

✈ زاویه دید

علیه انزوا

کتابی درباره‌رهاکردن انزوا و حرکت به سمت شفقت ورزی و ذهن آگاهی



انقلاب صنعتی در اواخر قرن هجدهم و نوزدهم، جریانِ نه چندان منسجم بود که در کشورهای مختلف اروپایی آغاز شد و از آن با عنوان یکی از ادوار مهم تاریخ بشر یاد می‌کنند؛ به این معنی که با پیشرفت‌های علمی، ماشین‌آلات صنعتی بسیاری اختراع شدند، کارخانجات بزرگی راه‌اندازی شدند و سطح زندگی و حتی سبک زندگی مردم به تدریج باتغییراتی بنیادین مواجه شد. موتور بخار، ماشین‌ریسندگی آبی، کارخانجات تولید انبوه فولاد، کشتی بخار و لوکوموتیو بخار، تلگراف، چرخ خیاطی و یخچال، تنها چند نمونه از اختراعات دوران انقلاب صنعتی هستند. همه این‌ها هم طبیعتاً به نوعی از سبک زندگی منجر شد که تفاوت‌هایی بسیار با زندگی پیشین بشر داشت. تفکرات انسان قرن نوزدهم نیز با تغییری مسیری مهم مواجه شد؛ به این ترتیب که گمان برد دانش تجربی به‌تنهایی می‌تواند بسیاری از مشکلات آدمی را حل کند. پیشینه فلاکت‌بار حاکمیت کلیساها بر ذهن و زندگی مردم نیز این تفکر را تحریک و تهییج می‌کرد، چراکه در اوائل قرن نوزدهم دیگر کسی شک نداشت سخنان افرادی نظیر گالیله که روزگاری در مقابل دادگاه‌های کلیسایی مجبور به اعترافات مضحک شده بودند، جز واقعیت نبود. تفکرات هیأت بطلمیوسعی که جهان را حول محور کره زمین می‌دانست باسقوط مطلق مواجه شده بود و بشر آن روزگار تمام این‌ها را مدیون و مرهون پیشرفت‌های علمی می‌دانست. اما این خوش‌بینی بشر به تکنولوژی چندان دیری نپایید چراکه جنگ جهانی اول و به‌ویژه دوم و انفجار مهیب بمب اتم و نابودی بسیاری از مردم، تردیدهایی جدی در این تفکر ایجاد می‌کرد. حالا انسان کم‌کم به مفاهیمی دیگر نیز می‌اندیشید؛ اینکه پیشرفت‌های صرف تکنولوژی، نمی‌تواند ضامن بقای اخلاقیات و حتی خود انسان روی کره زمین باشد؛ هم‌زمان باگسترش علوم روان‌شناسی، مفاهیمی نظیر انزوای انسان معاصر نیز مطرح شد؛ به این معنی که انسان باوجود زندگی به‌مراتب پیشرفته‌تر نسبت به بشر پیش از خود، گویی از چاله به چاه افتاده است. حالا باید با مفهومی عمیق‌تر دست‌وپنجه‌نمی‌کرد؛ تنهایی، ادر واقع درست‌است که زندگی مدرن، ارمغان‌های بی‌شماری برایش درآستین داشت اما در عین حال دستی در چربش‌بشر هم داشت؛ انسان حالا در این سبک زندگی، نوعی هم‌خوش‌پنداری با ماشین پیدا کرده بود و هر لحظه گمان می‌کرد خوی انسانیت از او در حال رخت‌بريستن است. به این ترتیب هنرمندان و اندیشمندان فراوان، شروع کردند به انعکاس تصویری از انسان مدرن که به خاطر زندگی ماشینی دیگر نمی‌تواند با انسان‌های دیگر ارتباط برقرار کند. هم‌زمان البته اندیشمندانی در پی ارائه راه حل نیز بودند تا بشر پرتاب‌شده به عصر پوچی را از این مخمصه برهانند. به این ترتیب برخی از آن‌ها با توسل به آراء فلسفی جدید و البته علوم تازه‌با نظیر روان‌شناسی کوشیدند تا حیات دوباره به جان بشر غریب امروز بدمند. البته نمی‌شود گفت که این حرکت‌ها در مقابل موج پوچ‌گرایی و کالانگاری انسان، حرکت‌هایی موفق بوده‌اند اما دست‌کم در عصر بی‌اعتباری اخلاقیات در زندگی انسان غربی، لااقل برانفعال ترجیح داشته‌اند.

