایی که این شرایط بر شما تحمیل کرده چیزهای مثبتی هم پیدا کنید: فرصتی برای بیرون آمدن از روال معمول زندگی پیدا کنید. آیا وقت بیشتری برای گذراندن با خانواده‌تان دارید؟ آیا فرصتی برای مطالعه کتابی که ماه‌هاست می‌خواهید بخوانید ایجاد شده است؟

در چشم‌اندازی گسترده‌تر از پسِ ابرِ سیاهِ این روزها می‌توان خطوط نور آفتاب را هم پیدا کرد. در سال ۲۰۱۶، کریس، تاکسی گرفته بود تا از فرودگاه سیدنی برگردد. او از راننده که مرد سالمندی از هند بود پرسید که درباره وضعیت سیاسی در آمریکا چه فکر می‌کند. پاسخ راننده فراموش‌نشده بود:

«تاریخ بشر از چرخه‌های انبساط و انقباض گذشته است اما دوره‌های انبساط طولانی مدت‌تر از انقباض بوده». کریس پرسید: «چرا دوره‌های انبساط طولانی‌تر بوده؟» راننده پاسخ داد: «چون قلب بشر، انبساط را ترجیح می‌دهد».

به خاطر جهانی شدن، به نظر می‌رسد که خطراتی مثل ویروس کرونا در سالهای پیش رو افزایش پیدا خواهد کرد. در گذر از این سالها، می‌خواهیم چه دنیایی را خلق کنیم؟ با روبه‌رو شدن با هر چالش جدید، قلب ما منبسط خواهد شد یا منقبض؟ تعهدی جهانی به زیستن مشفقانه می‌تواند هر تغییری را ممکن بسازد و به نظر می‌رسد "شفقت به خود" شیوه‌ای عالی برای شروع این تغییرات است. آیا می‌خواهیم انجامش بدهیم؟

بخش پیوست: برای آشنایی بیشتر خوانندگان با مفهوم "شفقت به خود"

مهارت "شفقت به خود" شامل سه عنصر اساسی است که وقتی درد می کشیم از آنها برای مقابله بهتر یا مدارا کردن با موقعیت استفاده می کنیم:

- بهوشیاری: یعنی توجه کردن هدفمند و آگاهانه به آنچه در لحظه حال فکر و احساس می کنیم و پذیرفتن این تجربه ها.
- انسانیت مشترک: یعنی تصدیق کردن این واقعیت که درد و رنج مختص به ما نیست بلکه این ها تجربه هایی هستند که ما با دیگر انسان ها به طور مشترک حس می کنیم. ما همه رنج می کشیم. ما همه گیر می افتیم. بالا و پایین شدن های زندگی به همه ما آسیب می زند. رنج بردن چیزی غریب، نابهنجار یا مرضی نیست بلکه بخشی از شرایط زندگی انسانی و نتیجه ناگزیر داشتن ذهنی انسانی است.
- مهربانی با خود: یعنی همانگونه مراقب خود باشیم که مراقب یک دوست عزیز هستیم. وقتی متوجه اشتباهات یا کمبودهای خود می شویم به جای انتقاد شدید از خود، حمایت و دلگرمی به خود ارائه کنیم و هدفمان مراقبتی محبت آمیز از خود باشد. وقتی متوجه می شویم مثل هر انسان دیگری، کامل نیستیم و نقص و کمبودی داریم، به جای حمله به خود، خودمان را گرم و نامشروط بپذیریم.

مترجمان:

دکتر مهرنوش اثباتی، دکتر علی فیضی