با این مقدمه به نظر می‌رسد می‌توان نگاهی به کتاب «زندگی واقعی: سفر از انزوا به گشودگی و آزادی» انداخت. این کتاب که با قلم شارون سالزبرگ در سال ۲۰۲۳ نوشته شده است، کاوشی است پیرامون تجربه عمیق انسانی انزوا و سفر تحول‌آفرین به سمت ارتباط با دیگران. سالزبرگ، به‌عنوان یک نویسنده و معلم مشهور مدیتیشن، با استفاده از پیشینه گسترده‌اش در شیوه‌های ذهن آگاهی و شفقت ورزی، خوانندگان را به یک بررسی عمیق و فلسفی رهنمون می‌شود؛ اینکه چگونه افراد می‌توانند احساس تنهایی و بیگانگی را پشت سر بگذارند؟ کتاب با یک بازتاب صادقانه در مورد وضعیت انسانی آغاز می‌شود و تأکید می‌کند که انزوا تجربه‌ای است رایج که در فرهنگ‌ها و سنین مختلف وجود دارد. سالزبرگ تجربیات شخصی خود از تنهایی، به ویژه در لحظات چالش‌برانگیز زندگی‌اش را به اشتراک می‌گذارد و لحنی از آسیب‌پذیری و اصالت را ایجاد می‌کند. این لمس شخصی ارتباط فوری برقرار می‌کند با خوانندگانی که ممکن است احساسات مشابهی از انزوا داشته باشند. در طول فصل‌های کتاب، سالزبرگ مدیتیشن و ذهن آگاهی را به عنوان ابزارهای حیاتی برای غلبه بر احساسات انزوا معرفی می‌کند. او فواید این شیوه‌ها را توضیح می‌دهد و تأکید می‌کند که چگونه این روش‌ها آگاهی را پرورش داده و ارتباط عمیق‌تری با خود و دیگران ایجاد می‌کنند. ذهن آگاهی به افراد اجازه می‌دهد تا همراه با افکار و احساسات خود حضور داشته باشند و آن‌ها را بدون قضاوت بپذیرند، زیرا که این مرحله‌ای ضروری برای غلبه بر تنهایی است. سالزبرگ مفهوم پیوستگی انسان‌ها را می‌کاود و نشان می‌دهد که انسان‌ها به‌طور ذاتی بایکدیگر مرتبط هستند. با استناد به سنت‌های معنوی و تحقیقات علمی، او استدلال می‌کند که درک پیوستگی می‌تواند احساسات انزوا را کاهش دهد. نویسنده تأکید می‌کند که شناسایی انسانیت مشترک می‌تواند به همدلی، شفقت و حس تعلق منجر شود که برای سلامت روانی و عاطفی ضروری هستند. او تمرین‌ها و تفکراتی را ارائه می‌دهد که خود شفقتی و ارتباط را ترویج می‌دهند و افراد را تشویق می‌کنند تا به جای دوری از ارتباط، به سمت آن حرکت کنند. در بخش خاصی، سالزبرگ به چالش‌هایی می‌پردازد که عوامل اجتماعی مانند فناوری و رسانه‌های اجتماعی به همراه دارند. او بر شیوه‌ای که تعاملات مجازی می‌توانند گاهی جایگزین روابط واقعی شوند نقد وارد می‌کند و خوانندگان را ترغیب می‌کند که به عادات دیجیتال خود توجه داشته باشند. سالزبرگ به رویکردی متعادل تأکید می‌کند و از فناوری به عنوان ابزاری برای تقویت و نه مانع ارتباطات حقیقی حمایت می‌کند. در طول روایت، سالزبرگ داستان افرادی را که به طرز موثری مسیر خود را از انزوا به ارتباط طی کرده‌اند، به اشتراک می‌گذارد. این داستان‌ها نه تنها الهام‌بخش بلکه نمونه‌های عملی از چگونگی تحول‌آفرینی این شیوه‌ها در زندگی افراد است. نویسنده تأکید می‌کند هر چند سفر می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما همچنین عمیقاً پاداش‌دهنده و برای رشد شخصی، ضروری است. در فصل‌های پایانی، سالزبرگ در مورد مفهوم آزادی تأمل می‌کند و آن را به عنوان وجود ارتباطات معنا دار و حس هدف داشتن تعریف می‌کند. او بیان می‌کند که آزادی واقعی در آمادگی برای گشودن قلب به روی دیگران و درگیری کامل باتجربیات زندگی، حتی سخت‌ترین آن‌ها، یافت می‌شود. این چشم‌انداز درک آزادی را از یک لنز صرفاً فردی به یک دیدگاه جمعی و ارتباطی تبدیل می‌کند. این کتاب یک راهنمای خودیاری و یک اظهار نظر فلسفی است که روایت‌های شخصی را با تحلیل‌های فرهنگی گسترده ترکیب می‌کند. این کتاب را انتشارات فارابی با ترجمه فرناز فرودر بازاری ارائه کرده است.

مکن‌ای صبح طلوع

✈ خاطرات محمد جواد صادقیان چالشتری، از پیشکسوتان عرصه امداد و نجات

[شهروند]

از یکی دیگر از این عزیزان رفته ایم. محمد جواد صادقیان چالشتری متولد سال ۱۳۴۰ در زاهدان است. او سال ۶۱ به عنوان مسئول امداد جبهه کار خود را در جمعیت هلال احمر شروع کرد و در سال ۶۲ به پست معاون امدادی منصوب شد. صادقیان، پنج سال در هر دو سمت به صورت همزمان فعالیت داشت تا این که پست امداد جبهه را به شخص دیگری واگذار کرد. این واگذاری تقریباً هم‌زمان بود با پایان جنگ. صادقیان ۱۳ سال معاون امداد استان سیستان و بلوچستان بود. در عملیات امداد رسانی زلزله رودبار، محل مأموریت او لووشان و در زلزله یم، بروت بود. در زلزله منجیل و رودبار هم سمت جانشین ستاد را داشت. صادقیان در لووشان بدون هیچ چشمداشت مالی یک ماه تمام به صورت شبانه روزی انجام وظیفه کرد. ۱۰ سال نیز رئیس شعبه هلال احمر چاپهار بود و در همین زمان طوفان حاره‌ای گونودر چاپهار رخ داد. صادقیان به عنوان رئیس شعبه در یک عملیات ۲۴ ساعته شرکت کرد و ۲ هفته تمام بی خوابی کشید. او در آخرین روزهای سال ۹۰، در جمعیت هلال احمر سیستان و بلوچستان بازنشسته شد. آنچه در ادامه می‌خوانید خاطراتی است از این پیشکسوت که از کتاب «امدادگران بی مرز» نوشته لیلایاقری انتخاب کرده ایم. مصاحبه‌های این کتاب را می‌توانم از زندرانیان به عهده داشته و کتاب توسط مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران چاپ شده.

مکن‌ای صبح طلوع...

داخل حیاط قدم می‌زدم که اول صدای یک هواپیما و پشت سرش صدای انفجار آمد. سال ۶۵ در زاهدان. از سر شب دلشوره داشتم. رفته بودم قدم بزنم تا کمی آرام شوم. آن شب قرار بود، یک سری از رزمنده‌ها با هواپیما برای مرخصی به زاهدان بیایند. سریع خودم را با موتور به جمعیت هلال احمر رساندم. به همراه مدیرعامل و تعدادی از بچه‌های امدادگر، سمت محل حادثه راه افتادیم. میدان ورودی فرودگاه مملو از جمعیتی بود که با دسته‌گل به پیشواز همسر یا پدر رزمنده‌شان آمده بودند. اما خبر نداشتمند. هواپیما وقت فرود به کوه خورده و منفجر شده است. به سختی جمعیت را پشت سر گذاشتیم. محل حادثه کوه‌های اطراف فرودگاه بود. محوطه مملو از قطعات هواپیما و تکه‌های بدن رزمندگان بود و همین درد را در بند بند شب می‌تپید. با برادران ارتش هماهنگ شدیم و تا صبح به جمع‌آوری مشغول بودیم. انفجار به قدری شدید بود که وقتی بعد از نماز صبح به محل حادثه برگشتیم، تازه با روشن شدن هوا تکه‌های کوچک‌تر بدن را دیدیم و دانه دانه جمع کردیم. رزمنده بودند و از جنگ و مرگ برگشته و حالا اسیر حادثه شده بودند و همین قلب‌مان را تکه تکه کرد و در درروشنای روز، آخرین تکه‌ها را از روی زمین برداشتیم.

گوسفندان مهریان

یک سال هوا به قدری سرد شد که موج رودخانه هیرمند هم روی هوا یخ زد. بیشتر روستاهای زابل گرفتار و تعداد زیادی از روستایی‌ها دچار یخ‌زدگی شدند. سال ۶۴ بود. برای‌شان اردوگاه تشکیل دادیم و کارهای امداد رسانی و درمانی را شروع کردیم. تلفات بالا بود. مردمی را هم که دچار یخ‌زدگی از ناحیه‌های مختلف، به ویژه پا، بودند به بیمارستان‌ها می‌رساندیم. در تختخ‌ها مردم بیشتر آسیب دیده بودند. تختک، جایی میان دریاچه و مقداری از زمین بلندتر است. دامدارها آنجا خانه‌های خشت و گلی داشتند و با توتن‌های‌شان (قایق‌های محلی) در آب‌های اطراف رفت و آمد می‌کردند و کارشان هم ماهیگیری و دامداری بود. اما آن سال سرما و یخبندان برای‌شان کار و زندگی نگذاشته بود و باید همه چیز را رها می‌کردند و به اردوگاه می‌آمدند. یک روز که برای کمک به یکی از این تختخ‌ها رفتیم، متوجه شدیم کسی آنجا زنده نمانده و دیگر کاری جز جمع‌آوری اجساد از دست‌مان ساخته نیست. در حین کار، صدای گریه نوزادی را شنیدیم و بهت‌مان برد. اول گمان کردم اشتباه شنیده‌ام. موج روی هوا یخ زده بود. چطور می‌شد نوزادی زنده بماند؟ ولی وقتی همه گفتند می‌شوند، صدار ادنیال کردیم و به گله‌ای گوسفند رسیدیم. خشک‌مان زد و همه سبحان‌الله گفتیم. نوزاد، پیری بین گوسفندان بود. گوسفند‌ها بچه را به بدنان گرفته، میان خود کشید و گرم نگه داشته بودند.

فروداز بالایی پله‌ها!

باید چادرهای امدادی را سریع به اهواز می‌رساندیم؛ چادرهایی برای اسکان مردم جنگ زده خوزستان. سال ۶۴ بود. با هواپیما رفتیم. همراه مدیرم. نزدیک اهواز که شدیم، از جایی صدای پیج پیج خلبان و کمکش می‌آمد.

کنجکاو شدیم. کلی سوال و جواب کردیم تا بالاخره خلبان گفت: «به هواپیما ی عراقی درست بالای سرمون پرواز می‌کنه!» بعد سرش را به علامت نگرانی تکان داد: «هر لحظه ممکنه ما رو بزنه...» تنها کاری که از دست‌مان برمی‌آمد این بود که چشم‌های‌مان را ببندیم و اشهد بودیم چشم بسته بودیم که یک باره صدای تیربارهای دودیدم داخل فرودگاه و زمین را سجده کردیم. منتظر بودیم تا سریع‌تر بارها را تخلیه کنند و برگردیم. اما خلبان گفت: «با این شرایط، امشب برگشتی در کار نیست». به مدیر نگاه کردم. کمی فکر کرد و گفت: «چه اصراریه که برگردیم؟» بعد دستی روی سرش کشید: «حالا که قسمت شده بیاییم منطقه، لابد حضورمون اینجا مؤثرتره». با همین دو جمله، دو ماه در منطقه ماندیم و چادرها را توزیع کردیم. باهمان یک دست لباسی که وقت آمدن تن‌مان بود.

زن‌های دلیر عرب...

دو ماه در مسجد سلیمان ماندیم برای توزیع چادر. مسئول انبار چادرها شدم. یک مأمور شهربانی هم برای کمک به من داندند که اهل همانجا بود. یک روز همه بچه‌ها دنبال مأموریت‌های مختلف رفتند و من ماندم و مأمور شهربانی. از قضا، همان روز زن‌های عرب آمدند و چادر خواستند. طبق روال کاری هلال احمر گفتم: «صبر کنید. باید اردوگاه بزنیم». ولی آنها خوب متوجه حرف‌هایم نمی‌شدند. از آنها اصرار و از من انکار و شروع ماجرا... کمی که بحث کردیم و حرف همدیگر را به دلیل تفاوت زبان نفهمیدیم، زن‌ها حوصله‌شان سر رفت و ریختند سرم و یک کتک درست و حسابی به من زدند. من نحیف و لاغر زن‌ها هم تنومند و پرزور. بعد هم در انبار را شکستند و هر کدام یک چادر زیر بغل زدند و رفتند. مأمور شهربانی هم که همشهری‌شان بود، نه تنها کاری نکرد که مرا و انبار را به همان حال رها کرد و رفت. بچه‌ها که برگشتند، همین‌طور روی زمین افتاده بودم. علت را که پرسیدند، برای‌شان داستان را تعریف کردم و گفتم: «تقصیر خودتونه که متو تنها گذاشتید و رفتید»... بعد کمی دستم را مالیدم و غریدم: «حالا برید انبار خالی رو تحویل بگیرید.» بچه‌ها مانده بودند بختند یا برای چادرها گریه کنند.

یادم‌تورا فراموش

دوماهی به یادگان امام حسین (ع) رفتیم برای آموزش جنگ‌های شیمیایی، دوره آموزشی سخت و فشرده‌ای بود؛ به‌ویژه که دائم مانور داشتیم. همه بچه‌ها تحت فشار بودند، تا اینکه یک روز دیدم امدادگری که مسئول امداد ایران شهر بود، گوشه‌ای نشسته و گریه می‌کند. پرسیدم: «چرا گریه می‌کنی؟» جوابم را نداد. کلی اصرار کردم تا گفت: «به کسی چیزی نگی...» قبول کردم. گفت:

