

" چگونه کرونا گرفتیم "

بیوگرافی و زندگی‌نامه در پاندمیک

نویسنده: محبوبه مظاهری

شما نمی‌توانید همه چیز را به یک انسان آموزش دهید؛
شما فقط می‌توانید به او کمک کنید آن را در درون خویش کشف کند.



تقدیم به:

ویروسی که همه موجودات کره زمین را

از برون به درون خود آورد!!!

سرفصل:

مقدمه

دی ماه

بهمن ماه

اسفند ماه

فروردین ماه

اردیبهشت ماه

خرداد ماه

تیر ماه

مرداد ماه

شهریور ماه

مهر ماه

آبان ماه

آذر ماه

دی ماه

بهمن ماه

یادداشت آخر

سخن آخر

معرفی کتاب

پیشگفتار:

ما روح هستیم و در سرزمین اصلی زندگی میکنیم
 برای پاکسازی زمین، روی زمین متولد شدیم
 بارها و بارها تناسخ پیدا کردیم
 زندگی های متفاوتی را تجربه کردیم
 در هر زندگی ماموریتی داشتیم
 نحوه زندگی ما و مرگ ما بخشی از ماموریت ما است
 ما خودمان انتخاب کردیم در کدام خانواده شهر کشور متولد بشویم
 خودمان انتخاب کردیم چگونه بمیریم
 اما بعضی روح ها تحت تأثیر ماتریکس و نیروهای اهریمنی مسیر خود را گم کردند
 اسیر و گمراه شدند و به آزار بقیه انسانها بر روی زمین پرداختند
 وظیفه ما پاکسازی زمین از اهریمن و کمک به انسانهای آلوده و بیدار کردن و آگاه
 کردن آنها است
 وظیفه ما گریه کردن-غصه خوردن-غمگین بودن نیست
 وظیفه ما محبت کردن-عشق ورزیدن-کمک کردن-شاد بودن-هدف داشتن انرژی
 دادن است
 هرچقدر نیروهای منفی برای غمگین کردن ما بیشتر تلاش کنند
 ما برای شاد بودن بیشتر تلاش می کنیم
 ما روح هستیم- ما نور خداوند هستیم - ما انسان هستیم
 ما بر خودمان مسلط هستیم - ما در پناه خداوند هستیم
 خداوند نور است - نور بر تاریکی پیروز است

روزی زمین از اهریمن پاک میشود و ما دیگر بر روی زمین متولد نمی شویم و در
 سرزمین اصلی به شادی زندگی می کنیم
 پس امروز همه با هم می گوئیم
 ای آدم دوستت دارم
 با اینکه به انواع کارما آلوده هستی
 با اینکه بارها من را آزار دادی
 من به تو کمک می کنم تا از آلودگی ماتریکس پاک بشوی
 ما با هم زمین را نجات می دهیم
 و نحوه مرگ من ، افتخار من، بخشی از ماموریت من، و دلیل زندگی کردن من است
 مرگ از زندگی روی زمین یعنی بازگشت به زندگی روحانی و شادی
 یعنی بازگشت به سرزمین اصلی در کنار خانواده اصلی
 یعنی بازگشت به مرکز نور خداوند



نور بر تاریکی پیروز است

مقدمه

دروود بر شما

این کتاب داستان زندگی من در یکی از عجیب‌ترین وقایع قرن بیستم و سال سیصد نود و نه هجری شمسی (۲۰۲۰ میلادی) است.

هنگام خواندن این کتاب شاید من را قضاوت کنید یا دل بسوزانید. به‌هرحال به هیچ‌کدام نیازی ندارم اما محبت و حضور و همدلی شما به من انرژی می‌دهد، تا بتوانم به رشد و تحول خودم و دیگران کمک کنم. تمام جملات و ماجراهای کتاب واقعی و بدون تغییر نوشته شده است. اسامی را برای حفظ هویت افراد و سازمان‌ها تغییر دادم. از من خواسته شد در مورد بعضی مسائل ننویسم تا زیر ذره‌بین مردم نروم، ولیکن برایم مهم است که مردم بدانند که یک فرد بیمار فقط درگیر بیماری نیست. یک زن، یک شاغل، یک دانشجو، یک عضو خانواده و بیمار بودم.

از ۱۵ فروردین ماه به بعد با وجود تحمل شرایط جسمی و روحی سخت، باید وظایف تحصیلی و شغلی خود را انجام می‌دادم و پاسخگویی اشخاصی می‌بودم که کمترین اهمیتی به وضعیت روانی و جسمی من نمی‌دادند و این جای تأسف دارد و در مقابل، افراد نازنینی هم بودند که در هر لحظه همراهی‌ام کردند.

با خواندن این کتاب با لحظه‌لحظه زندگی و افکار من روبه‌رو می‌شوید. با رنجی که کشیدم. با شوکی که این پاندمیک بر من وارد کرد. با احساس ناامیدی و تنهایی. با احساسات منفی و مثبتی که در هر ثانیه جای‌شان را با هم عوض می‌کرد. تغییراتی که در فرایند کسب‌وکار من ایجاد شد و تأثیری که روی زندگی شخصی من گذاشت.

همچنین با قسمتی از زندگی مراجعان و دوستان و همکارانم روبه‌رو می‌شوید. زیرا هر روز با آنها در ارتباط بودم و گفت‌وگوهایی که با آنها داشتم، بر افکار من در طول روز تأثیر می‌گذاشت.

در هفته سوم بیماری و در روزهایی که به‌تنهایی در اتاقم قرنطینه و بستری بودم، فکر کردن درمورد این کتاب و نوشتن آن برایم شوق و انگیزه به زندگی ایجاد کرد.

گاهی در حالی که نیمه‌نشسته در تختم بودم، لپ‌تاپ را روی پایم می‌گذاشتم و اگر حالم بهتر بود، پشت میز می‌نشستم و در حالی که به‌سختی نفس می‌کشیدم و قفسه سینه‌ام با درد بالا و پایین می‌رفت، کمرم درد می‌کرد و پاهایم ورم کرده بود، به گذشته فکر می‌کردم و می‌نوشتم تا تمرکز من را از روی رنج و بیماری به‌سمت بهبودی و آینده هدایت کنم. هر روز، هر ساعت، و هر لحظه را می‌شمردم و گذر زمان را محاسبه می‌کردم، به امید رسیدن به روزی که بدون درد بگذرد. انگار ساعت می‌دوید و من تمام مدت در حال تلاش و انجام دادن کارهای مختلف با کمر خم و ابروهای درهم‌کشیده از درد بودم تا از زندگی روزمره عقب نیفتم و احساس ضعف نکنم. در دی ماه ۱۳۹۹ متوجه شدم که در صورت صاف و بدون چروک من تغییرات زیادی ایجاد شده است. دو چین عمیق در پیشانی و چند چروک دور چشم و تارهای موی سپید، نشان از رنجی دارد که طی یک سال کشیدم تا رشد کردم و از خودم برون شدم. روزی که هر روز از خودم می‌پرسیدم من چه کسی هستم و چرا این‌همه رنج می‌کشم. من کی هستم... من کی هستم...

روزی که پاندمیک شروع شد بیمار بودم و با لغو شدن قراردادهای کاری به شوک فرو رفتم و روزی که متوجه شدم تشخیص اشتباه پزشکان باعث شده که من ۹ ماه تمام درد و زجر بکشم در شوک بزرگتری فرو رفتم. هیچ کس مقدس نیست، هیچ متخصصی عالم دهر نیست. همیشه شک کنید. خودتان تحقیق کنید و با چند متخصص مشورت کنید. بصورت طبیعی حداکثر بعد از یک ماه بدن شما با کمک داروها باید

بیماری را دفع کند و اگر فرایند بیماری طولانی تر می شود حتما یک خطای پزشکی در تشخیص بیماری وجود دارد. تشخیصی اشتباه ۱۴ پزشک باعث شد که نه ماه تمام درد بکشم. و مصرف داروهایی که با هم تداخل داشت باعث شد که به بدنم صدمه وارد شود. روزهایی که از دل درد بیهوش می شدم و از شدت بالا بودت التهاب در بدن مغزم از کار می افتاد را نمی توانم فراموش کنم. یا وقتی که نمی توانستم درس بخوانم و پا به پای دیگران جلو بروم و ساعتها اشک می ریختم و از همه خواهش می کردم تا مطالب درسی را برایم تکرار کنند تا یاد بگیرم. یکسال از زندگی فردی و شغلی عقب افتادم و عوارض بیماری تا چند ماهه بعد باقی خواهد بود.. انگار که از جنگ برگشته ام و گذشته ای را نظارت میکنم که می توانست متعلق به من نباشد. بی دلیل رنج کشیدم. متوجه شدم که باید به خودم و توانایی هایم اعتماد کنم و حرف هیچ پزشکی را بدون چون و چرا قبول نکنم. تحقیق، مطالعه، پژوهش، خواندن مقالات علمی به زبان تخصصی ، گفتگو با پژوهگران متخصص. و از همه مهمتر شناخت بدن خودم بعنوان یک انسان که خداوند آن را کامل آفریده است و اگر الان بیمار شده، بدلیل کمبودی در بدن من است که باعث شده بیماری به آن غلبه کند. در حال حاضر همه تمرکز من بر روی درمان جسمی و روانی و روحی است. انرژی از دست رفته را از مدیتیشن در طبیعت و پکسازی آب و غذا بدست می آورم و متوجه شدم که هرچقدر سطح انرژی بدنم از طریق تغذیه سالم و سبک زندگی سالم و ورزش بالاتر برود، زودتر جسم و روانم ترمیم شده و سالم خوب می شود. بدن انسان کامل است و نیاز به هیچ کسی و هیچ دارویی برای درمان ندارد اما اینکه ضعیف شده و توانای درمان خود را ندارد نیز جای بحث و بررسی دارد. داروهای شیمیایی با ضعیف کردن بدن ، چرخه تکراری بیماری و ضعف را به وجود می آورند و شما را به خودشان وابسته می کنند. بدن انسان کامل است. آنچه می خورید، می نوشید و تنفس می کنید را از مواد شیمیایی پاک کنید تا سلامت بشوید.

این کتاب با زبان محاوره ای نوشته شده است و جملات کوتاه و تکراری بیانگر تشویش درونی من می باشد. تلاش کردم طبیعی باشد و وقایع و افکار همانطور که بودند ثبت بشوند. به نوعی یادداشت روزانه با محتوای روانشناسی، مربی‌گری، و اخبار اقتصادی و سیاسی روز و جامعه است که برای متولدین دهه ۱۳۸۰ و ۱۳۹۰ و ۱۴۰۰ نوشته ام. روایتگری روزانه زندگی فردی که از پاندمیک به شدت آسیب دید، ولی در تمام لحظاتی که درد می کشید، هدفی برای تلاش کردن و معنایی برای زندگی کردن داشت.

به نظر من کرونا دروغ بزرگ قرن است. کرونا یک بیماری جسمی نیست، بلکه یک بیماری ماشینی و نتیجه زندگی روزمره و بلا تکلیفی و فراموش کردن واقعیت زندگی و معنای زیستن است. فراموش کرده بودیم باید همدل و با هم باشیم و جان و تن و روان عزیز است و در یک زندگی روزمره ماشینی صبح تا شب کار می کردیم و به دنبال رفع غرائز جسمی بودیم. فراموش کرده بودیم انسان هستیم و آدمی با انسانیت معنا پیدا می کند. در خانه های مان ماندیم و از هیاهوی شهر فاصله گرفتیم تا به خودمان بیاییم و درون مان را دریابیم، بیدار و آگاه شویم. آدم پرست و بت پرست نباشم. به حقیقت وجودی خود بعنوان یک انسان تعمق کنیم.

فراموش کردیم که نباید هوا و آب و خاک را آلوده کنیم. به طبیعت آسیب نزنیم. حیوانات را آزار ندهیم. گیاهان را نکنیم. جنگل را به بیابان و بلوک های سیمانی تبدیل نکنیم. ما مالک زمین نیستیم. مادر زمین موجودی هوشمند است که زیر نظر کائنات فعالیت و زندگی می کند. تن زمین را زخمی کردیم و زخم خوردیم. از دی ماه ۱۳۹۹ که ویروس کوید ۱۹؟؟؟ در کشور ایران پخش و در اسفند اعلام شد، من آسیب زیادی از نظر جسمی و روانی دیدم، ولیکن این بیماری باعث شد خودم را بشناسم و شکوفا شوم و با حقیقت زندگی و زمین و روزگار آشنا شوم.

به زندگی و آینده امیدوارم و اعتقاد دارم اگر در لحظه خوش زندگی کردید، آینده خوش تر می شود. بنابراین تمام زمان و توجهام را روی زمان حال می گذارم.

بدون شک، آگاهی زندگی را برای همه آسان تر می کند.

ما با هم هستیم؛ در کنار هم، یار و همراه هم، همدل و همیار و هم‌مسیر.

روزی یاد خواهیم گرفت که چگونه در کنار سایر گیاهان و جانوران به مادر زمین احترام بگذاریم و در صلح و آرامش با هم زندگی کنیم.

بگذارید بگویم چه روزی پاندمیک کرونا تمام می شود.

روزی که همه همدیگر را دوست بداریم و به هم کمک کنیم و دست همدیگر را بگیریم و ما مردم با هم زندگی خودمان را داره کنیم و از هیچ کسی برای هیچ کاری انتظار نداشته باشیم.

پایان - دی ماه ۱۴۰۰

محبوبه مظاهری

یک مهاجر

فصل اول

هفته آخر دی ماه ۱۳۹۸

با پدر و مادرم برای سه روز به شهر انزلی رفتیم، خیلی خوش گذشت و من پرانرژی و خوشحال بودم. یک آپارتمان کوچک در جاده آستارا نزدیک دریا داریم که سالی دو سه بار برای استراحت و تفریح به آنجا می‌رویم.

همیشه موقع برگشت سبک‌حال بودم، ولی این بار تمام مدت حس عجیبی داشتم. انگار این آخرین سفر من به شمال کشور است. دلم می‌خواست همه‌جا را با چشمانم ثبت کنم. فضا خالی و سبک و بی‌وزن و غریب بود. حس عجیبی داشتم.

طبق معمول روی نکات مثبت هر چیزی تمرکز و سعی کردم حتی از وزش باد و حرکت مورچه لذت ببرم. اخلاقم همین‌طوری است. از کوچک‌ترین مسائل خوشحال می‌شوم و از کوچک‌ترین اتفاق لذت می‌برم. ناراحتی را نگه نمی‌دارم و زود با خودم و دیگران آشتی می‌کنم.

ترجیح می‌دهم صادق و شفاف باشم و اتفاقات روزانه را در ذهنم نگه ندارم. وقتی من در رفتار و عملکردم اشتباهاتی دارم، پس دیگران هم مانند من هستند و ارزشی ندارد که از کسی کینه به دل بگیریم. اینطوری خودم راحت‌تر و بار اضافه روی ذهنم ندارم. شعارم این است: بگذار و بگذر.

آسمان غریب بود؛ انگار یک مه خاکستری در هوا پر شده که خیر بدی می‌خواست بدهد. در تمام مسیر برگشت دلم شور می‌زد. از مغازه‌های در رودبار، برخلاف گذشته و به‌طرز عجیبی برای چند ماه زیتون و آلوچه و کلوچه شمال خریدیم. در مسیر برگشت،

خودم را با گوش دادن به موزیک شاد و خواندن کتاب نیمهٔ تاریک وجود از خانم «دبی فورد» سرگرم کردم تا این حالت و حس عجیب را فراموش کنم.

به خانه رسیدیم، برنامهٔ کاری‌ام را مرور کردم. دو هفته است که در کلاس‌های کوچینگ سطح دو در آکادمی بین‌المللی کوچینگ در سنگاپور شرکت می‌کنم. کلاس‌ها به صورت آنلاین برگزار، و فیلم کلاس‌ها در «ال.ام.اس سایت» گذاشته می‌شود و هر زمان بخواهم دوباره می‌توانم دروس قبلی را مطالعه کنم.

دوباره درس خواندن من را پر از انرژی کرده و مطالب برایم جذاب و جدید است و تمام حواسم به یادگیری است و از هر لحظه لذت می‌برم. البته چون کلاس‌ها به زبان انگلیسی برگزار می‌شود، درک مطالب وقت زیادی از من می‌گیرد و مجبور هستم هر ویدئو را چندین بار ببینم تا موضوع را کاملاً متوجه شوم. کوچینگ برایم دنیایی عمیق و پر راز است؛ واکاوی درون ذهن انسان.

من استعداد زیادی در مربی‌گری دارم و کوچینگ یکی از تکنیک‌هایی است که مربی برای کمک به مراجع از آن استفاده می‌کند. حتماً در آینده یک کوچ بین‌المللی موفق خواهم شد، و کتاب‌های زیادی درمورد تجربیاتم می‌نویسم. کارگاه برگزار می‌کنم و جلسات کوچینگ فردی و گروهی برگزار می‌کنم. کمک کردن به مردم حس خوبی به من می‌دهد و وجودم را سرشار از انرژی می‌کند.

دو هفتهٔ دیگر برای یک پروژهٔ کاری در یک شرکت مشاور مهاجرت به استانبول می‌روم و این گامی بزرگ در پیشرفت کسب‌وکارم به‌عنوان مربی مسیر شغلی و منتور منابع انسانی است.

- کارگاه «مهارت کوچینگ برای مدیران» برای یک بانک خصوصی و یک سازمانی دولتی برگزار می‌کنم.

-جلسات مشاوره فردی به صورت حضوری و غیرحضوری پشت هم برگزار می شود. بنابراین طی سه هفته آینده وقتم با درس خواندن و کار کردن، پر است و کارها خوب پیش می رود..... نمی دانم..... به امید خداوند ولی حس عجیبی دارم... انگار از دور دست صدا می آید... مانند زمانی که در نیمه شب هوا باد و بورانی است، صدای زوزه باد را از داخل خانه و پشت پنجره می شنوی و می ترسی.....وهم آلود و ترسناک

شاید بخاطر خواندن مطالبی در مورد ویروس جدیدی که در شهر ووهان چین پخش شده است دچار تشویش ذهن شده ام. سالهای قبل نیز ویروس سارس و ابولا در بخشهای مختلف کشورهای شیوع پیدا کرد و بعد کنترل شد. بنظرم پیدا شدن یکباره ویروسها و ناپدید شدن آنها عجیب می باشد. یکی از همکارانم می گفت که ویروس ابولا و کریمه کنگو در شهرهای افریقایی که دارای معدن طلا و الماس هستند توسط ثروتمندان پخش شد تا بعنوان امدادسانی خودشان را به انجا برسانند و زمین ها و معادن را صاحب بشوند. مردم هم که مریض و ناتوان و فقیر هستند و همه اموال خود را واگذار می کنند تا کمی نان بگیرند و سلامت باشند. امان از فقر فرهنگی که با خود فقر مالی میاورد.

در هر صورت بنظر نمی رسد که این ویروس جدید مهم باشد. آنفولانزا هم هر سال تعداد زیادی از افراد سالمند یا بیمار را می کشد و تعداد زیادی بخاطر درگیری با ویرو آنفولانزا در منزل یا بیمارستان بستری میشوند. حتما آنفولانزا نوع جدید است... ویروس جدید که اختراع نمیشود. ایران کجا... چین کجا.. بیخیال... چرا ذهنم را درگیر کنم. بهترین کار این است که دوباره شبکه های اجتماعی را ببندم و به زندگی خودم مشغول باشم. ذهنم بهم ریخته... سعی می کنم که با ذکر گفتن و شکرگزاری حالم را خوب کنم.

خداوندا شکرت. خداوندا کمکم کن. خداوندا کنارم باش. خداوندا متشکرم.

و خوابم برد.

بهمن ماه

در دو ماه گذشته (آذر و دی ماه)، به خاطر حوادث سیاسی و اقتصادی و اجتماعی کشور، تحت فشار عصبی زیادی بودم و نصف روز کار کردم، ولی از هفته دوم دی ماه کسب و کارم به روال سابق برگشت و روحیه‌ام هم بهتر است. مطمئن هستم همه کارها خوب پیش می‌رود و اتفاق‌های خوبی می‌افتد.

نیاز دارم فعالیت جدید انجام دهم تا روحیه‌ام تغییر کند، برای همین تصمیم گرفتم دیوارهای اتاقم را خودم رنگ کنم. بلد نیستم، ولی برای تنوع و تغییر فضا و فعالیت جسمی فکر خوبی است.

وسایل رنگ را خریدم و با قلم‌مو، رنگ با آب مخلوط‌شده را روی سطح دیوار کشیدم و رسماً خراب‌کاری کردم. رنگ‌ها گوله‌گوله به دیوار چسبید. ولی خودم را راضی می‌کنم که سبک مدرن است و نمی‌گذارم کسی به خط‌های راه‌راه و گوله‌های رنگی چسبیده به دیوار بخندند.

رنگ‌های گوله‌گوله روی دیوار اتاقم باعث شد پدرم تشویق شود تمام خانه را رنگ و تعمیر کند و احتمالاً هفته دیگر تعمیرات شروع می‌شود. وای من اصلاً از کار در خانه و تعمیرات خوشم نمی‌آید؛ فکر کنم زن زنانه‌ام در این قسمت خاموش است.

علائقی که خانم‌ها درباره رسیدگی به امور خانه و وسایل منزل دارند، من اصلاً ندارم. ترجیح می‌دهم در یک خانه کوچک چهل متری، ساده زندگی کنم. با کم‌ترین وسایل و در عوض دائم در سفر باشم. ای کاش روزی بتوانم با ماشین به جهانگردی بروم.

خواهرم که رفتارهای یک خانم خانه‌دار را دارد و به محیط خانه علاقه‌مند است، از رنگ‌آمیزی و تعمیرات استقبال کرد و می‌دانم یک ماه تمام برای خرید وسایل جدید و تغییر دکوراسیون وقت می‌گذارد.

خواهرم هنگام انجام کارهای خانه تلویزیون را روشن و اخبار را پیگیری می‌کند و هم‌زمان در آشپزخانه آشپزی می‌کند و در قوطی‌های ادویه دنبال طعم‌های جدید می‌گردد. ولی خانه‌داری و آشپزی برای من کسل‌کننده است و سال‌هاست که برنامه اخبار را نمی‌بینم و نمی‌شنوم و از افراد اخباردوست فاصله می‌گیرم.

فقط بعضی اوقات که طبق معمول مصیبتی پیش می‌آید، اخبار را پیگیری و بعد دوباره رها می‌کنم. یک ماه است همه صفحات خبری در ایستا را آنفالو کردم تا کمی اعصابم راحت شود.

موقع آشپزی کردن، ورزش می‌کنم؛ می‌رقصم. جدیداً شش کیلو لاغر کرده‌ام و می‌خواهم بیست کیلو لاغر کنم؛ شایدم ده کیلو. قبلاً خیلی لاغر بودم. ولی الان دوست ندارم خیلی لاغر باشم. به‌نظرم یک خانم توپر زیباتر است. درواقع حتی با وزن فعلی و ۲۵ کیلو اضافه‌وزن هم مشکلی ندارم و بدنم را دوست دارم. ولی چون می‌خواهم کوهنوردی را دوباره شروع کنم، باید لاغر کنم و گرنه زانوهایم آسیب می‌بیند.

برنامه‌ریزی کردم که از اردیبهشت سال ۹۹ روزهای سه‌شنبه، اول کلاس آواز و بعد باشگاه کوهنوردی بروم. از مهرماه کلاس آواز می‌روم و هر روز توی خانه تمرین می‌کنم و پیشرفت خوبی هم داشته‌ام.

هنر بخشی از زندگی من است و از آن لذت می‌برم. هر جمعه از گالری عکاسی یا نقاشی و گاهی هم سینماها، تئاتر و خانه هنرمندان بازدید می‌کنم. از اکثر موزه‌های تهران چند بار بازدید کرده‌ام و هر بار با دقت به جریان هنر در طول هزاران سال خیره و شگفت‌زده شده‌ام. هنر و ادبیات به من آرامش می‌دهد و آوازخواندن ترکیب موسیقی و شعر است.

هنر یعنی لطافت زندگی.

برای پروژه استانبول استرس دارم، چون اولین بار است که تنهایی برای سفر کاری به خارج از کشور می‌روم. در واقع هیچ وقت مسافرت خارج از کشور نرفته‌ام و علاقه‌ای هم نداشتم. ولی بیشتر مکان‌های تاریخی و تفریحی کشور ایران را گشته‌ام و هنوز هم ترجیح می‌دهم مسافرت داخلی بروم و مکان‌های قشنگی که ندیده‌ام را ببینم. ترجیح می‌دهم عکس و فیلم آثار تاریخی و مکان‌های دیدنی کشورهای خارجی را ببینم تا اینکه سفر خارجی بروم. مشاهده سبک زندگی و فرهنگ و زندگی روزانه مردم کشورهای دیگر برایم جالب است. سفر رفتن حالم را خوب و درونم را پرنرژی می‌کند و باعث می‌شود از کار و زندگی روزمره کمتر خسته شوم.

قبل از سفر باید همه کارهای نیمه‌تمام را انجام دهم و برای برگزاری جلسات آنلاین در طول سفر برنامه‌ریزی کنم. ترجیح می‌دهم جلسات تدریس و مشاوره و کوچینگ حضوری باشد و به شدت برای جلسات آنلاین مقاومت دارم. علاقه دارم حضور مراجع را رودررو حس کنم.

امروز چهار ساعت جلسه کوچینگ فردی و شغلی داشتم. هفته خوبی بود، مخصوصاً از جلسات کوچینگ فردی خیلی لذت می‌برم. بعضی اوقات جلسات تحصیلی یا شغلی به جلسات رشد فردی تبدیل می‌شود.

" مثلاً ملیحه برای مشاوره کسب‌وکار دو بار نزد من آمده است. بعد از دو جلسه مشاوره برای طراحی مسیر شغلی هنوز نمی‌توانست برای شروع تصمیم بگیرد. در گوشه‌ای از ذهنش گیر داشت. بعد از گفت‌وگو و ریشه‌یابی متوجه شد که از تغییر می‌ترسد و می‌خواهد یک نقطه امن در گوشه ذهنش باقی بماند؛ برای همین ریسک نمی‌کند؛ در حالی که شروع کسب‌وکار با ریسک همراه است.

تصمیم گرفت فعلاً کارمند دانشگاه باقی بماند و به تدریج کسب‌وکار خودش را برای فروش عسل و مشاوره تغذیه شروع کند تا حقوق کارمندی نقطه امن روانی‌اش باشد و

وقتی کسب و کارش به اندازه کافی رشد کرد، استعفا دهد و تمام وقت برای توسعه کسب و کار خودش وقت بگذارد.

شش ماه تا یک سال اول کسب و کار ممکن است درآمدی نداشته باشید یا درآمد با سود کمی داشته باشید. بنابراین فردی که شخصیت محتاط دارد، چالش‌های کسب و کار فشار روانی زیادی بر او وارد می‌کند و بهتر است از ابتدا با فردی ریسک‌پذیر کار تیمی را شروع، و برای کسب و کار تیمی برنامه‌ریزی کند. تغییر همیشه با استرس همراه است. تغییر سبک فکر کردن، تغییر دیدگاه، تغییر روش زندگی، تغییر شغل و...

در کنار کار کردن به مسائل زیادی فکر می‌کنم و الان موضوع سبک زندگی، فکر کم را بیشتر مشغول کرده است. ترجیح می‌دهم سه روز کار کنم و سه روز منزل باشم. این سبک کار کردن برایم لذت‌بخش است، زیرا هم می‌توانم شاغل باشم و هم به زندگی شخصی خودم و برنامه‌هایی که علاقه دارم رسیدگی کنم.

بعضی اوقات دلم می‌خواهد به سازمانی تعلق داشته باشم و هر روز با همکارانم ارتباط برقرار کنم، ولی بعد به خودم می‌گویم من در سازمان خودم کار می‌کنم و به برند خودم وابسته هستم و همان لحظه متوجه می‌شوم جنبه برون‌گرایی ذهنم به انرژی جمعی نیاز دارد و بلافاصله در سمینار یا دوره‌های شرکت می‌کنم و با برقراری ارتباط و مشارکت و تبادل افکار پرانرژی می‌شوم و دوباره تمایل پیدا می‌کنم که به زندگی کاری فریلنسری ادامه بدهم.

از برگزاری کارگاه در کافه خوشم می‌آید. روزی تمام کارگاه‌هایم را در کافه برگزار می‌کنم. به نظرم کارگاه باید با بازی و تمرین همراه باشد. شاگردان می‌توانند تئوری‌ها را در کتاب و جزوه بخوانند و سر کلاس برای پرسش و پاسخ بیانند. نباید وقت مردم را با بیان و تکرار تئوری‌ها گرفت. ای کاش باغی داشتم و در آنجا کارگاه برگزار می‌کردم. در کل علاقه دارم آزاد و رها باشم و صبح‌ها در خانه، و عصرها کار کنم و بیرون بروم.

نمی‌توانم مردمی که سال‌ها به یک مکان سکن هستند را درک کنم، چون لذت‌های زیادی را از دست می‌دهند. اگر هر روز در فکر این باشی که خانه‌ات را بزرگ‌تر کنی یا ماشین جدید بخری یا محله زندگی‌ات را ارتقا دهی، باید صبح تا شب کار کنی و آن وقت دیگر زمانی برای سفر و تفریح و گردش با آرامش خیال نخواهی داشت. مگر می‌شود بدون اینکه تمام مناطق دیدنی کشور را دیده باشی یا در کنار همه رودخانه‌ها و دریاها، دریاچه‌ها، و کویرهای کشور چای زغالی و سیب‌زمینی آتشی نخورده باشی و پیر شوی! مگر عمر چقدر است که تمام زمان آن را صرف کار کردن و خرید کردن کنیم... لذت نوشیدن قهوه در شب در کنار رودخانه همراه با حس کردن گرمای آتش و زمزمه ترانه‌های قدیمی ایرانی که دیگر وصف‌ناپذیر است. شش سال کوهنوردی در کوه‌های استان تهران و چهار سال ایرانگردی در تمام استان‌ها لذتی به من داده که هرگز آن‌ها را فراموش نمی‌کنم.

خاطرات خوب در مکان‌های دیدنی با دوستان خوب. ای کاش بتوانم دوباره ایرانگردی را شروع کنم. تا آخر عمرم هم سفر کنم، باز هم وقت کم می‌آورم.

حالم خوب است. حس خوبی دارم و پر از امید و آرزو هستم. سه ماه ماجراجویی پیش رو دارم و پر از هیجان و شادی هستم.

هفته اول بهمن ماه

ویرایش کتاب اولم را شروع کردم. کتاب «آشنایی با کوچینگ به زبان ساده همراه با پرسش و پاسخ» را با کمک یکی از دوستانم به دو زبان فارسی و انگلیسی در سایت آمازون گذاشتم.

خیلی هیجان‌زده هستم. هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم روزی کتاب بنویسم و در سایت آمازون برای فروش بگذارم. جلد دوم را هم به‌زودی می‌نویسم. از دو ماه پیش مشغول ترجمه

هم‌زمان دو جلد کتاب دیگر هم هستیم. همکار خوبم کمکم می‌کند و البته ویراستاری تخصصی برعهده خودم است که خیلی بیشتر از ترجمه، زمان من را می‌گیرد. کتاب‌نوشتن و کتاب ترجمه‌کردن حس خوبی دارد. موقع ویرایش کتاب آهنگ‌های محمد نوری گوش می‌کنم و با موسیقی آواز می‌خوانم. دلم می‌خواهد روزی در سمینارهایم خودم آواز بخوانم.

یادم باشد سی‌دی‌های آقای محمد نوری را در چمدان بگذارم. کم‌کم برای سفر به استانبول آماده می‌شوم. وسایلم را جمع کردم. چمدان و کیف سفری را بستم. بلیط خریدم. سوغاتی گرفتم. درمورد استانبول مطالعه و با مدیرعامل شرکت مشاوره مهاجرت (شرکتی که قرار است سه ماه در آنجا کار کنم) وظایف کاری را هماهنگ کردم. دو سوم کتاب‌های کتابخانه‌ام و دو کیسه بزرگ لباس را به خیریه بخشیدم. علاقه ندارم از گذشته چیزی را نگهدارم و از انباری بدم می‌آید. هر وسیله‌ای را لازم ندارم، بلافاصله می‌بخشم. وسایل بارزشم را داخل کوله کوهنوردی گذاشتم که بعداً برآیم بفرستند.

کاملاً برای یک سفر سه‌ماهه آماده هستیم. نقشه شهر استانبول، راهنمای سفر، خودآموز یادگیری زبان ترکی و کتاب «ترکی در سفر» را در کیف دستی‌ام گذاشتم. وسایلم را چهار قسمت کردم. وسایل ضروری در کوله‌پشتی، لباس‌ها و وسایل روزانه در چمدان، وسایل موردنیاز کارم و مطالعه در کوله کوهنوردی که با پست برآیم بفرستند و لپ‌تاپ و وسایل کاری سبک در کیف لپ‌تاپ. کوله‌پشتی را سمت جلو و کیف لپ‌تاپ را روی کولم می‌گذارم.

کمی عجیب می‌شود؛ ولی خیالم راحت است که جای‌شان امن است. کمی استرس دارم؛ ولی این هم تنوعی است. فقط باید حواسم باشد؛ چون شنیده‌ام شب‌های استانبول

خطرناک است و فقط چند خیابان امن دارد. با هرکسی حرف نزنم و معاشرت نکنم که این برای من که روابط عمومی خوبی دارم، کمی سخت است.

خلاصه آماده شروع یک ماجراجویی بزرگ برای خودم هستم. مشغول جادادن سی‌دی‌ها در چمدان بودم که یکی از همکارانم برای گرفتن وقت مشاوره فردی تماس گرفت. "می‌خواهد پسر ۱۸ ساله‌اش را برای ادامه تحصیل و گریز از سربازی به ترکیه بفرستد. خیلی نگران و آشفته است.

مدت زیادی با هم درمورد انتخاب رشته تحصیلی و شغل و ثبت‌نام در مدرسه فوتبال یا حضور در کالج شبانه‌روزی برای پسرش صحبت کردیم. به‌نظرم قبل از پسرش خودش به مداخله روانکاو نیاز دارد تا استرس ناشی از یک ازدواج نادرست و طلاق دردناک را فراموش کند.

اصغر بعد از پنج سال جدایی هنوز نتوانسته خودش را پیدا کند. در دنیایی از ترس و تضاد زندگی می‌کند و این فشار روانی باعث شده وسواس فکری پیدا کند و روی هر موضوعی بیش از اندازه جزئی‌نگر شود. در واقع از زندگی خودش دست شسته و از لذت‌های زودگذر لذت می‌برد.

می‌ترسد همین آرامشی که دارد، با کوچک‌ترین تغییری به هم بخورد. دوپهلوی حرف می‌زند؛ از یک طرف می‌گوید هر روز عصر وقتی در خانه را باز می‌کنم و خانه خالی را می‌بینم، عذاب می‌کشم و دلم می‌خواهد همسری داشته باشم که تمام زندگی و محبتم را با او تقسیم کنم و از طرفی به‌شدت از صمیمیت رابطه می‌ترسد.

گفتار و رفتارش با هم تناسب ندارد و این عملکرد مسلماً خانم‌های مستقل را فراری می‌دهد. ولی باز هم به‌جای تمرکز روی حل مشکلات خودش ترجیح می‌دهد روی مشکلات و آینده پسرش متمرکز شود و وقت‌های خالی را به فکرکردن به زندگی

خانواده‌اش بگذرانند. برای مواجهه با بخش‌های تاریک زندگی‌اش و حل کردن اتفاقات گذشته و پذیرش شرایط جدید و برنامه‌ریزی برای آینده آمادگی ندارد.

تمام آرزویش این است که پسرش در تیم فوتبال مطرحی بازی کند تا آرزوهای (زندگی نزیسته) خودش برآورده شود. همهٔ زندگی و آینده‌اش را در این بچه می‌بیند. چند بار به او توصیه کردم ابتدا مشکلات فردی خودش را حل کند، ولیکن چون روانشناس قبلی که با او صحبت می‌کرده، حرفه‌ای نبوده و نتوانسته کمکش کند، اعتمادش سلب شده است و تمایلی برای رجوع به گذشته ندارد.

دلم می‌خواست می‌توانستم کمکش کنم و این‌همه رنج و غم از سینه‌اش پاک شود، ولی تا کسی خودش نخواهد، کمک دیگران را نمی‌پذیرد.

متأسفانه بسیاری از متولدین دههٔ پنجاه و چهل به‌خاطر شرایط خاص آن زمان بین ۲۰-۲۵ سالگی به‌صورت کاملاً سنتی ازدواج کرده و در بحران سی یا چهل سالگی به امید اینکه بتوانند زندگی جدیدی را طبق میل خودشان بسازند و همسری را پیدا نمایند که مطابق با سلیقهٔ امروز آنها باشد، طلاق گرفته‌اند.

ولیکن چون چارچوب ذهنی شکل گرفته و متناسب با تغییرات زمانی و محیطی روزرسانی نشده است و هنوز در گذشته درگیر هستند، برای شروع جدید با فرد جدیدی که تجربه‌های او را ندارد، آماده نیستند.

معمولاً خانم‌ها برای تغییر درونی آمادگی و انعطاف‌پذیری بیشتری دارند و با مراجعه به روانشناس، خود را درمان می‌کنند، ولی اکثر مردها کنار گذاشتن غرور، پذیرش ناتوان بودن برای حل این مشکل و درخواست کمک از متخصص برای‌شان سخت است. این تصور را دارند که خودم می‌توانم مشکلم را حل کنم و البته نمی‌توانند و این درد طردشدن و درک‌نشدن اینقدر می‌ماند و کهنه می‌شود که عمر به پایان رسیده و لذتی از آن نمی‌برند.

مشکل مهمی که در متولدین مرد دههٔ چهل و پنجاه می‌بینم این است که برای احساس جوانی و تجربهٔ لذت‌هایی که نداشته‌اند، به خانم‌های ده تا بیست سال کوچک‌تر از خود تمایل دارند و البته در شرایط حاضر دختر خانمی قبول می‌کند با مردی بسیار بزرگ‌تر از خود ازدواج کند که مرد امتیازات مالی ویژه‌ای برای او بیاورد.

این دخترها مدتی با مرد بزرگ‌تر از خود وقت می‌گذرانند و تفریح می‌کنند، ولی درنهایت برای ازدواج به پسرهای هم‌سن خود تمایل دارند و بدین ترتیب آسیب روانی مردی که طلاق گرفته یا مجرد مانده و بالای ۴۵ سال سن دارد، به‌خاطر طردشدن از سمت دخترهای زیر ۳۵ سال بیشتر می‌شود.

این ماجرا را در مشاوره‌هایم بارها و بارها از سمت آقایان بالای ۴۵ سال شنیده‌ام که در برزخی گیر کرده‌اند که نمی‌توانند با خانمی هم‌سن خود ازدواج کنند و دخترهای زیر ۴۰ سال هم تمایلی برای ازدواج با آنها ندارند؛ که این البته یک مسئلهٔ ذهنی و روانی ناشی از عدم پذیرش خود است و به دختر خانم‌ها مربوط نمی‌شود. یعنی فرد چون مسائل و مشکلات ذهنی خود را حل نکرده، احساس ضعف و ناتوانی می‌کند و چون طبق فرهنگ سنتی و قدیمی، (زن جوان، رابطهٔ جنسی، شغل و پول) نشانهٔ قدرت مرد است، پس تلاش می‌کند با پول خرج کردن برای یک زن جوان این حس درونی خود را ارضا کرده و در پیش چشم دیگران قدرتمند و از درون جوان به‌نظر برسد. که البته برای این کار به پول زیادی برای راضی کردن دختران جوان نیاز دارد که اگر یک‌چهارم آن پول‌ها را برای جلسات روانکاوای هزینه، و روانش را درمان کند، مطمئناً زندگی بهتر و رضایت‌مندانه‌تری خواهد داشت."

برای درمان سایه‌های روانی (زخم‌های حاصل از تجربه‌های گذشته) تئوری روانشناسی یونگ راهکارهای خوبی دارد. کتاب‌های خانم دبی فورد برای درمان سایه‌ها بسیار مفید است. کتاب‌هایم را هفتهٔ پیش در جعبه گذاشتم و پیدا نمی‌کنم تا برای مطالعه به

همکارم بدهم. یادم نمی‌آید در کدام جعبه است. حافظه‌ام ضعیف شده یا خسته هستم. کند شده‌ام. حتماً از خستگی است.

امروز بلیط هواپیما برای یکشنبه آینده ساعت ۱۴:۳۰ خریدم. به دندانپزشکی رفتم و چکاپ کامل دندانپزشکی انجام دادم تا خیالم در سفر راحت باشد. دو هفته پیش هم آزمایش کامل و سونوگرافی شکم دادم تا مطمئن شوم سلامت هستم و در سفر مشکلی برایم پیش نمی‌آید.

بهتر است جواب آزمایش و سونوگرافی را هم با خودم ببرم، ولی هرچه فکر می‌کنم یادم نمی‌آید پاکت‌ها را کجا گذاشتم. انگار یک اتفاقی برای مغزم افتاده و کند شده است. هنگ هستم و دستانم می‌لرزد و عرق می‌کنم.

روز سه‌شنبه تمام وسایل خانه را جمع کردیم و برای رنگ و کاغذ دیواری آماده شدیم. هیجان دارم، تغییر را دوست دارم. ولی در عین حال حوصله جابه‌جایی وسایل به هم‌ریختگی خانه به مدت سه هفته را ندارم.

قرار است اول اتاق‌ها رنگ شود، بنابراین همه وسایل را از اتاق‌ها به داخل سالن آوردیم. یک آپارتمان ۲۸۰ متری با چهار اتاق خواب برای اسباب‌کشی و جابه‌جایی وسایل دردسر زیادی دارد. درمورد تغییرات جدید خانه خیال‌پردازی می‌کنم و متن‌ها را برای خواهرم که عکاس و گرافیست و هنرمند است، می‌فرستم.

بنظرم اگر رنگ سالن روشن باشد، ترکیبی از رنگ و کاغذ دیواری به خانه جلا می‌دهد، مثلاً رنگ مبل‌ها گرم و ملایم باشد، مانند زرشکی، یاسی، فیروزه‌ای.

برایم عجیب است که اغلب مردم دیوارها را کرم، استخوانی یا سفید رنگ می‌کنند و مبل و پرده قهوه‌ای، کرم یا خاکستری می‌گیرند و در نهایت از حضور در خانه‌ای سرد و بی‌روح شاکی هستند و تمایل دارند از خانه خارج شوند.

اگر محیط خانه ترکیبی از رنگ‌های روشن و گرم باشد، از نظر فنگشویی نیز تبادل انرژی به‌درستی انجام شده و حس خوبی در افراد خانواده ایجاد و باعث می‌شود تمایل به خانه ماندن و معاشرت با همدیگر داشته باشند. مخصوصاً اگر برای تزئین از چوب و سنگ و سفال استفاده شود و کریستال و وسایل پلاستیکی و مصنوعی کمتر استفاده شود. تصور کنید دیوارهای هر اتاق یک رنگ باشد. یک دیوار زرد، صورتی، گل بهی، یاسی. کلاً رنگ‌های گرم و ملایم و دیوارهای دیگر سفید باشد با تهرنگ دیوار مقابل. اگر زیر پرده برای شب ضخیم باشد، می‌توانیم روزها پرده را کنار بزنیم تا آفتاب کافی داخل منزل بیاید و پرده‌های اصلی هم، تور یا حریر هم‌رنگ دیوار رنگی با گل‌های ریز باشد.

روی دیوار رنگی تابلو نمی‌زنم، ولی روی سه دیوار سفید را تزئین می‌کنم. کنار اتاق گلدان و میز عسلی و یک مبل کوچک، و روبه‌روی مبل، روی دیوار تابلوهای کوچک تزئینی با مجسمه فرشته می‌گذارم. تخصصی در دکوراسیون و رنگ‌آمیزی ندارم، ولی عکس‌های منازل را در اینستاگرام نگاه می‌کنم و ایده می‌گیرم.

در کشورهای دیگر خانه‌ها روشن و گرم و رنگی است، ولی در ایران بیشتر خانه‌ها سرد و تاریک و بی‌روح است. به‌نظرم شاید قسمتی از ناراحتی‌ها و اعصاب‌خوردی‌های اعضای خانواده به‌خاطر تأثیر منفی نور و انرژی پایین خانه بر روی افراد منزل است.

ولی کاش فقط به فکر نقاشی دیوار منزل نباشیم و هر سال با رسیدن سال نو دیوار دل‌مان را هم دوباره رنگ کنیم. قرمز، یاسی، زرد، بنفش، نارنجی، رنگ‌رنگ مثل رنگین‌کمان هفت رنگ.

نو شدن منزل و تغییرات جدید خانه، من را هیجان‌زده می‌کند و حس بسیار خوبی دارم و خوشحال. احساس می‌کنم اتفاقات خوبی در منزل نو می‌افتد. امیدوارم مهمانی‌های زیادی بگیریم و حسابی خوش بگذرانیم.

با سرفه‌های پشت سر هم به خودم آمدم. چند روز است که احساس خستگی زیادی می‌کنم، سردرد دارم و بدنم کوفته است و گوش راستم درد می‌کند و خوابم به هم ریخته است. فکر می‌کنم سرما خوردم. دلم می‌خواست در کارهای نقاشی منزل کمک کنم، ولی اصلاً توانایی‌اش را ندارم.

حتی نمی‌توانم چمدانم را جابه‌جا کنم. به‌خاطر بوی رنگ پنجره‌ها باز است و من به‌شدت از سرما می‌لرزم. سرفه خشکی همراه با درد سینه دارم و نفسم می‌گیرد و خیس عرق می‌شوم. دیشب تب‌ولرز و بدن‌درد شدیدی داشتم و دندان‌هایم به هم می‌خورد و اینقدر حالم بد بود که تمام شب به خودم پیچیدم، ولی نتوانستم از کسی کمک بخواهم. هوشیار نبودم. دم صبح خوابم برد.

تمام تلاشم را کردم که به مادرم کمک کنم؛ ولی نتوانستم. بنابراین به منزل برادرم رفتم. توانایی انجام هیچ کاری را ندارم، خیس عرق هستم. گیج‌م، انگار داخل سرم پر از مه سردی است که فعالیت مغزی‌ام را کند کرده است. دو روز فقط خوابیدم و تلویزیون نگاه کردم.

در حالی که مادر و خواهرم مشغول نظارت برای تعمیرات و نقاشی منزل بودند، در منزل برادرم دراز کشیدم و با بی‌حالی موسیقی گوش می‌دهم. عذاب وجدان دارم. اصلاً نتوانستم کمک‌شان بکنم. چه وقت آنفولانزا گرفتن بود! روز یک‌شنبه مسافر هستم و امیدوارم تا دو روز دیگر حالم کاملاً خوب بشود.

هفته دوم بهمن ماه

صبح شنبه حالم کاملاً خوب بود و احساس سلامتی می‌کردم. برای خرید دلار و لیر به صرافی رفتم. بیرون ایستادم تا نوبتم شود. صرافی کوچک و جمعیت زیادی داخل آن ایستاده بود و حضور مردی که ماسک زده و دائم سرفه می‌کرد و رنگ بر صورت نداشت، توجهم را جلب کرد.

صورتش خیس عرق بود و دستانش می‌لرزید. به منشی گفت فردا به استانبول پرواز دارد و مقدار زیادی دلار و لیر می‌خواست. با این حال بد چطور می‌خواست مسافرت برود! منتظر شدم مرد بیمار از صرافی خارج شود و بعد داخل رفتم و خرید کردم و بعد بقیه کارهای اداری و بانکی‌ام را انجام دادم. عجله دارم. فردا به سمت استانبول پرواز می‌کنم.

هیجان‌زده هستم و سه ماه زندگی مستقل در کشور دیگر برایم چالش بزرگ و لذت‌بخشی است. برای اردیبهشت ماه دو کارگاه دارم و آخر فروردین برمی‌گردم. تا نیمه‌شب با یکی از دوستانم در استانبول برای هتل و سایر کارها صحبت کردم. دو روز گذشته حالم خیلی خوب بود، ولی الان دوباره به شدت احساس خستگی می‌کنم و گلویم درد می‌کند. قرص مسکن خوردم و خوابیدم.

صبح یک‌شنبه با لرز و بدن‌درد بیدار شدم. حالم خیلی بد بود. جوشانده پونه و قرص سرماخوردگی خوردم. بهتر نشدم. رفتم درمانگاه، زیر سرم از حال رفتم. وقتی چشمانم را باز کردم، سه ساعت گذشته و دکتر دو تا سرم عوض کرده بود. باید بلافاصله به فرودگاه می‌رفتم، ولی توان حرکت نداشتم.

دکتر گفت: «سفر نرو و استراحت کن؛ آنجا کسی نیست از تو پرستاری کند و تب بالایی داری. ممکن است از فرودگاه استانبول تو را به تهران برگردانند؛ ویروس جدید خطرناک است و هرکسی تب و سرفه دارد به مبدأ برگشت داده می‌شود.» ترسیدم.

پرسیدم: «یعنی من آن ویروس را گرفتم؟» گفت: «خیر. علائم ویروس سرفه شدید به همراه احساس خفگی است؛ ولی تو فقط تب‌ولرز و بدن‌درد و کمی سرفه داری.» به منزل برگشتم. بدن‌درد و تعریق و سردرد و سرفه داشتم و نفسم می‌گرفت و گیج‌ومنگ بودم.

انگار مغزم توی آب و قفلی وسط قفسه سینه‌ام بود که نمی‌گذاشت خوب نفس بکشم. سه روز سخت مریض بودم و توانایی حرکت نداشتم و سه روز دیگر هم طول کشید تا کم‌کم خوب شوم. انگار قدرت تفکر و تصمیم‌گیری را از دست دادم. کرخت بودم.

شش روز بین تخت‌خواب و مبل سالن و دست‌شویی در منزل برادرم در حرکت بودم. آنقدر حالم بد بود که حتی نمی‌توانستم به مسافرت کنسل‌شده و بلیط سوخت‌شده فکر کنم. یا خواب بودم یا از تب‌لرز و بدن‌درد به خودم می‌پیچیدم.

روز پنج‌شنبه به خودم آمدم و کارهای عقب‌افتاده را بررسی کردم. تازه فهمیدم که سفرم کنسل شده و خیلی احساس سرخوردگی کردم. دیگر کاری نمی‌شود کرد. به لیست کارگاه‌ها نگاه کردم. مدیر آموزش بانک برای مبلغ حق‌الزحمه تدریس و کتاب‌ها ۹۲۵ هزار تومان کمتر پرداخت کرده است. با او صحبت کردم. یا فاکتور را خوب نخوانده است یا با این بحث‌ها می‌خواهد من را منصرف کند. مگر یک مدرس چقدر درآمد دارد که بانک به این بزرگی می‌خواهد از مبلغ توافق‌شده بعد از برگزاری کلاس کسر کند، یا مدیر آموزش مگر از جیب خودش حقوق مدرس را می‌دهد!

مجتمع فنی حرفه‌ای معروف تهران در سعادت‌آباد ۹۰۰ هزار تومان کمتر پرداخته است و مؤسسه بیزینس اسکول دو میلیون تومان پرداخت نکرده است. با کندی ولی با دقت فایل اکسل مالی درست کردم و برای مدیران آموزش هر سه سازمان ارسال کردم، هرچند امیدی ندارم که پرداخت کنند.

مغزم کند کار می‌کرد و هنگام محاسبات دچار مشکل می‌شدم. برایم غیرعادی بود. فعالیت مغزی‌ام کند شده بود. یک‌طوری گیج هستم. و وسط قفسه سینه‌ام سنگین شده بود. به‌سختی نفس می‌کشیدم.

آن هفته تمام کلاس‌های آنلاین در آکادمی کوچینگ را از دست دادم. حالم خوب نبود و نمی‌توانستم تمرکز کنم. حتی نتوانستم درس بخوانم. گاهی که حالم بهتر بود، فیلم دیدم یا موزیک گوش دادم. ولی بیشتر روز را خواب بودم. نمی‌توانستم فکر کنم. از به هم خوردن سفرم و سوخت شدن بلیط هواپیما به شدت عصبی بودم. گیج و منگ هستم. یک آنفولانزا همه برنامه‌هایم را به هم ریخت و یک میلیون به من خسارت زد. به خودم گفتم حتماً خیریتی بوده.

ولی احساس افسردگی می‌کردم. با کارفرما صحبت کردم و قرار شد هفته اول اسفند بروم. احساس خوبی ندارم. انگار یک چیزی عجیب است. اتفاقاتی که در آینده می‌افتد و من خبر ندارم. نمی‌دانم چرا علی‌رغم آن همه شور و هیجان برای سفر الان اصلاً حس خوبی ندارم. روحیه‌ام ضعیف شده یا جسمم! با خودم گفتم اشکالی ندارد. با سه هفته تأخیر اسفند ماه می‌روم و اردیبهشت برمی‌گردم. ولی نه، نه، حس بدی دارم.

هفته سوم بهمن ماه

حالم خیلی بهتر است. دوباره دکتر رفتیم و گفت التهاب گلو و گوش نداری و آنفولانزا رفع شده است. خدا را شکر. خیالم راحت شد. نیاز به استراحت فکری دارم. کمی مطالعه کردم. مغزم نمی‌کشد و ترجیح دادم فقط فایل ویدئویی کلاس‌ها را گوش کنم. ولی مغزم درک نمی‌کند چه می‌گویند. مادر و پدر و خواهرم نیز چند روز حالت آنفولانزای خفیف داشتند و خوب شدند. بدن درد، تعریق، و تب داشتند. مادرم دائم می‌گوید خیلی خسته هستم. نظارت بر کار رنگ و تعمیرات خانه فشار زیادی به مادر و خواهرم وارد کرد و خیلی خسته شدند و خوشبختانه فردا تمام می‌شود و اسباب و وسایل را مرتب می‌کنیم.

یکی از دوستانم که در پالایشگاهی در عسلویه کار می‌کند، تماس گرفت و برای سفر دو روزه به بندر گناوه دعوتم کرد تا درمورد برگزاری کارگاه در عسلویه صحبت کنیم. برای دوشنبه ۲۲ بهمن شش صبح برای شهر بوشهر بلیط گرفت و هتل رزرو کرد.

پنج صبح به فرودگاه مهرآباد رسیدم و پنج و نیم داخل سالن قبل از پرواز شدم. حال و هوای سالن خوب نبود و همه اضطراب داشتند. پروازها در برد فرودگاه قرمز بود. توجهی نکردم و کنجکاوانه به مردم نگاه می‌کردم. همه خسته، غمگین، افسرده، و عجولانه در حرکت بودند و با تعجب به برد پرواز نگاه می‌کردند.

خانمی با لباس صورتی‌رنگ و خنده‌رو کنارم نشست. کم‌کم سر صحبت باز شد. شیرازی بود و در استانبول زندگی می‌کرد و تازه به تهران رسیده بود و قصد داشت دو هفته در ایران بماند.

پروازها یک ساعت تأخیر داشت، بنابراین با هم گرم گفت‌وگو شدیم و اطلاعات زیادی درمورد استانبول از او گرفتم و شماره تلفنش را گرفتم تا بعداً بیشتر با او صحبت کنم. سمیرا خانمی شیرین و دوست‌داشتنی بود. ابتدا حرف می‌زدیم و خوشحال بودیم، ولی فضای فرودگاه التهاب داشت و استرس شدیدی گرفتیم.

ساعت نه صبح است و تلویزیون مراسم راهپیمایی ۲۲ بهمن را نشان می‌داد. مردم به سمت میدان آزادی برای راهپیمایی حرکت می‌کردند و تعدادی هم در میدان جمع شده بودند و جمعیت زیادی برای راهپیمایی رفته‌اند و چون مراسم در میدان آزادی و نزدیک فرودگاه مهرآباد است، تمامی پروازها را تا ساعت ۱۳ کنسل کردند. ولی چون تأخیر یا کنسل شدن پروازها را به مسافری خبر نداده بودند، همه در فرودگاه سرگردان شده بودیم.

مردم مضطرب بودند. می‌ترسیدند تأخیر به خاطر بمب‌گذاری باشد یا هواپیما در هوا منفجر شود. خاطره وحشت سقوط هواپیمای اوکراینی در ۱۸ دی‌ماه همه را عصبی و

نگران کرده بود و مراسم چهلم سردار سلیمانی هم فردا است. و فضای فرودگاه سیاسی و متنشج است. اعتراضات و فریادهای مردم باعث شد گیت‌های پرواز را ساعت ۱۱ باز کنند و بالاخره ساعت ۱۱:۳۰ حرکت کردیم. در اتوبوس فرودگاه همه با هم و با صدای بلند آواز می‌خواندند و سعی می‌کردند به هم آرامش بدهند. مردم نجیب ایران همیشه هوای همدیگر را دارند.

در هواپیما مردی کنارم نشست که سرفه می‌کرد، صورتش ورم کرده و آبریزش بینی شدیدی داشت. خوشم نیامد، به او تذکر دادم که با دستمال جلوی صورتش را بگیرد. ناراحت شد و جایش را با نفر کناری عوض کرد.

طبق عادت، قبل از خوردن ناهار دستانم را ضدعفونی کردم و به خاطر حضور آن مرد، تمام مدت پرواز، جلوی صورتم دستمال کاغذی گرفتم که سرما نخورم.

یک روز و نیم در بندر گناوه در کنار دریای خلیج فارس خیلی خوش گذشت. شهر کوچک و بی‌امکانات، ولی در عوض دریا بسیار زیبا و دلچسب بود. روحیه‌ام عوض شد. اجناس در بازار حداقل سی درصد ارزان‌تر از قیمت ارائه شده در تهران فروخته شدند. وسایل مورد نیازم را خریدم و بعد ساعت‌ها در کنار خلیج فارس زیبای دوست‌داشتنی، نشستم، راه رفتم، ورزش کردم و به دریا خیره شدم. زیباترین ساحل را در سفر نوروزی به چابهار در کنار دریای خلیج فارس دیدم. در انتهای ایران نزدیک مرز پاکستان و الان در انتهای دیگر در نزدیکی مرز عراق هستم. خلیج فارس بسیار زیباست؛ بسیار زیبا.

چهارشنبه شب به تهران رسیدم. برنامه تدریس دو کارگاه در هفته اول اسفند ماه برایم ارسال شده بود. پس بلیط استانبول را برای آخر هفته میگیرم.

روز جمعه تلاش کردم که با تهیه پاورپوینت کارگاه‌ها خودم را مشغول کنم تا استرس سفر پیش رو اذیتم نکنند. اما یکی از مراجعانم دائم زنگ می‌زند و پیام می‌دهد.

"مریم که بعد از دو سال دوستی با همکارش، می‌خواهند با هم ازدواج کنند و ذهنش خیلی درگیر اتفاقاتی است که ممکن است در آینده پیش بیاید.

دو تیپ شخصیتی کاملاً متضاد، دختری مستقل، برون‌گرا، خونگرم، پرجنب‌وجوش، جستجوگر، اجرایی، حسابگر، اقتصادی، که بخش منطق مغزش بیشتر فعال است، و پسر، درون‌گرا، احساساتی، کم‌تحرك، پژوهشی است. هنوز پسر را ندیده‌ام، ولی از تعاریف دختر متوجه شدم که شخصیت مکملی دارند که اگر با آگاهی جلو بروند، تیم خوبی می‌شوند. ولی اگر فقط بر اساس نیازهای فردی جلو بروند، قطعاً شکست می‌خورند. پسر آهسته و آرام و سنجیده جلو می‌آید و دختر عجله دارد زودتر تکلیفش مشخص شود و می‌ترسد پسر را از دست بدهد. از طرفی وضعیت مالی و فرهنگی خانواده دختر متوسط و خانواده پسر بالاست و تفاوت‌های زیادی دارند. همدیگر را دوست دارند و عشق حل مشکلات را تسهیل می‌کند، البته به شرطی که خودخواهی‌ها مانع درست نکند.

قرار شد از نظر تیپ شخصیتی و بررسی سطح نیازها با من صحبت کنند و بعد نزد مشاور ازدواج بروند. به جز خطبه عقد همه کارها را انجام داده‌اند و فقط منتظر اجازه خانواده‌ها برای هم‌خانه‌شدن بودند. دختر شخصیت هیجانی دارد و بسیار پر استرس است و می‌ترسد. از همه چیز می‌ترسد. هنوز وضعیت ادامه تحصیل، شغل و خواسته‌هایش از ازدواج مشخص نیست و می‌ترسد در آینده پول نداشته باشد، بچه‌دار نشوند، و پسر درون‌گرا نیازهای هیجانی او را برآورده نکند. در واقع در صحبت‌هایش بیشتر وابستگی عاطفی دیدم تا عشق و محبت.

از او خواستم فعلاً تمام تمرکزش را روی انتخاب رشته تحصیلی و شغل و توسعه کسب‌وکارش بگذارد. وقتی خودش رشد کند و استرس مربوط به تحصیلات و شغلش را برطرف کند، بار فکری‌اش کم می‌شود و می‌تواند با کمک مشاور ازدواج، بخش مربوط به رابطه عاطفی را متعادل کند. ولی بعید می‌دانم گوش کند. می‌خواهد خودش در مورد

همه چیز تصمیم بگیرد و سطح اضطرابش آنقدر بالا است که آرام و قرار ندارد. به او پیشنهاد کردم با همکار روانشناسم صحبت کند و ریشهٔ این اضطراب را پیدا کند.

دربارهٔ مسائل خانوادگی اش حرف زد که چقدر مادرش کنترل‌گرا و حسابگر است و اصلاً استقلال و آزادی عمل در منزل ندارند و همهٔ کارهای شان را مخفیانه انجام می‌دهند و برای همین همیشه استرس دارد که توسط مادرش مواخذه شود. از طرفی وضع مالی شان خوب نبوده و تحت فشار بوده‌اند. برای همین برایش مهم است که پول داشته باشد. مسیر ۲۰ تا ۲۵ سالگی را با هم از نظر تحصیلی، شغلی، و رشد فردی و استقلال عملکرد، بررسی کردیم. تا الان فقط لیسانس گرفته بود و دو سال در خیریه کار کرده بود و کمی استقلال داشته، ولی هر چه می‌خواست و نیاز داشت، برایش برنامه‌ریزی نکرده بود و دنبال کسی بود که خلأ درونی عاطفی او را پر کند.

برایش ناراحت شدم. پدر و مادرها چه بر سر فرزندان شان می‌آورند و خودشان هم نمی‌دانند. دختر زیبا و توانمندی که بند نامرئی طناب مادر کنترل‌گرا دور گردنش بود و هیچ‌وقت به خاطر خودش دوست داشته نشده بود و هر بار باید کاری می‌کرد که رضایت مادرش را به دست بیاورد و شاید مادرش با لبخندی تأییدش کند. متأسفانه مریم به حرف‌هایم گوش نمی‌کند و به جای تمرکز روی خودش و توانمندسازی فردی، تمام حواسش به این است که دوست پسر چقدر او را دوست دارد و به او توجه می‌کند و چکار می‌کند، کجاها می‌رود، یک‌وقت به او خیانت نکند و همین باعث می‌شود دائم بین شان تنش به وجود بیاید. عدم تناسب شخصیت و استرس و ترس بالای دختر ثبات رابطه را به هم می‌زد.

" یاد یکی از مراجعانم افتادم که می‌گفت با پسرها وارد رابطه می‌شود و سکس می‌کند تا از آنها محبت بگیرد و آغوش گرم‌شان را حس کند. زیرا هیچ‌وقت پدر و مادرش او را از روی محبت بغل نکرده و نبوسیده و همیشه از او خواسته بودند بهترین باشد و هرگاه اشتباهی می‌کرد، به شدت با نگاه و کلمات از سمت والدینش تحقیر می‌شد. درآمد

خوبی دارد و در شغلش موفق است. می‌گفت هر وقت به کمک نیاز دارد، پسرها بدون منت کمکش می‌کنند. وقتی ماشینش تصادف کرد، موبایلش را دزد قاچید، لپ‌تاپش خراب شد، صاحب‌خانه سرش داد زد، سقف حمام خراب شده بود.

دوستان پسرش با محبت به او کمک کرده بودند و اصلاً او را سرزنش نکرده بودند. در حالی که خانواده‌اش حتی به خاطر چکیدن آب از سقف حمام او را مقصر می‌دانستند که چرا حواسش نبوده زودتر متوجه بشود. در کنار پسرهای غریبه احساس امنیت و آرامش، و در کنار خانواده‌اش استرس و ترس داشت. ولی هنوز نتوانسته ازدواج کند و دلش می‌خواهد با پسری وارد رابطه‌ی جدی شود. به خاطر درمان‌نکردن زخم‌های گذشته وارد رابطه‌های اشتباهی می‌شد که مسلماً به ازدواج منجر نمی‌شد. ولی الان تلاش می‌کند خودش را بشناسد و دوست بدارد و خودش به خودش محبت کند و تأییدیه بگیرد تا زخم‌های عاطفی‌اش درمان شود و کسانی که برای بهبود روانی به او کمک می‌کنند، دوست‌های دخترش هستند که تجربیات مشابهی مانند او دارند و او را همان‌طور که هست، دوستش دارند و توجه می‌کنند.

ای کاش پدر و مادرها متوجه می‌شدند که تحقیر و سرکوب دخترهای‌شان چگونه آنها را به دامن گرگ‌های جامعه می‌اندازد و آینده‌شان را نابود می‌کند. و کاش درک می‌کردند که دختر، یک انسان دارای عقل و شعور است و از سن ۲۰ سالگی می‌تواند برای زندگی خودش تصمیم بگیرد. ای کاش... "

آخ! وسط سینه‌ام گرفت. دراز کشیدم. از دو هفته پیش که آنفولانزای شدیدی گرفتم، وسط سینه‌ام گاهی می‌گیرد و اگر تند راه بروم، نفسم بند می‌آید و به سرفه می‌افتم. انگار داخل قلبم یک سنگ سنگین است. فکر می‌کنم به خاطر آلودگی هوا است. چون سابقه حساسیت دارم، طبق تجویز دکتر، قرص لوراتادین گرفتم و روزی دو عدد می‌خورم.

هیچ وقت به خاطر بیماری خودم را رها نکردم و با انجام کارهای مختلف حواس خودم را پرت می‌کنم. خوب الان به آلودگی هوا و حساسیتم فکر کنم چه سودی برایم دارد. چاره چیست. ای کاش می‌توانستم از تهران خارج شوم و در حاشیه شهر زندگی کنم. سرم گیج رفت. یک جوری ام. انگار مغزم توی مه است و با نصف توانایی فعالیت می‌کند. قدرت پردازش ذهنی‌ام کم شده است و در تصمیم‌گیری‌هایم دچار مشکل شده‌ام و گاهی یادم می‌رود می‌خواستم چه کنم. نمیدونم... شاید بخاطر از استرس است. چون این دوهفته فشار زیادی به من وارد شد... تمام برنامه‌هایم بهم ریخت. اشکالی ندارد؛ دوباره برنامه‌ریزی می‌کنم.

همکارم در اینستاگرام درمورد ویروس کرونا مطلبی نوشته است. صفحات خبرگزاری‌های معتبر را بررسی کردم. این دفعه با دقت مطالب را مطالعه کردم. گویا یک ویروس خطرناک به خاطر خوردن سوپ نیم‌پز خفاش بین مردم پخش شده و به قدری مسری است که مردم شهر را قرنطینه کرده‌اند. اخبار هفته‌های پیش را نیز خواندم. به نظر می‌رسد که ویروس فقط در شهر ووهان منتشر شده است. ولی این نگرانی وجود دارد که به خاطر مراودات تجاری چین و ایران، به ایران هم منتقل شود و البته چینی‌ها به همه کشورهای سفر می‌کنند و مراوده تجاری دارند.

تعطیلات ژانویه هم که در دی ماه بود و مسلماً برای تفریح به کشورهای مختلفی سفر کرده‌اند. بنظرم امکان ندارد به سایر کشورها سرایت کند و حتماً مثل ابولا و سارس مهار می‌شود. الان سال ۲۰۲۰ است و تکنولوژی و بهداشت پیشرفت زیادی داشته و بیماری‌ها سریع درمان می‌شوند.

با خودم فکر کردم که طبق عکس‌ها، کلیپ‌ها و مطالب ارسال شده توسط مردم چین در شبکه‌های مجازی حتماً این بیماری مانند آنفولانزا است. سخت است، ولی نباید موضوع مهمی باشد. هرچند که ویدیوهای قرنطینه شدن مردم در خانه‌ها و نظارت شدید ارتش بر منع رفت و آمد اصلاً خوشایند نبود... احساس بدی دارم.

حتماً بعد از چند روز استراحت خوب می‌شوند. شاید چون در شهر ووهان پخش شده، شهر را قرنطینه کرده‌اند که بقیه شهرها آنفولانزا نگیرند. نمی‌دانم. نمی‌خواهم فکر مشغول شود. هر سال شاهد شیوع ویروسی جدید و برطرف شدن آن در کشورهای مختلف هستیم. احتمالاً از بیماری‌های منطقه‌ای است و بهتر است ذهنم را درگیر نکنم. تک‌وتوک عکس‌هایی توسط مردم منتشر میشود. در ایران هم کادر درمان با لباس مخصوص بخش عفونی بیماران را در سطح شهر جابه‌جا یا پرستاری می‌کنند. یعنی به‌خاطر آنفولانزا این لباس‌های مخصوص را پوشیده‌اند؟! رادیو تلویزیون که کرونا را انکار می‌کند و می‌گوید فقط یک سرماخوردگی است و سخت نیست.

تک‌وتوک کشورهای مختلف اعلام کردند که افرادی با بیماری کرونا که همه یا چینی بودند، یا با چینی‌ها معاشرت داشتند، و یا به چین سفر کردند، به بیمارستان مراجعه کرده‌اند و حال‌شان وخیم است. کم‌کم داریم می‌ترسیم. انگار توی مه زندگی می‌کنیم. و نمی‌دانیم دشمن نامرئی از کجا و چطوری به ما حمله می‌کند.

شاید چون شناخته‌شده نیست وحشتناک است. نمی‌دانم. در هر صورت نباید زیاد مهم باشد. علم پیشرفت کرده و به‌زودی دارو و واکسن برایش درست می‌شود. همین الان هم داروهای ضدویروس زیادی وجود دارد و ویروس کرونا از جنس بیماری سرماخوردگی است. پس خیلی مهم نیست. نمی‌خواهم فکر درگیر این مسائل شود.

هفته دیگر به سفر می‌روم. دو جلسه کاری مهم دارم و تدریس دو ساعته در گردهمایی مدیران و یک جلسه هم با مربی کوهنوردی برای شروع رژیم غذایی و تمرینات ویژه دارم. بهتر است روی خبرهای خوب متمرکز شوم و فکر را بی‌خودی مشغول نکنم.

هفته چهارم بهمن ماه

شنبه پنج صبح با اتوبوس به سمت اصفهان حرکت کردم. دسته‌صندلی را با ژل ضدعفونی کردم و هربار می‌خواستم چیزی بخورم، دستم را اول ضدعفونی می‌کردم.

جادهٔ خلیج فارس را دوست دارم. در مهمان‌پذیری در نزدیکی شهر قم برای صبحانه و استراحت ایستادیم.

در طول مسیر همراه با مطالعهٔ کتاب و خوردن پاستیل ترش وقت گذراندم تا به اصفهان رسیدیم. وسط راه چند مسافر از شهر قم وارد اتوبوس شدند و انتهای ماشین نشستند. یک‌نفر دائم سرفه می‌کرد. کلافه شدم. امیدوارم جلوی دهانش را موقع سرفه بگیرد.

شنبه و یکشنبه در اصفهان مهمان یکی از دوستانم بودم. کم‌انرژی، ولی حال خوب بود. سه ساعت در میدان نقش جهان پیاده‌روی کردم و تعداد زیادی رومی‌های دست‌بافت خریدم. از هشت بهشت و چهل ستون هم بازدید کردم. ناهار بریانی خوردیم و عصرانه دوغ و گوش‌فیل. خیلی خوش گذشت. ساعت ۱۱ شب سوار اتوبوس شدم و پنج صبح دوشنبه به تهران رسیدم. تمام مسیر خواب بودم. با تاکسی زرد از ترمینال به خانه برگشتم و تا ظهر خوابیدم.

با بوی خوب غذا بیدار شدم. خواهرم با بچه‌هایش شب مهمان ما بودند. دلم برای دوقلوها تنگ شده بود. سبا و سنا در دانشگاه دولتی پزشکی می‌خوانند و ستاره هم هنرمند نقاش است. با جمع کردن وسایل و مرتب کردن اتاقم و گفت‌وگو با دوستان مشغول شدم که صدای زنگ درب و بعد صدای خواهرم آمد که با پدرم احوال‌پرسی می‌کرد. با عجله از اتاقم بیرون آمدم و پریدم بغل خواهرم و او را بوسیدم.

خواهرم من را پس زد و گفت: «کمی سرما خوردم برو عقب، نمی‌بوسمت.» سمت خواهرزاده‌ام ستاره رفتم که صورتش قرمز بود. گفتم: «چی شده؟» گفت: «تب دارد و سرفه می‌کند. یه کمی سرما خورده، چیزی نیست.» ستاره روی مبل دراز کشید و لپ‌هایش گلی بود. فرشته کوچولوی من همیشه وقتی مریض است، سرش را روی پای خواهرم می‌گذارد. سپیده هیچ‌وقت از او سرماخوردگی نگرفته است.

خواهرم موهایش را ناز می‌کند و برایش شعر می‌خواند. با دوقلوها در مورد تجربه‌های جدیدشان در دانشگاه صحبت کردیم. سال دوم هستند و از ترم بعد برای دوره انترنی به بیمارستان می‌روند. دو ساعت ماندند و بعد به منزلشان برگشتند و من هم که از سفر خسته بودم، زود خوابیدم.

سه‌شنبه ساعت هفت صبح خیلی سرحال بیدار شدم. کلی کار داشتم. باید برای کارگاه «شبکه‌سازی دلی» پاورپوینت درست کنم و دو جلسه مشاور تلفنی دارم. عصر هم با مدیر آموزش یک بانک دولتی جلسه داشتم. با مدیر مرکز آموزش هم برای کارگاه هفته بعد باید هماهنگی‌های لازم را انجام دهم. روز شلوغی بود.

عصر بیشتر وقتم را برای برنامه‌ریزی اسفند ماه صرف کردم. می‌خواهم دوباره ورزش کوهنوردی را از اردیبهشت ماه شروع کنم. چند باشگاه کوهنوردی را بررسی کردم و با مربی کوهنوردی صحبت کردم. برایم برنامه یک ماهه تمرین و تغذیه نوشت و ایمیل کرد. او هم داستان زندگی منحصربه‌فرد خودش را دارد.

"فرهاد در شغل و ورزش بسیار موفق است و در هر دو، جایگاه خوبی کسب کرده، اما در زندگی شخصی‌اش مشکل دارد. همسرش در یک دنیای کاملاً متفاوت زندگی می‌کند. بسیار مذهبی و سنتی و نقطه مقابل او، و تنها نقطه اتصال این دو نفر، دختر ۳ ساله‌شان است که کاملاً از نظر اخلاق و رفتار و ظاهر شبیه پدرش است. به او پیشنهاد دادم برای حل مشکلش نزد مشاور ازدواج برود و او گفت ازدواج‌شان یک سال است تمام شده و جدا زندگی می‌کنند و ارتباطی با هم ندارند. خیلی متأسف شدم. داستان زندگی‌اش را برایم تعریف کرد که دوران سخت نوجوانی از یک جهت باعث شده به شدت در شغل و ورزش موفق شود و از طرف دیگر درمان‌نکردن زخم‌های عاطفی درونش باعث شده انتخاب اشتباهی برای ازدواج داشته باشد و الان به جای لذت‌بردن از موفقیت‌هایش، از نداشتن رابطه عاطفی پایدار رنج می‌برد.

وقت خالی‌اش را به نوشتن و ثبت لحظه‌های هیجان‌انگیزی که در هنگام صعود قله‌های مختلف داشته، پر می‌کند. بسیار بااستعداد و توانمند است. امیدوارم روزی از زندگی عاطفی‌اش هم لذت ببرد.

متأسفانه گذشته مثل یک زنجیر سنگین به پاهایت می‌چسبد و یک‌جایی، یک‌روزی تو را از آسمان به زمین می‌کشاند. در هر لحظه بین گذشته و آینده آویزان هستی و نمی‌توانی از زندگی‌ات در لحظه لذت ببری. هر چقدر خودت را در موضوعات مطرح‌شده از سمت جامعه غرق کنی و به تحصیل و کار و ورزش مشغول شوی، باز هم در جایی، در لحظه‌ای با خودت روبه‌رو می‌شوی که اطرافیان تو را نپذیرفتند و از عشق بدون قیدوشرط محروم شدی و بعد خودت هم نمی‌توانی وجود خودت را که در بیرون موفق، و در درون تنها و غمگین هستی بپذیری و از زندگی‌ات لذت ببری.

زیرا که دیگران با تو مانند یک موجود بی‌ارزش برخورد کرده‌اند و بی‌ارزشی در درونت نهادینه شده و زمان لازم است تا خود ارزشمندت را کشف کنی و با تأییدیهٔ درونی رشد کنی. بهتر است هرکسی روزی با خودش روبه‌رو شود و مشکلات گذشته را حل کند تا بتواند از فرصت‌های آینده استفاده کند و لذت ببرد و از همه مهم‌تر، بهترین استفاده را از زمان حال ببرد."

امشب آخرین روز بهمن ماه است. و هفتهٔ آینده این موقع به سمت استانبول پرواز می‌کنم تا دو ماه تمام و فشرده روی پروژهٔ منتورینگ منابع انسانی کار کنم و از زیبایی‌های شهر استانبول لذت ببرم.

فردا اول اسفند ماه است و دوره‌می ماهانه بزرگ مدیران برگزار می‌شود. از طرفی در اسفند ماه هم مراسم‌های نوروزی شروع می‌شود. سه دوره‌می مدیران (در سه گروه مختلف): جشن‌های نوروزی، مهمانی چهارشنبه‌سوری، سفر نوروزی، خرید لباس.....
حس خوب بهاری.

آخر اسفند ماه دو کتاب جدید منتشر می‌شود و کلی برنامه‌های خوب خواهیم داشت و خرداد ماه یک جشن کتاب بزرگ می‌گیرم. پر از شور و هیجان هستیم.

می‌خواهم از خوشحالی پرواز کنم و هیچ‌کسی نمی‌تواند جلوی من را بگیرد و مانع حرکت و موفقیتیم شود. حالم هم خوب شده و سرحال و پرانرژی هستم. فقط وقتی زیاد فعالیت می‌کنم، وسط سینه‌ام درد می‌گیرد و نفسم بند می‌آید.

به‌نظرم به‌خاطر آلودگی هوا است. هر روز ورزش می‌کنم یا پیاده‌روی می‌روم. قرار است جمعه دوم اسفند با دوستانم به «گالری گویا» برویم و در مراسم افتتاحیهٔ مجموعهٔ نقاشی شرکت کنم و بعد هم قهوه بخوریم و صحبت کنیم و خوش بگذرانیم.

من هم که در این یک ماه سه سفر رفته‌ام و کلی حرف دارم و البته مراسم خداحافظی، چون تا اردیبهشت ماه که از استانبول برگردم آنها را نمی‌بینم. نقشهٔ استانبول را نگاه می‌کنم و جاهای دیدنی‌اش را علامت می‌زنم.

البته من برای کار کردن می‌روم، ولی خوب روزهای شنبه و یکشنبه تعطیلم و فرصت گردش و دیدن آثار تاریخی را دارم. با دوستانم در استانبول برای برنامه ریزی گردش و بازدید در شهر صحبت خواهیم کرد.

هوم.... به‌نظرم پروژه که تمام شد، به یونان بروم و آنجا هم کاری پیدا کنم؛ مضاف بر اینکه می‌توانم با ایران به‌صورت مجازی تدریس کنم و مشاوره بدهم. بعد به ایتالیا و اسپانیا، هلند، دانمارک، فنلاند، آلمان، و فرانسه بروم، و به ایران برگردم. در هر کشور مدتی کار می‌کنم و هزینهٔ سفرم را درمی‌آورم. وای چقدر شجاع شدم! ولی به‌نظرم سخت نیست. وقتی مینیمال زندگی کنی و سخت‌نگیری، هرکاری امکان‌پذیر است. الان که جوانم می‌توانم سفر بروم. بعداً سخت می‌شود. آخه چرا من هیچ‌وقت به فکر پس‌انداز نبودم و همهٔ پولم را خرج تفریح و گردش کردم! خوب آن موقع خیلی لذت بردم، ولی الان پس‌انداز زیادی ندارم.

خوب اشکالی ندارد دوباره کار می‌کنم و جمع می‌کنم. من از زندگی‌ام لذت بردم و استفاده کردم. حالا مثلاً خانه خریده بودم و پس‌انداز داشتم، ولی کوهنوردی و ایرانگردی و گالری‌گردی و موزه‌گردی نرفته بودم و لباس‌ها و وسایل مورد علاقه‌ام را نمی‌خریدم، فقط حسرت به دلم می‌ماند. از خودم راضی هستم. خدا بزرگه...

مثل همیشه با خودم فکر می‌کنم، حرف می‌زنم، برنامه ریزی می‌کنم، تصویر سازی می‌کنم، رویا می‌بافم و می‌خندم. همیشه عادت دارم با خودم در ذهنم برای آینده برنامه‌ریزی کنم و از این کار خیلی لذت می‌برم. هیجان دارم. بهار در راه است...

حتماً اتفاق‌های خوبی می‌افتد. اگر هم نیفتد، من اتفاق خوب درست می‌کنم. می‌خواهم تمام اسفند و فروردین را فقط خوش بگذرانم.

هورااا

اسفند ماه

هفته اول اسفند ماه

چهارشنبه اول اسفند است و از صبح روی پاورپوینت برای تدریس در دوره‌می فردا کار می‌کنم و هنوز تصمیم نگرفتم چه لباسی بپوشم. کارم تمام شد و سری به شبکه‌های اجتماعی زدم. اینها چیه؟! یعنی چی؟! شیوع ویروس کرونا در ایران! شوخی می‌کنند! از ووهان چین تا ایران! خوب حتماً مهم نیست. مثل آنفولانزا است. بی‌خودی شلوغش کردند. موبایل را خاموش کردم و برنامه کاری چند ماه آینده را با ذکر نام خداوند در اکسل نوشتم.

برگزاری دو کارگاه مهارت‌های کوچینگ در اسفند ماه، سفر به استانبول برای پروژه منتورینگ منابع انسانی در اسفند و فروردین و اردیبهشت، و در این میان کارگاه و جلسات مشاوره آنلاین با ایران از ترکیه، بازگشت به ایران در اواسط اردیبهشت، برگزاری کارگاه مهارت‌های کوچینگ برای دو بانک، برگزاری جشن ۴ کتاب همراه با جشن تولد ۴۱ سالگی‌ام در روز اول خرداد، تمرین رانندگی و استفاده از گواهینامه‌ام بعد از ۱۵ سال، کاهش ۲۵ کیلو وزن، ثبت‌نام در باشگاه کوهنوردی و شروع مجدد کوهنوردی حرفه‌ای، برگزاری کارگاه در عسلویه و مرکز آموزش، ایرانگردی همراه با تور دوچرخه‌سواری، این برنامه من تا آخر مهرماه ۱۳۹۹ بود و ریزه‌کاری‌ها را در اول هر ماه به تدریج می‌نویسم و برنامه‌ام را تکمیل می‌کنم.

اکسل کامل شد و حال من نیز بهتر شد.. انژی عصبی را با برنامه ریزی برای آینده تخلیه می‌کنم. بهتمام جزئیات فکر می‌کنم و موانع احتمالی را بررسی و پیشگیری می‌کنم. اهدافم را تعیین می‌کنم و هر لحظه به اهدافم در آینده فکر میکنم و هر رو

با خودم می گویم الان چه کاری انجام بدهم که به هدفم نزدیکتر بشوم. زمان خالی برای غصه خوردن و ناامید شدن ندارم. با این روش حلم خوب می شود و هر زمانکه آنقدر غم بزرگ بود که روش خودم یادم رفت دچار افسردگی خفیف یا گم گشتگی شدم و بعد با کمک روانشناسم دوباره خودم را پیدا کردم و به مسیر زندگیم بازگشتم. الان حال خوب است، به خودم مسلط هستم و به آینده امیدوارم. مطمئنم با خودم گفتم هر روز بیشتر از دیروز موفق خواهم شد و هیچ مسئله‌ای نمی‌تواند باعث شود برنامه کاری من بهم بخورد و توقفی در سر راهم وجود نخواهد داشت. برای پیاده‌روی به پارک رفتم و در کافه‌ای که پاتوقم است، با صاحب کافه گفتگو کردم و خوش‌خوشان آدم منزل. ساعت ۲۰ بود.

در اینستاگرام صفحه دوست خبرنگارم را چک کردم و بعد صفحات خبری. همه‌جا صحبت از پزشکی در شهر قم است که از شیوع ویروس کرونا و وضعیت وخیم بیماران بستری در بیمارستان‌های قم اخباری منتشر کرد و شبکه‌های اجتماعی پر شده از اخبار کرونا!!!.

اما تلویزیون و رادیو به شدت شیوع ویروس را انکار و وانمود می‌کنند و تأکید می‌کنند که یک سرماخوردگی ساده است. گزارشاتی که کشور چین به سازمان بهداشت جهانی ارائه داده است را نشان می‌دهند و آن را مبنای تصمیم‌گیری قرار دادند.

جمعه انتخابات مجلس است و مسلماً هیچ چیزی نمی‌تواند آن را بهم بزند. میلیاردها تومان خرج ستادهای انتخاباتی و مراسم پیش‌وپس شده است. تا ساعت ۲۳ فقط صفحات خبری را چک کردم و به اخبار در کانال‌های مختلف گوش دادم، ولی نتوانستم در ذهنم به یک جمع‌بندی برسم. چرا باید به‌خاطر حضور یک ویروس نگران شوم؟

پنج‌شنبه صبح آراسته و پیراسته به کارخانه نوآوری آزادی رفتیم. در دوره‌می مدیران لینکداینی، ۲۰۰ نفر در سالنی بزرگ حضور داشتند که جمعیت زیاد فضای سالن را خفه کرده بود و به تهویه نیاز داشت.

به همه اطمینان داده شد که مشکلی وجود ندارد و مجری برنامه که مجری باسابقه تلویزیون و رادیو نیز است، می‌گفت مسری‌بودن کرونا یک شایعه است. برای پیشگیری و آرامش خیال‌تان فقط دستان‌تان را ضدعفونی کنید، مشکلی پیش نمی‌آید. با هم دست ندهید و بغل نکنید و فاصله را حفظ کنید.

همه نگران بودند و تلاش می‌کردیم با هم فاصله بگیریم. مگر می‌شود با هم دست ندهیم یا همدیگر را در آغوش بگیریم! فضای عجیبی بود. بعد از شروع دوره‌می و خوش‌وبش‌ها در فضای دوستانه غرق شدیم و یادمان رفت بیرون چه خبر است. یک ساعت درمورد «شبکه‌سازی دلی» تدریس کردم که با استقبال خوبی از سمت مهمانان روبه‌رو شد. ۲۰۰ نفر برایم دست زدند. خیلی سرحال بودم. از هشت صبح تا شش عصر با همه صحبت کردم و در سالن چرخیدم و با دوستان جدیدی که در مراسم آشناشدم، خوش‌وبش کردم. اصولاً نمی‌توانم مدت طولانی در یک مکان بنشینم و دائم در حال رفت‌وآمد و صحبت با دیگران هستم. آخرین دوره‌می این گروه در سال ۹۸ به‌خوبی برگزار شد و برای هم آرزوی خوشبختی و موفقیت در کسب‌وکار کردیم. روز خوبی بود و پر از امید و شادی هستیم.

جونمی جون... از هفته دیگه مراسم‌های نوروز شروع میشه و هر هفته یکجا هستیم. خیلی خوش میگذرهههه. دلم می‌خواهد برای چهارشنبه‌سوری یک کار خاص بکنم... متفاوت باشد؛ و در فکر جشن نوروز بودم که خوابم برد.

جمعه صبح برخلاف هر روز دیر از خواب بیدار شدم و بلافاصله تمام شبکه‌های خبری را چک کردم. همه‌جا صحبت از ویروس کرونا است. تلویزیون، واتساپ، اینستاگرام. همه مطالب علمی برای هم می‌فرستند و اطلاعات درست و دقیقی پخش می‌شود که منبع

آن مشخص نیست. گویا عده‌ای از قبل درمورد بیماری کرونا اطلاع داشتند و خودشان مطالب را آماده و در یک روز در شبکه‌های اجتماعی پخش کردند.

تک تک مطالب و فایل‌های آماده پی‌دی‌اف که توسط دانشگاه تهران یا وزارت بهداشت آماده شده و در فضای مجازی منتشر شده بود با دقت خواندم. تعجب کردم چقدر فرصت داشتند که برای یک ویروس جدید با این دقت مطلب تهیه کنند و همه در عرض یک روز منتشر شد. بعد از اطمینان از صحت محتوای مطالب آنها را همه گروه‌هایم ارسال کردم. انگار قضیه جدی است. فیلم‌های جدیدی از قرنطینه در شهر ووهان پخش شده که خوشایند نیست. در گروه مدرسین تعدادی از مدرسین تازه‌کار و افرادی که در زمینه سخنرانی‌های انگیزشی فعالیت می‌کنند، به مطالب ارسال شده اعتراض کردند و گفتند باید خوش‌بین و مثبت باشید تا بیمار نشوید.

تعجب کردم. شنیدن این حرف‌ها از زبان مردم عادی قابل‌اغماض است، ولی وقتی مدرسین درمورد یک موضوع پزشکی و جدی اینطور صحبت کنند، جای تعمق دارد. تلاش کردم با دلایل علمی آنها را قانع کنم و با موجی از پرخاشگری و توهین روبرو شدم. مثلاً اینها مدرس و مدعی هستند. بیشترشان در یک موسسه غیرمعتبر روش تدریس را یاد گرفتند ولی پایه علمی و مشخصی ندارند. این گروه را برای تبادل اطلاعات و دوره‌های اساتید تشکیل دادم ولیکن دوماه است که محلی شده برای سرکوب عقاید دیگران و ترویج عقاید سیاسی و مذهبی شخصی و به شدت با مطالب علمی و تخصصی برخورد می‌کنند که البته دلیلش مشخص است چون خودشان تحصیلات آکادمیک و معتبر ندارند. تصمیم گرفتم که در اولین فرصت گروه را منحل کنم. وقتم را می‌گرفت و از طرفی تغییر در من اتفاق افتاده بود. از ابان ماه تحت فشار عصبی شدید می‌گویم و دایم با دیگران بحث می‌کردم تا با دلیل منطقی قانع‌شان کنم در حالیکه قبلاً اصلاً برایم مهم نبود کسی را قانع کنم و از روییکه در بهمن ماه آنفلانزا گرفتم و بیمار شدم، ظرفیت عصبیم کم شده و در بحث‌ها با تندی صحبت می‌کردم و مهمتر از همه لغات

و کلمات یادم می رفت و تکرار یکسری کلمات باعث ایجاد سوتفاهم در اعضای گروه شده بود. از نظر روحی بشدت خسته هستم. این یک هفته هم تمام بشود و به سافرت بروم تا کمی آرامش پیدا کنم.

سنگین و کرخت هستم و نمی توانم از تخت بیرون بیایم. صفحات خبری را چک می کنم. امروز انتخابات مجلس در ایران است. برای حکومت روز مهمی است و از ماههای برای باشکوه تر برگزار شدن مراسم انتخابات تدارکات زیادی دیده اند مردم در صفهای طولانی پشت سر هم ایستادند تا رأی بدهند. تلویزیون نشان می دهد که در شهر قم همه چیز عادی است و بازار خرید روز جمعه و در کنار صفهای رأی گیری شهر را شلوغ کرده است.

اسفند ماه یعنی جنب و جوش، خانه تکانی، بستن پرونده های امسال، و آماده شدن برای سال جدید. همه خوشحال هستند و برای جشن و مهمانی آماده می شوند.

اما حال من خوش نیست و نمی توانم اتاقم را مرتب کنم. بعد از خوردن نهار و کمی فعالیت گوش راستم به شدت درد گرفت. تمام عصر توی تخت خوابیدم و حال نداشتم. احتمالاً در مراسم دیروز کسی سرما خورده بوده و من از او گرفتم. مهم نیست. زود خوب می شوم.

جمعه شب، شبکه های اجتماعی ملتهب بود. خبر پشت خبر. اطلاعیه، دستورالعمل پیشگیری از کرونا، درمان کرونا. اینها تا الان کجا بود؟! یعنی در عرض دو روز نوشته شده؟! یعنی اینقدر جدی است؟! چه خبره؟! مگه مثل آنفولانزا نیست؟! پس چرا شلوغش کردند؟! گیج و گنگ هستم. همه کشورها به هم ریختند. دولت مردان سایر کشورها برخلاف حکومت ایران به شدت نگران شیوع ویروس هستند. ووهان چین دو ماه در قرنطینه است. زیرا ویروس کرونا بسیار خطرناک است و به راحتی شیوع پیدا می کند.

نمی‌توانم باور کنم در عرض دو روز اخبار عوض شد. همه سراسیمه شدند. چه اتفاقی افتاده؟! نه، نه، امکان ندارد، حتماً درمان‌پذیر است و مشکل خاصی نیست. مثل آنفولانزای فصلی است.

در یک صفحه تاریخی درمورد شیوع آنفولانزای اسپانیایی بعد از جنگ جهانی اول و صد سال پیش و شیوع وبا در تهران هنگام کودتای رضاشاه مطالبی نوشته است. نه بابا! اون قدیم بوده؛ الان فرق دارد. همه‌جور دارویی هست. مگر می‌شود که ویروس درمان نداشته باشد! جدید که نیست. اختراع که نمی‌شود... بوده، پخش ده... مثل آنفولانزا.

ولی یک چیزی ته دلم نگرانم می‌کند. نمی‌دانم. فقط از روی استرس هر مطلبی برابم ارسال می‌شد، می‌خواندم و اگر مغزم تأیید می‌کرد، برای دیگران هم ارسال می‌کردم. از خستگی و فشار عصبی خوابم برد.

شنبه صبح در نشست دوساعته در مرکز آموزش شرکت کردم. مراقب بودم به چیزی دست نزنم و دستم به سر و صورتم نخورد. سرفه کردم و اطرافیان با تعجب به من نگاه کردند، جلوی دهانم را دستمال کاغذی گرفتم و هنگام خروج از جلسه در دست‌شویی، دست و صورتم را صابون زدم. چه عجب! اولین دست‌شویی است که هیچ بویی نمی‌دهد! نمی‌دانم چرا سنگین هستیم. از همایش بیرون آمدم و به درمانگاه ونک رفتم. گوشم سنگین بود و گلویم کمی درد می‌کرد. دکتر گفت: «مهم نیست کمی التهاب گلو داری و فقط قرص سرماخوردگی و استامینوفن بخور.»

پرسیدم: «کنکه کرونا گرفتم؟!» گفت: «نه بابا، بی‌خودی به خودت استرس نده؛ گفتند بیماران کرونایی تنگی نفس و سرفه دارند. تو اصلاً علائمش را نداری. برو منزل استراحت کن...» خیالم راحت شد. به کافه کنار آمبویه فروشی ونک رفتم و یکساعتی در حال و هوای خودم نشستم. هروقت خسته هستیم و م‌یخواهیم تنها باشیم به اینجا میایم. یکی از کافه چی‌ها خندان و خوشرو لست و چند سال است در این منطقه در کافه‌های

مختلف کار می کند. و با من بسیار محترمانه برخورد می کند. بعنوان مشتری قدیمی او به این کافه میایم... یخ کردم و سرفه ام گرفت... چه سرماخوردگی بی موقعی! اون هم در این وضعیت پر استرس که هر لحظه می ترسی با سرفه های پشت سرهم نفست بند بیاید و در بیمارستان بستری شوی. تمام وجودم پر از استرس است.

نگران هستم برنامه های کاری ام به هم بخورد. خیلی زحمت کشیدم تا این قراردادهای تدریس را منعقد کنم. و برای سفر کاری به استانبول خیلی ذوق دارم. یکبار به خاطر آنفولانزا به هم خورد و نمی خواهم یکبار دیگر به هم بخورد.

برای تمام کارگاه ها تا پایان خردادماه برنامه ریزی کردم و برای تدریس در تک تک کارگاه ها روزشماری می کنم. قرار است هر هفته در یک استان تدریس کنم و اگر فرایند کاری خوب پیش برود، تا پایان سال در تمام استان ها کارگاه "مهارت کوچینگ برای مدیران" را تدریس می کنم. کارو سفر برایم هیجان انگیز است. من عاشق سفر هستم و اگر کار و سفر با هم باشد، لذت زیادی برایم دارد.

برای جشن کتاب، جشن نوروز، جشن چهارشنبه سوری، جشن کتاب هایم، جشن تولدم. برای تک تک شان در ذهنم برنامه ریزی کردم که خودم مراسم های خاصی برگزار کنم و رویدادهای ماهانه جشن ملی ایرانی در کافه ای که بهش علاقه دارم. (البته نیمی از مراسم ها در ایران و نیمی هم در استانبول است).

به منزل رسیدم. انگار کوه روی دوشم بود. هر دقیقه بدتر می شدم. صبح حالم خوب بود و ساعت ۱۵ از شدت خستگی و کوفتگی به سختی راه می رفتم. خوابیدم و با حال بدی بیدار شدم. تا سه روز سردرد، تب، گوش درد، گیجی، کم شدن شنوایی، مختل شدن بویایی و چشایی، بی اشتهاهی شدید، و اسهال داشتم.

در خانه یک گوشه می نشستم و از خانواده ام فاصله می گرفتم. نای حرف زدن نداشتم. کم کم تبم قطع شد؛ ولی همچنان گوشم کم می شنید و بویی احساس نمی کردم. گاهی

از بینی‌ام خون می‌آمد؛ خیلی کم، ولی کیپ می‌شد. هیچ‌وقت نشده یک هفته از بینی‌ام خون بیاید. کف پایم خشک شده و به‌طرز عجیبی درد می‌کند و بخاطر تب بالا، کف پایم ترک خورد. نوک انگشتان دستم هم حساس شده بود. دائم خواب‌آلود بودم و من که همیشه هفت ساعت در شبانه‌روز می‌خوابم، تا روزی یازده ساعت هم خواب بودم.

نگرانم همهٔ اخبارها بد است. تعداد بیماران کرونایی به یک‌باره زیاد شده است. نگرانم و با حال بد و فشار عصبی و استرس فقط بین تخت‌خواب و مبل سالن جابه‌جا می‌شوم. آنفولانزای مسخره. حالم خیلی بد است.... فقط خوشحالم که ریه درد و سرفه شدید ندارم و می‌توانم نفس عمیق بکشم. پس کرونا نگرفتم.

به‌جز چت و گفت‌وگو با دوستان و همکاران چارهٔ دیگری ندارم. هر ساعت شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کنم. در این میان مردم همیشه در صحنه حاضر ایران جوک‌های بامزه و مطالب طنز زیادی نوشته و منتشر می‌کنند که از خشونت فضا می‌کاهد. استاد شجریان هم بیمار و با حال وخیمی بستری شده است. مردم جلوی «بیمارستان جم» جمع شدند و نگران هستند. همه او را دوست داریم. امیدوارم که اتفاقی برایش نیفتد. پسرش همایون شجریان خبر داد که حالش خوب است و از دستگاه تنفس جدا و چند روز بعد هم مرخص شد و به خانه رفت. در این اوضاع امیدوارم اتفاقی برایش نیفتد. آخرین تیر ترکش ما برای امیدواری صدا و خنده‌های خسرو خوش‌آواز ایران است. کاش زودتر حالش خوب بشود و دوباره کنسرت برگزار کند. ای کاش...

صبح پنج‌شنبه با حال جسمی خوب و حال روحی بد بیدار شدم و پنجره را باز کردم و به آسمان خیره شدم. انگار زمان ایستاده و سکوت عمیقی همه‌جا را گرفته است. برای من عقربه‌های ساعت بی‌هدف می‌چرخد. قرار بود امروز در استانبول باشم. اما روز یک‌شنبه مرزهای ایران بسته شده و هیچ هواپیمایی از کشور خارج، و حتی وارد نمی‌شود. باز هم سفرم به‌هم خورد. با کارفرما صحبت کردم. ترکیه هم همانند ایران شرایط خوبی ندارد و قرنطینه شده است.

مدیر شرکت گفت: «احتمالاً تا دو هفته دیگر مرزها دوباره باز می‌شود و نهایتاً عید نوروز به استانبول بیا.» اینطوری برنامه‌هایم بهم می‌ریزد. کارگاه‌های اردیبهشت را باید خرداد برگزار کنم. امیدوارم کارگاه‌ها را از دست ندهم.

سازمان‌ها به برگزاری کارگاه آنلاین تمایلی ندارند و خودم هم کارگاه حضوری را ترجیح می‌دهم. تمرین و بازی همراه با پرسش و پاسخ فضای کارگاه حضوری را لطیف می‌کند. دوباره روبه‌روی لپ‌تاپ می‌نشینم و اکسل برنامه‌ریزی را باز می‌کنم تا تغییرات لازم در برنامه کاری را بنویسم. اما تمرکز ندارم. خواستم با موزیک شاد ورزش کنم تا روحیه‌ام عوض شود، ولی نتوانستم. حوصله بیرون‌رفتن و قدم‌زدن در پارک را ندارم.

نمی‌توانم توالی اتفاقات پشت سر هم را درک کنم و آنفولانزا هم بدنم را ضعیف کرده است و توانایی فعالیت بدنی را ندارم. از بی‌حوصلگی اینستاگرام را باز کردم تا شاید خبر خوبی ببینم. صفحه اخبار را چک کردم و از خواندن خبرهای جدید شگفت‌زده شدم.

به‌نظر می‌رسد از چند ماه قبل ویروس کرونا در ایران پخش شده و مرکز بیماری، شهر قم بوده است. چند نفر از نمایندگان و شهردارها و حتی وزیر بهداشت بیمار شده و بستری بودند. احتمالاً در تجمعات مراسم ۲۲ بهمن و چهلم سردار سلیمانی یا مراسم‌های انتخابات مجلس کرونا گرفته‌اند.

پس یعنی چند هزار نفر در ایران در حال حاضر آلوده به ویروس کرونا هستند؟! چند نفر بیمار و بستری؟! چند نفر ناقل و چند نفر فوت شده‌اند؟! نمی‌دانم؛ هیچ اخبار و آمار درستی منتشر نمی‌شود.

مدارس و دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی برای چند روز تعطیل شدند تا آموزش و پرورش بتواند برنامه‌ریزی کند و دستورالعمل دورکاری به شرکت‌ها ارسال شده است. نه نه نه حتماً بعد از یک یا دو هفته همه چیز درست می‌شود و کشور به حالت عادی برمی‌گردد... می‌خواهم نپذیرم.. انکار کنم.. نبینم... نه نه نه نه....

شهر ووهان در کشور چین مرکز شیوع بیماری است و اخبار زیادی هم از آن پخش نشده است. شاید یک بازی سیاسی برای ترساندن دولت مردان توسط چین و روسیه است. شاید مردم چین حساس هستند. نمی دانم. نمی خواهم فکر کنم. تازه بعد از چند روز احساس سلامتی می کنم.

دستکش را دستم کردم و رفتم پارک قدم زدم. رسانه ها اعلام کردند که زدن ماسک مهم نیست و فقط افراد بیمار باید ماسک بزنند. در کافه چند نفر نشسته بودند. رفتم صندلی آخر و دور از همه نشستم. کمی صحبت کردیم. قهوه نوشیدیم. بو و مزه قهوه را متوجه نمی شوم. فکر کنم قهوه کهنه دم کرده یا شاید هم من هنوز سرماخوردگی ام خوب نشده است. از داروخانه چند جعبه ویتامین سی، زینک، و ویتامین دی خریدم. سه ماه است که هر روز ویتامین می خورم و یک هفته است که جوشانده پونه، گل قاصدک، اسطوخودوس نیز می خورم. بدنم را گرم نگه می دارم و مواظب خودم هستم؛ ولی کوفته، بی انرژی و بی انگیزه هستم.

هیچ وقت به ستاره شناسی علاقه نداشتم، ولی امروز صفحات معروف آسترولوژی را چک کردم. مطالب جالبی در مورد پایان قرن بیستم داشت. تمام پست ها از ژانویه تا امروز را گوش کردم. نمی دانم باید باور کنم یا نه، ولی حکیم عمر خیام هم ستاره شناس بود. و هر علمی برای جایی به کار می آید. به هیچ مطلب و عقیده ای تعصب ندارم. گوش می کنم و قسمت هایی با منطق و وقایع پیش آمده مطابقت دارد. طبق ستاره شناسی تا پایان اردیبهشت جهان در آشوب است. به نظرم مسخره آمد؛ مگر کسی می تواند آینده را پیشگویی کند! بعضی از مطالبی که گفت جالب بود، ولی بقیه اش برایم قابل قبول نیست. بین چقدر ذهنم آشفته شده که به این مطالب گوش ندادم. نه من خودم را نمی بازم. صفحه را آنفالو کردم و دوباره صفحات علمی و پزشکی را چک کردم.

در طول هفته های گذشته با اینکه بیمار و خسته بودم، روی ترجمه و ویرایش دو جلد کتاب تخصصی کوچینگ وقت گذاشتم. امروز مطالب هفته گذشته را چک کردم و

ویرایش متون ترجمه‌شده را ادامه دادم. با انتشارات برای گرفتن مجوز هماهنگ کردم. چند متن برای سایت‌م و اینستاگرام نوشتم و چند جلسه مشاور فردی برگزار کردم.

من ADHD (سندرم بیقراری-بی توجهی) دارم و انرژی زیاد عصبی و بدنی نمیگذارم که گوشه‌ای آرام بنشینم. مغزم فعال است و دایم در حال فکر کردن و رویا پردازی و تحلیل مسایل و وقایع اطرافم هستم. نمی‌توانم آرام بنشینم. با اینکه حالم بد بود؛ ولی روی صندلی می‌نشستم و تایپ می‌کردم. مغزم که کار می‌کند. همه تلاش‌م را می‌کنم که با کار کردن ذهنم را از هر مسئله‌ای که ناراحتم می‌کند، منحرف کنم.

ولی نمی‌شود. این بار نمی‌شود. هرچقدر تلاش می‌کنم، ذهنم متمرکز نمی‌شود و بیشتر روز شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های خبری علمی و پزشکی را چک می‌کنم. تا شاید روزنه‌ی امیدی باز شود. فکرم درگیر شده و فقط به صفحات پزشکی اعتماد دارم و اصلاً اخبار را نمی‌بینم و نمی‌خوانم و نمی‌شنوم.

فکرم درگیر است. برای اولین بار نمی‌توانم روی کارم متمرکز شوم. پس صفحات خبری را بررسی می‌کنم. همه در شوک فرو رفتند. یعنی ویروس کرونا واقعیت دارد یا بازیچه جدید مردان سیاست است. رسانه ملی اصرار دارد که فقط یک آنفولانزای ساده است و دو درصد مرگومیر دارد. غافل از اینکه آن دو درصد افراد خانواده ما هستند که بالای ۶۰ سال سن دارند و ما به یک‌هزارم درصد مرگومیر هم راضی نیستیم. گیج و گم هستیم. یعنی چی میشه؟! مثل چین باید در قرنطینه برویم. چند نفر تا الان مریض شدند و چند نفر مردند؟!

همه از هم می‌پرسند این ویروس چطوری به شهر قم آمده و از چه زمانی در شهر پخش شده و متوجه شدیم بیش از ۷۰۰ طلبه چینی در قم تحصیل طلبگی می‌کنند و همگی در دی ماه برای تعطیلات ژانویه به چین برگشته و دوباره به قم آمده و بیماری را با خود آورده بودند و در قم پخش کرده‌اند.

همچنین تعداد زیادی کارگر چینی در کارخانه‌ها و معادن اطراف شهر قم کار می‌کنند. ما اصلاً نمی‌دانستیم این همه چینی در قم زندگی می‌کنند. برایم جالب بود. خوب تا اینجا طبیعی است. مردم به کشورهای دیگر مهاجرت، و در آنجا تحصیل و کار می‌کنند و خوب اتفاقی این بیماری را با خود آورده‌اند. حتماً تعدادی زیادی از این مهاجرین چینی هم به دور از خانواده و در غربت مریض و بستری هستند.

پرواز روزانه هواپیمایی ماهان به چین و جابه‌جایی کالا و افراد ادامه دارد؛ در حالی که همه انتظار داریم مرزها بسته شود و ارتباطی با چین نداشته باشیم؛ که وقتی در سطح کلان اقتصادی و کشوری بررسی کنیم، این هم شاید منطقی به نظر برسد و اگر هواپیماها ضد عفونی شود، ایرادی ندارد.

در یک هفته تعداد مبتلایان و فوت‌شدگان بسیار بالا رفته است. عکس‌هایی از بیمارستان مسیح دانشوری پخش می‌شود که همه کادر پزشکی لباس ویژه پوشیده‌اند و آماده هستند. و به تعداد زیادی از بیمارستان‌ها برای بستری بیماران کرونایی دستور ویژه داده‌اند. قرنطینه خانگی از جمعه دوم اسفند به صورت خودجوش توسط مردم شروع شد. مردم به شدت اخبار علمی مربوط به ویروس را در شبکه‌های اجتماعی پخش، و یکدیگر را از خطر آگاه می‌کنند. اخبار چین در یک ماه گذشته را بررسی می‌کنم و سعی می‌کنم از صفحات پزشکان چینی و اخبار خارج ردپایی از درمان این بیماری پیدا کنم. دانشجویان ایران از چین به تهران منتقل و قرنطینه شدند.

دوباره حس بد بحران مواد غذایی، قحطی و اقلام ضروری زندگی بین مردم ایجاد شده و مردم نگران و عصبی به به فروشگاه‌ها حمله ور شدند و مایحتاج مورد نیاز را بر اساس مقدار پول‌شان از یک هفته تا چند ماه خریداری می‌کنند. از زمان جنگ تحمیلی تا الان ذهنیت جنگ و قحطی و بحران در ذهن مان هک شده و همیشه وحشت داریم که دچار کمبود مواد غذایی و سختی بشویم.

ماسک، دستمال کاغذی، پد بهداشتی، الکل، و ژل بهداشتی نایاب شد. محترمان و دلان طبق معمول در شرایط بحران، کالاهای مورد نیاز مردم را شناسایی و انبار می‌کنند و به چند برابر قیمت می‌فروشند. بعضی از مردم به مافیایی بحران سازی و تولید وحشت پیوستند و هنوز اتفاقی نیفتاده با تولید و پخش اخبار مردم را وحشت زده می‌کنند تا بتوانند اجناس خود را گرانتر بفروشند و سود بیشتری ببرند.

وسط این همه اخبار کرونایی، اخبار واردشدن کشور ایران به لیست سیاه تحریم بانکی افزایش قیمت دلار به شدت آزاردهنده است. قیمت دلار افزایش پیدا کرد و همه اجناس در یک شب گران تر شد. پزشکان و پرستاران از ترس اینکه خانواده‌هایشان بیمار شوند، حاضر نیستند به منزل برگردند و در شیفت‌های طولانی در بیمارستان می‌مانند، می‌خوابند، و زندگی می‌کنند. مهدکودک‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و تمام مؤسسات آموزشی تا اطلاع ثانوی تعطیل شده است!

کسب و کارهای خرد و کوچک نگران هستند. اصناف نمی‌دانند چه کنند. هیچ‌کسی نمی‌داند بیماری چگونه منتقل می‌شود و بر روی چه مشاغلی تأثیر مستقیم دارد. من که رسماً از اول اسفند ماه بیکار شدم و درآمدی ندارم.

وضعیت کاری شرکت‌ها مناسب نیست و جلسات به صورت تصویری برگزار می‌شود و شرکت‌ها برای دورکاری برنامه‌ریزی می‌کنند. تمام برنامه‌ریزی‌های کاری به هم خورده و کارفرمایان در بهت و حیران هستند. مدیران منابع انسانی شرکت‌ها تا دیروقت در محل کار مشغول برنامه‌ریزی کاری کارمندان شرکت و تهیه سیستم‌هایی برای کنترل عملکرد کارمندان هنگام دورکاری هستند. حقوق آخرسال، پاداش، عیدی، سنوات!

از یک طرف ویروس کرونا و از طرف دیگر تحریم بانکی و بالا رفتن قیمت دلار ذهن کارآفرینان و کارفرمایان را به شدت به هم ریخته است. تعداد زیادی از کارمندان تعلیق و برای گرفتن بیمه بیکاری به اداره کار معرفی شدند.

تمام کشورها مرزهایشان را به روی ایران و چین بستند. قیمت طلای جهانی افزایش یافت و بازارهای اقتصادی کم کم تکان می خورد. ژاپن، کره جنوبی و ایتالیا قرنطینه را شروع کردند و برنامه های ویژه برای جلوگیری از پخش ویروس در نظر گرفتند.

اما مسئولین دولتی ایران گفتند اعتقادی به قرنطینه ندارند و جاده ها، مراکز عمومی و ادارات دولتی همچنان باز هستند. این بیماری به مدیریت بحران علمی و تخصص در کنار گروه مشاورین خبره اقتصادی و مدیران لجستیک و تأمین نیاز دارد.

به زودی مشخص می شود کدام کشورها مدیریت تخصصی قوی دارند و کدام کشورها بر اساس سلیقه شخصی حکمرانان اداره می شوند. نکته جالب این جاست که در میان این همه اخبار متناقض و بلبشو، تعداد زیادی از مردم با تعطیل شدن مدارس به سمت شمال کشور برای تفریح و گردش رفتند و اصلاً توجهی به هیچ چیزی ندارند. جماعتی خودخواه با اختلال شخصیت خودشیفته!

اخبار را چک می کنم. اوضاع در کشور ایتالیا نیز خوب نیست و ویروس به سرعت گسترش پیدا کرده و مردم خوشحال ایتالیا به تذکر پلیس و کادر سلامت گوش نمی کنند و برای تعطیلات بهاری به دیدن مسابقات فوتبال به سمت جنوب ایتالیا در سفر هستند. مردم ایران و ایتالیا شباهت های فرهنگی زیادی دارند: برون گرا، بی تفاوت، سرکش، اهل مهمانی و تفریح و قانون گریز!

مردم امریکا و استرالیا برای خرید دستمال توالت به فروشگاه ها هجوم برده و با هم دعوا کردند که این رفتار پنیک، سوژه طنزنویس ها شده است؛ از جمله بازیگران ایران در هالیوود که در مورد استفاده از آفتابه در دست شویی چند برنامه طنز ساخته و در یوتیوب گذاشته اند. وزیر امنیت امریکا به خاطر اینکه دیر در قبال ویروس واکنش نشان داده، در کمال آزادی بیان توسط مجلس سنا استیضاح شده است؛ فیلم جلسه بسیار جالب بود و نکات زیادی داشت.

برخلاف نظر اطرافیان بعید می‌دانم مشکل بعد از دو هفته برطرف شود؛ بنظرم حداقل یک ماه طول می‌کشد تا داروی ویروس کرونا توزیع شود. و مردم به شرایط جدید عادت کنند. فکر کنم بعد از نوروز به شرایط عادی برگردیم.

همه استرس دارند. ترس در چشمان مردم قابل مشاهده است. هیچ‌کس نمی‌داند ویروس چگونه منتشر می‌شود و چگونه باید از بیماری پیشگیری کرد. فعلاً همه دستکش دست‌شان می‌کنند و تعدادی هم ماسک می‌زنند. سرم سنگین است. از بهمن ماه که آنفولانزا گرفتم و چند روز در منزل بستری بودم، همیشه احساس خستگی می‌کنم، قفسه سینه‌ام سنگین است و نفسم می‌گیرد. یک جور حالت شناوری در مغزم دارم.

انگار فعالیت مغزی و جسمی‌ام کاهش یافته و حتی نصف شده است. کند و در تصمیم‌گیری دچار مشکل شده‌ام. الان دقیقاً یک ماه است که این حالت را دارم. شاید بهتر باشد این هفته دکتر بروم. اما چه دکتری بروم؟ دکتر عمومی یا مغز و اعصاب؟

این‌همه اتفاق در عرض یک هفته! گیج و سردرگم هستم.

سرم را بین دو دستانم می‌گیرم و چشمانم را می‌بندم... مگر ما در اوج تکنولوژی و علم پزشکی نبودیم.. ربات می‌ساختند... سرطان را درمان میکردند... در مورد آخرین پیشرفتهای علم پزشکی صحبت میکردند... انگار یکسری مطالب با یکسری دیگر جور در نیامد... ویروس پخش شده... مردم مریض میشوند و می‌میرند... باید چیکار کنیم... دنیا به دور سرم می‌چرخد... احساس میکنم اطرافم مه‌سپاهی وجود دارد... دلم می‌خواهد فریاد بزنم... یک لحظه به خودم آمدم ... نه... نه همه چی بزودی درست میشود.

هفته دوم اسفند

شنبه وسط صحبت با مراجع در مشاوره تلفنی قلبم گرفت و نتوانستم صحبت کنم. نفسم بالا نیامد. تلفن را قطع کردم و به‌سختی دراز کشیدم و بعد از چند دقیقه به او پیام دادم که حال خوب است. طفلکی خیلی ترسیده بود. گفتم: «عذرخواهی می‌کنم.

من خوبم.» ولی او بلافاصله من را از همه جا بلاک کرد. برایم عجیب بود، یعنی غیرعادی است که وسط جلسه مشاوره برای مشاور مشکلی پیش بیاید! انتظار همدلی و همراهی داشتم!!!! درک کردن باید متقابل باشد.

دکتر رفتم و گفتم: «التهاب گوش و گلویت برطرف شده و چیز مهمی نیست. بیشتر استرس داری و حالت‌هایت به خاطر اخباری است که می‌خوانی، مثبت فکر کن، یوگا کار کن، جملات انگیزشی برای خودت بگو تا حالت خوب شود.» چند دقیقه درمورد مثبت‌اندیشی و دوری کردن از اخبار بد برایم توضیح داد.

خیالم راحت شد. سه روز حالم خوب بود و فقط کمی ضعف داشتم و خسته بودم. هر روز عصر پارک می‌رفتم. ورزش و پیاده‌روی می‌کردم و گاهی کافه می‌رفتم و با فاصله سه متری با کافه‌دار و افراد ثابت پاتوق هم‌صحبت می‌شدم. در کافه چند نفر درمورد آنتن‌های مخابراتی و امواج ۵جی صحبت می‌کردند که امواجی بسیار قوی از دکل‌های مخابراتی ساطع می‌شود و به شدت به بدن انسان صدمه می‌زند؛ مثل گوستی که داخل ماکروفر باشد، بدن را می‌پزد. و سیستم ایمنی را از کار می‌اندازد و در چند کشور به خاطر این دکل‌ها تظاهرات کرده بودند. مثل اینکه این دکل‌ها آنتن‌دهی بسیار بالایی برای اینترنت و موبایل دارد و برای دولت‌ها به صرفه‌تر است، ولی بسیار هم ضرر دارد. از طرفی سرمایه‌دارها فقط به پول فکر می‌کنند و از طرف دیگر مردم عادی هم استفاده می‌کنند و هم صدمه می‌خورند. داستان تکراری تکنولوژی و پول و باندهای مافیایی.

تابه حال درموردش نشنیده بودم و برایم عجیب بود. به طور کلی نباید دکل فشار قوی برق و دکل مخابرات در نزدیکی منازل باشد. ولی سازمان بازرسی هم نظارت نمی‌کند. گیج شدم. یک آنتن بزرگ مخابراتی سر کوچه ما است. گاهی سرم سوت می‌کشد. و پوست بدن‌مان خشک شده است. شاید به خاطر همین آنتن است.

شاید هم به خاطر آلودگی هوا است. انگار یک مه سیاه مثل چادر بر روی آسمان تهران و شهرهای بزرگ وجود دارد. همه شهرها حتی شهرهای کوچک آلودگی هوا دارد.

معمولاً از آذر تا اسفند من دچار مشکل تنفسی می‌شوم، اسپری تنفسی استفاده می‌کنم و قرص حساسیت می‌خورم. ولی الان که همه خانه‌نشین شده‌اند، طبعاً هوا نباید آلوده باشد. مه غلظت سیاهی که در آسمان بالای شهر به چشم هم دیده می‌شود و باعث نفس‌تنگی، گوش‌درد و گلودرد، سردرد، گیجی، به هم ریختن تمرکز، تاری دید، حساسیت پوستی و حمله قلبی می‌گردد.

سرم را میان دست‌هایم گرفتم. کرونا، آلودگی هوا، امواج ۵جی، در یک ساعت در یک کافه چقدر اطلاعات ردوبدل شد. گیج هستم و نمی‌توانم این مطالب را درک کنم.

ای کاش می‌توانستم بروم در حاشیه روستایی، باغی بخرم و داخل باغ زندگی طبیعی داشته باشم و لذت ببرم. از این همه آلودگی خسته شده‌ام. آلودگی هوا، آب، غذا، امواج رادیویی و مخابراتی، اخبار بد. اطلاعاتی که پر از انرژی منفی است. بسّه بسّه. خسته شدم. دیگه نمی‌تونم تحمل کنم. از کافه بیرون آمدم. به پارک رفتم. کمی نفس کشیدم و با درختان صحبت کردم. گریه‌ها را ناز کردم و به منزل برگشتم.

تلاش کردم تمام روز از اخبار دوری کنم و تمام تمرکز را روی ویرایش کتاب‌ها بگذارم. هر روز جلسات مشاوره تلفنی داشتم. همه چیز خوب خوب بود. در تلگرام گروه کتاب‌خوانی تشکیل دادم و مطالب را به صورت ویس ضبط می‌کردم و داخل گروه می‌فرستادم. همه چیز به نظر خوب می‌رسید و در طول دو هفته گذشته به جز اخبار متلاطم شبکه‌های اجتماعی، مطلب خاصی وجود نداشت؛ تا جایی که داشتم کم‌کم شک می‌کردم چقدر این ویروس مهم است و تا کجا در ایران پخش شده و همه فکر می‌کردیم که فقط در قم وجود دارد.

علی‌رغم تمام مطالبی که خوانده بودم و اطلاع‌رسانی‌ها، به نظر نمی‌رسید خیلی ویروس در ایران پخش شده باشد و فعلاً فقط در شهر قم وجود دارد. همه سالم و خندان بودند و به شدت فاصله و بهداشت را رعایت می‌کردند. با دستکش و ماسک بیرون می‌رفتم و

بیرون چیزی نمی‌خوردم و حواسم بود که موقع ورود به منزل پروتکل بهداشتی را رعایت کنیم.

بخاطر شرایط جدید مجبور شدم با دستیارم قطع همکاری کنم و خودم به پیامهای مشتریان پاسخ بدهم و برایشان وقت جلسه بگذارم. دفتر کارم را نیز در آخر دی ماه بخاطر برنامه سفر، بسته بودم و الان باید از داخل خانه بصورت آنلاین کار کنم و جلسات مشاوره را بصورت تصویری یا در واتساپ برگزار می‌کنم. در شرایط حاضر نیازی نمی‌بینم که دفتر کار جدید بگیرم یا دستیار استخدام کنم و ترجیح می‌دهم که درآمدم را پس انداز کنم.

یک مراجع از ترکیه به گوشی کاری پیام داد. این دوهفته دو جلسه مشاوره با او داشتم. "شهرلا هنرمند است و روی ساختن کفش با چرم و نقاشی روی چرم کار می‌کرد و می‌خواست کسب‌وکار خودش را شروع کند. شوهرش در استانبول معلم زبان انگلیسی بود و درآمد خوبی داشت. خودش هم مدتی به کودکان در مدرسه زبان انگلیسی تدریس می‌کرد. با وجود زیبایی، استعداد، هنرمندبودن و داشتن همسر و کودک از خودش راضی نبود. چون دیپلمه بود و به‌خاطر نرفتن به دانشگاه احساس کمبود می‌کرد و از من کمک می‌خواست که برای ادامه تحصیل برنامه‌ریزی کند. این اولین مراجع من نبود که تحت تأثیر اطرافیان و جامعه علی‌رغم داشتن استعداد و توانایی زیاد، مدرک دانشگاهی را ملاک موفقیت و گرفتن تأییدیه از جامعه می‌دانست و این موضوع خیلی او را رنج می‌داد.

متأسفانه جامعه تعریف درستی از تحصیلات ندارد و مدرک‌گرا است. وقتی فردی در مؤسسات فنی و حرفه‌ای آموزش می‌بیند، یعنی مدرک تحصیلی دارد. در دانشگاه فقط تئوری درس می‌دهند و کار تیمی و پژوهشی انجام نمی‌دهند. در حالی که در آموزشگاه‌های غیرانتفاعی تدریس پژوهش‌محور است و ارزش حرفه‌ای بیشتری دارد. افراد زیادی با این موضوع نزد من آمده‌اند و نگرانی آنها از نداشتن مدرک دانشگاهی

است، در حالی که چندین مدرک فنی و حرفه‌ای یا آموزشی دارند. این موضوع ناراحت‌م می‌کند.

اصلاً تأیید نمی‌کنم که شخصی فقط با خواندن کتاب و بدون نظارت معلم و مربی شغلی را شروع کند؛ چون طبق الگوی ذهنی خودش و با چارچوب ذهنی برای حل مسئله تصمیم‌گیری می‌کند که مانع رشد و پیشرفت او می‌شود و تغییری در دیدگاه و زندگی‌اش به وجود نمی‌آید.

ولی توصیه نمی‌کنم که کسی هم برای رفتن به یک رشته تحصیلی که در آموزشگاه فنی و حرفه‌ای تدریس می‌شود، تلاش زیادی کند و عمر و انرژی خود را برای گرفتن مدرک تلف کند.

تحصیلاتی که به درآمد و پول منجر نشود، سودی ندارد. با کتاب خواندن هم می‌توان دانش مورد نیاز را به دست آورد و با شرکت کردن در دوره‌های و سمینارها می‌توان در جامعه حضور داشت و ارتباطات خوبی پیدا کرد."

شش روز کاملاً سرگرم کتاب و ویرایش و چند جلسه مشاوره بودم و ذهنم آرام بود و بیشتر خانه بودم و در فضای سکوت خانه تأثیر بحران و ویروس کرونا برایم کمتر شده بود. به‌نظرم یک‌دفعه استرس شدیدی بر جامعه جهانی وارد شده که با درمان بیماران کم‌کم رفع می‌شود.

اخبار را هم دنبال نمی‌کنم. این هم می‌گذرد و الان آرام‌تر هستم و احساس خوبی دارم. امیدوار بودم این آرامش چند روزه به هم نخورد. ولی چهارشنبه شب با تماس تلفنی خواهرم طوفانی در خانه به پا شد. خواهرم پیام داد که در تمام دو هفته گذشته حالش بد و بستری بوده و هر شب به بیمارستان می‌رفته است. از زور سرفه و تنگی نفس حالت خفگی داشته و به‌صورت نشسته می‌خوابیده است. پزشک اورژانس به او گفته کرونای خفیف گرفته است و در منزل استراحت کند. شوکه شدیم و از ترس گریه کردم.

خواهر من! کرونا! تهران! برای همین این دو هفته تماس‌های تلفنی را ریجکت می‌کرد یا پاسخ نمی‌داد و پیام می‌داد: کار دارم؛ حالم خوب است؛ خودم زنگ می‌زنم. بچه‌ها امتحان مجازی دارند و سرم شلوغ است.

ستاره زود خوب شده بود، ولی حال خواهرم وخیم بوده است. ستاره در هفته سوم بهمن ماه تب کرده و از محیط دبیرستان (غیرانتفاعی در یوسف‌آباد) کرونا گرفته و به خواهرم انتقال داده بود. خوشبختانه دوقلوها در خوابگاه دانشگاه بودند و هنوز برنگشتند و حال‌شان خوب است و شوهرخواهرم هم تب‌ولرز مختصری داشته و بیماری او شدید نبوده است.

روی تختم دراز کشیدم و به سقف خیره شدم. حتی یک لحظه نمی‌توانم تصور کنم که خواهرم را از دست بدهم و سه دختر نوجوان بی‌مادر شوند. قلبم فشرده شد. روی تخت گوله شدم. چقدر احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌کنم. هیچ‌کسی نمی‌تواند کمک‌مان کند. هیچ درمانی وجود ندارد. بهبودی از بیماری فقط به مقاومت بدن خودت بستگی دارد. تک‌تک مطالبی که در طول دو هفته گذشته خواندم، پیش چشمم آمد. اگر خواهرم خوب نشود، ریه‌اش آسیب ببیند یا... وای حتی نمی‌توانم به مرگ فکر کنم. اشک ریختم و اشک ریختم. یک‌دفعه بدنم لرزید. همان روز که خواهرم سردرد و خواهرزاده ام تب داشت و من به یک‌باره بغل خواهرم پریده و او را بوسیده بودم. اصلاً حتی تصور نمی‌کردم هر دو کرونا گرفته باشند. چند تا سرفه که مهم نبود. ولی از کجا باید می‌دانستیم که کرونا گرفته و دو هفته در منزل بستری میشوند.

نگران شدم. نکند..... نکند..... آنفولانزای هفته پیش، کرونا بود. در گوگل سرچ کردم. هیچ اطلاعات علمی درمورد بیماری کرونا وجود نداشت و پزشکان نیز اطلاعات درستی نداشتند. در هر صورت من دو بار دکتر رفته بودم. حتماً اگر مشکلی بود، دکتر می‌گفت و از همه مهم‌تر سرفه و تنگی‌نفس نداشتم. خودم را آرام کردم و گفتم بی‌خودی نترس.

شروع کردم به ورزش کردن و راه رفتن و نفس‌های عمیق کشیدم. بالا پایین پریدم. دور خودم چرخیدم. در جا طناب زدم. حالم کاملاً خوب بود و نگرانی‌ام برطرف شد.

پنج‌شنبه عصر کارهای زیادی برای انجام‌دادن داشتم، ولی در کلیه‌هایم احساس درد می‌کردم. گفتم شاید لباسم نازک بوده، سرما خورده؛ ولی درد شدید نبود. جوشاندهٔ پونه خوردم و آرام شدم.

مادرم با صدای بلند با تلفن حرف می‌زند. به اقوامش در اصفهان زنگ زد و آنها گفتند دو ماه است که یک بیماری به شاهین شهر و اصفهان آمده که افراد حالت خفگی پیدا می‌کنند و اغلب بیمارستان بستری می‌شوند و اکثر خانواده‌های بچه‌دار این بیماری را گرفته‌اند.

بیماری خیلی دردناک بوده است و هنوز بعد از گذشت یک ماه هیچ‌کسی سلامتی‌اش به حالت اولیه برنگشته است. یا خدا! از طرفی خیلی سخت نیست که همه خوب شدند و کسی فوت نکرده است و از طرفی پس چرا ووهان قرنطینه شد.

دخترعمویم معلم دبیرستان غیرانتفاعی در شهر کرج است. خواهرم با او تماس گرفت تا از او اطلاعات بگیرد. گوشی را جواب نمی‌داد. به زن عمویم زنگ زد. گفت لادن یک ماه است به‌خاطر آنفولانزای شدید و حالت خفگی و تنگی‌نفس بستری است و دختر دوساله‌اش نزد او است و یک ماه است مادرش را ندیده است.

لادن از شدت سرفه بیهوش شده و شوهرش با مشت به کمرش کوبیده تا نفسش بالا آمده و بعد او را به بیمارستان رسانده است. چند نفر از معلمین مدرسه بیمار شدند و الان متوجه شدند که آنفولانزا نیست و همه کرونا گرفته‌اند.

به دوستم در کاشان زنگ زدم و گفت بیماران بدحال زیادی را از شهر قم به بیمارستان‌های کاشان آورده‌اند و اورژانس بیمارستان‌ها شلوغ است، ولی مردم واکنش خاصی ندارند و سطح شهر فعلاً اوضاع خوب است.

چه اخبار ضد و نقیضی! بالاخره بیماری خطرناکی است یا مانند آنفولانزا قابل تحمل است؟! هیچ اخبار و اطلاعات درستی در صفحات علمی خارجی و داخلی وجود ندارد.

انگار داریم وارد سیاه چاله می شویم. احساس بدی دارم. خیلی بد.

می ترسم. وحشت کردم. در عرض یک روز از بیماری سخت و درد و رنج عزیزانم مطلع شدم. قلبم گرفت. سرم نبض می زد. دستانم را دو طرف سرم گذاشتم و روی تختم نشستم. چه اتفاقی دارد می افتد. احساس می کنم آشفتگی بزرگی اتفاق می افتد و برای مدت طولانی همه چیز به هم می ریزد. خالی هستم. هیچ حسی ندارم. نمی توانم به آینده فکر کنم. کاملاً خنثی هستم. مغزم کار نمی کند. با هر کسی صحبت می کنم، او هم همین حالت را دارد.

من باور نمی کنم.. این خبرها بازی رسانه و دروغ است .. انگار رسانه همه کشورها تصمیم گرفتند مردم را وارد یک بازی بزرگ کنند مگر میشود یک ویروس در عرض چند ماه در تمام کشورها پخش شود و مردم مریض و کشته شوند.. این جنگ میکروبی است.. امکان ندارد.. من اصلاً نمی توانم باور کنم یک اتفاق عادی باشد... جنگ بین چین و امریکا .. یا جنگ بین سیاستمداران و مردم... نمی دانم... من گیج شدم... مغزم هنگ کرده است ... نمی شود... نمی شود...

کف زمین گوشه اتاق روی تختم نشستم و از پنجره به آسمان زل زدم. من یک نقطه وسط جهان خلقت بودم. خودم را ضعیف و حقیر میدیدم. به آسمن بی انتها خیره شدم.. احساس کردم از شدت استرس فلج شدم... روی زمین دراز کشیدم... خنک بود... چشمانم را بستم... چی شده.. چه خبره... قرنطینه... بیماری... ویروس... این یک کابوس.. یک خواب... تا دو هفته پیش داشتم راحت زندگی میکردم ... روتین و روزمره... من خیلی زحمت کشیدم تا قراردادهای تدریس استانی را ببندم... شغلم چی میشه من مدرس هستم... کجا جلسه مشاوره و کوچینگ برگزار کنم... چطور پول دربیارم... دوستانم چی... فامیلها... مردم چیکار میکنند... نه الکیه... زود همه چی مثل قبل میشه.....

دو هفته دیگر جشن نوروز است... پس چطوری مراسم بگیریم... سالهاست که سرما میخوریم و آنفولانزا میگیریم... این ویروس چه فرقی دارد... مگه کوید ۱۹ از خانواده سرماخوردگی نیست... اصلا چطوری این مقدار زیاد ویروس از کشور چین در تمام کشورها پخش شد... نمیدونم... نمیدونم... سرم درد میکنه... اتاق دور سرم میچرخه... اینجا چه خبره.. آخر زمان شده... کی میدونه... از استرس حالت تهوع گرفتم. کف زمین نشستیم و موبایلیم را برداشتم و اینستاگرام را باز کردم و بعد از یک هفته وارد صفحات خبری شدم. پرستاران فیلمهایی را منتشر کردند که نشان از کمبود ماسک و دستکش و گان در بیمارستانها دارد و همه نگران جان آنها هستیم. فقط دو هفته گذشته و عکس پرستاران خسته که بر زمین و تختهای نامناسب خوابیدند، ما را نگران میسازد. اگر آنها نباشند، ما چه باید کنیم؟

مسافران ایرانی باعث گسترش بیماری در سایر کشورها شدند. چند نفر در لبنان، کانادا، امریکا، نیوزلند و چند کشور اروپایی با علائم کرونا به بیمارستان رفتند و همگی با یک ایرانی که تازه از سفر به ایران برگشته است، معاشرت داشتند. مگر چه خبر است که همه ایرانیهای مسافر کرونا دارند. فکر کنم هواپیماها و فرودگاه آلوده است. وگرنه دلیلی ندارد که اکثر ایرانیهای مسافر کرونا گرفته باشند. یا اینکه ویروس در کشور شیوع زیادی پیدا کرده است و ما نمی دانیم!

هر ساعت اخبار را چک می کنم. اعلام کردند که ویروس در تمام کشور شیوع پیدا کرده است و استان سفید وجود ندارد. وضعیت شهر رشت خوب نیست. و شهرهای شمالی به شدت آلوده هستند. خیابانهای شهرهای استان گیلان خالی هستند و مردم نگران در گوشه خانهها پناه گرفتند. چطوری در عرض دو هفته کشور در وضعیت قرمز قرار گرفت!

سخنگوی وزارت بهداشت اعلام کرد که ویروس کرونا به شدت در تهران گسترش پیدا کرده و وضعیت خطرناک است. نقشه مسافرتهای مردم قم در طول یک ماه گذشته

منتشر شد. انگار که همهٔ مردم شهر قم به یکباره از شهر فرار کردند و به مراکز اصلی شهرهای دیگر هجوم آوردند. حرکت بیشتر به سمت شمال و جنوب است شاید فکر می‌کردند رطوبت برای ریه مناسب است و آسیب کمتری می‌بینند. ولی فکر نکردند چگونه با رفتن به شهرهای دیگر انسان‌های دیگری را نیز بیمار می‌کنند. اینجا است که اختلال شخصیت خودشیفته و ضداجتماعی و ترس مرضی خودش را نشان می‌دهد.

این سفرها به شهرهای مختلف در حالی انجام می‌شود که آمار فوتی‌ها در کاشان و رشت بسیار بالا است. استان گیلان بعد از شهرهای قم و تهران استان قرمز اعلام شده است. اگر شهر تهران قرمز اعلام و قرنطینه می‌شد، من هرگز و از هیچ طریقی از شهر خارج نمی‌شدم تا سایر هم‌وطنانم آلوده نشوند. من نمی‌خواهم عامل مرگ سایر هم‌وطنانم باشم. اگر مرگ حق است و به خدا ایمان داریم، پس چرا از آن فرار می‌کنیم. نهایتاً تعداد زیادی از مردم شهر تهران بیمار یا فوت می‌شدند، ولی مردم سایر استان‌ها زنده و سالم می‌ماندند.

اوضاع اقتصادی خراب بود و در حال بدتر شدن است. شرکت‌ها نگران کسب درآمد هستند و دو آژانس بزرگ فروش بلیط سفر حدود ۲۰۰ نفر کارمند را در هفتهٔ دوم اسفند تعدیل نیرو کرد. تازه هنوز اول راه است. دولت ساعات اداری را به حالت عادی برگرداند. ولی خوشبختانه تمام مکان‌های زیارتی و عبادتی و تفریحی تعطیل شده‌اند.

عربستان مراسم مذهبی را در شهر مکه تا اطلاع ثانوی کنسل کرد و عکس کعبه تنها در تمام صفحات و مجلات به چشم می‌خورد. (غیر از خدا هیچ‌کس نبود و البته خدا در قلب ماست.)

همه به شدت تلاش می‌کنند برای کارهای شرکت و کارمندان برنامه‌ریزی کنند و برخی هم برای روحیه‌دادن به مردم فعالیت می‌کنند. در صفحات اجتماعی عکسی از نسخهٔ یک پزشک پخش شده است. دیدن نسخهٔ پزشکی که خودش دستور بستری شدن خودش را صادر کرد، بسیار دردناک بود.

تمام هفته های گذشته، این خبرها به گوشم می رسید، ولی چون نمی خواستم بشنوم، توجه نمی کردم. ولی الان روی خبرها متمرکز هستم و اخبار مهم را برای همه می فرستم. نیمی از مردم در تلاشند که بیمار نشوند و نیمی دیگر کاملاً بی تفاوت هستند. در سایر کشورها هم وضع همین است. رئیس جمهور انگلستان بدون پوشش به بیمارستان کرونایی ها رفته و در سخنرانی خود کرونا را تمسخر کرده و موجب شگفتی همه شده است. چرا یک رئیس جمهور در قبال شیوع بیماری و ویروسی، این رفتار را از خودش نشان می دهد؟ مگر تخصص پزشکی دارد؟

در حالی که همه کشورها در حال استفاده از سیاست های اقتصادی انبساطی و کنترل وضعیت اقتصادی هستند، ولی هنوز واکنش خاصی در قبال ویروس نشان نداده اند. لس آنجلس و نیویورک در وضعیت بحرانی قرار گرفته و دوستانم در آمریکا می گویند ماسک و ژل بهداشتی پیدا نمی شود.

سال ۲۰۲۰ میلادی پایان یک دهه و پایان قرن ۳۰۰ هجری شمسی با یک بیماری خطرناک ناشی از انتشار ویروس کرونا آغاز شده است. با این همه تجهیزات پزشکی و تکنولوژی پیشرفته در مقابل یک ویروس ناتوان و آسیب پذیر هستیم.

انسان های مغروری که فکر می کردیم حاکم کره زمین هستیم و هرکاری می توانیم انجام دهیم؛ هیچ وقت تا به این حد خود را ناتوان ندیده بودیم... ترسیده بودم... طبق معمول یک دفعه سیستم دفاعی مغزم شروع بکار کردم و با خودم شروع کردم به صحبت کردن.. نفس عمیقی کشیدم و گفتم... ببین... محبوبه ... دارند شلوغش می کنند... مگه قبلا سرما نمی خوردیم.. انفولانزا نمی گرفتیم ... این هم مثل آنها است.. حالا در سطح جهان همه گیر شده.. رسانه ها دارند شلوغ می کنند... باور نکن.. قبول نکن... خودت را نیاز... فقط روی شغلت متمرکز بشو... فقط همین ها مهم است.. خودت و کسب و کارت... این چند روز هم میگذرد و همه چیز دوباره به حالت عادی بر می گردد.. گوش نکن...

بازیچه نشو... کار رسانه دروغ گفتن است... رسانه با هیاهو خبر پخش میکند، دروغ می گوید تا کالاهای شرکتهای بزرگ را بفروشد... موادغذای- داروی- وسایل منزل- تفریح - عملهای زیبایی ... کار اخبار و رادیو تلویزیون و روزنامه و هر آنجا جز رسانه است دروغ گفتن برای فروش بیشتر است... جو می دهند... شواف می کنند تا مردم بترسند و کالاهایشان را بخرند... آنها از این تبلیغات پولدار می شوند و مردم هم فقیر و وابسته می شوند... گول نخور... در خلوت و سکوت روی زندگی خودت متمرکز بشو... دیگه شبکه ها یا اجتماعی را چک نکن... فقط روی خودت و کارت متمرکز بشو... باشه... آفرین عزیزم.. هر روز برو پارک.. نفس بکش.. مدیتیشن کن... ورزش کن... بنویس... بدنت را قوی کن... اتفاقی نمیفتند... سیاستمداران همه کشورها با هم تصمیم گرفتند تا جهان را مشوش کنند، مردم را گول بزنند و به بهانه ویروس و بیماری مردم را کنترل کنند و پولهایشان را بگیرند... تو گول نخور... باشه... به خودت قول بده که تسلیم نشوی... آفرین... حتی اگر این ویروس واقعی باشد... مثل آنفلانزا هست... هر سال چندین نفر در اثر آنفلانزا میمیرند. در بیمارستان بستری میشوند. حتی فلج می شوند. رماتیسم قلبی میگیرند. این هم مثل همان است... افرادی که بدنشان ضعیف است بیماری سخت تری می گیرند و می میرند... انهاییکه از نظر روحی ور وانی ضعیف هستند خودشان را می بازند و میمیرند ولی افرادی که جسم ر وان قوی دارند حتی اگر بیماری سختی بگیرند، زنده می مانند... همیشه همین طور بوده... عده ای زنده می مانند و عده ای می میرند... مطلب جدیدی نیست... آرام باش... متمرکز باش... و روی خودت و برنامه های کاریت ممرکز بشو... فقط شغلت مهم ات. کسب و کارت. فقط همین... برو پارک و انجا کار کن... آفرین به خودت مسلط باش...

حتی اگر خانواده و دوستانت مریض بشوند... حتی اگر خودت سخت مریض بشوی... بازهم همه خوب می شوند و این روزها میگذرد... مثل سالهای قبل که همگی آنفلانزا گرفتیم و حتی خواهرم در بیمارستان بستری شد... این هم می گذرد... خودت را گم

نکن و فقط و فقط روی کسب و کارت متمرکز بشو... تو باید قوی باشی تا به دیگران کمک کنی... همه این خبرها دروغ است... از روی عمد مردم را به وحشت میندازند تا کالاهایشان را در فروشگاهه‌ها و داروخانه‌ها بفروشند... تو گول نخور... نترس ... شجاع باش.. به حرف هیچکسی گوش نکن... تو قوی هستی... به خودت مسلط باش... آفرین...

فصل دوم

هفته سوم اسفند

روز شنبه حال عمومی‌ام کاملاً خوب بود. سه شب بود که شوفاژ اتاق را به خاطر احساس گرما خاموش می‌کردم. ولی تب نداشتم. آهسته و سبک در خانه ورزش کردم و حس خوبی داشتم.

ظهر ماسک را زدم و با دستکش در پارک ورزش کردم و راه رفتم؛ ولی نه روی نیمکت نشستم و نه به جایی دست زدم و کسی هم داخل پارک نبود. از کنار کارگر شهرداری با یک متر فاصله رد شدم. برای گریه‌های پارک که همیشه نازشون می‌کردم، دست تکان دادم و با نشان دادن حالت لگدزدن نگذاشتم به پاهایم بیچند. گریهٔ طفلکی مظلوم و سرخورده عقب رفت و خودش را کنار درخت گوله کرد. برخلاف همیشه در پارک تنها بودم. کمی راه رفتم و از شدت تنهایی احساس خفگی می‌کردم. یک پیرمرد داخل پارک شد. از دور برایش دست تکان دادم. ماسکش را برداشت و خندید و گفت سلام. خیلی ممنونم خیلی ممنونم... و از ته دل خندیدم.. دلم باز شد.

انرژی و حس خوبی گرفتم و با خودم گفتم، بروم منزل تا مشغول به کار شوم و این همه استرس را فراموش کنم. به تمام شرکت‌های طرف قرارداد تلفن زدم و صحبت کردم. به خاطر شیوع ویروس کرونا تمام قراردادهای تدریسم و کارگاه‌ها در اسفند و فروردین ماه، جلسات منتورینگ منابع انسانی، سفر به استانبول ترکیه و اجرای پروژه منابع انسانی در شرکت مشاوره، تمامی دوره‌های مدیران، جشن‌های پایان سال و سمینارهای آموزشی کنسل شده است.

الان با این همه زمان و بیکاری باید چه کنم. رسماً بیکار شدم. باید منتظر بنشینم بینم چه اتفاقی می‌افتد. باید کارهایی در خانه انجام دهم که حوصله‌ام سر نرود و فکر دورکاری باشم. فقط به شغلم فکر می‌کنم. برایم خیلی مهم است. امروز چندم است؟ شنبه شانزدهم اسفند ۱۳۹۸. در عرض دو هفته همه زندگی‌ام به هم ریخت. دیگر مطمئن هستم این شرایط به این زودی درست نمی‌شود و برنامه‌ریزی جدیدی باید داشته باشم. اکسل برنامه‌ریزی را در لپ‌تاپ باز کردم.

کارگاه مجازی، جلسات مشاوره مجازی، جلسات کوچینگ مجازی، کارگاه‌های رایگان برای معرفی محصول، فروش مجازی کتاب‌ها، لایو اینستاگرام، تولید محتوا، عکس و فیلم‌برداری، تهیه کلیپ، ترجمه کتاب‌های جدید، ورزش روزانه و مستمر برای کاهش وزن و ماهیچه‌سازی، کوهنوردی سبک برای آمادگی صعود به دماوند، تمرین آواز در کلاس آنلاین. خیلی کار دارم. چرا فکر کردم بیکار شدم! در کنار همه این کارها گاهی با دوستانم برای پیاده‌روی بیرون می‌روم. حالا که گالری‌ها، کافه‌ها، سینماها، تئاترها و کنسرت‌ها تعطیل شده است، پس روی معاشرت با دوستان وقت بیشتری می‌گذارم. تا این چند ماه بگذرد و ویروس با گرمای هوا ریشه‌کن شده و به زندگی عادی برگردیم. انرژی و حال خوبی دارم، ولی نسبت به اخبار محیطی حس خوبی ندارم و برخلاف همیشه که در بحران تمرکز بیشتری برای حل مشکل دارم، اینقدر این مسئله عجیب و غریب و دور از توانایی من است که برایش راه‌حلی ندارم. بنابراین تصمیم گرفتم مدتی همه کارها را رها و حالا که حالم کاملاً خوب است، کمی استراحت کنم.

عصر یکی از دوستان قدیمی‌ام پیام داد که بیا فردا با رعایت تمامی موارد بهداشتی جاده چالوس برویم. اول مردد بودم و بعد خبری را در صفحه علمی خواندم که اگر با رعایت فاصله و ماسک و دستکش بیرون بروید، مشکلی ندارد؛ چون ویروس فضای باز پخش نشده و باعث بیماری نمی‌شود. آخر شب بهش پیام دادم که می‌آیم.

بعد از دو هفته خانه‌نشینی و استرس فرصت خوبی بود تا در طبیعت استراحت کنم. با اسنپ به ایستگاه مترو بیمه رفتیم و از آنجا سوار ماشینش شدیم و به سمت جاده چالوس دوست‌داشتنی حرکت کردیم. جاده خلوت خلوت بود، باورم نمی‌شد.

در تمام مدت حرکت تا کنار سد، شاید ده عدد ماشین در جاده حرکت می‌کرد. ناراحت شدم، به خاطر اینکه هر سال اینجا شلوغ و پر از هیاهو و شور زندگی بود و الان به خاطر شیوع کرونا خلوت بود و از طرفی خوشحال بودم که کسی نیست و من از بیماری در امان هستیم. و با خیال راحت بدون ماسک در فضای آزاد راه رفتیم.

جاده چالوس یکی از زیباترین جاده‌های جهان است. کوه و دره و رودخانه و باغ‌های میوه در کنار هم زیبایی خاصی به جاده پیچ‌درپیچ داده‌اند که قابل توصیف نیست.

هوا آفتابی بود و نسیم خنکی می‌وزید. کنار سد، قهوه خوردیم و درباره اتفاقات روز حرف زدیم. دوستم مثبت‌اندیش و فعال است و خیلی به خودش اعتماد دارد و فقط گوشت و سبزی ارگانیک و طبیعی می‌خورد و روی بهداشت و خوراک سالم خیلی توجه دارد.

می‌گفت بی‌خودی نگرانی؛ خودت را تقویت کنی چیزی نمی‌شود. روی مسائل مثبت متمرکز شو و اصلاً اخبار را نخوان و با کسی صحبت نکن. روحیه‌ات را بالا نگهدار تا مریض نشوی. برای چند ساعتی همه‌چیز از ذهنم پاک و آزاد و رها شدم.

در مسیر برگشت به سمت منزل احساس سرما می‌کردم و کمی سرم گیج می‌رفت. فکر کردم چون تمام مدت پنجره ماشین برای جابه‌جایی هوا باز بود، سردم شده و به خاطر پیچ جاده‌ها سرم گیج می‌رود. بعد از چهار ساعت به سمت تهران برگشتیم. اکباتان پیاده شدم و با اسنپ به سمت خانه رفتیم.

خیلی روز خوبی بود و سرحال و پرانرژی شدم. زیر لب شعر زمزمه می‌کردم. تمام استرس‌ها و انرژی‌های منفی پاک شد و رفت. موقع برگشت تصمیم گرفتم در بورس ثبت‌نام کنم و فعالیت‌های جدیدی انجام دهم که تا به حال انجام ندادم.

جلوی بانک نزدیک خانه پیاده شدم و برای واریز پول برای انتشارات، جلوی ATM ایستادم. هرچه فکر کردم، یادم نیامد که باید برای شخص دیگری هم پول واریز می‌کردم یا خیر. رمز کارت دومم هم یادم نیامد؛ عجیب بود. توی این کارتم پول کمی داشتم. چند بار رمز را زدم و کارت دومم سوخت. با خودم اشکالی ندارد؛ فردا صبح می‌روم کارت را در بانک تعویض می‌کنم.

به داروخانه رفتم تا برای درد کلیه‌ام دارو بگیرم. دو کارمند داروخانه با سروصدا و خنده مشغول پوشیدن ماسک، دستکش و کلاه بودند. با تعجب نگاه‌شان کردم. گفتم چه خبر شده؟! تا دیروز که کرونا را انکار می‌کردید؟! می‌گفتید ما قوی هستیم؟! گفتند: «یه بیمار کرونایی آمده بود دارو بگیرد و سرفه می‌کرد.» گفتم: «من رفتم.» گفت: «نه بابا، شوخی می‌کنیم؛ اینجا داروخانهٔ محلی است؛ برگرد؛ برگرد.» من هم که سال‌هاست آنها را می‌شناسم که شوخ‌طبع هستند، به حرف‌های‌شان اعتماد کردم. (البته بعداً به خودم گفتم چرا اعتماد کردم! اینها می‌خواهند دارو بفروشند و پول بگیرند، باید زود خارج می‌شدم. حتماً ذرات معلق تنفسی از سرفه‌ها در هوای محیط بسته می‌ماند). طبق دستور قبلی دکتر، برای درد کلیه ام، آنتی‌بیوتیک و مسکن خریدم. باز هم رمز کارتم یادم نیامد. پول دارو را نقد پرداخت کردم. خیلی خسته بودم و به خانه برگشتم.

قبل از ورود به خانه دستکش را درآوردم و داخل سطل زباله انداختم. دست و صورتم را با آب و صابون شستم. مانتو و روسری را جلوی در آویزان کردم و دوباره دست‌هایم را صابون زدم. کیفم را روی روزنامه جلوی در ورودی گذاشتم الکل را برداشتم و دسته کیف و کیف پول و موبایلم را ضدعفونی کردم و دوباره دست‌هایم را با صابون شستم.

این فرایند دو هفته بود که به صورت کامل توسط همه ما در ابتدای ورود به منزل انجام می شد تا ویروس به محیط خانه انتقال پیدا نکند.

تمام عصر سرم خالی و سنگین بود. انگار سرم داخل مه بود. جلوی تلویزیون نشستیم. مادرم برای مراسم روز پدر کیک پخته بود. دور هم دست زدیم و روز پدر را غریبانه بدون حضور برادرهایم و خواهرم و شوهرخواهر و سه تا خواهرزاده ها جشن گرفتیم.

چشمان پدرم پر از اشک بود. با تلفن تصویری با غائبین صحبت کردیم و بعد به دایی و پدربزرگم زنگ زدیم. قرار شد برای نوروز دور هم جمع شویم و مفصل مانند سال گذشته روز پدر را با همدیگر و فامیلی جشن بگیریم. برای همه دوستان تبریک روز مرد فرستادم. موزیک گذاشتیم و صحبت کردیم و خندیدیم.

یک دفعه احساس خستگی زیادی کردم، در حدی که توانایی نشستن نداشتم. حدود ساعت ۲۳ خوابیدم. به خودم گفتم بیا، شوقاژ را خاموش کردی، الان سرما خوردی. البته امروز هم فعالیت زیادی داشتم و خسته بودم ولی روز خوبی بود. در حالی که به جاده چالوس فکر می کردم، خوابم برد؛ خوابی بسیار عمیق.

دوشنبه ۱۸ اسفند ۱۳۹۸

روز اول

هوا تاریک بود که بیدار شدم. گوشی موبایلم را برداشتم؛ ساعت چهار صبح بود. خواستم بلند شوم، ولی نتوانستم. انگار روی قفسهٔ سینه‌ام سنگ گذاشته بودند. تمام بدنم فلج شده بود. خیس عرق بودم. همهٔ بدنم لرج و آبکی بود و لباس به تنم چسبیده بود. خواستم موبایل را بردارم به خواهرم زنگ بزنم. دستم تکان نخورد. با تمام توان فشار آوردم؛ فقط توانستم کمی انگشتان دستم را حرکت دهم. وحشت کردم. دارم سکتۀ قلبی می‌کنم؟! نه، علائم سکتۀ قلبی این نیست. تمام بدنم لمس شده، ولی حالت دیگری ندارم. سعی کردم پایم را تکان بدهم، ولی فقط انگشتان پایم کمی تکان خورد. یعنی چه اتفاقی افتاده. یک‌دفعه درد وحشتناکی توی قلبم پیچید؛ به سمت ریه‌ها رفت و بعد چنان کلیه‌ام درد گرفت که کمرم بالا پرید. حنجره‌ام قفل بود. نمی‌توانستم فریاد بزنم. توی گوشم صدای زنگ می‌آمد، یک صدای موج مانند انگار کنار دکل برق بودم و امواج آن بدنم را تکان می‌داد. صاف و بی‌حرکت روی تخت افتاده بودم و چشمانم از درد گرد شده بود. درد مثل مار توی بدنم حرکت می‌کرد. به سمت گلویم رفت. حالت خفگی پیدا کردم و وقتی وارد سرم شد، بیهوش شدم.

چشمانم را باز کردم. سقف اتاقم را میدیدم ولی نمی‌توانستم گردنم را بچرخانم. یک‌دفعه تمام بدنم شروع کرد به لرزیدن، به حالت تشنج. انگار به بدنم برق وصل کرده بودند. چند سانتی‌متر از تخت بلند می‌شدم و روی تخت می‌فتم. پاهایم بالا پایین می‌پرید. کمرم می‌چرخید. کتفم جمع میشد و باز میشد. مثل یک موج از بالا به پایین. انگار وسط امواج دریا بودم و محکم به صخره‌های کنار ساحل می‌خوردم. یا به برق فشار قوی وصل شده بودم. یک چیزی درونم موج می‌زد و باعث میشد مثل مار به خودم بیچم. دیگر چشمانم هم بسته شده بود و فقط مغزم کمی کار میکرد. سطح هوشیاریم

پایین بود. ضربه‌های شدید را در قلبم احساس می‌کردم؛ انگار کسی با پوتین به پشت کمرم و روی قلبم می‌کوبید. داد زدم؛ جیغ زدم نزن؛ تو رو خدا نزن؛ خیلی درد داره؛ اشک از گوشه چشمانم بیرون می‌ریخت؛ التماس می‌کنم توی کمرم نزن؛ دارم خفه می‌شم. ولی صدایی از گلویم بیرون نمی‌آمد. حنجره‌ام فلج شده بود و فقط صدای خودم درون کاسه سرم می‌پیچید. به خودم می‌پیچیدم. زوزه بیصدا می‌کشیدم. اندامهای داخلی بدنم تک به تک فشرده میشدند. کلیه ام. کبدم. قلبم.. تنسهای ماهیچه ای موج موج جلو میرفت. قلبم مثل یک تکه سنگ سخت و سنگین بود. قفسه سینه ام بالا نمیامد. یک لحظه به خودم گفتم نفس بکش و بعد از شدت فشار و درد و حالت خفگی بیهوش شدم.

چشمانم را باز کردم. خیلی سردم بود. به شدت می‌لرزیدم. ولی کنترلی روی عضلاتم نداشتم. هوشیار نبودم. صدایی از گلویم بلند نمی‌شد. نمی‌دانم این لرزش شدید چقدر طول کشید، ولی ناگهانی آمد و رفت. دندان‌هایم به هم می‌خورد؛ دستم را دراز کردم و پتو را دورم پیچیدم. بلوز بافتنی کنارم روی تخت و روبه‌روی صورتم بود، ولی توانایی برداشتن و پوشیدن نداشتم. به خودم از سرما می‌پیچیدم. از سرتا لگن از تب می‌سوختم، ولی پاهایم سرد سرد بود؛ یخ. انگار خون در پاهایم جریان نداشت. کتفم، کمرم، ستون فقرات و لگنم درد می‌کرد و قفل شده بود. خیس خیس بودم. لرج و آبکی در عرق بدنم سر می‌خوردم. ناگهان دوباره درد وحشتناکی توی قفسه سینه و کلیه‌هایم و کمرم پیچید. نفسم بند آمد. مثل مار می‌خزیدم و پیچ‌وتاب می‌خوردم. مغزم فلج شد. از شدت درد از حال رفتم.

چشمانم را باز کردم. درد به‌حالت موجی از کمرم بالا و پایین می‌رفت و انگار جای کلیه‌هایم دو تا سنگ بود و قفسه سینه‌ام از بتون بود. هوشیار بودم و تازه فهمیدم در اتاقم هستم. خواستم داد بزنم و کمک بخواهم، ولی گلویم قفل شده بود. از پنجره روبه‌روی تخت به آسمان خیره شدم. وسط آن تبولرز و درد وحشتناک با دیدن آبی

آسمان از پنجره اتاقم، یاد موضوعی افتادم که یکی از دوستانم برایم تعریف کرده بود. با خودم گفتم محبوبه تصور کن خداوند یک نور از آسمان برای تو می‌فرستد. درون خودم با صدای بلند تکرار می‌کردم. نور از سرم وارد می‌شود و از پاهایم خارج می‌شود. خداوند برای من نور فرستاده تا درمان شوم. من درون هاله‌ای از نور شفابخش هستم. خداوند نور است و نورش را برای شفا به درون بدنم می‌فرستد. از درد به خودم می‌پیچیدم و درونم با صدای بلند فریاد می‌زدم. خداوند نور شفابخش را به قلبم می‌فرستد؛ به مغزم می‌فرستد؛ به کلیه‌هایم می‌فرستد؛ من با نور شفابخش خداوند نفس می‌کشم؛ نور شفابخش خداوند من را پاک‌سازی می‌کند، نور خداوند من را شفا می‌دهد. نفسم بند آمد و بیهوش شدم.

با نفسی عمیق به هوش آمدم. درد نبود. ولی به شدت می‌لرزیدیم. سعی کردم به پهلوی راست بپیچم دوباره درد شروع شد، ولی قابل تحمل بود. خواستم بلند شوم که انگار کسی با لگد به کمرم کوبید و من مچاله شدم. متوجه صدای بلند قلبم شدم. با هر تپش، از درد قفسه سینه به خودم می‌پیچیدم. انگار زهر خورده بودم و زهر با خون در رگ‌هایم حرکت می‌کرد و هر بار وارد عضوی می‌شد و من از درد به خودم می‌پیچیدم. نمی‌توانستم نفس بکشم. انگار ته آب دریا بودم. جایی را نمی‌دیدم؛ داشتم غرق می‌شدم. خفه می‌شدم. انگشتانم تکان خورد. به ملافه چنگ زدم. مشت کردم. بدنم لمس و بی‌حرکت بود. خیس خیس بودم، داشتم توی خودم غرق می‌شدم. با خودم گفتم محبوبه روی قلب و ریهات متمرکز شو. تمام انرژیات را برای حرکت این دو بگذار. به خودم گفتم: قلب من، ریه من، خواهش می‌کنم که با آرامش کار کنید. ادامه بدید. من می‌خوام زنده بمونم... میتونی.. بتپید.. نفس بکش.. میتونی تپش.. نفس بکش. محبوبه نفس بکش. نفس بکش. آروم آروم نفس بکش. قلب من بتپ. یک نفس، دو تپش. یک نفس، دو تپش؛ و از حال رفتم.

چشمانم را باز کردم؛ لخت و سنگین بودم و در عین حال بی‌وزن. بدنم حرکت نمی‌کرد. سرم را بلند کردم. به خودم نگاه کردم. خودم را می‌دیدم؛ زیر پوستم جریان خون را می‌دیدم. خون سیاهی از قلب به ریه‌هایم و بعد به کبد و کلیه می‌رفت و بعد دوباره به قلبم برمی‌گشت و در تمام اندام‌هایم می‌چرخید. خیلی سیاه و غلیظ. و هر بار که از قلبم رد می‌شد، ماهیچه‌هایم می‌لرزید. قلبم به‌سختی می‌زد. مغزم سبک بود. دست و پاهایم سفید بود و رنگ نداشت. بدنم یخ بود. ولی سردم نبود و نمی‌لرزیدم. کاملاً فلج بودم و فقط مردمک چشمانم حرکت می‌کرد. محیط را تشخیص نمی‌دادم. اطرافم سفید و مه‌آلود بود. نور سفید رنگی از پنجره بیرون می‌زد. احساس کردم که تفاوتی بین من و بدنم وجود دارد. هیچ صدایی نمی‌آمد. سعی کردم بلند شوم و از پنجره به نور، نگاه کنم. به قلبم فشار آمد؛ جمع شدم. درد وحشتناکی درونم پیچید و از حال رفتم.

چشمانم را باز کردم؛ هوا کمی روشن شده بود. گرگ‌ومیش بود. موبایلیم را برداشتم و نگاه کردم. به‌شدت احساس خستگی و کوفتگی می‌کردم. تمام توانم را جمع کردم و بلند شدم. کاپشنم را پوشیدم و کلاه سرم گذاشتم و دولا‌دولا رفتم دست‌شویی. بدنم به‌شدت کوفته بود و کمرم راست نمی‌شد. گفتم حتماً چون کاپشن نپوشیده بودم، سرما خوردم. آهسته داخل آشپزخانه رفتم؛ با ماکروفر آب جوش آوردم و داخلش عسل و دارچین ریختم. انگشتان دستم درد می‌کرد و ناخن‌هایم شکسته بود. چرا اینطوری شده؟! چرا گوشه ناخنم زخم است؟ شاید دیروز وقتی وسایل را مرتب می‌کردم، ناخنم شکسته و متوجه نشدم.

مادرم روی کاناپه سالن خوابیده بود. بیدار شد. پرسید: «چی شده؟» گفتم: «حالم خوب نیست، بدنم درد میکنه» شروع کرد به سرزنش من که کجا رفتی حالت بد شد. لیوان آب و عسل را سرکشیدم. ماکروفر و شیر آب را با الکل ضدعفونی کردم و شیشه عسل را با مایع ظرفشویی شستم و به اتاقم برگشتم. دراز کشیدم. چرا اینقدر بدنم کوفته است! چه حس بدی دارم. ناگهان همه‌چیز به‌خاطرم آمد. به ساعت نگاه کردم. شش و

نیم صبح. یعنی همه این اتفاقات از ساعت چهار تا شش صبح افتاده یا من خواب دیدم! نمی‌توانستم مرز بین رؤیا و واقعیت را تشخیص دهم. به بدنم دست زدم. سرم-کمرم-پاهایم را بلند کردم و تکان دادم. درد نداشتم. نمی‌لرزیدم. فقط احساس کوفتگی و خستگی میکردم. چند تا نفس عمیق کشیدم. گفتم خدارا شکر همش خواب بود. خواب دیدم. چشمانم را بستم و خوابیدم.

با صدای تلویزیون بیدار شدم. موبایلم را نگاه کردم. ساعت هشت و نیم بود. صدای مادر و خواهرم می‌آمد. با هم حرف می‌زدند و گلایه می‌کردند چرا محبوبه دیروز بیرون رفت. سرما خورده، ضعیف می‌شود. مامانم جلوی در اتاق آمد و پرسید: «حالت خوبه؟» گفتم: «نه، سرما خوردم؛ ترجیح می‌دم توی اتاق بمانم.» برایم شیر و عسل درست کرد و آورد. به حالت نیمه‌نشسته به پشتی تخت تکیه دادم و آهسته‌آهسته شیر گرم را نوشیدم. یک‌دفعه یاد اتفاقات صبح افتادم. به خودم گفتم چی بود! خواب دیدم یا واقعیت داشت! چقدر وحشتناک بود. خواب بود. واقعیت نداشت.

بدنم درد می‌کرد و کوفته بودم و سردم بود. بی‌حال بودم، ولی از آن لرز و بدن‌درد شدید خبری نبود. کمی خیالم راحت شده بود که حتماً سرما خورده‌ام و استخوان‌درد شدم. شایدم خواب دیدم. به اطرافم نگاه کردم. دو ملافتۀ تخت به هم پیچیده بود. لباسی که دیشب کنار تختم گذاشته بودم، روی زمین افتاده بود. تختم به‌شدت نامرتب بود. و انگشتانم! ناخنم شکسته بود. یک‌دفعه همه صحنه‌ها جلوی چشمم آمد. واقعیت داشت. من واقعاً چند ساعت بین مرگ و زندگی بودم... خدای من... چی شده!

به دوستم که پزشک است پیام دادم و وقایع صبح را با ویس برایش تعریف کردم. نفس عمیقی کشیدم و خواستم از جایم بلند شوم که نتوانستم. دوباره سنگین شدم. داد زدم و کمک خواستم ولی صدایی از گلویم خارج نشد. بدنم قفل شده بود.

صدای خواهرم می‌آمد که می‌گفت محبوه برو لباس‌هایت را از حمام بردار؛ تعمیرکار برق می‌خواد بیاد. به در اتاق خیره شدم و آرزو کردم بیایند. چند دقیقه گذشت. خواهرم جلوی در آمد و گفت: «یک دقیقه موبایلت را بگذار کنار، بیا کارت دارم.» برایش سر تکان دادم و او رفت. متوجه نشد حالم بد است. بعد از چند دقیقه مادرم جلوی در آمد و گفت: «چرا نمی‌آیی کمک؟» نگاهش کردم. خیالم راحت شد و از حال رفتم. مادرم جیغ کشید و دوید سمت سالن. صداها را می‌شنیدم، ولی بدنم قفل شده بود.

مامان با صدای بلند گریه می‌کرد: «حالا چیکار کنم؟ کجا ببرمش؟ خدایا کمک کن» و خواهرم می‌گفت: «صبر کن، هنوز چیزی نشده، شاید سرما خورده.» و بعد به اورژانس زنگ زدند. با هر صدای جیغ و گریهٔ مادرم، اشک از چشمانم می‌آمد و دیگر چیزی نشنیدم. صدای در آمد و آژیر آمبولانس. چشمانم را باز کردم و دوباره بسته شد.

یک نفر گفت بیرون باشید و بعد من را تکان داد. صداها را می‌شنیدم ولی نمی‌توانستم عکس‌العملی نشان دهم. معاینه کرد. به زانویم ضربه زد و تکانم می‌داد. چشمانم را باز کردم. نمی‌توانستم حرف بزنم و از من خواست جواب سؤالاتش را با پلک‌زدن بدهم. یک‌دفعه بشدت بدنم شروع کرد به لرزیدن، دست و پایم بالا می‌پريد، در حدی که مسئول اورژانس چشمانش گرد شد و عقب رفت. در اتاق را بست و گفت: «کسی داخل نشود؛ یک برگه می‌دهم، بروید به دکتر نشان بدهید، مشورت کنید. چون جوان است بیمارستان بستریش نمی‌کنند... خودش خوب میشه...دکترمون گفت اگر سرفه شدید داره بیاریدش بیمارستان... مریض شما سرفه نمی‌کنند...» و دیگر صدایی نشنیدم. سرم به اندازهٔ کوه سنگین بود و با هر تپش قلبم و تکان ریه‌ام، درد وحشتناکی توی تنم می‌پیچید. مه سفیدی دورم را گرفت و دوباره از حال رفتم.

یک چیزی روی گوشم تکان می‌خورد. چشمانم را باز کردم. خواهرم با دستکش و ماسک و روپوش داشت تبم را اندازه می‌گرفت. گفتم: «چی شده؟» گفت: «مسئول اورژانس

شرح حالت را برای دکتر و پرستار بیمارستان فرستاد و گفتند کرونا گرفتی. باید هر ساعت تبت را اندازه بگیرم و برای بیمارستان بفرستیم» و بلافاصله از اتاق بیرون رفت.

چی! کرونا! من کرونا گرفتم.نه، امکان ندارد!

یادم افتاد در طول ۱۷ روز گذشته، دو بار به خاطر تب و گوش درد و گلودرد و به طرز عجیبی از بینی ام خون می آمد، تب بالا داشتم و پوست بدنم خشک بود و می سوخت، برای همین به درمانگاه رفته بودم و ضعف داشتم و بی حال بودم و هفته اول گوش درد و گلودرد و تب شدید داشتم، ولی هفته دوم حالم خوب بود؛ فقط کمی ضعف داشتم و زود خسته می شدم و حتی با ماسک و دستکش می رفتم پارک راه می رفتم و ورزش می کردم. روی کتابم کار کردم و برای انتشارات فرستادم. جلسه مشاوره داشتم. حالم خوب بود. پس چرا یک دفعه اینطوری شد!

من که دیروز به جاده چالوس رفتم و تمام روز فعالیت داشتم. یادم افتاد که سه روز است کلیه ام درد می کرد و از بینی ام خون می آمد. مغزم هنگ کرد. دردی توی سینه ام پیچید. گوشی از دستم افتاد و همین طور که به ساعت نگاه می کردم، از حال رفتم.

با صدای مادرم چشمانم را باز کردم. روپوش پوشیده بود و با ماسک و دستکش و روسری. نشناختمش و نمی دانستم کجا هستم. توی گوشم صدای آب می آید؛ انگار وسط حمام عمومی نشستم و یک نفر داد می زند شیر آب را ببند. توی ذهنم گفتم لباس هام کجاست. من لختم و دستم را گرفتم جلوی سینه ام که یک دفعه با صدای مادرم به خودم آمدم. مادر گفت: پرستار بیمارستان پیام داد باید هر نیم ساعت مایعات بخوری و میزی کنار تخت گذاشت پر از انواع مایعات در شیشه و لیوان و پارچ و فلاسک. هر نیم ساعت جلوی در می ایستاد و داد می زد. با دستانش یک لیوان خالی جلوی دهانش می برد و ادای نوشیدن در می آورد و من را صدا می زد تا به حالت نیمه نشسته روی تخت بلند شوم و به زور مایعات داخل لیوان را بخورم (آب میوه، آب گوشت، دارچین جوشانده شده، خاکشیر و تخم شربتی در آب ولرم، جوشانده پونه، چای کمرنگ، آب ولرم)

یکبار مادرم می‌آمد و فریاد می‌زد تا من بشنوم و به خودم بیایم و یک لیوان مایعات بخورم و دفعه بعد خواهرم می‌آمد و تا شب این روال ادامه داشت و من هربار که به زور و با بدن درد و سنگی که به قلبم کوبیده می‌شد، بلند می‌شدم و به زور فریادها یک لیوان از مایعات می‌خوردم و بعدش از حال می‌رفتم. انگار توانم در همان حد بود. گوشم سنگین بود و نمی‌توانستم حرف بزنم.

عصر با صدای مادرم که به دکتر می‌گفت از صبح چهار تا پارچ مایعات خورده، ولی دستشویی نرفته، بیدار شدم. هوشیار بودم. بلند شدم و دستم را به کمرم و دست دیگرم را به دیوار گرفتم و دست‌شویی رفتم. نمی‌دانستم باید چیکار کنم. کمی فکر کردم تا یادم آمد. وقتی به اتاقم بر می‌گشتم خواهرم پشت سرم با اسپری الکل هوا و در و دیوار را ضدعفونی می‌کرد.

گیج و منگ بودم. هوشیاری نداشتم. هرچه مادرم می‌گفت انجام می‌دادم. بشین بخور، بنوش، بخواب، دست‌شویی برو. نمی‌توانستم فکر کنم. خوابیدم و وقتی بیدار شدم حال بهتری داشتم. به دیوار تختم تکیه دادم. عصر بود. گوش‌ام را برداشتم. به صفحه‌های فالوورها نگاه می‌کردم. زندگی در جریان بود. سرم را بلند کردم.

مادرم جلوی در اتاق هاج و واج به من نگاه می‌کرد. بهش گفتم: «دیدی آنفولانزا گرفتم، بی‌خودی نگران شدی؛ حالم خوب خوبه.» ساعتی با شبکه‌های مجازی مشغول بودم. کتابی روی زمین کنار تختم بود. برداشتم و باز کردم بخوانم که یک‌دفعه از حال رفتم. بعد از مدتی با درد و لرز چشمانم را باز کردم. هوا تاریک بود. به در کمد خیره شدم و به خودم گفتم.

عه وا، من کرونا گرفتم!

چقدر حالم بد است. غیرعادی؛ آنفولانزا اینطوری نیست.

نمی‌توانستم نفس بکشم. تک‌تک سرفه خشک می‌کردم. قفسه سینه‌ام خیلی سنگین بود و قلبم به‌سختی می‌زد. کلیه‌هایم درد می‌کرد. کمرم صاف نمی‌شد. به زور چند لیوان آب و قرص سرماخوردگی خوردم. دوباره نشستم و به دیوار تخت تکیه دادم. و به امروز فکر کردم. باورم نمی‌شد. مغزم کار نمی‌کرد. زمان برایم متوقف شده بود. با تأخیر می‌دیدم، می‌شنیدم و بیشتر پیام‌های محیطی را درک نمی‌کردم. به اطرافم خیره می‌شدم تا به‌خاطر بیاورم که اشیاء روبه‌رویم چیست. احساس عجز و ناتوانی می‌کردم. خودم را کوچک و بیچاره می‌دیدم. خوابم برد.

با صدای خس‌خس نفسم بیدار شدم. صدای خاموش کردن چراغها و بستن درها میاد پس حدوداً ساعت ۱۲:۳۰ شب باید باشد. این ساعت ولدینم بعد از دیدن سریال م بخوابند... خواستم صدایشان بزنم و درخواست کمک کنم ولی نتوانستم.. گلویم قفل شده بود... قفسه سینه‌ام درد می‌کرد.. سعی کردم که آرام نفس بکشم.

همان‌طور میان زمین و آسمان و درد و لرز و تب و نفس‌تنگی به گذشته فکر کردم و به آینده. با آرزوهایم فکر کردم. به زندگی. به خواسته‌هایم. نمی‌دانستم زنده می‌مانم یا نه و می‌توانم لحظه بعدی نفس بکشم یا نه. در تخت به خودم می‌پیچیدم و تک‌تک خواسته‌هایم را مرور می‌کردم. رؤیاهایی که دارم و دنبال دلیلی برای نفس‌کشیدن می‌گشتم. یکدفعه احساس کردم که حالم دوباره دارد دگرگون می‌شود و کنترلی بر روی بدنم ندارم. فقط مغزم کار می‌کرد و بدنم در کنترل خودم نبود. می‌چاله می‌شدم و باز می‌شدم و غلت می‌زدم. اینقدر حالم بد بود که نمی‌دانستم چطوری دراز بکشم که درد قفسه سینه‌ام کمتر شود. صورتم یخ و بی‌حالت بود. حالم بد بود. سعی کردم به سمت چپ بخوابم، ولی از درد می‌چاله شدم. نفسم بالا نمی‌آمد. قلبم قفل شد. به ملافه تخت چنگ زدم. داشتم غرق می‌شدم. خیس عرق بودم. تمام تلاشم را کردم که دهانم را باز کنم و نفس بکشم. قلبم ایستاد. از حال رفتم.

با صدای زوزه‌مانند خودم چشمانم را باز کردم. از درد زوزه می‌کشیدم. ریه‌هایم بالا نمی‌آمد و حنجره‌ام تکان نمی‌خورد که بتوانم ناله کنم. یک‌جور پرتاب هوا به‌طور غیرارادی از ریه به‌سمت بیرون بود. خیس عرق لزوج و چسبناکی بودم. سردم بود و می‌لرزیدم. درد شدیدی در قفسه سینه ام داشتم که باعث می‌شد نتوانم نفس بکشم. قلبم تیر می‌کشید... از شدت درد فلج شده بودم. حتی نمی‌توانستم فریاد بزنم و درخواست کمک کنم. در حالیکه تلاش می‌کردم نفس بکشم. خرخرخر کنان از حال رفتم... دوباره چشمانم باز کردم.. آه کشیدم و احساس کردم که یک دفعه پرت شدم بالا وسط یک مه روی ابرها... تعادل نداشتم .. چشمانم را بستم... چشمانم را باز کردم. دورم مه بود. همه‌جا سفید بود... از دور شش نفر در دو ردیف سه نفری با داستان باز آمدند... انگار شناور بودند یا پرواز می‌کردند... احساس کودکی را داشتم که از مهدکودک بیرون آمده و والدنش برای تحویل او از معلم مهدکودک جلوی در آمده اند... احساس سبکی می‌کردم و تعادل نداشتم.. ردای سفیدی دورم انداختند و کمکم کردند که دراز بکشم.. چند لحظه چشمانم را بستم.. نمی‌دانستم کجا هستم... سه نفر سمت راست و سه نفر سمت چپ ایستاده بودند.. پرسیدم من کجا هستم.. شما کی هستید اینجا کجاست.. گفتند ما فرشتگانی هستیم که هنگام مرگ به استقبال روح می‌اییم و الان برای تو فراخوانده شدیم... تو در حال احتضار و ساعات پایانی زندگی زمینی هستی اما مشکلی وجود دارد... زمان سفر تو نرسیده است... یکدفعه چشمانم برق زد.. پرسیدم من جهنم می‌روم... خندید و گفت هرکسی می‌آید اول این سوال را می‌پرسد.. زندگی در زمین زندگی برزخ و میانی است و تو برای انجام ماموریت و پاکسازی زمین به آنجا رفته بودی ولی هنوز ماموریت تو تمام نشده است ... فقط شیطان پرستان به جهنم زیر زمین و آتش می‌روند... هیچ خداپرستی به جهنم نمی‌رود... هرچه در زمین شنیدی و یادگرفتی فراموش کن... سکوت کن تا زندگی در سرزمین اصلی به یادت بیاید... چشمانم را بستم .. گیج بودم... انگار خاطراتی کم کم در ذهنم زنده می‌شد... صدای پیچ پیچ می‌آمد...

یکی از فرشته ها گفت تو در حال احتضار هستی ولی هنوز کاملا از جسمت جدا نشدی و لحظه ای است که باید تصمیم بگیری که به زندگی خاکی برگردی یا به آسمان پرواز کنی و به بالا نگاه کردند... یک فرشته بزرگ جثه و نورانی با کاریزمایی عجیب آمد و پشت سرم نشست... صورتهایشان محو بود... موجی از مهربانی و عشق من را در بر گرفته بود. احساس خوبی داشتم و لبخند زدم و تعجب کردم. انتخاب کنم . یعنی من انتخاب می کنم که بمیرم یا زنده بمانم. لبخند زدند و گفتند تو حتی خودت انتخاب کردی در کدام خانواده و کشور به دنیا بیایی و چه سرنوشتی داشته باشی اما فراموش کردی... کمی صبور باش تا یادت بیاید... چشمانم را بستم و فکر کردم. گیج بودم. گفتم به کجا میروم و چه باید بکنم. سوالات زیادی داشتم. دوباره گفتند ما فرشتگانی هستیم که به استقبال آمدیم تا گذشته و آینده را نشانت بدهیم. گفتم نمی دانم چه باید بکنم. احساس خستگی می کردم. مطالبی به ذهنم میامد که برایم آشنا بود ولی درکی نداشتم. انگار هزارسال زندگی کرده بودم. هزارابار رفته بودم و برگشته بودم. هزارجورگشته بودم. حجم اطلاعات دریافتی بالا بود و نمی توانستم پردازش کنم. گیج شده بودم... با چشمانم درخواست کمک کردم... گفتم من خسته هستم... می خواهم بروم. به اندازه کافی زندگی کردم و هر کاری می خواستم انجام دادم. .. چه باید بکنم... فرشته هفتم در پشت سرم دستش را تکان داد و ناگهان تمام داستان زندگی کنونی ام از نقطه شروع که تشکیل شدم. جنین بودم، لحظه تولدم. سالهای کودکی و نوجوانی. جوانی. تمام زندگیم مانند یک فیلم سینمایی از جلوی چشمانم رد شد. تمام صحنه هایی که خیلی برابم شاد یا غمگین بود را دوباره دیدم. فرصتهایی که از دست دادم و حسرت خوردم. لحظاتی که استفاده کردم و لذت بردم. جلوی بعضی آدمهایی که در گذشته ام بودند، می ایستادم و از روح شان تشکر می کردم . از تعدادی طلب بخشش می کردم. و در صحنه هایی که آدمهایی آزارم داده بودم و قلبم شکسته بود، مکث می کردم و آنها از من درخواست بخشش می کردند و من می بخشیدم و با هر بخشش قلبم سبک و رها

می شدم. جلوی چند نفر که خیلی آزارم داده بودن ایستادم و توی چشمهاشون خیره شدم. بنظرم اومد خیلی بیچاره هستند بخشیدمشون ولی یک خانم مسن بود که هر چه نگاهش می کردم نمی توانستم او را ببخشم، او همه زندگی و عشق من را از من گرفت. ۸ سال زندگیم را تباه کرد با خودخواهیش حسرتی بر دل من گذاشت که پایان ندارد. نمی توانستم ببخشمش... فقط می گفتم چرا چرا.. من راز او جدا کردی.. به چی رسیدی... چرا... قلبم تیر می کشید. اشک می ریختم. شخص خردمند دستش را روی شانه ام گذاشت و گفت بخشش تا رها شوی. تا قلبت آزاد شود. سبک بشوی. بهش اجازه بده تا رشد کند و برایت جبران کند... چشمانش التماس می کرد که او را ببخشم.. بنظرم چقدر بیچاره و حقیر می آمد... فرشته پشت سرم گفت ببخش تا رها شوی و از عذاب و اتصال به تو آزاد شود و دستش را از پشت کمر روی قلبم گذاشت... آهی کشیدم و گفتم بخشیدمت. قلبم آزاد شد. احساس کردم یک انرژی از قلبم آزاد شد و لکه ای سیاه از قلبم پاک شد. پیرزن خندید. منم با غم لبخندی زدم و رفتم. بخشیدمش. گذشتم. دیگر هیچ رنجشی باقی نمانده بود. ولی جای زخم قلبم میسوخت. اشک ریختم...

جلوتر رفتم و آدمهای خوب و بد زندگیم را دیدم و از چند نفر طلب بخشش کردم. بخشیدم و من را بخشیدند. .. تا رسیدم به لحظه کنونی. برگشتم به عقب نگاه کردم. از لحظه تولد تا کنون مانند یک فیلم روی دور تند به سرعت گذشت. به فکر فرو رفتم. به آنچه گذشت. آنچه دارم. به آنچه می خواهم به دست بیاورم. احساس کردم برایم کافی است و باید بروم. یکی از فرشته ها گفت خودت انتخاب کن. می خواهی برو. می خواهی بمان. به پنجره اشاره کرده... پرده ای کنار رفت.. باغ زیبایی نمایان شد.. بسیار زیبا بود.. مردمان سپیدپوشی در کنار پری ها و حیوانات زندگی می کردند و می خندید... پرنرژی.. شاد. زیبا.. احساس کردم که خانه من آنجاست... خندیدم .. انگار هزاران سال آنجا زندگی کرده بودم و می شناختم... چند نفر از دور من را دیدند و با

خنده به جلو ورودی آمدند و دست تکان دادند... آشنا بودند ولی آنها را بخاطر نمی آوردم... فضا خیلی لطف و رویایی بود... رنگها صدفی و ابریشم مانند بودن و عطر ملایم عجیبی در فضا پخش ده بود... گفتم می خواهم بروم.. خسته شدم.. صدای مادرم در گوشم پیچید، به پشت سرم نگاه کردم، خانواده ام گریه می کردند، فکر کردم اگر من بمیرم والدینم خیلی غصه می خورند، فرشته پشت سرم گفت نگران خانواده زمینی ات نباش، آنها محافظت شده هستند و ماموریت خودشان در زندگی روی زمین را دارند، زندگی و ماموریت تو جداست... به هر انسانی هنگام تولد بر روی زمین یک فرشته نگهبان تخصیص داده می وشد تا زا او محافظت کند و سوالاتش را از درون خودش در خلوت پاسخ دهد... دوباره به سرزمین اصلی نگاه کردم و گفتم می روم... بلند شدم.. بی وزن شدم. سبک شدم. می خواستم از خودم بیرون بروم. فقط با رشته نازکی به قلبم وصل بودم فرشته پشت سرم گفت: اینجا را نگاه کن، دستش را تکان داد، و جمعیتی را داخل مدرسه دیدم که یادم نمی آید چه کسانی بودند و چه می کردند و من چه نقشی آنجا داشتم. گفت می توانی برگردی و می توانی بروی ولی هنوز وقتش نشده؛ منتظرت هستند؛ بمان و کمکشان کن، به چشمانش خیره شدم و بعد دوباره به جمعیت نگاه کردم. دلم راضی شد. از او قول گرفتم که وقتی ماموریتم تمام شد، بلافاصله به برگردم، لبخندی زد، دوباره به سرزمین اصلی نگاه کردم ... خوشبختی و خوشحالی.. امید و عشق را آنجا دیدم.. نمی دانم چه شوقی من را گرفت که به یک باره با سرعت بلند شدم و کامل از جسمم رها شدم تا به سمت سرزمین اصلی بروم ... فرشته هفتم ناگهان دستش را روی قلبم گذاشت. به درون جسمم در زمین پرت شدم و شدت پرتاب را کاملا احساس کردم.. همه فرشته های سفیدپوش اطرافم ناپدید شدند. مه رفت..... با چشمان باز شگفت زده و کاملا هوشیار داخل اتاقم بودم. سبک و بی حس روی تخت دراز کشیده بودم. اطرافم را نگاه کردم. گیج و گنگ بودم. قلبم دیگر درد نمی کرد و

راحت نفس می کشیدم... خورشید طلوع کرده و هوا کمی روشن بود... به سقف خیره شدم... نفس عمیقی کشیدم و از حال رفتم.

روز دوم

چشمانم را باز کردم. من کجا بودم؟! کمی طول کشید تا موقعیت را تشخیص دادم. ضعف داشتم. سرم گیج می‌رفت. خواهرم را صدا زدم و ازش خواستم برایم شیرینی بیارد. فشارم پایین بود. رفت و با سینی صبحانه آمد. کدو حلوائی و چای بدون نان... با صدای ضعیف و آرام گفتم: «من شیرینی می‌خوام. چایی نبات، عسل خرما، یه چیز بیار.» گفت: «نمی‌تونی بخوری، پرستار گفته باید شکر و لبنیات را حذف کنی، سیستم ایمنی را ملتهب می‌کند.» اصلاً متوجه حرف‌هایش نمی‌شدم و مثل بچه‌ها شده بودم و تکرار می‌کردم: «حالم بده، چای عسل بیار، اونکه شکر نداره.» دستانم می‌لرزید و سرم گیج می‌رفت، خواهرم چای عسل آورد نوشیدم و دراز کشیدم و از حال رفتم.

چشمانم را باز کردم. درد و لرز رفته بود، ولی به‌سختی نفس می‌کشیدم و تب داشتم. بدنم به‌شدت کوفته بود. صبحانه خوردم و به تخت تکیه دادم و از حال رفتم.

خواب بودم یا بیدار! هوش بودم یا بیهوش! نمی‌دانم. به خودم می‌پیچیدم؛ انگار ماری در درونم می‌خزید و از اندامی به اندام دیگر می‌رفت و با خود درد می‌آورد. در عرق بدنم غرق شده بودم. حالت خفگی و نفس‌تنگی داشتم، قفلی وسط قفسه سینه‌ام روی قلبم بود، و عضلات کمرم خشک و منقبض بود. احساس کسی را داشتم که وسط کوبیر زیر آفتاب به‌سختی راه می‌رود تا شاید مسیری پیدا کند و به آبادانی برسد و نجات یابد. یا کسی که زیر دریا دارد غرق می‌شود. سرم داخل مهی بود که زوزه می‌کشید. من کی هستم؟! من کجا هستم؟! چی شده؟! اینجا کجاست؟! بیهوش می‌شدم؛ به هوش می‌آمدم؛ یک لیوان آب می‌خوردم و دوباره از حال می‌رفتم.

چشمانم را باز کردم. درد و نفس‌تنگی ناپدید شده بود. انگار مسخ بودم. یا هیپنوتیزم شده بودم. ساعت ۱۶ بود. از جایم بلند شدم و گفتم چقدر کثیفم. خیس عرق هستم. باید حمام بروم. بلند شدم و دولا دولا حوله حمام را برداشتم. و داخل حمام رفتم. مادرم خواهش کرد: «ترو، حالت خوب نیست.» گفتم: «خوبم، کثیفم، بدنم چسبیده.» و مثل همیشه سرتق و یک‌دنده که وقتی می‌خواهم کاری را انجام بدهم کسی حریمم نمی‌شود و وقتی فکری به ذهنم می‌رسد تا انجام ندهم خلاص نمی‌شوم. مادرم ملتسانه حاج‌وواج من را نگاه می‌کرد. جلوی در حمام نشست و مواظبم بود. در حمام را بستم. هوشیاری داشتم، ولی ضعف شدید و کوفتگی بدن نمی‌گذاشت صاف بایستم. دستم را به دیوار و شیر آب گرفتم. حس خوب و کمی انرژی داشتم. صداها را به‌سختی می‌شنیدم. از حمام بیرون آمدم؛ موهایم را سشوار کشیدم و کلاه و کاپشن را پوشیده و خوابیدم. رفتارم مثل آدم آهنی بود. انگار یک نفر من را حمام برد و بعد روی تخت خواباند. انگار خودم نبودم و یک رفتار واکنشی طبق خواسته سلولهای مغز داشتم.

چشمانم را باز کردم. شب بود. داشتم به خودم می‌پیچیدم. دوباره حالم بد بود. مثل دیروز نفسم بالا نمی‌آمد و سرفه می‌کردم. خانواده‌ام فیلم می‌دیدند و من گوش می‌کردم و به خودم می‌پیچیدم، ولی حتی نمی‌توانستم ناله کنم. همه خوابیدند.

باز هم بیدار بودم و باز هم همان درد و تنگی‌نفس و کلیه‌هایم داشت می‌ترکید. مثانه‌ام می‌سوخت. نمی‌توانستم دست‌شویی بروم. گلویم از خشکی چسبیده بود. هوش و بیهوش بودم. حنجره‌ام بی‌حرکت بود؛ صدایی در نمی‌آمد. و دوباره کتفم، کمرم، ستون فقرات و لگنم درد می‌کرد. خواستم بلند شوم که از حال رفتم. وسط شب بود که بیدار شدم.

درد نداشتم. به این دو روز فکر می‌کردم. که هر نیم‌ساعت من را صدا می‌زدند و مجبورم می‌کردند مایعات بخورم و من هر بار با خودم تکرار می‌کردم: «محبوبه بلند شو، می‌تونی، یکمی تلاش کن، تحمل کن، باید آب بخوری تا حالت خوب بشه، محبوبه کنترل بدنت

را بگیر، نگذار وپروس تو رو مدیریت کنه، محکم باش، تو می تونی، تو محبوبه هستی.»
و بعد به سختی بلند می شدم و مایعات را سر می کشیدم و از حال می رفتم.

به خودم می گفتم: چرا باید زنده بمونم؟ چرا باید زندگی کنم؟ می خوام به چی برسم؟ برای چی باید این درد را تحمل کنم؟ کاش چشمانم را ببندم و باز نکنم. خسته شدم. چرا من مریض شدم. این چیه دیگه. یعنی زنده می مونم. اصلاً می خوام نباشم. باشم که چیکار کنم. خسته شدم از این آدم های دروغگو و حيله گر. مگه روی زمین جز زحمت و دردسر چیز دیگری هم هست. می خوام بمیرم. خلاص شم. مثلاً زنده بمونم چیکار کنم؟ کجا برم؟! دیگه هیچی حالمو خوب نمیکنه، من تنهام، تنهای تنها. توی تخت دارم تنهایی درد می کشم. کسی نیست دلش برای من بتپد.

دو هفته بود که بینی ام گاهی خونریزی می کرد، ولی امروز دائم بینی ام خونریزی می کرد و کیپ شده بود. گوش هایم پر آب و گرفته بود. گلو و ریه ام خشک خشک بود. دوباره حالم بد شد. نمی توانستم حرف بزنم. تب شدید داشتم و می لرزیدم. درجه شوماژ روی آخر بود، ولی من با کاپشن و کلاه زیر پتو سردم بود. از کمر به بالا یخ بودم و می لرزیدم. از کمر به پایین توی آتش بود و از تب می سوختم. پاهایم را از پتو بیرون آوردم، کمی خنک شود. کف پایم از داغی درد می کرد. کف دستانم از خشکی خارش داشت. روی شکمم دونه زده بود و می خارید. در عرق خودم غرق شده بودم و لباس هایم خیس و لزج به تنم چسبیده بود.

چندین ساعت در این وضعیت بودم و از حال می رفتم و بیدار می شدم و با هر تکانی دوباره از حال می رفتم. آخرین بار که چشمانم را باز کردم، هوا داشت روشن می شد. درد نداشتم. به سختی بلند شدم؛ دولادولارفتم دستشویی و بلوزم را عوض کردم و بعد روی تخت دراز کشیدم. خوابم برد.

موقعیت عجیبی بود. نه می توانستم فریاد بزنم و کمک بخواهم و نه می خواستم کسی نزدیک من بشود که مبادا مریض شود. نه دکتري حاضر بود بالای سرم بیاید و نه

خانواده‌ام از ترس اینکه حالم بدتر شود، من را بیمارستان می‌بردند. دکترها برایم داروهای سرماخوردگی نوشته بودند و می‌گفتند: «داروی خاصی ندارد و چند دارو هست که هنوز تأثیرش مشخص نشده و ممکن است بدنش را ضعیف‌تر کند. خودش تحمل کند تا خوب شود. ممکن است توی بیمارستان حالش بدتر شود. مریض‌های آنجا بدحال هستند.» نمی‌دانم وقتی دکتر من را ندیده و معاینه نکرده بود، چطور می‌توانست دستور صادر می‌کرد! من بودم و پارچ و فلاسک و مایعات و قرص سرماخوردگی و استامینوفن و سیستم ایمنی که دعا می‌کردم بتواند با ویروس بجنگد. برزخی بود. من بودم و خدای من که دائم از درون صدایش می‌زنم و کمک می‌خواستم.

می‌خواهم زنده بمانم.

در لحظه‌های کوتاه هوشیاری با خودم حرف می‌زنم و می‌گویم: «محبوبه سعی کن نفس بکشی، یواش یواش، آها، یکی دیگه، من می‌خوام زنده بمونم، نفس بکش، من می‌خوام زندگی کنم، قلب من آرام بزن، سلول‌های ریه قوی باشید، سلول‌های کلیه ملتهب نشوید، طاقت بیارید، کبد، سموم را پاک‌سازی کن، من روح محبوبه هستم، ما با هم یک سیستم هستیم، همه با هم تلاش کنید و با ویروس مبارزه کنید. خون، سم و ویروس را دفع کن؛ زود باشید! شما قوی هستید، می‌تونید، زود، زود، همه با هم کنار هم، من به شما ایمان دارم، شماها می‌تونید.....» اینقدر با خودم زمزمه می‌کردم تا خوابم می‌برد یا از حال می‌رفتم. در کل روز به‌صورت پراکنده یک ساعت هوشیاری داشتم و کاملاً مغز فعال بود و بقیه روز درکی از اطرافم نداشتم. یا از حال می‌رفتم یا فقط چشمانم باز بود. و کارهایی که از من می‌خواستند را به‌صورت غیرارادی انجام می‌دادم. آخ خدا! تو خالق و آفریننده و قدرت مطلق هستی و من چی هستم. یک انسان ضعیف که قدرت هیچ کاری را نداشت و روح قدرتمندی که در این جسم اسیر بود.

آرزو می‌کردم روحم پرواز کند تا جسمم آرام گیرد. با تمام وجودم روحم را احساس می‌کردم و با خودم حرف می‌زدم. انگار من دیگری در درونم بود. ذهن انسانی و روح

ماورایی. دو تا بودم. ذهنم به روحم شکایت می‌کرد و ناله‌ها داشت. خسته بودم. از یک طرف دلم می‌خواست بمانم و زندگی کنم و از طرف دیگر می‌خواستم پرواز کنم و بروم؛ ولی برای پرواز کردن دلیلی نداشتم و برای زنده ماندن دلایل زیادی داشتم و مهم‌ترین دلیل این بود که نمی‌خواستم صدای گریه پدر و مادرم را بشنوم که بر جسد من گریه می‌کنند. فقط به این دلیل می‌جنگیدم تا زنده بمانم. تمام شب ذهنم با روحم حرف می‌زد و بحث می‌کرد و جسمم تب دارم بی‌حرکت افتاده بود. دو نفر درونم آنقدر گفت‌وگو کردند تا با هم به صلح رسیدند و تصمیم گرفتند برای زنده ماندن تلاش کنند. هوا گرگ‌ومیش بود که آرام شدم و خوابم برد.

روز سوم

توی خواب و بیداری با خودم حرف می‌زدم. یک بیمار کرونایی، خانمی ۴۰ ساله که در منزل بستری و در اتاق قرنطینه هستم و به‌تنهایی با ویروسی ناشناخته مبارزه می‌کنم. ویروسی که روی تک‌تک اندام‌های حیاتی من تأثیر گذاشته و چنان سطح التهاب بدنم بالاست که هر لحظه امکان دارد یکی از اندام‌های حیاتی طاقت نیاورده و از کار بیفتد. درد کشنده‌ای که مانند مار در درونم بالا پایین می‌رود.

نفسی که بالا نمی‌آید و حنجره‌ای که از التهاب و سم ویروس قفل شده است. نمی‌توانم از درد آه بکشم یا هنگام احساس خفگی کمک بخواهم. نمی‌توانم شرح وضعیتم را به خانواده‌ام منتقل کنم. حتی نمی‌توانم سرفه کنم و هر وقت حمله تنفسی می‌آید بیهوش می‌شوم. من کی هستم؟! باید چیکار کنم؟! چی میشه؟! چیکار کنم؟! در حال هدیان‌گفتن بودم که با سرفه بیدار شدم.

کنار تختم روی میز یک لیوان چای بود. به‌سختی نیمه‌نشسته شدم و چای را آهسته‌آهسته خوردم. مزه عجیب و تندی می‌داد؛ مثل بی‌حس‌کننده دندان‌پزشکی. گرم و گزنده بود. ولی سرفه‌ام بند آمد و راحت نفس کشیدم. قفسه سینه‌ام به‌سختی بالا

پایین می‌رفت و قلبم به کندی می‌زد. صدای خسته‌اش را می‌شنیدم. از درد کلیه اشک ریختم. برخلاف دو روز گذشته هوشیار بودم. و تازه فهمیدم چه بلایی سرم آمده است. مادرم را صدا زدم. از گلویم صدا بیرون آمد. از دیروز عصر نتوانسته بودم حرف بزنم. اینقدر صدایم ضعیف بود. کسی نشنید. گوشی تلفن را برداشتم و به ۱۹۰ زنگ زدم. خیلی بریده و آهسته و شمرده گفتم: «من کرونا دارم. کلیه‌ام خیلی درد می‌کند. نمی‌تونم نفس بکشم. چیکار کنم؟» گفت: «در منزل استراحت کن تا خوب شوی.» مسئول پاسخگوی ۱۹۰ هیچی بلد نبود و مثل طوطی مطالب تکراری را پشت سر هم می‌گفت. و گفت: «تا الان نشنیدم کسی کلیه‌درد داشته باشد، حتماً مشکل چیز دیگری است.»

تلفن را قطع کردم. به اورژانس زنگ زدم. گفت: «برو بیمارستان.» وحشت کردم. واتس‌آپ در گروه مدرسین پیام دادم کسی دکتر کلیه می‌شناسد و خانم نادری مهربان پیگیری کرد و شماره پزشکی را برایم فرستاد. به او زنگ زدم. گفت عوارض ویروس است. چند دارو معرفی کرد و آزمایش که انجام دهم. به دوستم در شرکت آزمایش پیام دادم و ماجرا را نوشتم. قرار شد همکاری به منزل بیایند و از من خون بگیرند. به همکاریم زنگ زدم و خیلی آهسته و شمرده توضیح دادم. گفت: «برو آزمایشگاه کیوان. ما از کرونا مثبت‌ها در منزل خون نمی‌گیریم.» همه مطالب را برای خواهرم واتس‌آپ کردم. با کلی فشار و زحمت و سرفه و نفس‌تنگی حرف زده بودم و دیگر توانایی حرف‌زدن نداشتم. مادرم فلاسک چای آورد و گفت پرستار بیمارستان برایش واتس‌آپ کرده که به بیماران چایی می‌خک داده‌اند. گل می‌خک ضدالتهاب است و باعث می‌شود سرفه و تنگی‌نفس کاهش پیدا کند. پس اون مژه تند چای برای گل می‌خک بود و باعث شد بتوانم با تلفن صحبت کنم.

خواهرم به داروخانه رفت تا داروها را بگیرد. مادرم گفت: «هیچ جا نمی‌برمت، بدنت ضعیف و حالت بدتر می‌شود. عفونت بیمارستانی می‌گیری. خودم ازت پرستاری می‌کنم

تا خوب بشی، فقط تحمل کن. پرستار هم تأکید کرد بیمارستان نری. آزمایشگاه آلوده‌ست. بدتر میشی.» چشمانم می‌سوخت. خواستم بروم در آینه چشمانم را نگاه کنم که یک‌دفعه از استیصال داد زدم. درد کلیه دیوانه‌ام کرده بود. مسئله اینجا بود که هرچقدر آب می‌خوردم، دست‌شویی نمی‌رفتم. یک لیوان جوشاندهٔ پونه با کمی عسل نوشیدم و به‌سختی به دست‌شویی رفتم. روی توالت فرنگی نشستیم. سرم را از درد روی زانویم گذاشتم.

مه.. همه جا را مه گرفته... یک ابر دور سرم است... من کجا هستم... شکمم درد می‌کند... با خودم درون ذهن حرف می‌زدم. به کلیه‌ام دستور دادم کار کند. با کلیه و مثانه‌ام حرف می‌زدم و اشک می‌ریختم. گاهی نازشان می‌کردم و خواهش می‌کردم فعالیت کنند تا سموم از بدنم دفع شود و گاهی خشمگین داد می‌زدم و دستور می‌دادم. بعد مهربان می‌شدم و برای‌شان انرژی می‌فرستم تا حال‌شان خوب شود. نمی‌دانم چقدر در این وضعیت بودم. با صدای خواهرم به خودم آمدم. سرم روی زانوهایم بود و کمرم درد گرفته بود. لبهٔ سینک دست‌شویی را گرفتم و بلند شدم. بیرون آمدم و روی تخت دراز کشیدم و از حال رفتم.

با صدای مادرم که می‌گفت: «پاشو ناهار بخور»، بیدار شدم. ماهیچه و سبزی‌پلو. گفتم نمی‌خورم، ولی بعد رفتم و تا ته بشقاب را خوردم. دو روز بود که فقط مایعات خورده بودم. خیلی گرسنه بودم و البته بعد از خوردن غذا تا عصر حالت تهوع و دل‌درد داشتم. کاملاً هوشیار بودم و گوش‌ام را برداشتم و اینستاگرام پست گذاشتم. برای دوستی که استوری من را نقد کرده بود، پیام خصوصی فرستادم و گفتم به من که روی تخت دارم زجر می‌کشم حرفی نزنید لطفاً!

توی واتساپ پیام داد چی شده؟ برایش ماجرا را تایپ کردم. گفت: «آدرس منزل بده» و آقای ایوبی سه شیشه عرق بید از یزد به هزینهٔ خودش برایم تیاکس کرد و هرچه گفتم شماره کارت بدهید، قبول نکرد و به من دلگرمی داد. روحیه‌ام بهتر شد.

با حال بسیار بد وسط خانواده‌ای که به شدت نگران بودند و تمام تلاش‌شان این بود که به‌زور به من مایعات دهند تا تبم پایین بیاید و کلیه‌ام از کار نیفتد و وقت محبت کردن نداشتند، محبت خانم نادری و آقای ایوبی حالم را خوب کرد. به محبت و توجه و نوازش نیاز داشتم. به خودم گفتم: «کاش کسی بود توی بغلش گم می‌شدم و حالم خوب می‌شد» و بعد گفتم: «او هم در این شرایط از من فاصله می‌گرفت و من تنها و بی‌پناه در تختم درد می‌کشیدم.»

وای دلم درد می‌کند. روده‌هایم به‌هم می‌پیچد؛ سفت شده. شکمم ورم کرده. این هم داستان جدید عصر امروز. به‌سختی بلند شدم و سعی کردم کمی راه بروم. یک دستم به میز و دست دیگرم به کمرم بود. دراز کشیدم تا کمی بخوابم شاید درد دلم آرام شود. حالت خفگی دارم. دو متکا پشتم گذاشتم و با صدای خس‌خس سینه‌ام خوابم برد.

با صدای تلویزیون بیدار شدم. صداها را درک نمی‌کردم. چند نفر بیرون اتاقم بودند، ولی یادم نمی‌آید چه کسانی هستند، نمی‌دانم کجا هستم، فقط می‌دانستم جای امنی هستم. درکی از فضا نداشتم. قفسه سینه‌ام به‌هم می‌پیچید و سرفه می‌کردم.

مادرم برایم چای می‌خک آورد. اول نشناختمش؛ حرف زد شناختمش. آهسته‌آهسته نوشیدم و سرفه‌ها کم شد. روی تختم نشسته بودم و به روبه‌رو نگاه می‌کردم. به در کمد دو پارچه آویزان بود. چرا آنجاست؟! کمدها، کتابخانه، کتاب، میز، لپ‌تاپ، میزتوالت، به هر کدام خیره می‌شوم تا تشخیص دهم چیست. فقط نگاه می‌کردم، ولی درکی نداشتم و از لیوان داخل دستم کم‌کم مایع گرم را می‌نوشیدم. و مادرم دائم می‌آمد چک می‌کرد که من مشغول نوشیدن باشم. نمی‌دانم چند دقیقه در آن حالت منگی و نوشیدن چای می‌خک و جوشانده پونه و آب بودم، ولی چند لیوان مایعات خوردم. فقط می‌نوشیدم. خیس عرق بودم و به‌شدت احساس تشنگی می‌کردم. پاهایم از تب می‌سوخت. مادرم برایم دو کیسه یخ آورد و و بین پاهایم گذاشت. هذیان می‌گفتم. خوابم برد.

صدایی از بیرون می‌آمد؛ بیدار شدم. همه خواب بودند و خانه در سکوت بود. هوشیار بودم. در اتاقم باز و برق راهرو روشن بود. نشستم و سرم را به لبه تخت تکیه دادم. سه روز بود که چشم‌درد داشتم. امروز چشمانم قرمز بود، می‌سوخت و درد می‌کرد. تمام روز حالم بد بود و شب زود خوابم برد، ولی وسط‌های شب بیدار شدم و دیگر نخوابیدم. چشمانم باز بود، ولی حالم اینقدر بد بود که مغزم کار نمی‌کرد. صفحات مردم و استوری‌های‌شان در اینستاگرام را نگاه می‌کردم و می‌گفتم: «فقط حال من بد شده، فقط من مریضم، بقیه خوبند، لایو می‌روند. وینار، جلسه، من چرا مریض شدم؟! من فرق دارم. من آدم خوبی نبودم، مریض شدم. من مشکل دارم. من چه گناهی کردم. چرا باید زودتر از همه کرونا بگیرم و بستری بشوم؟! کلی عقب افتادم. کارگاه‌ها منسوخ شد، حتی وینارم نمی‌تونم بگذارم. کی می‌تونم جلسه مشاوره بگذارم؟ من چیکار کنم؟ چرا این‌همه بلا سر من می‌اد؟! من آخه کی هستیم، که همیشه دم مصیبت‌ها؟!»

یک‌دفعه به خودم اومدم و گفتم: «محبوبه بایست. صبر کن. خودت می‌زدونی که در اثر یک اتفاق مریض شدی. خودتو سرزنش نکن، تو خیلی مراقب بودی. آرام باش و از فرصت‌های دیگه استفاده کن. حالا که نمی‌تونی حرف بزنی و لایو وینار بگذاری، بنویس، بنویس، تو نویسنده هستی، به نقاط قوتت توجه کن. چی بنویسم؟! نمی‌دونم. ذهنم یاری نمی‌کنه. خسته هستم. یعنی زنده می‌مونم که بنویسم؟ نکنه توی خواب نفسم بند بیاد و بمیرم. خوب، بمیرم. راحت می‌شم. فقط فلج نشم. بمیرم. با خودم حرف می‌زدم... با خودم گفتگو می‌کردم تا امید به زندگی پیدا کنم و بعد خسته می‌شدم و خوابم می‌برد.

دوباره وسط شب بیدار شدم. بدن بی‌حال و لخت سنگینم را نمی‌توانستم تحمل کنم. مغزم هوشیار و فعال بود. یعنی الان چند نفر مریض هستند؟! چند نفر می‌میرند؟! ممکنه من هم بمیرم. مهم نیست. به‌نظرم هرکاری می‌توانستم انجام دادم و کار انجام

نشده ندارم. از خودم راضی‌ام که با همه تلاشم بیشترین استفاده را از زندگی در حد توانم بردم.

برایم مرگ معنایی ندارد و یک‌جور خواب آرام ابدی است؛ زیرا به جسم باور ندارم و روح انسان را جاودانه می‌دانم. می‌دانم که به یک زندگی و دنیای دیگر برمی‌گردم. فکر کنم کنار روح‌ها بیشتر خوش بگذرد. بیشتر می‌ترسم که ایست قلبی کنم یا اکسیژن کم بیاورم، فلج مغزی بشوم یا قلب و کلیه و ریه‌ام آسیب جبران‌ناپذیر ببیند. اگه فلج بشوم بشینم روی ویلچر چی میشه؟! مثل غنچه و وحید و فرزاد و منیژه و فریبا می‌شم. خوب مغزم کار کنه، نهایتش می‌شوم استیون هاپکینز؛ البته بدون امکانات امریکا. ولی همین که مغزم کار کنه، چشمانم ببینه و بتونم با انگشتانم تایپ کنم، باز هم خوشحال می‌شم و می‌تونم به زندگی ادامه بدم.

چه فکری می‌کنم! نه... اتفاقی نمی‌افتد. دکتر به مادرم گفته است دو روز اول را بگذرد و حالت خفگی پیدا نکنم، یعنی بیماری رد شده و کم‌کم به سمت بهبودی می‌روم، هرچند هنوز بهبودی نمی‌بینم. در لحظه فکر می‌کنم، ولی چند دقیقه بعد یادم نمی‌آید به چه فکر کردم. گذشته به خوبی یادم است و حافظه بلندمدت کار می‌کند، ولی حافظه کوتاه‌مدت مشکل پیدا کرده است. تمام تلاشم را می‌کردم که جزئیات دو روز قبل یادم بیاید، ولی فقط می‌دانستم خیلی درد کشیدم و حالم خیلی بد بود و مغزم درون مپی بود که انتها نداشت.

چرا باید زنده بمانم! چرا باید زندگی کنم! با خودم تکرار می‌کردم. برای چه هدفی زنده بمانم. ادامه بدهم. فایده‌اش چیه. یعنی خوشحال می‌شوم. لذت می‌برم. دوستان خوبی پیدا می‌کنم. آینده یعنی چی! الان یعنی چی! این مریضی وحشتناک یعنی چی! چقدر همه چی عجیبه. بالاخره زنده بمونم یا بمیرم. ته دل می‌خواهم خوب شوم و زندگی کنم و تجربیات جدیدی به دست بیاورم. یک عالمه کارهای جدید است که انجام نداده‌ام.

مکان‌های جدیدی برای سفر، آدم‌های جدیدی برای آشنایی، دلم می‌خواهد زنده بمانم و زندگی کنم و لذت ببرم.

دلم می‌خواهد دمی مفید و مؤثر باشم. دلم می‌خواهد روزی مثل خانم دبی فورده بشوم یا خانم لوبیز هی. هنوز کارهای انجام نشده زیادی دارم. و اینکه می‌توانم به خیلی‌ها کمک کنم که حالشان خوب شود. کی حال من خوب می‌شود؟! احساس می‌کنم زمان خیلی کند می‌گذرد. درکی از موقعیتی که در آن هستیم، ندارم. نفس کشیدن برایم سخت است و همه بدنم درد می‌کند. هر لحظه برایم یک قرن طول می‌کشد.

پی نوشت:

(تمام این سه روز حدود یکساعت هوشیار کامل بودم و بعد هوشیاری را از دست می‌دادم و توانایی صحبت کردن نداشتم و در مغزم با خودم حرف می‌زدم. شاید حدود یک ساعت در روز هوشیار بودم که در واتساپ با خانواده چت می‌کردم. درکی از محیط اطراف نداشتم و فقط مادرم را می‌شناختم. در فروردین ماه خاطرات را تکه تکه نوشتم و در خرداد ماه هنگام ویرایش تمام خاطرات اسفند ماه بصورت کامل به ذهنم برگشت و لحظه به لحظه آن زمان را بخاطر آوردم.)

روز چهارم

ساعت ده صبح از شرکت آزمایش به منزل آمده و از من نمونه ادرار و خون گرفتند. می‌توانستم به آهستگی و بریده‌بریده حرف بزنم و آهسته راه بروم. ولی مغزم داخل ابر بود و محیط اطراف را درک نمی‌کردم. فقط نگاه می‌کردم و لبخند می‌زدم.

این چند روز هم مادرم می‌پرسید: «حالت خوبه؟» و من سرم را تکان می‌دادم و لبخند می‌زدم، چون نمی‌توانستم حرف بزنم و بگویم چقدر حالم بد است. در ذهنم لغتی در برابر حال خوب و بد پیدا نمی‌کردم. مغزم کار نمی‌کرد. هوشیاری‌ام پایین بود. نمی‌توانستم حرف بزنم، برای همین در واتساپ به خواهرم بریده بریده و لغت به لغت

پیام می‌دادم. آخ! یک‌دفعه ریه، قلب، و کلیه‌ام از درد به هم پیچید. دراز کشیدم و سعی کردم با شماردن، میان این درد و نفس‌تنگی نفس بکشم، که از حال رفتم.

با صدای بلندی. سراسیمه و وحشت‌زده بلند شدم. صدای زنگ تلفن قطع نمی‌شد. جواب دادم. خانمی میانسال از کرج زنگ زده بود، می‌گفت: «از کارایی زنگ زدم. شما کلینیک روانشناسی کار می‌کنید، به چه حقی درمورد بیمه بیکاری مطلب نوشتید؟ تخصص شما نیست، مطلب را پاک کن. میرم از شما در اداره کار شکایت می‌کنم. تو انجمن مطرح می‌کنم.» گیج گیج بودم و متوجه نمی‌شدم چه می‌گوید. تمام انرژی‌ام را جمع کردم و گفتم: «شما که من را نمی‌شناسید و تخصص و تحصیلاتم را نمی‌دانید. به چه اجازه‌ای جرأت کردید به من زنگ بزنید؟ من متخصص مدیریت منابع انسانی هستم و تمام قوانین را می‌دانم و بارها اداره کار برای کارمند و کارفرما رفتم. ما کارایی نیستیم و در زمینه کارایی فعالیت نداریم. اون مطلب هم یک پست اطلاع‌رسانی است. کلینیک روانشناسی هم نیستیم. یک اتاق از کلینیک را اجاره کرده‌ام و در آن کار می‌کنم، که کنار روانشناس باشم و افرادی که برای کوچینگ می‌آیند را در صورت نیاز به روانشناس ارجاع دهم.» یک بند حرف می‌زد و گوش نمی‌کرد، گفتم: «برو شکایت کن.» و گوشی را قطع کردم.

نمی‌دانم چطوری توانستم تندتند این جملات را پشت هم بگویم. اینقدر از حرف‌هایش عصبانی شدم که انگار یک موج انرژی منفی وارد بدنم شد. بعد از قطع تلفن نفسم بند آمد. قلبم درد گرفت و این‌قدر تپش قلبم شدید بود که نمی‌توانستم نفس بکشم. سرفه می‌کردم و سرم گیج می‌رفت و به زور چند لیوان آب با مسکن خوردم و دراز کشیدم. تا شب تپش قلب داشتم و سرم زنگ می‌زد. حالم بد شده بود.

دائم به خودم می‌گفتم: «چطور یک نفر به خودش اجازه می‌دهد به من زنگ بزند و سرم داد زده و تهدیدم کند، در حالی‌که سوابق من را نمی‌داند. چطوری به خودش

اجازه می‌دهد بر اساس یک پست اینستاگرام من را قضاوت کند و زیر سؤال ببرد. چرا رزومه‌ام را نخواست؟! چرا حرف من را گوش نمی‌داد؟»

یک گفت‌وگوی درونی دوساعته با حال بد بود که وسطش خوابم برد و وقتی بیدار شدم باز هم با خودم حرف می‌زدم. خودشیفته! خودخواه! نادان! عرضه نداری برای خودت مشتری پیدا کنی، به من حسودی می‌کنی. حتی یک بار تبلیغات نرفتم. با محتوانویسی و دیجیتال مارکتینگ ۳۴ هزار فالوور جمع کردم. تو کسب‌وکار بلد نیستی، برای دیگران جفت پا می‌گیری و مشکل درست می‌کنی که ضعف درونی خودت را پوشش بدی. اختلال شخصیت داری. آدم ضد اجتماعی مریض! معلوم نیست با کدام پارتنی مجوز کاریابی که که دو کلاس سواد نداری و نمی‌دانی که کسی که فوق لیسانس مدیریت منابع انسانی دارد می‌تواند در مورد کاریابی صحبت کند و فعالیت داشته باشد. از صدای من نفهمیدی مریضم که نفسم بالا نمی‌آید؟!!

نمی‌دانم چند ساعت با خودم حرف می‌زدم و عرق می‌ریختم و از درد به خودم می‌پیچیدم، ولی یک‌دفعه به خودم آمدم و خنده‌ام گرفت. گفتم: «محبوبه چقدر علمی تخصصی هذیان می‌گویی! چه دختر باحال و باکلاسی هستی! قربونت برم متخصص! به بزرگی خود خطای این فرد سنتی چارچوب‌دار غیرمنطقی خودخواه مزاحم را ببخش. بیا نازت کنم. ماچ ماچ.» حالا روند گفت‌وگوی درونی‌ام عوض شد. دوباره به خودم آمدم و خنده‌ام گرفت. با صدای مادرم به خودم آمدم. «چرا آب‌پرتقال را نخوردی؟»

موزیک موبایل را روشن کردم و با ترانه زمزمه کردم که گفت‌وگوی درونی را قطع کنم. تنم درد می‌کرد و سخت نفس می‌کشیدم. همه خوابیدند. خوابم نمی‌برد. حالم خوب نبود. وضعیتم تغییر کرده است. عصر بهتر بودم و الان حالم بد است. انگار توی تابوت دراز کشیده‌ام و منتظر مرگ هستم. همان‌طور که به خودم می‌پیچیدم، فکر می‌کردم:

«مردم هنوز فکر می‌کنند چیزی تغییر نکرده، ولی به‌نظرم خیلی مسائل تغییر کرده. پس اگر همچنان خودخواهانه زندگی کنند، دچار مشکل می‌شوند. با وجود این همه سختی، خودخواهی، ناراحتی، مشکل، غم، چرا باید زندگی کنم؟! چرا باید زنده بمونم؟! چه دلیلی برای ادامه‌دادن دارم؟! خسته هستم. کاش امشب بمیرم. حتی اگر حال خوب شود، باز هم باید بین این افراد خودشیفته نادان زندگی و کار و فعالیت کنم. خسته شدم... فقط خودشان را میبینند و دنبال منافع شخصی هستند.. تک بعدی.. چارچوب دار ... غیرمنعطف .. بی ادب ... گستاخ... اشک ریختم تا خوابم برد.

نیمه شب بیدار شدم.. دوباره وسط ابرها بودم.. سرم گیج میرفت... صدای پچیچ میاد... من کییم... از حال رفتم.

روز پنجم

بیدار شدم. حال مثل دیروز بود. با سختی بلند شدم و نشستم. خواهر بزرگم در واتس‌اپ پیام داد. گفتم: «نمی‌توانم بخوابم. اذیت می‌شوم و نفسم بند می‌آید.» گفت: «اسپری تنفسی بزن، دکتر به من اسپری تنفسی داد.» آخرین بار که داروخانه رفتم، هر دارویی که فکر می‌کردم ممکن است نیاز پیدا کنم را خریده بودم، ولی اصلاً یادم نبود. بلافاصله اسپری تنفسی را استفاده کردم و بهتر شدم.

فکرم مشغول بود. «نکنه مجبور بشم تا آخر عمر با اسپری نفس بکشم. این چه زندگی میشه. حال خوب میشه. من چرا دارم مبارزه می‌کنم تا خوب شوم. خوب بشم که چیکار کنم؟! مثلاً بعداً چی میشه؟! وقتی خوب شدم، چی میشه؟! فوقش این مریضی یک هفته طول می‌کشد و خوب می‌شم. بعدش باید چیکار کنم؟ دوست دارم کجا برم، با کی باشم؟ وای چقدر دلم برای کوه تنگ شده. گالری عکاسی، کافه گالری‌ها، کافه موسیقی. می‌خواستم برم کافه بازی وقت نکردم. کتابم! سه تا کتاب دارم مجوز نشر می‌گیره؛ باید براشون تبلیغ کنم، کلی زحمت کشیدم. کارگاه‌های اردیبهشت، شاگردام، جلسه‌های

مشاور شغلی که خیلی لذت می‌برم. وای میشه توی باغ کارگاه برگزار کنم یا بریم کنار دریاچه طالقان. وای فکر کنم کنار دریاچه مهمونی بگیریم. یادش بخیر با دوستانم می‌رفتیم کنار روخانه فشم.

خواهر کوچکترم سپیده دوست دارد توی باغ عروسی بگیرد، ولی من کلاً از مراسم مفصل عروسی خوشم نمیاد. اگر روزی ازدواج کنم می‌خواهم کنار دریا در یک مراسم ساده و بدون حضور خانواده دوستانم به تنهایی عقد کنم... و بعد به رستوران بروم و آنجا با خانوادم و دوستانم جشن بگیریم حداکثر ۵۰ مهمان و نه بیشتر... یک لباس بلند سفید گیپور، موهایم را باز می‌گذارم و روی سرم یک تل سفید پر از غنچه های گل... یک دسته گل آبخاری هم دستم می‌گرم. کفش کالج سفید و داماد هم کت و شلوار مشکی و بلوز و کفش سفید و ناخن من و پایبون داماد رنگ قرمز باشد... یک رژلب قرمز خوشرنگ میزنم... خودم خوشگلم و آرایش زیادی نیاز ندارم... رویای قشنگیه... با خودم خندیدم.

من چهل سالمه، یعنی روزی عروسی می‌کنم؟! نمی‌دونم. ولی خودمم عروسی نکنم، دوست دارم مراسم عروسی خواهرم سپیده را ببینم. سپیده دوست دارد یک مراسم عروسی مفصل بگیرد و با تجملات و تجهیزات کامل.مراسمهای زیادی پیش رو داریم.... سبا و سنا فارغ‌التحصیل بشوند و سوگند پزشکی را بگویند، بعد یک مهمانی بزرگ بگیریم. عزیزم ستاره. هنرمند نقاش خونمون. کاش حمید زودتر بچه‌دار شود و من عمه شوم؛ یک پسر کوچولو. ای کاش محمد دوباره ازدواج کند. کاش سال دیگه همه‌اش عروسی باشه تو خونمون. مهمونی. شادی. مامان و بابام بخندند. منم یک جشن تولد بزرگ ۴۱ سالگی بگیرم. مگه شوخیه وارد دههٔ چهل شدم. یکمی می‌ترسم پیر بشم. ولی کلاً با اعداد میانهٔ خوبی ندارم. مگه الان رفتارم مثل چهل ساله‌هاست؟! اصلاً به من نمی‌خوره چهل سالم باشم. چقدر کارهای مونده دارم: جشن کتابم، می‌خوام کوچ بین‌المللی بشم. خیلی کاردارم، دوست دارم توی یونسکو سخنرانی کنم. باید اول

از تد تاک شروع کنم. ولی اونجا خیلی پارتی بازی است و من را راه نمی دهند... حتما باید معرف داشته باشی.... به نظرت موضوع سخنرانی را چی انتخاب کنم؟ من چطوری زنده موندم؟! من با کرونا جنگیدم! من و کرونا! من چرا خواستم زنده بمونم؟ نمی دونم بعداً بهش فکر می کنم. فکر می کنی بتونم یک همایش بزرگ آرامش بگذارم. ولی من که خودم آرامش ندارم. یک ADHD هیچ وقت آرامش نداره، همش بی قراره. بی نظمی بیرونی و نظم درونی داره.

خوب من خودمم. همین طوری ام. همین جوری. و از اونجایی که هستم لذت می برم. از توانایی هایم به خوبی استفاده می کنم و برایم مهم نیست چه نقطه ضعف هایی دارم، خوب همه دارند. همه یک طوری تو یک چیزی می لنگند. خوب ما آدمیم دیگه. فرشته نیستیم، خدا هم نیستیم. فرشته. کاش الان که مریضم فرشته ها را می دیدم. خیلی دوست دارم ببینمشون. نمی دونم من علم ماورایی ندارم. انسان روح است نه جسد! انسان روح است نه جسد! انسان در جستجوی معنا! اینا چیه میگم! یادم نیامد کجا دیدم! آها اسم دو تا کتاب است که به همه گفتم بخوانید، ولی خودم تا به حال نخواندم. حتی خلاصه اش را ندیده ام. نمی دونم چرا ازشون اجتناب می کنم و تمایلی به خواندنشان ندارم. ولی خیلی تعریفشان را شنیده ام و چون استادم گفت کتاب های خوبی هستند، به همه معرفی کردم. ولی خودم نخوندم. هیچ کسی نباید بدونه. هاها!

الان روحم حرف میزنه یا ذهنم؟! فکر کنم ذهن و روح خردمندم داره به این بچه چموش نگاه می کنه. روح، روح.»

یادش بخیر. یک بار در فصل پاییز با دوستانم برای دیدن تیاتر به خانه هنرمندان رفته بودیم. پارک تاریک و ساکت و خلوت بود... با دوستانم درباره روح حرف زدیم و ترسیدیم، فرار کردیم توی ماشین. دی ماه گذشته هم کنار حوض پارک هنرمندان می رفتیم، آواز می خواندیم. چه کارهایی کرده ام! چه جاهایی رفته ام. سفر ایرانگردی، کوهنوردی، قله نوردی، پارک، موزه، گالری گردی، تهران گردی، کلاس حافظ و شاهنامه، جشن های

ایرانی. به نظرم با تمام سختی‌ها و دغدغه‌های فکری که داشتم، از هر لحظه استفاده کردم و لذت بردم. می‌شود دوباره تکرار شود؟! هنوز خیلی جاهای جدیدی هست که نرفته‌ام. دلم می‌خواهد بروم دور کوه دماوند با ماشین، دشت و کوهپایه را ببینم. شایدم با دوچرخه مثل اون سال که با تیم رفتیم دوچرخه‌سواری دور کوه دنا. احساس خنکی کردم. لاله‌های دشت کوهپایه دماوند انگار به من می‌خندیدند. لاله‌های دشت اردیبهشت باز می‌شوند و من باید زنده باشم تا دوباره آنها را ببینم؛ الان اسفند ماه است. پس باید زنده بمانم. خیلی کار دارم. با همه سختی‌هایش زندگی قشنگه.

انگیزه گرفتم. احساس کردم بدنم کمی جون گرفت. با حال بد ولی مغز فعال و هوشیار، پشت لپ‌تاپم نشستم و ویرایش معرفی کتاب را تمام کردم و برای انتشارات فرستادم که مجوز بگیرد. مثل آدم آهنی هرکاری که قبلاً انجام داده بودم تکرار کردم. ایمیل‌ها را باز کردم و فایل‌ها را اتچ کردم و به مدیر انتشارات در واتساپ پیام دادم و بعد انرژی‌ام تمام شد و قبل از اینکه روی تخت بنشینم، از حال رفتم.

(پینوشت: مدیر انتشارات یکماهه بعد به من گفت که فایلی که ارسال کردم پر از غلط‌های تایپی بوده و حتی بعضی از جملات معنا نداشته و خودش جملات را ویرایش کرده و نگران بوده که من فوت کنم و چاپ کتابها را نبینم. و خودش تمام کارهای کتاب را انجام داده و فایلها را مرتب کرده و فایل‌های ارسالی من در اون شرایط بیماری ایرادات زیادی داشته است)

روز ششم

نمی‌دونستم کجا هستم و کی هستم. بدنم به شدت درد می‌کرد. سرفه‌ها کم شده، ولی نفس‌تنگی تغییر نکرده است. دکتر به مادرم گفته بود بحران را رد کرده و مشکلی برایش ایجاد نمی‌شود. به مدد دم‌نوش پونه و چای میخک، آب‌پرتقال و سوپ حالم بهتر شده بود. از پرستارم چه بگویم برای‌تان! مادر و خواهرم دو فرشته که در این پنج روز یک

لحظه من را تنها نگذاشتند و بارها صدای مادرم را شنیدم که بلند می‌گفت: «خسته‌ام، خیلی خسته. و هق‌هق می‌کرد. و خواهرم که جلوی در می‌آمد و شوخی می‌کرد که حال من بهتر شود و من که پنج روز روی تخت در حالت نیمه‌هوشیار بودم. و طبق عادت و غریزه زندگی کرده بودم تا زنده بمانم. هفته گذشته را مرور کردم و کم‌کم به خود آمدم. امروز حالم بهتر بود. در طول روزهای گذشته یک تا دوساعت هوشیار بودم که طبق عادت پشت لب تاب و موبایل مشغول شده بودم ولی الان دقیقاً یادم نمی‌آید چه کاری انجام داده بودم و بقیه روز را بیهوش و بی‌حال بر روی تخت افتاده بودم. امروز از روزهای قبل بهتر هستم، وگرنه علائم امروز کلیه‌درد، قلب‌درد، ریه‌درد، نفس سنگین، تب، سرفه و لرز خفیف است. انرژی‌ام در حدی بود که با قوز روی تخت بنشینم و موبایل دستم بگیرم و دولا‌دولا دست‌شویی بروم و برگردم. که با هر حرکت شدیدی نفسم بند می‌آمد و از حال می‌رفتم. خدا را شکر دست و انگشتانم درد نمی‌کرد و خوب حرکت می‌کرد، ولی از گردن تا لگن خیلی سنگین بودم و به‌سختی تکان می‌خوردم. تمام عصر خواب بودم. شب بیدار شدم و به صدای تلویزیون گوش کردم و در ورد و ویروس کرونا گوگل کردم و سعی کردم مطالب جدید درمورد ویروس را بخوانم. وسط تحقیق علمی‌خوابم برد و نیمه‌شب بیدار شدم و هوشیار بودم.

فکر بیماری توی سرم می‌پیچد. کرونا و ویروس یک رشته آران‌ای پیچیده شده در پروتئین و چربی چطوری همه انسان‌ها را به هم ریخته و زندگی عادی را نابود کرده. هنوز باور نمی‌کنم. نکنه همش خواب است و واقعیت ندارد. اصلاً به ذهنم خطور نمی‌کرد با وجود این‌همه تکنولوژی، دارو، و واکسن هنوز هم یک ویروس مانند صدسال پیش ما را زمین‌گیر می‌کند. به داستان‌های شیوع طاعون و وبا و آنفولانزا مثل اتفاقات هزاران سال پیش نگاه می‌کردم. خوب صدسال خیلی هم دور نیست. سرچ کردم. شیوع آنفولانزای اسپانیایی در سال ۱۹۱۸. یعنی کسانی که بالای ۹۰ سال سن دارند، آن را

یادشان است و از طریق والدین‌شان در جریان مراحل دو سال پاندمیک و دردرسرها و تغییرات و مرگ‌ومیرها هستند.

شاید اگر از من هم خوب پرستاری نمی‌شد، یا از اول آذرماه ویتامین‌درمانی را به‌همراه تغذیهٔ سالم و حذف کامل فست‌فود و کنسرو و مواد مصنوعی و تنقلات شیمیایی شروع نکرده بودم، الان مرده بودم. کبد چرب، رگ‌های بستهٔ قلب، سنگ‌ریزه‌های داخل کلیه، ریه‌های بسته و کم‌کار، وقتی خودش را نشان می‌دهد که فرد وارد فاز اصلی بیماری می‌شود و بدن به مرحلهٔ حاد تخریب سلولی رسیده است. اما ویروس با به‌هم زدن تعادل بدن و فشار شدیدی که به اندام‌های حیاتی وارد می‌کند، حتی با این اختلالات کوچک، باعث بستری‌شدن یا مرگ بیمار در هر سن و سالی می‌شود.

به‌تنهایی بدون اینکه توسط پزشکی مستقیماً معاینه و درمان شوم، تحمل کردم. مبارزه کردم تا بیماری‌ام خوب شود. اما مسلماً بدون حضور و پرستاری مادرم خوب نمی‌شدم. زن ۶۷ ساله، دیپلمه، هنرمند، اهل مطالعه، که مادری و پرستاری در ذاتش است. اگر او هر نیم‌ساعت به من آب و آب‌میوه و دمنوش و سوپ و آب گوشت نداده بود و روی خورد و خوراک و وضعیت جسمانی من مراقبت نداشت، الان حالم خیلی بد بود یا شاید مرده بودم! مادر مهربان و فداکارم که با تن خسته و چشمان گریان در هفتهٔ اول که شرایط من بحرانی بود، روزی ۱۶ ساعت روی پا می‌ایستاد و از من پرستاری می‌کرد و هر ساعت من را چک می‌کرد و روی مایعات و خوراک من نظارت داشت و حتی می‌دانست من چند بار دست‌شویی رفته‌ام یا چند ساعت خوابیده‌ام و وضعیت روزانه‌ام بهتر شده یا بدتر. وقتی خوب شدم، جلوی پایش زانو می‌زنم و دستانش را می‌بوسم. دلم می‌خواهد بغلش کنم و سرم را روی شانه‌هایش بگذارم. ولی تا یک ماه دیگر حتی نزدیکش نمی‌توانم بشوم. مادرم تیپ دو اناگرام با کهن الگوی دیمیترو و هستیا و آرتیمیسی است. زنده‌ماندنم را مدیون لطف خداوند، قوی بودن جسمم و پرستاری مادرم می‌دانم. این بیماری به یک پرستار تمام‌وقت برای بیمار نیاز دارد که وضعیت جسمانی

او را دائم چک کند و مایعات و غذا برایش بیاورد تا استراحت مطلق داشته باشد. به‌نظرم اگر کسی در سفر بیمار شود، حتماً می‌میرد یا در آی سی یو بستری می‌شود و مسلماً تجربه وحشتناکی خواهد داشت.

حتی وقتی سرما می‌خوری یا آنفولانزا می‌گیری، حداقل سه روز باید در تخت بخوابی و استراحت کنی. کوید چقدر ویروس قوی و ترسناکی است. الان پنج روز گذشته و من هنوز به‌شدت بیمار هستم. در استراحت مطلق و قرنطینه و به‌جز چند ساعت هوشیاری روزانه، بقیه روز ناهوشیار هستم و اگر خسته شوم از حال می‌روم.

وقتی بهتر شدم، حتماً درمورد ویروس‌ها و نحوه شیوع بیماری و درمان مطالعه می‌کنم. بیماری قرن جدید ویروسی است و به‌نظرم به این زودی تمام نمی‌شود و تا حداقل یک سال آینده درگیر پاندمیک هستیم و شاید بیماری‌های ویروسی دیگری هم بیاید. درمورد تغییر سبک زندگی هم باید مطالعه کنم. تغییر عادت، مدیریت تغییر، پذیرش تغییر، و تحولات درونی بعد از تغییرات ناگهانی.

آخ! قلبم تیر می‌کشد. دست و پای چپم خواب رفته. تک‌تک ضربان قلبم را حس می‌کنم. احساس می‌کنم سمت چپ بدنم کندتر از سمت راست بدنم است.

بازهم افکار شبانه همراه با درد و رنج جسمی به سراغم آمد. نمی‌دانستم چند شبه است. من یک‌شنبه سرگیجه و حالت تهوع و تب گرفتم و نیمه‌شب حالم بد شد.

امروز چند شبه بود؟ جمعه یا شنبه؟ هر کاری را چند بار چک می‌کردم و باز یادم می‌رفت.

یک پلتفرم آنلاین به من کمک کرد تا آرامش پیدا کنم. نقش کسب‌وکارهای مجازی در شرایط کنونی پررنگ است. مخصوصاً کسب وکارهای خدماتی ویژه پزشکی و پرستاری. به‌تدریج مردم تمرین می‌کنند که کمتر در خیابان باشند و از خرید به‌عنوان تفریح استفاده نکنند و تفریح و گردش را فقط در طبیعت و فضای باز انجام بدهند.

موزه، گالری عکاسی، گالری نقاشی، کافه‌های بازی، کافه‌های گفت‌وگو، رستوران، کافی‌شاپ، دریاچه، کوهستان، دوره‌می‌ها، و تجمعات تفریحی همه کنسل شد. سبک زندگی به‌هم ریخته باید نظم پیدا کند تا سلامت جسمی و روانی خود را به‌دست بیاوریم. الان چند دسته افراد به‌شدت عصبی هستند: افرادی که برای گذران وقت به پاساژ و آرایشگاه و خیابان‌گردی می‌رفتند. افرادی که از خودشان فرار می‌کنند و مسائل و مشکلات درونی را انکار می‌کنند، در نتیجه دائماً در بیرون از خانه مشغول وقت‌گذرانی بی‌هدف بودند... افراد اجتماعی که دائماً در معاشرت‌های دوستانه و مهمانی بودند.

وقت آن رسیده است که برای خودشناسی وقت بگذاریم و مسائل درونی را بررسی و رفع کنیم تا به آرامش برسیم. راه رسیدن به آرامش، پذیرش است. هر چقدر خودت را بپذیری و زخم‌های درونی را درمان کنی، از میزان بی‌قراری و اضطراب درونی کم می‌شود. حملات ترس به‌خاطر عدم‌شناخت از اتفاقات آینده و یادآوری خاطرات گذشته ایجاد می‌شود. شناخت آنچه در ناخودآگاه می‌گذرد، بسیار مهم است. ترس، تجربیات بد، حادثه‌های شوکه‌کننده، احساسات پذیرفته‌نشده، باورهای تاریخ‌گذشته، ارزش‌های بی‌پایه، نبود معنا در زندگی، طرز فکر چارچوب‌دار، همه و همه باعث می‌شود که نسبت به تغییر مقاومت کنید.

مردمی که اینقدر در درون ناآرام هستند که پذیرش یک بحران از حد توان آنها خارج است. برخی افراد اصلاً بلد نیستند تغییر را مدیریت کنند و نسبت به آن شناخت ندارند. خارج شدن از حاشیه امن برای‌شان وحشتناک است. پذیرش رفتارهای اشتباه گذشته و تغییر آنها دردناک است.

به‌نظرم وقتش رسیده به دنیای امن درون پناه ببریم و خداوند را در کنار روح خودمان احساس کنیم و او را بیرون از خودمان ندانیم. به معنای انجام هر کاری توجه، مفهوم هر حرکتی را بررسی، و از ظاهرسازی و ظاهر‌نمایی دوری کنیم.

برایم خیلی جالب است. با اینکه اینقدر حالم بد بود و ناهوشیار بودم، در این چند روز در ساعات کوتاه هوشیاری، هرکاری را هر روزی که انجام می‌دادم، کامل و درست انجام می‌دادم. نشان می‌دهد ناخودآگاه چقدر قوی است و وقتی من به انجام کاری مطمئن هستم و به آن عادت کرده‌ام، حتی بدون کمک مغز فعال و با یک ذهن نیمه‌هوشیار می‌توانم انجام دهم. حتی الان که حالم بد است، درمورد روانشناسی و توسعه فردی فکر می‌کنم و افکار متفرقه ندارم! چون هر روز من با این افکار می‌گذرد. روانشناسی، کوچینگ، مدیریت، بررسی کسب‌وکار، تحصیلات و شغل... به جز این افکار چیزی در ذهنم نیست.

روی تختم نشستم. این لحظه هوشیار بودم. امروز در شبکه‌های اجتماعی پست گذاشتم و چت کردم. یادم آمد دیروز هم چت کردم، ولی یادم نمی‌آید در حالت از خود بی‌خودی با چه کسی حرف زدم و چه گفتم. چک کردم. خدا را شکر حرف بدی نزده بودم و کاملاً مثل همیشه صحبت کرده بودم. چه جالب! این چند روز که حالم بد بود، هیچ‌کس متوجه نشده بود که من بیمار و بستری هستم. انگار مغزم مثل ربات برنامه‌ریزی شده رفتار می‌کند. یعنی ذهن خود من با انجام کارهای تکراری که به انجام آنها عادت کرده‌ام، من را کنترل می‌کند. پس یعنی آیا افراد دیگری هم می‌توانند ذهن را کنترل کنند تا یک انسان مانند ربات رفتار کند مثلاً با هیپنوتیزم یا وارد کردن یک ربات در مغز مانند نانورباتها یا چیپهای الکترونیک. یا با دارو ها.... ترسناک است. اطلاعات زیادی در این مورد ندارم وقتی حالم خوب شد حتما بررسی می‌کنم.

آه ... خسته شدم... سرم درد می‌کند برای دو ساعتی کاملاً هوشیار بودم، فکر کردم و با خودم حرف زدم، ولی حال جسمی‌ام بد است، بسختی نفس می‌کشم و انرژی و توانایی حرکتی ندارم. بهتر است بخوابم... و در جا خوابم برد

روز هفتم

امروز. امروز بهترم. انگار تازه چشمانم باز شد و با هوشیاری کامل می‌توانم به وسایل اتاقم نگاه، و محیط پیرامونم را درک کنم و فقط درون کاسه مغزم با خودم حرف نمی‌زنم. چشمانم خوب می‌بینند. من توی اتاقم هستم. بیمارم. تمام تنم درد می‌کند و به‌سختی نفس می‌کشم و به‌خاطر درد قفسه‌سینه، خم و کج می‌نشینم. نشستن برایم دشوار است و راه‌رفتن مانند امری انجام‌نشده می‌ماند. هر بار که می‌خواستم بلند شوم و راه بروم، اول فکر می‌کنم نمی‌توانم و بعد با رنج فراوان راه می‌رفتم و فکر می‌کردم به آن طرف اتاق نمی‌رسم. در طول روز فقط چند کلمه حرف می‌زدم و شاید حدود یک یا دو ساعت هوشیاری داشتم و بقیه‌ی روز یا خواب بودم یا از درد و با حال خراب به خودم می‌پیچیدم و یا ناهوشیار به سقف خیره می‌شدم و از حال می‌رفتم. امروز انگار از دنیای دیگری وارد دنیای واقعی شدم. بهترم. خدا را شکر.

پاسخ آزمایش را برایم واتس‌آپ کردند. آزمایش را برای دکتر کلیه و دوستم دکتر عطایی که متخصص اورژانس است، واتس‌آپ کردم. دکتر کلیه برایم قرص ادرارآور و داروی فنازوپریدین به‌همراه آنتی‌بیوتیک سفکسیم نوشت. لیست را به خواهرم دادم تا از داروخانه‌ی محل که آشناست، داروها را بگیرد.

هفت روز به‌جز برای دست‌شویی‌رفتن از اتاقم خارج نشدم. امروز انگار علائم یک‌دفعه رفت و فقط کوفتگی و خستگی دارم. به هفته‌ای که گذشت، چطوری گذشت، چقدر درد و رنج کشیدم، فکر کردم. واقعاً من واقعاً کرونا گرفتم؟!!

زیر تمام پست‌ها را چک کردم که توی حال بی‌حالی هفته‌ی گذشته چیزی ننوشته باشم که به ضررم تمام شود. نمی‌دانم چطوری است، ولی در بدترین حالت هر چیزی در فکرم است، می‌نویسم و خوب و درست هم می‌نویسم. ولی لحظه بعد یادم می‌رود کجا رفتم

و چه خواندم و چه نوشتم. در لحظه مطلبی می‌آید و می‌رود. خداوند این مغز فعال و انگشتان چابک را برایم نگه دارد؛ موهبتی الهی است.

گوشه‌اتاقم داخل سبد مقدار زیادی لباس جمع شده است. در این یک هفته فقط لباس‌هایم را درآوردم و گوشه‌اتاق انداختم و مادرم هم جرأت نکرده بود به لباس‌های خیس از عرق و آلوده من دست بزند و ترجیح می‌دهم خوب شوم و خودم آنها را بشورم. هر روز، روزی دو تا سه بار بلوزم را عوض می‌کردم. دیگر لباس تمیز ندارم. مادرم از لباس‌های خودش برایم آورد. ملافه تخت را عوض کردم.

رفتم جلوی آینه. موهای بلندم بهم پیچیده. یک هفته است موهایم را شانه نکردم و با کش پشت سرم بستم. چند جا گره خورده. لای موهایم غذا چسبیده بود. ابروهایم درآمده و خیلی نامرتب هستم. رنگ صورتم سفید مهربانی است. و زیر چشمانم گود رفته و سیاه شده. لب‌هایم ترک خورده و خشک است. خودم را نمی‌شناسم. سعی کردم با شانه کمی موهایم را مرتب کنم. از کرم مو و مرطوب‌کننده مو استفاده کردم و با زحمت زیاد موهایم شانه شد. رفتم دست‌شوویی. صورتم را با شامپو بچه شستم و دندان‌هایم را بعد از یک هفته مسواک زدم. می‌خواستم حمام بروم، ولی توانایی حمام‌رفتن نداشتم و پاها و دست‌ها و گردنم را با آب شستم. به اتاقم برگشتم و لباس‌هایم را عوض کردم. خیلی ضعف دارم. کمرم صاف نمی‌شود. و نفسم موقع هر فعالیتی می‌گیرد. به‌شدت کند هستم. خسته شدم. ناهار خوردم و خوابیدم.

عصر بود. خواستم بلند شوم که پاهایم بالا نیامد. از کمر به پایین درد گرفت و لمس شد. بقیه روز توی تخت نشستم و خوابیدم و فکر کردم. با صدای گفت‌وگوی مادرم با تلفن بیدار شدم. مشغول بحث علمی با یک نفر بود. و هر چه در شبکه‌های اجتماعی خوانده بود با جدیت تعریف می‌کرد و داروهای گیاهی سفارش می‌داد. مادرم مطالعات زیادی در زمینه داروهای گیاهی دارد و مادر بزرگ و پدر بزرگم در سال‌های دور حکیم

بودند. در زمینه گیاهان دارویی به او اعتماد دارم. تا الان هم جای میخک، جوشانده پونه، آویشن، بابونه و گل قاصدک برای کاهش التهاب روی من خوب جواب داده است. عجیب است که در سال ۲۰۲۰ با این همه پیشرفت پزشکی هنوز دارویی برای این ویروس وجود ندارد. ما توی پاندمیک قرن هستیم. قرنی که با پاندمیک ویروس آنفولانزا شروع و با پاندمیک ویروس کرونا تمام شد. اوه.... اینجا چه خبره هستش ؟؟؟؟

همه مردم جهان وحشت کردند. با صبوری و دقت خبرها را می خواندم. تمام کشورها به هم ریختند و تنها جاهایی که نظم عمومی و قانون حکم فرما بود، آرامش نیز برقرار بود. از همه عجیب تر کشور هند بود که با این جمعیت زیاد و آداب و رسوم عجیب و غریب و پایین بودن سطح بهداشت، بیماری کمتر شیوع پیدا کرده است. متوجه شدم که پلیس و قانون به شدت نظم کشور را کنترل کردند و خیابان ها خالی و همه مردم در خانه هستند. حتی بی خانمان ها اسکان یافتند و هیچ کسی حق ندارد بیرون بیاید، مگر کار ضروری. از هر خانواده یک فرد شاغل برای رفتن به محل کار بیرون می آید.

ولی در کشور ایتالیا که مردم به حرف کسی گوش نمی دادند و دولت هم اقتدار و مدیریت لازم را ندارد، هرج و مرج ایجاد شده، بیماری به شدت شیوع پیدا کرده و تعداد افراد فوتی بالاست، در حدی که پزشکان افراد بدحال بالای هشتاد سال را معالجه نمی کنند، چون امکانات و نیروی پرستاری کافی ندارند.

چه دنیای وحشتناکی شده. چه کسی فکر می کرد به این روز بیفتیم! وقتی با غرور زندگی می کردیم و بر زمین و آسمان فخر می فروختیم. انگار خداوند می خواست به ما بفهماند که قدرت و اراده این جهان در دست او است.

این جهان یک مدیریت سیستمیک دارد و هر بار انسانی یا موجودی مسئول متعادل کردن جمعیت و سرجان شدن افراد مغرور می شود. وقتی به طبیعت احترام نمی گذاریم، بیمار می شویم. شاید سیاستمداران فکر می کنند با برنامه ریزی از پیش تعیین شده زمام

اختیار همهٔ کشورها را به دست گرفته‌اند و می‌تازند و مردم هم مهره‌های شطرنج‌بازی کثیف‌شان هستند، ولیکن آنها هم در مدیریت سیستمیک خداوند فعالیت می‌کنند. به‌نظرم هرکسی باید در حیطة و دایرة نفوذ خودش فعالیت و برنامه‌ریزی کند. من چقدر آگاهی و دانش دارم. چقدر برای طبیعت مفید هستم یا به طبیعت آسیب زده‌ام. چقدر برای جامعه مفید و مؤثر هستم. آیا دائم به فکر خودم و رفع نیازهای شخصی‌ام هستم یا به دیگران هم کمک می‌کنم.

ما انسان‌ها در یک حلقهٔ بشریت زندگی می‌کنیم و هر کجا خودخواهی و خودشیفتگی این حلقه را پاره کند، اتفاق‌های بدی در زندگی‌مان می‌افتد. من کنترلی بر اوضاع کشورم ندارم، ولی به اثر پروانه‌ای و نقش آگاهی در رشد و کمال خودم و بشریت معتقدم. پس روی خودم و گسترش حلقه نفوذم متمرکز می‌شوم.

در همین افکار و جستجوهای فلسفی بودم که شب شد. دکتر عطایی پیام داد. زنگ زد. ریجکت کردم. نمی‌توانستم حرف بزنم. کل شرح ماجرای هفتهٔ گذشته را خلاصه‌وار برایش نوشتم. پرسید: «چرا بیمارستان نرفتی تا داروی ضد ویروس و آنتی‌بیوتیک بگیری؟» گفتم: «دکتر زمانی، دوست خواهرم، و پرستار بیمارستان که دوست برادرم است، توصیه کردند که نیازی نیست به بیمارستان بروم.» پرسید: «مگر تو را حضوری معاینه کردند یا سیتی‌اسکن و آزمایش گرفتند؟! بر اساس چه شواهدی دستور بستری در منزل به تو دادند. دکتر بیهوشی، پرستار بیمارستان، دکتر و تکنسین اورژانس مگر تخصص دکتر عفونی دارند؟! چرا تو را با این حال بد در منزل بستری کردند؟! ممکن بود دچار حملهٔ قلبی یا مغزی بشوی. به‌خاطر التهاب خفه بشوی یا آسیب ریوی ببینی. میدونی با خودت چه کردی و چه بلایی از سرت رفع شده؟!»

تو دو روز اول در حال مرگ و زندگی بودی و به مویی بند بودی. برو صدقه بده که معجزه است به‌تنهایی و بدون تجهیزات پزشکی این بحران را رد کردی. مگر هر دکتری می‌تواند برای هر بیماری دستور دارویی صادر کند. باید سیتی‌اسکن و تست کرونا

می‌دادی. اسمت ثبت می‌شد و در لیست می‌رفتی. آزمایشت را ببین. چقدر سطح التهاب خونت بالاست! غیرعادی است. باید داروهای خاص می‌گرفتی. دستگاه اکسیژن استفاده می‌کردی. ممکن بود به خاطر بالا بودن فاکتورهای التهابی در خون، کلیه‌هایت از کار بیفتد. حالا که گذشت. به خانواده‌ات بگو که از داروخانه قرص هیدروکسی کلروکین ۲۰۰ و آنتی‌بیوتیک سفکسیم ۴۰۰ بگیرند و از اسپری تنفسی استفاده کن و اگر امشب و فردا دارو خوردی و تا ظهر فردا حالت فرق نکرد حتماً برو بیمارستان.»

مادرم به خاطر رماتیسم هیدروکسی کلروکین می‌خورد؛ برایم آورد. چند ساعتی بیدار بودم و به تخصص‌های مختلف پزشکی فکر می‌کردم. چرا یک دکتر بیهوشی و یک تکنسین اورژانس و یک پرستار بدون معاینه کردن من، دستور بستری در اتاقم را به مادرم داده بودند؟ و چطوری اینقدر از خودشون مطمئن بودند که خواهر من که پزشک نیست و امداد و نجات نمی‌داند، شرح حال من را به درستی به آنها انتقال می‌دهد!

یادم آمد سه روز اول سطح هوشیاری پایینی داشتم و هرکسی از من می‌پرسید خوبم فقط سرم را تکان می‌دادم؛ بدون اینکه حرف‌هایش را درک کنم. فکر کنم اینکه روی تختم بدون امکانات پزشکی ایست قلبی یا سکته مغزی نکردم و الان زنده هستم یک معجزه و لطف خداوند باشد. تازه فهمیدم چه بلایی سرم آمده و رفته! از وحشت داروها را خوردم. اسپری تنفسی را زدم و خوابیدم.

روز هشتم

با صدای مجری تلویزیون متوجه شدم امروز دوشنبه است. درست ساعت چهار صبح دوشنبه هفته پیش سالم بد شد. چقدر تجربه وحشتناکی بود. اصلاً امید نداشتم زنده بمانم. مثل یک معجزه می‌ماند. جزئیات هفته‌ای که گذشت، یادم نمی‌آید. فقط می‌دانم خیلی درد کشیدم. امروز حال جسمانی‌ام از دیروز بهتر و درد و تنگی‌نفس قابل تحمل

است، ولی کمرم صاف نمی‌شود؛ انگار ستون فقراتم توانایی نگه‌داشتن ماهیچه‌ها را ندارد. حافظه کوتاه‌مدتم ضعیف شده است و چیزی یادم نمی‌آید.

دور اتاق یواش‌یواش راه می‌روم. دور خودم می‌چرخم. چطوری یک هفته داخل اتاقم هستم و راه نرفتم. مگر یک بیش‌فعال می‌تواند در اتاق قرنطینه شود! خواهرم جلوی در ایستاده و به چیزی روی میز اشاره می‌کرد و من نگاهش می‌کردم، ولی درک نمی‌کردم چی می‌خواهد. چندین بار تکرار کرد و نشان داد تا متوجه شدم چه می‌خواهد. فلش را برداشتم و به او دادم و او بلافاصله فلش را روی دستش الکل زد. فلش یعنی چی و به چه دردی می‌خورد. یادم نمی‌آید. خیلی سنگینم و به‌سختی نفس می‌کشم. قلبم کند می‌زد؛ کاملاً نبضم را احساس می‌کنم. دوتایی می‌زند. به‌نظرم غیرطبیعی است. یک نقطه درست وسط قفسه سینه‌ام از داخل درد می‌کند. هر حرکتی و هر فعالیتی برایم سخت است؛ انگار می‌خواهم کوه بکنم.

شبکه‌های اجتماعی را بررسی کردم. هنوز هیچ‌کسی نمی‌داند من بیمار هستم و کرونا گرفته‌ام. با همه کوتاه صحبت می‌کنم. سلام، خوبی؟ خوبم، کار دارم حوصله ندارم. مطمئن هستم چند نفر قهر می‌کنند. در چت‌های قبلی پاسخ سؤال‌شان را نداده‌ام و به مغزم فشار می‌آورم. سؤال را می‌خوانم، ولی نمی‌دانم چه جوابی باید بدهم. اسپری تنفسی را دو پالس زدم و دراز کشیدم. این دو روز که هم اسپری می‌زنم و هم قرص هیدروکسی کلروکین می‌خورم، تب‌لرزم قطع شد و بدن دردم هم کم شده است و شب راحت می‌خوابم.

ای کاش امشب خواب «دشت لاله رینه» را ببینم. گل‌های لاله درشت با گلبرگ‌هایی به اندازه یک کف دست. دشت سرسبزی بهاری پر از گل و نسیم خنک. دلم برای سفر، کوهنوردی، و پارک تنگ شده. احساس می‌کنم که دیگه نمی‌تونم دماوند را ببینم. چقدر همه‌چیز برایم دور و غیرممکن به‌نظر می‌رسد. انگار از شهر، جامعه، مردم، واقعیت، دور شدم. انگار جای دیگری هستم. فرد دیگری درون من است. انگار همه گذشته‌ام

خواب بوده. یا شاید الان خواب هستم. باورم نمی‌شود که اینطوری تنها و بیمار در تختم باشم و کسی در کنارم نباشد. خسته‌ام؛ خیلی خسته. کاش امشب خواب‌های خوبی ببینم. مثلاً ورودی «کلچال» پاهایمان را در آب چشمه گذاشته‌ایم و چای می‌خوریم. در حالی که با هم شعر می‌خوانیم و از ته دل می‌خندیم.

روز نهم

امروز تب‌ولرز و بدن‌درد ندارم. سوزش ادرار و درد کلیه قطع شده، ولی ضعف عمومی شدید و خستگی دارم و همچنان سنگین نفس می‌کشم و قفسه سینه‌ام می‌سوزد و گاهی سرفه می‌کنم.

"یاد یکی از مراجعانم به نام احمد افتادم که دیشب پیام داده بود خیلی سرفه می‌کند و ریه‌اش چرک کرده و خوب نمی‌شود. سه روز استراحت کرده و دوباره سرکار برگشته بود. اعتقادی هم به کرونا ندارد. شش سال پیش طلاق گرفته و یک دختر چهارده ساله دارد که با مادرش زندگی می‌کند. صبح تا شب خودش را سرگرم می‌کند که فکر نکند. همسرش تقاضای طلاق داده و خودش به طلاق راضی نبوده و هنوز نمی‌تواند باور کند که زنش توی صورتش نگاه کرده و گفته: «من هیچ‌وقت به تو علاقه نداشتم و از روی ناچاری با تو ازدواج کردم، خیلی سعی کردم دوست داشته باشم ولی نتوانستم و الان می‌خواهم جدا شوم تا به زندگی خودم برسم و شاید با کسی آشنا شدم که بتوانم دوستش داشته باشم.» بعد از پنج سال متارکه، سال گذشته دوباره از همسرش خواستگاری کرده بود، ولی همسر سابقش قبول نکرده و دوباره او را طرد کرده بود. هنوز نتوانسته خودش را پیدا کند و پشت سرهم فرصت‌هایی که برای تشکیل مجدد زندگی برایش پیش می‌آید را از دست می‌دهد. می‌گوید که می‌خواهد بعد از بازنشستگی در یک روستا نزدیک تهران زندگی کند و کتاب بنویسد. هر تصمیمی بگیرد خوب است ولی تا وقتی از خودش و پذیرش واقعیت فرار می‌کند، بعید می‌دانم

در درونش احساس شادی واقعی پیدا کند. انکار و عزلت‌نشینی راه مناسبی برای فرار از واقعیت نیست."

بیشتر ساعت‌های روز خواب بودم و الان انرژی بیشتری دارم. لپ‌تاپ را روی پایم گذاشتم و کلاس آفلاین کوچینگ را از سایت باز کردم تا گوش کنم. می‌شنوم، ولی درک نمی‌کنم. مثل نوار صحبت می‌کند و صدا در گوشم می‌پیچد. شنوایی‌ام هنوز مشکل دارد و گوش‌هایم سنگین است. حوصله‌ام سر رفت. لپ‌تاپ را خاموش کردم و موسیقی گذاشتم. روی تختم دراز کشیدم و شبکه‌های اجتماعی را دیدم. کسل هستم. دم غروب از بیرون صدا می‌آمد. برایم عجیب بود. از مادرم پرسیدم چه خبر است. گفت: «چهارشنبه‌سوری». من از صبح در شبکه‌های اجتماعی مطالب چهارشنبه‌سوری را دیده بودم، ولی درکش نکرده بودم. انگار از خواب بعد از ظهر حافظه‌ام ریست شده بود. کنار پنجره رفتم. برایم عجیب بود. مادرم گفت پنجره را باز کن. کشویی است.

برای اولین بار بعد از نه روز پنجره را باز کردم و بیرون را نگاه کردم. هوا تاریک بود و از دوردست صدا می‌آمد. بیرون برایم عجیب بود. خیلی عجیب انگار تا به حال بیرون از خانه را ندیده بودم. با دقت به درختان و کوچه و ماشین‌ها نگاه کردم و سعی می‌کردم به‌خاطر بیاورم کجا هستم. دوباره برگشتم و همه شبکه‌های اجتماعی را چک کردم، فقط میبینم ولی مطالب را درک نمی‌کنم. کمی میوه خوردم. پرتقال عجیب حالم را خوب می‌کرد. در این چند روز، حداقل روزی شش پرتقال خورده بودم. هر بار احساس بهتری می‌کردم. قبلاً هم که روزی سه لیوان آب پرتقال مادرم می‌داد به زور می‌خوردم و کاملاً احساس می‌کردم که قبل از خوردن پرتقال فرق دارد.

کمی مکث کردم و یادم آمد. جشن و آداب و رسوم چهارشنبه‌سوری. آهنگ‌ها، مراسم. یادش بخیر. سه سال است به منزل قدیمی در یوسف‌آباد می‌رویم با برادرم و دوستانش و همسایه‌های قدیمی آتش روشن می‌کنیم و مراسم سنتی برگزار می‌کنیم و دور آتش می‌رقصیم. سال‌هاست این مراسم را برگزار می‌کنیم. یعنی از کودکی به یاد ندارم سالی

باشد که حتی با روشن کردن چند روزنامه مراسم چهارشنبه‌سوری را جشن نگرفته باشیم. خواستم از اتاق بیرون بروم که یک‌دفعه یادم اومد در قرنطینه خانگی درون اتاقم هستم. دلم گرفت. گریه کردم. یعنی من شب چهارشنبه‌سوری مریض هستم. یعنی چند نفر الان مریض هستند؟ یعنی مردم دنیا در چه حالی هستند؟ شروع کردم به نوشتن و کمی روحیه‌ام بهتر شد.

سال دیگر حتماً مثل سال‌های قبل به پشت‌بام می‌رویم و بالن روشن می‌کنیم، به هوا می‌فرستیم و آرزو می‌کنیم. شک ندارم سال دیگر حتماً حالم خوب است. ولی بازم دلم آرام نگرفت و از غصه و ناراحتی زود خوابیدم.

روز دهم

نسبت به دیروز بهترم. یعنی از روزی که قرص هیدروکسی کلروکین می‌خورم، هر روز بهتر می‌شوم. تورم و التهاب بدنم کمتر، و درد و تب‌ولرز کاملاً رفع شده است. ولی خستگی و کوفتگی بدنم به قوت خود باقیست و کمرم راست نمی‌شود. دائم قوز می‌کنم و ناخودآگاه کج می‌نشینم؛ در وضعیتی که راحت‌تر نفس بکشم و قلبم درد نگیرد. دو نقطه پایین کمرم سفت شده و درد می‌کند، که احتمالاً زیاد کلیه‌هایم است. وضعیت روده‌هایم خیلی بهتره و گوش و گلودردم رفع شده، ولی هنوز هم خوب نمی‌شنوم. یک‌جورایی از دهان تا ریه‌هایم سفت است و حرف‌زدن را برایم دشوار می‌کند. هنوز بریده‌بریده حرف می‌زنم و فکر می‌کنم تا لغات به ذهنم بیاید.

فاطمه دوستم دوباره پیام داده و من را به شرکت در کلاس‌های مذهبی و جشن مراسم نیمه شعبان دعوت می‌کند. از او خواهش کردم که در مراسم‌های مذهبی شرکت نکند و این دوران را در خانه به عبادت بپردازد. شروع کرد به نصیحت کردن من که حرفش را قطع کردم و گفتم: «من کرونا دارم و اصلاً این یکی مورد شایعه و توطئه نیست.» و

اجازه ندادم بیشتر از این من را نصیحت کند. امیدوارم این سه ماه در منزل بماند. ما ۱۸ سال است که با هم دوست هستیم و حضورش برایم ارزش زیادی دارد.

دینگ‌دینگ صدای پیام می‌آید. در گروه چت مدرسین بحث داغی درمورد کرونا بود. همه به شدت وحشت کرده بودند. سکوت را شکستم و همه ماجرای این ده روز بیماری را تعریف کردم. اول همگی سکوت کردند و بعد سوالات شروع شد. تعدادی از من تعریف کردند چقدر قوی هستی و تعدادی هم دچار استرس شدند. احساس کردم خالی شدم و نه با یک نفر، بلکه با ۱۵۰ مدرس تازه‌کار و کهنه‌کار درمورد بیماری‌ام صحبت کرده بودم. صحبت که نه، چت کرده بودم. از نظر روانی تخلیه شدم.

بعد تصمیم گرفتم در اینستاگرام پست بگذارم و درمورد بیماری‌ام بنویسم که با استقبال خیلی زیادی روبه‌رو شد. مردم تصویری از بیماری ندارند و به شدت وحشت کردند و چون من را می‌شناسند، حرف‌هایم برای‌شان قابل قبول بود و به آنها آرامش داد.

من استعداد نوشتن و تولید محتوا دارم. کتاب می‌نویسم و گاهی شعر می‌گویم. دلم می‌خواهد یک عالمه کتاب بنویسم. داستان‌هایی درمورد خودشناسی همراه با داستان‌های واقعی زندگی. در آینده خودم می‌بینم که کتاب‌هایم تدریس می‌شود و دست به دست می‌چرخد و روی زندگی مردم تأثیر مثبت دارد.

امشب حس خوبی دارم و مثل هر شب با کلاه بافتنی و کت پشمی زیر پتو در حالی که شوفاژ در بالاترین درجه روشن و در اتاق بسته است، می‌خوابم. کاملاً شبیه حمام سونای خشک و گرم. سرما و رطوبت اذیتم می‌کند و بلافاصله نفسم بند می‌آید. با وجود هوای خشک و گرم اتاق از درون می‌لرزم و سردم است و بدن‌دردم شروع شد. ولی اینقدر حال خوب و روحیه‌ام از گفت‌وگو با دیگران بالا است که زود خوابم می‌برد.

روز یازدهم

امروز بدنم کوفته است و گیج و کند هستم. کمرم را نمی‌توانم صاف کنم، چون قفسهٔ سینه‌ام به‌شدت درد می‌کند و سنگین و سطحی نفس می‌کشم. چشمانم از دیشب درد می‌کند. انگار از داخل ورم کرده و تب‌ولرز دارم. ولی همهٔ دردها قابل تحمل است. برای همین می‌گویم امروز حالم بهتر از دیروز است. وسط روز کلیه‌ام تیر کشید؛ تا شب درد می‌کرد. تا الان آنتی‌بیوتیک فلوکساسین و آنتی‌بیوتیک سفکسیم، قرص فنازوپیریدین و هیوسین برای درد کلیه خورده‌ام، ولی تأثیری نکرده است. آزمایش عفونت هم منفی بود. دکتر عطایی می‌گوید سطح فاکتورهای التهابی در خون بالا است؛ به همین دلیل کلیه و روده ورم می‌کند و درد دارد و دفع دچار مشکل می‌شود. باید آب خیلی زیاد بنوشم تا فاکتورهای التهابی دفع شود.

سعی کردم با فیلم دیدن و خواندن پست‌های اینستاگرام و دیدن کلیپ‌های مختلف حواسم را پرت کنم. فکر کنم دارم خوب می‌شوم که هر روز جایی از بدنم درد می‌گیرد. انگار دارد ترمیم می‌شود. البته این تر خودم است که دلگرم بشوم. امروز با کلیه و مثانه و مجاری ادراری‌ام حرف زدم و تشویق‌شان کردم و به آنها روحیه دادم. غدهٔ فوق کلیه یادم رفت. امیدوارم از من ناراحت نشود و دفعهٔ دیگر کلی بهش حال می‌دهم. فعلاً کلیه‌ام خون را تصفیه، آب اضافی و سموم را از بدنم خارج کند و تبم را پایین بیاورد. امیدوارم به حرفم گوش کند. دستانم را بوسیدم و روی کلیه‌هایم گذاشتم و تصور کردم انرژی از آسمان وارد دست راستم می‌شود و انرژی منفی از دست چپم خارج و درد و ناراحتی را با خودش می‌برد.

توی حال و هوای خودم بود که با صدای دینگ دینگ پیام‌ها به خودم آمدم. واتساپ را چک کردم. منشی انجمن مدیریت منابع انسانی پیام داده بود که شماره حساب بدهید تا حق عضویت‌تان را بازگشت بدهم. تعجب کردم.

آخر بهمن ماه در انجمن ثبت‌نام کرده بودم و دو هفته اول اسفندماه منشی انجمن مصرانه به من زنگ می‌زد و در واتساپ به من پیام می‌داد که مدارک بفرست تا برایت کارت صادر کنند و بعد یک‌دفعه امروز پیام دادند ثبت‌نام شما لغو شد. تعجب کردم و گفتم بگویید دبیر انجمن با من تماس بگیرد... دبیر انجمن زنگ زد و آسمان ریسمان بافت... گفتم ن بیمار هستم و حالم خوب نیست و بعد از عید نوروز در ساعت اداری با شما صحبت می‌کنم و تلفن را قطع کردم. به سه نفر از اعضا پیام دادم و پس از پیگیری، یکی از اعضای گفت چون شما در صنف..... کار نمی‌کنید نمی‌توانید عضو انجمن شوید. از آنها درخواست کردم که اساسنامه انجمن را بفرستند و خودداری کردند و متوجه شدم خودشان مشکلی دارند و اساسنامه مانعی برای حضور من ندارد. به سه نفر که عضو انجمن بودند پیام دادم و جریان را تعریف کردم و هر سه گفتند آقای... و خانم... به‌همراه دکتر... یک آکادمی کوچینگ... و یک شرکت مشاوره منابع انسانی تأسیس کردند و هر دو با سایر اعضای هیئت مدیره به‌صورت باند مافیایی، تمام شرکت‌های عضو انجمن را تحت کنترل خود گرفته‌اند و اجازه ورود کوچ‌های مستقل را نمی‌دهند. به دبیر انجمن پیام دادم طبق بررسی‌ها مانعی برای حضور من در انجمن وجودی ندارد و ایشان با لحن تند و بی ادبانه گفت شماره حسابتونو بدید پولتان را پس بدهم... دیدم گفتگوی منطقی را درک نمی‌کند و پاسخی ندادم... بشدت تحقیر شده بودم... بیش از اندازه انرژی گذاشته بودم... حالم بدتر شد... با خس خس سینه نفس می‌کشم و درد کلیه باعث میشد نتوانم صاف بنشینم... با فشار چند کلمه صحبت کرده بودم.... و انقدر خسته بودم که روی تخت دراز کشیدم و بخاطر فشار عصبی از حال رفتم.

نیمه شب بیدار شدم. احساس خیلی بدی داشتم و مغزم شروع کرد به گفتگوی ذهنی. نمی‌توانستم باور کنم که از حضور من در انجمن احساس خطر کرده و با دلایل واهی می‌خواهند مانع حضورم در انجمن شوند تا در بین اعضای انجمن که همگی مدیران منابع انسانی شرکت‌های دارویی بزرگ و معروف هستند، خودم را معرفی نکنم. درواقع

می‌ترسند با حضور من بازار کار و درآمدشان محدود شود؛ در حالی که آکادمی که من با آنها همکاری می‌کنم، فقط کوچینگ را به زبان انگلیسی تدریس می‌کنند و فعالیت بین‌المللی دارند و آکادمی این افراد به زبان فارسی، حضوری و محدود در تهران فعالیت می‌کنند. باورم نمی‌شود که دو نفر اینقدر طرز تفکر محدود و بسته‌ای داشته باشند و خودشان را مدیر منابع انسانی و کوچ رشد فردی می‌نامند؛ در حالی که در درون‌شان آرام و قرار ندارند که حتی تصمیم درستی برای کسب و کارشان بگیرند. به‌نظرم افراد ضعیفی هستند که قوانین کسب و کار را نمی‌دانند و خروجی کارشان هم ضعیف است؛ به‌خاطر همین از حضور من می‌ترسند و نگران هستند. موضوع جالب این بود که با سرفه و آهستگی صحبت می‌کردم و به دبیر انجمن می‌گفتم من حالم خوب نیست ولی او پشت سر هم حرف می‌زد و آسمان ریسمان می‌بافت و سعی داشت من را متقاعد کند که از عضویت در انجمن انصراف بدهم. صدا و لحن حرف‌زدنش اذیتم کرد. مانند یک فرد حریص و مستأصل حرف می‌زد که لقمهٔ چرب و نرمش را با چنگ و دندان محافظت می‌کند. در حالی که حضور و خواسته‌اش کمترین اهمیتی برایم نداشت.

من در بستری بیماری بین مرگ و زندگی هستم و تعدادی در بیرون و در این شرایط به‌جای برنامه‌ریزی استراتژیک و بازاریابی برای کسب و کارشان با نامردی رقبای‌شان را حذف می‌کنند. کوچک‌ترین اصول اخلاق حرفه‌ای را زیر پا گذاشتند. به چی فکر می‌کنند؟! فکر می‌کنند تا کی زنده هستند؟! به‌نظرشون توی پاندمیک کرونا می‌میرند یا زنده می‌مانند. عجیب است که هیچ اتفاقی روی خودخواهی و خودشیفتگی این جور افراد تأثیر نمی‌گذارد. دروغ، تقلب و کلاهبرداری برای به دست آوردن پول بیشتر. در حالی که به‌عنوان کوچ باید روی رشد و توسعهٔ فردی مردم کار کنند، ولی خودشان کوچک‌ترین رشد درونی ندارند و در سطح اول انرژی کاتابولیک به‌دنبال رفع نیازهای اولیه خود هستند.

می‌خندم. بارها و بارها چنین افراد کوتاه‌فکری سر راهم قرار گرفته‌اند و هربار خندیدم و آنها را پشت سرم گذاشتم و در مکان دیگری با حضور انسان‌های فهمیده سریع‌تر رشد کردم. در شهریور ماه هم در اجلاس سخنرانی داشتم. در گروه برگزارکننده همایش، یک مشاور منابع انسانی تلاش بسیاری کرد که من را از جمع سخنرانان حذف کند، ولی نتوانست. رفتار او را به دبیر اجلاس گزارش دادم و در اولین فرصت از این انجمن هم به وزارت کشور شکایت، و تخلف دبیر انجمن را ثبت خواهم کرد.

دنایای من خیلی بزرگ است؛ به وسعت همه‌کرة زمین و اینقدر خودم را کوچک و در محدوده‌ی صد تا شرکت عضو انجمن نمی‌بینم. برای‌شان دعا کردم که خداوند به درون بی‌قرارشان آرامش بدهد. من کسب‌وکار خودم را دارم. بگذار این افراد در دنایای کوچک خودشان پول پارو کنند و خوشحال باشند.

دلیم نمی‌خواهد حس بیماری داشته باشم و خودم را در مود بیماری رها کنم. در سه روز گذشته توانستم در چند جلسه‌ی تمرینات هم‌سطح آکادمی کوچینگ شرکت کنم. ولی فقط حضور دارم و درکی از گفت‌وگوها ندارم. درواقع چراغ کلاس را روشن نگه داشتم. بالاخره گفت‌وگوها را می‌شنوم و کم‌کم آشنا می‌شوم. ذهنم یاری نمی‌کند.

معدام پیچید. گرسنه هستم. ناهار نخوردم. احساس گرسنگی ندارم. در این دو هفته شاید دو روز خوب غذا خوردم. بقیه‌ی روزها کم و سبک غذا خوردم و غذایم شامل سوپ، خوراک مرغ، خوراک گوشت، نخود پخته با پیاز، میگوی پخته با پیاز، گوشت پخته با پیاز بود. ترکیب پروتئین و سبزیجات و هیدرات کربن کمی دریافت کردم. صبحانه هم معمولاً شیر انگور، شیر توت، عسل، گردو، کدوخلوایی و فرنی بدون شکر خوردم. با نان و برنج بسیار کم و حذف کامل شکر و لبنیات.

مجموعاً ترکیب غذایی بسیار مقوی داشتم. فقط مشکل کم‌اشتهایی است که خوردن ناهارم یک ساعت طول می‌کشد و معمولاً بخش آخر غذا کاملاً سرد است. ولی باز هم به زور می‌خورم. چرا امروز یاد غذا افتادم. دلیم سبزی کوکو با ماهی می‌خواهد. فکر کردن

به غذا کمی حالم را خوب کرد، هرچند من غذاخور نیستم و غذاخوردن خوشحالم نمی‌کند و معمولاً تندتند غذا می‌خورم که فقط شکمم سیر شود.

بعد از ناهار یا درواقع عصرانه، توی اینستاگرام عکس شکوفه های بهاری را دیدم. تازه متوجه شدم که فصل بهار می‌آید و گریه کردم. اولین بار است که شکوفه‌های بهاری را نمی‌بینم و داخل اتاقم زندانی هستم. حالا که هوشیاری کامل دارم، تازه دارم درک می‌کنم چه اتفاقی افتاده است و کجا هستم و در بیرون از خانه چه می‌گذرد. بهار می‌آید. نمی‌دانم چند شبه است و کی نوروز می‌شود. از خواهرم پرسیدم. وای پس فردا صبح تحویل سال نو شمسی ایرانی بود. باورم نمی‌شد. اسفندماه کی تمام شد؟! اصلاً نمی‌توانم فکر کنم و متمرکز شوم چه بر سرم آمده و چطوری روزها گذشته. انگار یک ماه است که خوابم. دقیقاً یک ماه قبل برای رسیدن بهار کلی نقشه کشیده بودم. در حالی که عکس شکوفه‌ها و بهار را در کشورهای مختلف نگاه می‌کردم، خوابم برد.

روز دوازدهم

بعد از دوازده روز هنوز کمرم صاف نمی‌شود. ستون فقراتم خم است، انگار اعصاب و ماهیچه با هم نیستند. کمر درد دارم و بدنم به شدت کوفته است، ولی نمی‌توانم بنشینم. آهسته‌آهسته اتاقم را مرتب کردم و حمام رفتم. حالم بهتر بود و بسیار هوشیار بودم. یک جلسه آنلاین با همکارم در دبی برگزار کردم. بعد تا عصر خوابیدم. وقتی بیدار شدم، حالم خوب نبود و سنگین بودم. لرز داشتم و گلو و سرم درد می‌کرد. به‌نظرم بعد از حمام، هنگام جلسه با منتور کوچ، با اینکه کنار شופاژ نشسته بودم، یخ کردم. البته موهای بلند و ضخیم و پرپشت من که دیر خشک می‌شود هم، در سردردم مؤثر است. یادم رفته بود موهایم را لای پارچه بپیچم تا کامل خشک شود و فقط سشوار کشیده بودم. تا شب چند بار با سشوار سر و گردن و کتفم را گرم کردم و کمی بهتر شدم. در

حالی که شوفاژ روی درجه آخر بود و کلاه بافتنی به سر و کاپشن کرک تنم بود. کف پایم از داغی می سوخت. روی زمین نشستم تا پاهایم خنک شود. همان جا خوابم برد. با صدای ظرف و ظروف بیدار شدم. خواهرم از کمد ظرفهای نوروزی را درمی آورد که سفره هفت سین بچیند. به سقف خیره شدم و به صدای حرف زدن او و ذوق و شوقش گوش کردم. نمی دانم چقدر گذشت، فقط گفت تمام شد. دلم خواست داخل سالن بروم و بررسی کنم چطوری شده است. حوصله نکردم. دلم شکست. چه بهاری! چه نوروزی! چه سال نویی! من کجا و سال نو کجا!

حتی نمی دانم آینده ام چی می شود. تمام کارگاههای اسفند و فروردین ماه، تمام جلسات مشاور فردی ام کنسل شد و قرارداد آموزش با دو سازمان در اردیبهشت، دوره پرورش کوچ حرفه ای به زبان انگلیسی و فارسی در اردیبهشت ماه، جشن کتابهایم در آخر فروردین ماه کنسل شد. تمام اینها حاصل شش ماه زحمت و تلاش من بود.

نوشتن من را آرام می کند و باعث می شود که استرس و اضطراب پیدا نکنم. هیچ کس نمی داند چه پیش می آید. آینده نامعلوم است. در حالت عجیبی احساس شناوری می کنم. زمان و مکان هنوز برایم معنایی ندارد و از روی برنامه های به هم خورده متوجه اتفاقات شدم. هر چیزی را یادداشت می کنم تا یادم نرود یا ساعت موبایل را کوک می کنم تا به خودم بیایم.

دینگ دینگ صدای پیام می آید. ممد از استانبول پیام داده (حین برنامه ریزی برای سفر استانبول در بهمن ماه در لینکداین با او آشنا شدم و قرار بود در آنجا برای بازاریابی کمک کند. دو ماه است با او صحبت نکردم و از دیدن پیامش متعجب شدم).

حالش خوب نیست. تب و بدن درد دارد و از من درمورد مراحل بیماری پرسید. پست من درمورد بیماری کرونا را در اینستاگرام خوانده بود (از روزی که این پست را گذاشتم، از اقصی نقاط ایران و سایر کشورها به من پیام می دهند و درمورد بیماری سؤال

می پرسند) برایش ویس گذاشتم و به طور کامل توضیح دادم که چه کند تا این دوران برایش آسانتر بگذرد. گفت دلش گرفته و ناراحت است. از لحن نوشتنش در چت احساس کردم که گریه می کند و نیاز دارد با کسی صحبت کنم. ارتباط صمیمانه با او ندارم و رسمی صحبت می کنم. نمی دانستم چه بگویم. پس به خودم گفتم تو مربی هستی و الان این فرد به حمایت نیاز دارد. به گفت و گو ادامه بده. پرسیدم: «چی شده که دلت گرفته؟ به جز کرونا اتفاقی افتاده؟» گفت: «دلم برای خانواده ام تنگ شده. اگر ایران بودم امشب برایم جشن تولد می گرفتند.» اوووو شب تولدش است. شب عید نوروز و سال نو که شب تولدش هم است، تنها و بیمار در اتاق کوچکی در شهر استانبول دراز کشیده و درد می کشد. درد جسمی و روحی و استرس ناشی از یک بیماری ناشناخته، همه با هم!

برایش استیکر کیک و کادو تولد فرستادم و سرگفت و گو باز شد. بهش یاد دادم با کاپ کیک برای خودش کیک تولد درست کند. گفت یک کیک صبحانه در یخچال دارد. رفت کیک را آورد و یک کبریت رویش گذاشت، در حالی که هر دو سردرد و بدن درد و تب داشتیم و اشک می ریختم، در داخل اتاق با غریبانه ترین شکل و دورترین فاصله تولد او را جشن گرفتیم. در حالی که همدیگر را نمی شناختیم. شرایط سخت، انسان ها را به هم نزدیک می کند. بعد از یک ساعت گفت و گوی دوستانه، برایم استیکر خنده فرستاد. دلش باز شده بود. از من تشکر کرد. نمی دانم چرا با او احساس راحتی و صمیمیت کردم. خوشحالم توانستم برای ساعتی در سرزمین غربت او را خوشحال کنم. بالاخره من مربی هستم.

موقع بلندشدن بدنم خشک شده بود. به سختی دستم را به لبه تخت گرفتم و پا شدم. با شنیدن صدای بلند سرود بهاری از تلویزیون درجا یادم رفت به چی فکر می کردم. رفتم دست شویی، ولی یادم رفت سفره هفت سین را ببینم. هنوز به نسبت مایعاتی که می خورم کمتر دست شویی می روم و نگران هستم. ماسک می زنم، دست شویی می روم

و می‌آیم. چشم‌هایم چیزهایی که می‌بیند و خارج از اتاقم است را به‌خوبی برای مغزم تفسیر نمی‌کند. دو هفته است به‌جز اتاقم و راهروی بین اتاق و دست‌شویی جایی را ندیده‌ام. اشکالی ندارد؛ این روزها هم می‌گذرد.

احساس بهتری دارم. انگار کم‌کم دارم خوب می‌شوم. تب‌ولرز قطع شده و فقط بدن درد و گاهی سرفه و تنگی‌نفس دارم. البته حالت گیجی، فراموشی، سردرد، حالت تهوع، و کلیه‌درد هم خفیف ادامه دارد، ولی علائم به‌شدت سابق نیست. فقط اگر می‌توانستم بهتر نفس بکشم، خیالم راحت می‌شد. از عصر چشمانم قرمز شده؛ ورم کرده و درد می‌کند. ولی محلش نگذاشتم که لوس نشود. موقع خواب نازش می‌کنم و باهاش حرف می‌زنم. منم و دو تا چشم خمار. حالا حالا با هم هستیم.

یک لحظه با خودم نامهربون شدم... آخه خسته شدم.. چقدر درد... با لجبازی اینستاگرام را باز کردم. دوباره عکس شکوفه‌های بهاری را دیدم و اشک ریختم. من عاشق طبیعت هستم. یعنی کی میتوانم دوباره شکوفه‌ها و گل‌های بهاری را ببینم؟ چشمانم درد میکرد و بدتر شد. لیوان سرد را روی چشمانم گذاشتم و در همان حالت خوابم برد.

هر روز با درد می‌گذرد.. دایم با خودم حرف می‌زنم .. انگار نمی‌خواهم خودم را فراموش کنم... داخل سرم یک اتق بزرگ است که مشغول بررسی گذشته است و آینده برایش معنایی ندارد و از زمان حال فرار می‌کند چون درد میکشد... سرم درون یک مه بزرگ است... درون خودم فرو رفتم وانمود می‌کنم که حالم خوب است ولی حالم خوب نیست... بدن درد دارم.. بسختی نفس میکشم... از همه مهتر حافظه‌ام خوب کار نمی‌کند... هر چیزی می‌بینم و میشنوم را بارها در ذهنم تکرار میکنم تا بخاطر بیاورم... و بجز روزی دو سه ساعت هوشیار نیستم... بیشتر روز روی تخت خواب هستم یا از شدت ضعف توانایی بلند شدن ندارم... بنیه بدنم خیلی کم شده و بعد از هر فعالیت کوچک از حال

میروم.. به چه چیزی امید داشته باشم.. پس هر لحظه با خودم حرف میزنم تا ذهنم فعال بماند..... از درون تلاش می کنم تا حالم خوب بشود.... من می خواهم زنده بمانم.

فروردین ماه

روز سیزدهم - اول فروردین

امروز جمعه اول فروردین است. ساعت شش و نیم با صدای مادرم بیدار شدم. با صدای بلند همه را بیدار می‌کرد تا دور سفره هفت‌سین بنشینیم. نوروز را احساس نمی‌کنم. لباس‌هایم را عوض کردم. موهای بلندم را شانه زدم. به خودم نگاه کردم. من کی هستم؟ خودم را نمی‌شناختم. بعد از ۱۱ روز می‌خواستم از اتاقم خارج شوم. احساس عجیبی داشتم. ماسک زدم و بیرون رفتم. دستانم را با صابون چند بار شستم و بعد روی مبل ملافه انداختم و رویش نشستم. برنامه‌های نوروزی مثل هر سال نبود. شور و شوق نداشت. استودیو خالی بود و دو تا مجری صحبت می‌کردند. خواهرم چند کانال عوض کرد. در همه کشورها در استودیو حضور کرونا حس می‌شد و همه غمگین بودند. در یکی از کانالها با تکنولوژی هولوگرام بدن خواننده خوش صدا هاید را بازسازی کرده بودند و خواننده دیگری با او بصورت زنده آهنگ نوروز را خواند. زیبا و جالب بود. "با تکنولوژی هولوگرام می‌توان تصاویر زنده انسان یا حیوانات را بر روی پرده یا حتی در آسمان ایجاد کرد و اگر کسی از این تکنولوژی مطلع نباشد تصور می‌کند که تصویری که میبیند واقعی است. حتی سال گذشته در یک کشور، تصویر فرشته و حضرت مسیح را در مراسمها در آسمان شب درست کرده بودند و مردم خرافاتی هم زانو زده و توبه کرده بودند. تکنولوژی هم خوب است و هم خطرناک و همراه آن باید فرهنگ مردم نیز رشد کند تا گول نخورند."

با صدای توپ سال نو به خودم آمدم. سال تحویل شد و من با چشمانم به پدر و مادر و خواهرم خندیدم. با وجود کلاه و کاپشن و ماسک فقط چشمانم دیده می‌شد. پس تلاش کردم خیلی چشمانم خندان و مهربان باشد و چین بخورد.

مادرم با پدر بزرگ و دایی‌ام تماس تصویری گرفت. همه اشک می‌ریختند. به زور خندیدیم و از صفحه گوشی عکس گرفتیم. بعد به خواهر بزرگ‌ترم زنگ زدند و با خواهرزاده‌های عزیزم صحبت کردیم. و از روی تماس تصویری عکس گرفتیم و بعد برادرانم. چقدر دور و چقدر نزدیک بودیم. مادرم گریه کرد و پدرم اشک‌هایش را پاک کرد. اولین سال تحویل که همه بچه‌ها و نوه‌ها در کنارشان نبودند و تا یک ماه دیگر هم نمی‌آمدند. همه دل‌مان برای بوسیدن و بغل کردن تنگ شده است. برای فشردن دست‌ها و دست‌کشیدن روی موها. برای اینکه سرها را روی شانه‌های همدیگر بگذاریم و محکم همدیگر را بغل کنیم. دلم می‌خواهد سرم را روی پای مادرم بگذارم و او روی موهایم دست بکشد.

چه نوروز غمگینی است. به زور خندیدیم و چای و شیرینی خوردیم. به اتاقم برگشتم و برای دوستان و همکاران پیام تبریک فرستادم و به پیام‌ها جواب دادم. اینستاگرام پر شده از عکس‌های گفت‌وگوی تصویری با خانواده و چشم‌های غمگینی که در حسرت آغوش و دیدار هستند. وای عمه جان! بگذار خوب شوم و این کرونا به تاریکی برود، اجازه می‌دهم همه صورت‌م را ماچ آبدار بزنی و ساعت‌ها نمی‌شورم تا جای محبت باقی بماند. صدای عمومیم از تلفن می‌آید. می‌زند زیر گریه و تلفن قطع می‌شود.

ما نزدیک‌های دور.

حالم از دیروز بهتر است. و به خاطر نوروز روحیه بهتری دارم. امید به قلبم برگشته است. بهار، طبیعت را نو و دل‌ها را تازه می‌کند. در لحظه هستیم. ذهنم یاری نمی‌کند که به گذشته یا آینده فکر کنم. خیلی ضعیف شده‌ام. تمام عصر در تخت خواب نشستم و در شبکه‌های اجتماعی به لبخندهای غمگین بهاری مردم نگاه کردم. دلم خواست ارتباطات

بیشتری بگیریم و با افراد تازه‌ای آشنا شوم. افرادی که هم‌درد هستیم. برای اولین بار همهٔ مردم جهان به‌هم پیوسته شدیم و درد و نیازهای مشترکی داریم. حس مشترکی از غم و ترس. چشمانم را بستم و به ۱۲ روز گذشته فکر کردم.. تمام مدت روی تخت خوابیده بودم و در افکارم غوطه می‌خوردم.. فکر می‌کردم... ۱۲ روز در ذهن خودم زندگی کرده بودم... ظاهراً به شبکه‌های اجتماعی نگره می‌کردم ... ظاهراً در جواب حرفهای خانوادم سر تکان میدادم ولی درکی از آنچه می‌دیدم و م‌یشنیدم نداشتم... جسم بی‌حالم روی تخت بود... فکر فکر فکر ... گفتگوی درونی در طول ۱۲ روز چند تا جمله بیشتر حرف نزده بودم..... چشمانم را باز کردم.

به ساعت نگاه کردم. ۱۲ ظهر روز اول فروردین ۱۳۹۹..... سال جدید و برنامه‌های جدید ایده‌ای به ذهنم رسید. پشت لپ‌تاپ نشستم و شروع کردم به نوشتن کتاب جدیدم. داستان من و کرونا!

نوشتم و نوشتم نوشتم. تا شب فقط فکر می‌کردم تا یادم بیاید و تایپ می‌کردم. از روز ۱۸ اسفند شروع کنم... نه قبل‌تر، نه قبل‌تر. از هفته آخر دی ماه ۱۳۹۸ شروع کردم. از روزی که از سفر انزلی به تهران برگشتم، در حالی‌که حال بسیار خوشی داشتم و برای هر روز زندگی‌ام تا آخر فروردین ماه برنامه خاصی داشتم. حتی فکر نمی‌کردم که من هم روزی جزوی از تاریخ شوم و صدسال دیگر درمورد شیوع ویروس کوید ۱۹ صحبت کنند؛ در حالی‌که ما درباره شیوع آنفولانزای اسپانیایی در صد سال قبل صحبت می‌کنیم. صد سال! صد سال تنهایی...

روز چهاردهم - دوم فروردین

به سختی بیدار شدم. سنگین بودم و سرم درد می‌کرد. حالت سرماخوردگی داشتم. کلاه را سرم کردم. بعد از صبحانه یک قرص ژلوفن خوردم. بعد از چند دقیقه انگار قلبم

ایستاد. نفسم بند آمد و حالم بد شد. روی تخت نشستم. از حال رفتم. بعد از چند دقیقه به هوش آمدم و به سختی نیمه‌نشسته شدم. به خواهرم پیام دادم حالم بد شده است. با چند نفر از دوستان چت کردم تا شماره کلینیک جدیدی که برای بیماران کرونایی ساخته شده بود را پیدا کنم. به دکتر زمانی زنگ زدم. گفت: «اصلاً بیمارستان نرو. در شرایط عادی، تو باید بستری و زیر اکسیژن باشی، ولی الان محیط بیمارستان خیلی آلوده است. بیماران بدحالی می‌آیند که چند نوع عفونت دارند. ویروس تغییر شکل می‌دهد. مریضی داشتیم کرونا گرفته و در منزل قرنطینه و خوب شده و بعد مادرش مریض شده و او نوع شدیدتر را از مادرش گرفته و توی آی سی یو دوباره بستری شده است. هر روز مریض‌های خیلی بدحال جدید توی بخش می‌آیند و شرایط بیمارستان خیلی نامناسب و آلوده است. بنابراین فقط استراحت کن و تحمل کن تا دوره طی شود.» گوشی را قطع کردم و گریه کردم.

تحمل کن، تحمل کن...! چه کلمه راحتی!.. پس چرا خوب نمی‌شوم... مگر دوره بیماری دوهفته ای نبود؟

اگر داخل بیمارستان بودم، با سرم و دارو و کیسول اکسیژن حالم زودتر خوب می‌شد، ولی هیچ دکتری حاضر نیست بالای سر من بیاید و هیچ بیمارستانی من را بستری نمی‌کند. خانواده‌ام جلوی در می‌ایستند و صحبت می‌کنند. همه تنم درد می‌کند. روحم درد می‌کند. نیاز دارم کسی من را در آغوش بگیرد و اطمینان بدهد حالم خوب می‌شود و بگوید آسیب جدی از این ویروس ندیده‌ام. استرس دارم. وحشت دارم. هر لحظه فکر می‌کنم که فلج می‌شوم. نفسم بند می‌آید. احساس می‌کنم مغزم می‌خواهد منفجر شود. درد، درد، درد، درد.

رنج ناشی از بیماری یک طرف، و ترس و وحشت عوارض بعدی ویروس در طول زمان از طرف دیگر باعث می‌شود که به شدت ناامید باشم. تنم از بیماری درد می‌کند و روحم از تنهایی. کاش کسی بود بغلم می‌کرد و به من آرامش می‌داد و می‌گفت این شرایط

زودتر تمام می‌شود. کم‌کم طاقتم دارد تمام می‌شود و هر بار که حال کمی بد می‌شود، وحشت می‌کنم که نکند آن درد و تب و نفس‌تنگی وحشتناک برگردد.

ذهنم بهم ریخت. یاد آن سه ساعت وحشتناک صبح روز دوشنبه ۱۸ اسفند افتادم که در تنهایی به خودم می‌پیچیدم و با مرگ دست‌وپنجه نرم می‌کردم و دوشنبه شب که رسماً داشتم از دنیا می‌رفتم و بین مرگ و زندگی معلق و سرگردان بودم. چه درد وحشتناکی بود. قلبم می‌ایستاد و حرکت می‌کرد. نفسم بند می‌آمد و بر می‌گشت. از درد تشنج می‌کردم. و تمام این اتفاقات در حالتی می‌افتاد که مغزم در هوشیاری کامل و بدنم فلج و بی‌حرکت بود. نکند دوباره حالم بد بشود. احساس می‌کنم بدنم دیگر طاقت ندارد. اگر بار دیگر این اتفاق بیفتد، روحیه‌ای برای تلاش کردن دوباره ندارم. اشک‌هایم گوله‌گوله می‌ریزد و در تنهایی خودم در اتاقم روی تختم در حالی که در و پنجره‌ها بسته است، گریه می‌کنم. من تنهاترین بیمار روی زمین هستم.

تلفن زنگ می‌خورد. ریجکت کردم. هنوز نمی‌توانم خوب حرف بزنم. در حد چند کلمه و جملات بریده‌بریده و آهسته. داخل واتساپ به نسیم، پیام دادم که حالم خوب نیست و نمی‌توانم صحبت کنم. برایم تعداد زیادی کلیپ موزیک و جوک فرستاد تا سرگرم شوم. تلاش کرد با فرستادم پیام‌های مختلف من را سرگرم کند.

شوهر نسیم و پسرش از همسر سابقش به افریقای جنوبی رفتند و او بخاطر پاندمیک کرونا و بسته شدن مرزها در ایران باقی مانده و مجبور است که صبر کند تا مرزها باز شود. احساساتی و مهربان و سیاستمدار است. دلش گرفته و دوست دارد حرف بزند و احساساتش را با فرستادن آهنگ و کلیپ تخلیه می‌کند. از دیدن پیامهای خوشحال شدم و احساس خوبی گرفتم.

دیروز حالم خوب بود ولی امروز علائم به‌صورت خفیف برگشته است. سردم است و می‌لرزم. بدن درد، سرفه خشک، گلودرد، خارش بدن، کلیه‌درد، تهوع، بی‌اشتهایی،

وحشت کردم؛ ولی در موردش با کسی نمی‌توانم صحبت کنم. خانواده‌ام نگران می‌شوند. نمی‌خواهم دوستانم هم درگیر من باشند، هرکسی مشکلات خودش را دارد.

برای اینکه حواسم پرت شود، با همه چت می‌کنم و علامت خنده می‌فرستم که مثلاً حالم خیلی خوبه. کلی کلیپ رقص و موزیک و جوک دیدم و فرستادم و دو پست خوب در مورد تیپ شخصیتی رهبر در اینستاگرام و لینکداین گذاشتم تا خودم را سرگرم کنم. لپ‌تاپ را روی پایم گذاشتم و ادامه این کتاب را نوشتم. تایپ کردم. تایپ کردم. تایپ کردم. همه لحظه‌ها و جزئیات هفته‌های گذشته را در خاطر دارم. مغزم و انگشتانم کار می‌کند، ولی حالم بد است. تایپ می‌کنم و تایپ می‌کنم... در بیم و امید زندگی می‌کنم... ترس و عدم اطمینان... هر لحظه منتظم حالم بد شود و اتفاق بدتری بیفتد... یک روز حالم خوب است و یک روز بد... یک روز در اتاقم راه می‌روم و روز دیگر توانایی بلند شدن از تخت را ندارم... می‌ترسم دوباره آن درد وحشتناک برگردد و دچار نفس‌تنگی شوم. دلم نمی‌خواهد بیمارستان بروم. تایپ می‌کنم و تایپ می‌کنم... می‌خواهم درد را فراموش کنم... روحیه‌ام ضعیف و جسمم ضعیف‌تر شده است. باز هم من و خدا توی تختم با هم تنها هستیم...

روز پانزدهم - سوم فروردین

با کمک قرصهای استامینوفن و کلداکس و لوراتادین، دیشب کامل و عمیق و سنگین خوابیدم. از دیروز بهتر هستیم، سنگین با حالت سرماخوردگی و کوفتگی شدید بدن در تخت نشستیم و واتس‌آپ را چک کردم. ممد از استانبول پیام داده که حالش اصلاً خوب نیست. بهش دستور غذایی دادم و قرار شد به سوپر و داروخانه زنگ بزند وسایل لازم را برایش بیاورند. گفت سرم گیج می‌رود و کمردرد شدیدی دارم. نگران شدم. تنها و غریب در یک کشور دیگر که حتی از همسایه‌ها نمی‌تواند کمک بگیرد. گفتم تا احساس کردی حالت دارد بد می‌شود به اورژانس زنگ بزن و اصلاً صبر نکن تا فوری در بیمارستان

بستری شوی. این بیماری به یک پرستار تمام وقت نیاز دارد که به بیمار مایعات و غذا بدهد و تنهایی از پس بیماری بر نمی آید. گفت باشه، ولی می دانم این کار را نمی کند. گفت همخانه هایم من را در اتاق قرنطینه کردند و برایم غذا و مایعات می آورند. بدنم قوی است و خوب می شوم.

" امیدوارم اتفاق بدی برایش نیفتد. جوان ایرانی تحصیل کرده با ۱۷ سال سابقه کار که با ویزای توریستی در استانبول زندگی می کند و می ترسد اگر به اورژانس زنگ بزند، از ترکیه دیپورت شود. بنابراین می سوزد و می سازد و تحمل می کند. در استانبول دفتر بازرگانی تأسیس کرده، ولی هنوز برای گرفتن اقامت اقدام نکرده است، زیرا نوسان دلار اجازه نمی دهد که وضعیت کاری را تثبیت کند. در ایران کارگاه تولیدی داشته که سال ۹۷ ورشکست می شود و در نهایت تصمیم می گیرد به استانبول مهاجرت، و از صفر شروع کند. در جایی که ارز نوسان بالایی ندارد و آینده قابل پیش بینی و روبه رشد است. و حاضر است هر سختی را به جان بخرد و هر کاری بکند تا بتواند دفتر بازرگانی را در استانبول تأسیس کند. ناراحت شدم و دلم گرفت. چرا وضعیت اقتصادی و سیاسی در کشور ثروتمندی مانند ایران ثابت ندارد و جوانان ایرانی با این همه استعداد در کشورهای مختلف سرگردان شده اند."

نفسی عمیق و فلسفی کشیدم. کلاه و کاپشن پوشیدم و ماسک زدم و رفتم روی صندلی در انتهای سالن در تنهایی نشستم و تلویزیون نگاه کردم و بعد به اتاقم برگشتم و قسمتی از این کتاب را تایپ کردم و آفلاین «وبینار آنلاین کوچینگ» را گوش کردم و البته ظاهراً گوش می کنم و هیچ مطلبی متوجه نمی شوم. انگار فقط صدا می آید و من درکی ندارم.

تنگی نفس دارم و کمی سرفه می کنم ولی باید فعالیت داشته باشم تا خون درون بدنم جریان پیدا کند. با نشستن چیزی درست نمی شود. با هر کاری نفس می کشم و بعدش استراحت می کنم. دائم مایعات می خورم و خوشبختانه کلیه هایم کار می کند.

صدای تلویزیون خیلی اذیتم می‌کند. گوش‌هایم اذیت است. درونش آب جمع شده و صدا مثل سوزن داخل مغزم فرو می‌رود و آکو می‌شود. سه روز است موزیک گوش ندادم. صدا اذیتم می‌کند. امروز اینطوری گذشت. بدنم کوفته است و کمرم به‌سختی صاف می‌شود. امروز به بطالت گذشت. بی‌انگیزه هستم.

ناراحت هستم و گریه می‌کنم، نه از درد جسمی، به‌خاطر اینکه دو ماه است در کلاس‌های کوچینگ آکادمی نتوانستم شرکت کنم، البته همه فیلم‌های کلاس‌ها در سایت موجود است، ولی نیاز دارم کسی برایم توضیح دهد. از درس‌هایم عقب افتادم. چرا الان؟ چرا الان که این‌همه ذوق داشتم. این‌همه برای کوچ بین‌المللی شدن زحمت کشیدم. در یک آکادمی انگلیسی زبان ثبت‌نام کردم و ارتباطات بین‌المللی را گسترش دادم و حتی یک صفحه مطالعه نکردم. تمام جلسات تمرین را از دست دادم. امروز ظهر در گروه کلاس از هم‌کلاسی‌هایم درخواست کمک کردم و گفتم با توجه به شرایط من لطفاً به من کمک کنید و به سؤالاتم جواب دهید و قرار شد هر روز در گروه سؤالاتم را بنویسم و یکی از هم‌کلاسی‌هایم در خصوصی پیام داد تا آخر ترم در کنار من خواهد بود. کمی آرام شدم. ولی نگرانم. حافظه‌ام در لحظه پاک می‌شود. چطوری درس بخوانم؟! چطوری امتحان بدهم؟! خیلی عقب افتادم. یکماه و نیم است که درس نخواندم.

روز شانزدهم - ۴ فروردین

کلیه‌ام درد می‌کند و از پشت می‌سوزد. در حالت عادی برای این درد بلافاصله دکتر می‌رفتم، ولی الان با دکتر تلفنی صحبت کردم. آنتی‌بیوتیک نیتروفورانتین تجویز کرد روز شنبه که حالم بد بود، به توصیه دکتر زمانی قرص هیدروکسی کلروکین را قطع کرده بودم. دیشب دوباره قرص را خوردم و امروز حالم خیلی بهتر است و راحت نفس می‌کشم و می‌نشینم. به‌نظرم باید خوردن قرص هیدروکسی کلروکین را ادامه بدهم. یک دکتر می‌گوید بخور، دیگری می‌گوید نخور. در آزمایش فاکتور التهاب بالا بود، پس

می خورم. الان هم بهتر هستیم. در شرایط عادی هیچ وقت خوددرمانی نمی کنم، ولی الان فقط وضعیت روزانه ام را می بینم و از روی آن تصمیم می گیرم. بالاخره چند واحد در دوره لیسانس پاس کرده ام!

اشتها ندارم و تا وقتی خیلی گرسنه نشوم، غذا نمی خورم. در این زندان اجباری بدترین کار، غذا خوردن به تنهایی در گوشه اتاق است. در خودم می پیچم، ولی با هیچ کسی در مورد حال بدم صحبت نمی کنم. هر وقت اعضای خانواده می پرسند خوب هستی، فقط سرم را تکان می دهم و لبخند می زنم. هیچ کسی نمی داند هنوز سالم خوب نشده است. اگر قرار است در خانه بمانم و در بیمارستان بستری نشوم، پس بهتر است نگران من نباشند و در تنهایی خودم درد را تحمل کنم تا خوب بشوم.

به محض اینکه سالم خوب شود، می روم پارک، روی چمن می نشینم و قهوه و کیک می خورم. قدم زدن در پارک جزو برنامه روزانه من است و واقعاً لذت می برم. دلم برای گربه های توی پارک تنگ شده است. در خیالم روی صندلی آخر پارک آفتاب کنار زمین بازی کودکان می نشینم. چشمانم را می بندم و به صدای پرنده ها گوش می کنم و مزه مزه قهوه می خورم. بهار، شکوفه، سبزه، نسیم خنک، آفتاب، گل های لاله در پارک ها، حیوانات سرخوش... آه، آه، آه.

ظهر با هم کلاسی هایم یک جلسه کوچینگ فوق العاده داشتم. توی شبکه های اجتماعی گشتم. با دوستانم چت کردم و موزیک گوش کردم. دلم می خواست برقصم، ولی انرژی ندارم. عصر دوباره کلاس تمرین کوچینگ با هم کلاسی هایم در پنج کشور دارم. خیلی بامزه هستند و با قیافه ها و لهجه های مختلف، و همه درگیر زندگی روزمره و ترسان از پاندمیک کرونا که روی زندگی مردم در تمام کشورها تاثیر گذاشته است.

رفتم جلوی آینه و با دقت به صورت خودم در آینه نگاه کردم. پوستم سفید و صاف و رنگ پریده است. موهایم فرخورده و خشک شده و سه سانت رشد کرده است. رنگ موهای خودم جوگندمی است؛ سفید و سیاه و نقره ای. دلم می خواهد موهایم بلندتر

شود و دگیر رنگ نکنم. شاید وقتی حالم خوب شد، موهایم را رنگ مسی بزنم. مسی تند که رنگ قرمزش توی چشم بزند. شاید هم قهوه‌ای تیره با هایلایت استخوانی. یا نسکافه‌ای با هایت روشن. بعداً تصمیم می‌گیرم. موهایم را دوست دارم و اصلاً دلم نمی‌آید کوتاه کنم. موهای ضخیم و موج و بلند که دور گردن می‌ریزم و تا وسط کمرم می‌رسد. حس زنانگی بالایی به من می‌دهد. انرژی زنانه را با موهایم در درونم کاملاً حس می‌کنم. می‌خواهم ناخن‌هایم را لاک بزنم. هر انگشتم را یک رنگ. باید صورتم را ماسک بگذارم. از ماسک شیمیایی خوشم نمی‌آید. معمولاً اول با روشور روی پوست صورتم را ماساژ می‌دهم و بعد آرد و ماست و آبلیمو را مخلوط می‌کنم. یک ربع روی پوستم می‌گذارم. ماسک خشک شده را پاک می‌کنم و صورتم را با گلاب ماساژ می‌دهم. البته اگر حوصله داشته باشم. وقتی هم حوصله ندارم فقط با پوست میوه، پوست صورتم را ماساژ می‌دهم تا لایه برداری طبیعی شود. به خودم برسیم، حالم خوب می‌شود. شاید آرایش هم کردم و از خودم فیلم گرفتم و یک تتو چسبی روی مچم بگذارم. وای من عاشق تتو موقت و رنگ حنا هستم. هر وقت فرصت کنم، روی مچم را تتو می‌کنم. خیلی خوشم می‌آید. ولی موقت باشه تا دوهفته پاک شود. به تتوی دائم علاقه ندارم. حسایی دخترونگی خواهم کرد. حس خوبی دارم.

حتی فکر کردن به رسیدگی به خودم حالم را خوب کرد. در حد توانم خودم را مرتب کردم. کنار پنجره رفتم و به کوه خیره شدم. یعنی دوباره می‌توانم به کوهنوردی بروم...

روز هفدهم - ۵ فروردین

تا ظهر در تختم با لپ‌تاپ این کتاب را تایپ کردم و ظهر در وبینار آنلاین کافه کوچینگ در انگلیس شرکت کردم و از تجربیات و احساسات سایر کوچ‌ها از کشورهای مختلف با زبان‌ها و فرهنگ‌های مختلف باخبر شدم. همه درد مشترکی داریم. پاندمیک کرونا همه را به وحشت انداخته و نگران‌شان کرده و کسب‌وکار به هم خورده و دچار استیصال

شدیم. این روزها بیشتر فکر می‌کنم. ولی نمی‌توانم درس بخوانم و نگران هستم. تمرکز و انرژی کافی را ندارم.

به خودم فشار می‌آورم که مطالبی که روزهای گذشته گوش کردم یادم بیاید، ولی هیچی در خاطر نیست. حافظه کوتاه‌مدتم در اندازه چند دقیقه فعال است، ولی حافظه بلندمدتم خوب کار می‌کند. حتی اگر یک سؤال از محتوای درسی و جلسات این هفته بپرسند، نمی‌توانم پاسخ دهم. فقط حضور در وبینارهای آنلاین حالم را خوب می‌کند. روحیه‌ام ضعیف شده و احساس افسردگی می‌کنم. شناورم... بی‌حس و حال و معلق.... لحظه به لحظه زندگی می‌کنم و فقط منتظرم حالم خوب شود و از این قرنطینه لعنتی دریابم. یادم رفته سالن خانه چه شکلی است. گل‌های ته سالن. دلم برای پرنده‌هامون تنگ شده. گلی، نخود، سنجید.

در خانه احساس غریبگی می‌کنم. انگار بمبئی هستم که هر لحظه ممکن است کسی را منفجر کنم و حضورم خطرناک است. دلم نمی‌خواهد از اتاق خارج شوم و در خانه بگردم، ولی خیلی دلم می‌خواهد به پشت‌بام بروم و شهر را بینم. کوه‌ها، کوه توچال... گریه‌ام گرفت. دلم برای کوهنوردی، جمع صمیمی کوهنوردان، هوای کوهستان، برای روزهایی که قوی و تندرست بودم، دوچرخه‌سواری، مسافرت، ایرانگردی، تنگ شده است. الان فقط حسرت دارم و حسرت. نمی‌دانم ویروس، ریه، قلب، سیستم ایمنی و کلیه‌هایم را تا چه اندازه تخریب کرده و هیچ مقاله علمی پژوهشی هم وجود ندارد. هیچ دکتری از وضعیت و تأثیر ویروس و ماندگاری اثر تخریب بر روی بدن چیزی نمی‌داند. می‌ترسم دیگر نتوانم به کوهنوردی بروم. یعنی اثر تخریبی ویروس بر روی بدن چقدر است و تا چه زمانی مریض و ضعیف هستم. به نظر تمام کسانی که در حال بهبود هستند یا بهبود یافته‌اند، به این موضوع فکر می‌کنند. با این سطح هجوم ویروس به تمام اندام‌های بدن بعید است که اثر تخریبی آن کم باشد.

چقدر زندگی بیهوده است. صبح تا شب کار می‌کنیم و حرص می‌زنیم برای رسیدن به چی و رفتن به کجا! که با یک ویروس بیمار و حتی نتوانی از جای بلند شوی! صبح تا شب به هم دروغ می‌گویند و سر همدیگر کلاه می‌گذارند که به کجا برسند. کمتر دیده‌ام که فقرا همدیگر را اذیت کنند. به نظرم افرادی با وضع مالی متوسط بیشتر حرص می‌زنند که وضع مالی خود را بهتر کنند. برای رسیدن به پول دست به هرکاری می‌زنند. ولی آخرش که چی؟ متأسفانه مردم به آخرش فکر نمی‌کنند و در این فکر هستند که الان و در این لحظه به هر چه می‌خواهند برسند. فردی که زندگی‌اش معنا و مفهوم و هدفی ندارد و برای خودش آینده‌ای متصور نیست، تلاش می‌کند که کیسه اندوخته‌اش را پر کند تا سختی‌های گذشته را تجربه نکند و دائم در ترس است. ترس از دست دادن، فقیر شدن، گرسنه ماندن، اذیت شدن، سختی کشیدن، بی‌پناه شدن و این ترس‌ها موتور محرکی می‌شود که هر کار درست و نادرستی را انجام دهد تا پول به دست بیاورد و احساس امنیت کند و کم‌کم به این سبک زندگی عادت می‌کند و حتی وقتی پول کافی دارد، باز هم احساس آرامش نمی‌کند.

کرنا در دل مردم ترس و وحشت ایجاد کرده است. بسیاری شغل‌شان را از دست داده‌اند و بسیاری بیکار شده‌اند. عده‌ای هم از فرصت استفاده کرده و درآمد خوبی کسب کردند. هر کسی به دنبال کسب درآمد بیشتر است، زیرا وضعیت اقتصادی ثبات ندارد و هر لحظه می‌ترسد که پولش بی‌ارزش‌تر شده و سرمایه بیشتری را از دست بدهد.

غم، نگرانی، ناراحتی، و وحشت در چشمان مردم موج می‌زند. خوشحالم که مجبور نیستم بیرون بروم و این بی‌قراری و اضطراب را در چشمان مردم بی‌پناه کشورم ببینم.

چهارشنبه - ۶ فروردین

حالم از روزهای قبل بهتر است و احساس سلامتی می‌کنم. تمام روز روی صندلی یا تختم نشستم و در جلسات آنلاین رایگان کوچینگ در امریکا و انگلیس و سنگاپور

شرکت کردم و با دوستانم چت کردم. روز پرکاری بود. با این که فقط بین تخت و صندلی جابه‌جا می‌شوم، باز هم احساس خستگی و بدن درد دارم.

درس نخوانده‌ام. ۲ خرداد امتحان نظارت سوپرویزن کوچینگ سطح دو دارم. امیدوارم تاریخ امتحان من عقب بیفتد. دقیقاً از هفته دوم بهمن ماه که آنفولانزا گرفتم و بیمار شدم، درس نخوانده‌ام و فقط سر کلاس‌ها شرکت کردم. وقتی به گذشته فکر می‌کنم، به‌نظر می‌رسد که بهمن ماه کرونا‌ی خفیف گرفتم و خوب شدم و در اسفندماه کرونا‌ی شدید گرفتم. زیرا در بهمن ماه هم تمامی علائم این بیماری را، البته به‌صورت خفیف داشتم و درد قفسه سینه، نفس‌تنگی و عدم تمرکز و حالت شناوری در مغز که از همان موقع همراهم است و نمی‌گذارد روی موضوعی متمرکز شوم و حافظه‌ام را ضعیف کرده است. ذهنم خسته است و یاری‌ام نمی‌کند، ولی روحیه‌ام خوب است و خوشحالم. شام خوردم و کمی استراحت کردم. مسواک زدم تا بخوابم و دلم شور زد. اینستاگرام را چک کردم و ناگهان با اعلامیه فوت استادم در صفحات اساتید سازمان مدیریت صنعتی روبه‌رو شدم. پرفسور حیدری استادتمام علم مذاکره، کسی که چهل سال تمام مذاکرات بین‌المللی اقتصادی ایران را انجام داده بود و همه مردم ایران مدیون او هستند. تمام توانم شکست. دکتر حیدری مهربان و دوست‌داشتنی. استاد عزیزم که به من احساس دوست‌داشتن و عشق را منتقل کردی و یاد دادی که باید عاشق شد و کار کرد. از همسرت تعریف می‌کردی که چطور بدون وجود او هیچ‌وقت موفق نمی‌شدی. می‌گفتی مظاهری عروس شدی منم دعوت کن. باید با داماد صحبت کنم. تو گوهر نابی هستی. اخلاقت فرق دارد. باید قدر تو را بداند. مظاهری زود عروسی کن تا من از پا نیفتادم. بتونم با فرشته پیام عروسیت برقصم. گفتم: «مظاهری بیا دستیارم بشو. تو شاد و فعال و کوشا هستی. بیا من بهت یاد میدم.» ولی من خام و جوان نرفتم، چون تازه جایی تمام‌وقت استخدام شده بودم.

فربیا همکلاسی دوران ارشد پیام داد .. گفت دارم میسوزم.. حتی یادش آرام بخش بود.. با هم کمی چت کردیم... و گوله گوله اشک ریختیم... از خاطراتمان با استاد گفتیم. خوشبحالش.. او زنده است.. کسی مرده است که پشت سرش با بدی صحبت کنند.

آه، آه، آه. قلبم درد گرفت. کف زمین دراز کشیدم و به سقف خیره شدم. ساعت سه نیمه شب تک و تنها با بدن درد و حالت بد و روحیه خراب کف اتاقم دراز کشیدم و به سقف خیره شدم. به سال‌های دور فکر کردم. دوره کارشناسی ارشد سال ۸۹-۸۶. زندگی من در این مدت خیلی تغییر کرد و این رشد را مدیون اساتیدم هستم. دکتر حیدری و همسرش فرشته که برای من نماد محبت و عشق بود. گذشت و گذشت. او هم رفت. همه چیز تمام شد. دلم غم دارد امشب...

حالم داشت بد می‌شد. رفتم توی تخت. خودم را لای پتو پیچیدم. کاش بمیرم. خسته هستم. دیگه طاقت شنیدن این همه غم را ندارم... اشک ریختم و اشک ریختم..... این دیگه چیه.. تراژدی است... قصه.. فیلم.. سریال... من کجا زندگی میکنم....

روز هیجدهم - ۷ فروردین

دقیقاً یک ماه پیش حالم بد شد و بیهوش شدم. و دقیقاً چهل و هشت روز از اعلام شیوع ویروس در ایران می‌گذرد. هر روز یک ماجرای تازه و اخبار تازه از ایران و جهان می‌رسد. روانشناسان و جامعه‌شناسان تا سال‌ها می‌توانند تأثیر این ویروس بر روی روان و جامعه مردم در کشورهای مختلف را تحقیق و مطالعه پژوهش کنند.

امروز. سرفه و تنگی نفس ندارم و فقط کمرم درد می‌کند و کمی خس خس دارم. اما روحیه‌ام بد است. شنیدن خبر مرگ پرفسور حیدری نابودم کرد.

کمی با دوستانم چت کردم. هر کسی یک فوتی ناشی از کرونا در فامیل دور و نزدیک دارد. حالم بدتر شد. کلاس آنلاین کوچینگ شرکت نکردم و تمام روز در تخت مشغول دیدن شبکه‌های اجتماعی بودم. کمی کتاب خواندم. جواب هیچ‌کسی را ندادم. به‌قدری

فشار این بیماری بر روی روان زیاد است که هنوز با ترس می‌خوایم و با وحشت چشمانم را باز می‌کنم. بعضی شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌نشینم، تا جایی که از خستگی خوابم می‌برد. می‌ترسم نیمه‌شب فلج شوم یا سخته کنم. تا سرفه می‌کنم، از ترس مکث می‌کنم که نکند چند لحظه دیگر نفسم بند بیاید. قفسه سینه‌ام درد می‌گیرد. می‌ترسم قلبم بایستد. پاهایم خواب می‌رود. می‌ترسم فلج شوم. تا سردم می‌شود، می‌ترسم دوباره تب‌ولرز بگیرم. این روزهایم با کابوس می‌گذرد و نمی‌توانم با خانواده‌ام در مورد این ترس‌های تازه صحبت کنم. نمی‌خواهم آنها را ناراحت کنم. بعید می‌دانم دوستانم حوصله شنیدن حرف‌هایم را داشته باشند. تمایلی به صحبت به روانشناسان تلفنی ندارم؛ چون اغلب سرسری با موضوع برخورد می‌کنند. اصلاً تمایلی به حرف زدن ندارم و طولانی‌مدت هم نمی‌توانم حرف بزنم. سرم را با شرکت در کلاس‌های آنلاین و آفلاین کوچینگ و نوشتن پست در اینستاگرام و لینکدین سرگرم می‌کنم. گاهی کتاب می‌خوانم. و هر روز با همه دوستانم حال و احوال می‌کنم. این کتاب را می‌نویسم. هر روز صبح با استرس اینستاگرام را باز می‌کنم و استوری‌ها را می‌بینم. می‌ترسم خبر مرگ یکی از دوستان یا همکارانم را ببینم. با این روحیه، خبر فوت استاد حیدری کمرم را شکست. خاطرات سال‌های ۸۹ تا ۹۴ پشت سر هم از پیش چشمم می‌گذرد و اشک می‌ریزم. اشک‌هایی که پایان ندارد. استاد حیدری فقط برایم یک استاد نبود. نمی‌دانم زمان چطور گذشت. اینقدر فکر بودم و اشک ریختم که گذر زمان را متوجه نشدم. بوی خاصی می‌آمد. ناخودآگاه رفتم تو سالن و گفتم چه بویی می‌آید! قیমে پختید. مادرم یک‌دفعه سرش را بلند کرد و من به خودم آمدم. بعد از چهل روز بوی غذا را متوجه شده بودم. مامان خندید و گفت: «خوب شدی.»

برای اولین بار بعد از سه هفته به آشپزخانه رفتم. یک تیکه گوشت خوردم؛ خوشمزه بود و چند تا تکه دیگر ناخنک زدم. ناگهان یادم آمد بیش از چهل روز است مزه غذا را هم متوجه نمی‌شوم و اولین بار است دارم با لذت طعم غذا را می‌چشم. خیلی خوشحال

شدم و روحیه‌ام بهتر شد. همچنان با کلاه و کاپشن و ماسک و دستکش در خانه کمی راه می‌روم و به گوشه گوشه خانه نگاه می‌کنم. در طول دو هفته‌ای که حالم بد بود چند بار فکر کردم گلدان‌های ته سالن و پرنده‌ها مون الان چه شکلی شدند. دلم براشون خیلی تنگ شده بود. ولی امروز با دقت دور سالن گشتم و به همه چیز نگاه کردم. جلوی در اتاق خواهرم و والدینم ایستادم، ولی داخل نرفتم. احساس غریبی می‌کنم. به اتاقم برگشتم. اینجا راحت‌تر هستم. انرژی زیادی ندارم و ترجیح می‌دهم روی تخت دراز بکشم یا روی صندلی لم بدهم و از پشت صفحه موبایل جهان بیرون را مشاهده کنم. مردمی که با عجله به هرطرفی می‌دوند و انسان‌هایی که در تخت بیمارستان یا گوشه اتاق خوابیده‌اند و نمی‌دانند ویروس کرونا الان و در آینده چه بلایی بر سر بدن‌شان آورده است. افرادی که فوت شدند. افرادی که از ترس کرونا در خانه محبوس شدند. کسانی که بیکار شدند. داستان غریبی‌ست...

حوصله ندارم. عصر قرآن گذاشتم و گریه کردم. به نظرم افسردگی بعد از بیماری سخت گرفتم. به کوه خیره شدم. چقدر دور از دسترس است. کسی در خیابان نیست. شهر غمزده و خالی از حضور آدم‌ها...

اینقدر خسته شدم که متوجه نشدم کی خوابم برد.

روز نوزدهم - ۱ فروردین

امروز فیلم نگاه کردم. یک سریال تخیلی است. سه قسمت را دیدم و حوصله‌ام سر رفت. خوشم نیامد. قسمتی از فیلم درمورد بیماری طاعون در اروپا بود. با دیدن مردمی که روی زمین می‌افتادند و می‌مردند، فکرم مشغول شد. به روزهای قبل فکر می‌کنم. ویروس عجیبی است. (مانند کشتی کج به یک‌باره بدنت را به زمین می‌کوبد). تمام اندام‌های حیاتی‌ام درد می‌کرد و می‌سوخت. کلیه، کبد، مغز، قلب، ریه، استخوان‌های کتف و کمر و لگن و ستون فقراتم به شدت درد می‌کرد. فلج‌شدن کامل بدن در ساعات

اولیه بیماری و فلج شدن موقت دست یا پاها در طول هفته اول، اسهال، حالت تهوع، درد معده و روده، و در آخر یبوست. تمام لایه‌های مخاطی بدنم خشک شده بود. پوستم خارش داشت و کف دست و پایم درد می‌کرد. تنگی نفس و سرفه خشک، فلج شدن حنجره و عدم توانایی صحبت کردن، از دست رفتن بویایی و چشایی و کم شدن شنوایی، گوش‌درد و گلودرد و سردرد، تب شدید، داغ شدن بالاتنه و سرد شدن پاها، و از دست دادن هوشیاری. حافظه کوتاه‌مدتم کار نمی‌کرد. در روز به صورت پراکنده حدود یک تا دو ساعت هوشیار بودم که هر چه روزها می‌گذشت و حالم بهتر می‌شد، ساعات هوشیاری‌ام کم‌کم بیشتر می‌شد. رفتارهایم غیرارادی و طبق عادت بود. فقط مادرم را می‌شناختم و به حرف‌هایش گوش می‌دادم. موزیک روشن می‌کردم. در شبکه‌های مجازی می‌گشتم یا در کلاس آنلاین شرکت می‌کردم، ولی درکی از مطالبی که می‌دیدم و می‌شنیدم و کارهایی که که انجام می‌دادم، نداشتم. در حد چند ثانیه چت را می‌خواندم و پاسخ می‌دادم و بعد یادم می‌رفت با چه کسی صحبت می‌کردم. ولی در لحظات هوشیاری کامل، مطلب علمی و تخصصی می‌نوشتم و منتشر می‌کردم.

این چه جور ویروسی است که اینقدر گسترده به همه اندام‌های بدن حمله می‌کند. انگار درد و بیماری با خون بدنت می‌پیچد و به همه جا می‌برد. شاید یک سم قوی یا ماده‌ای ترشح می‌کند که با خون به همه بدن می‌رود و روی همه آدم‌ها تأثیر می‌گذارد. هر ویروسی به عضوی حمله می‌کند، ولی چطوری همه اندام‌های من درگیر بودند؟!

شاید به اندامها حمله نمی‌کند به سیستم ایمنی حمله می‌کند و سیستم ایمنی ضعیف شده نمی‌تواند در قبال بقیه باکتریها و ویروس‌ها مقاومت کند... شاید سم ویروس باعث التهاب شدید در اندامهای داخلی میشود و سیستم ایمنی به اندامها حمله می‌کند... مشکل اصلی این بیماری بالا بودن فاکتورهای التهابی در خون است.

من پژوهشگر علمی در آزمایشگاه نیستم، ولی در حد لیسانس میکروبیولوژی پزشکی و سه سال کار در آزمایشگاه در بخش ایمونولوژی و ویروس‌شناسی می‌توانم حدس بزنم

که مطلب و موضوع عجیب و غریبی در این ویروس است. به نظر من یک ویروس طبیعی نیست و دست‌ساز است یا در آزمایشگاه تقویت شده، که حمله آن به بدن شدید است و اینقدر میزان آسیب آن با سایر ویروس‌های سرماخوردگی فرق دارد. شاید بهتر بود در زمینه بیولوژی تحصیلاتم را ادامه می‌دادم و پژوهشگر می‌شدم. خیلی مهارت تحلیل و بررسی و جستجوگری دارم. کنجاوم و مثل کارآگاه رابطه علت و معلولی مطالب را پیدا می‌کنم. تحقیق، مطالعه، پژوهش، نوشتن. استعداد و مهارت خوبی در این کارها دارم. چه کنم که چرخ روزگار مسیرم را تغییر داد. در هر صورت الان از جایی که هستم خیلی راضی و خوشنودم.

از فکر کردن خسته شدم و احساس گرسنگی می‌کنم. روی مبل سالن نشستم. اشتهایم برگشته است. خیلی احساس خستگی می‌کنم. حوصله هیچ کاری ندارم. کاملاً هوشیار هستم و مغزم کار می‌کند. عصر دو جلسه مشاوره عالی داشتم و انرژی گرفتم. خوابیده در تخت یا نشسته در صندلی مشاوره می‌دهم خیلی ضعیف هستم. بیشتر روز خواب بودم و هنوز خوابالو هستم. عجیبه!

روز بیستم - ۹ فروردین

امروز صبح زود بیدار شدم. در ویبنار آنلاین کوچینگ شرکت کردم. دوستان جدید کوچینگ پیدا کردم و کلی در شبکه‌های اجتماعی گشتم. دلم برای رفتن به پارک و دیدن شکوفه‌های بهاری پر می‌کشد. یعنی الان پارک‌ها چه شکلی است؟ باغ سیب جاده ساوه، باغ ایرانیان، پارک لاله. چهار روز است که هیچ دارویی نمی‌خورم و تلاش می‌کنم با خوردن میوه و غذای مقوی حالم را خوب کنم. حال ندارم. از درون می‌لرزم و خوابالو هستم. در تمام روزها تنگی نفس و درد سینه و کمر به‌قوت خودش باقی بود، ولی کم و قابل تحمل بود. امروز سرفه می‌کنم. نتوانستم کاری کنم؛ وقتم را تلف کردم.

در اینستاگرام گشتم و با یک خانم کوچ در امریکا آشنا شدم. کلی حرف زدیم. بهش کمی فارسی یاد دادم. خیلی خوشحال شد. قرار شد با هم بیشتر صحبت کنیم.

عصر مامان حالش بد شد. تب و سردرد و خستگی. به زور قانعش کردیم داخل اتاق مطالعه برود و استراحت کند و از بقیه جدا باشد. به شدت برای استراحت مقاومت می کند و بیماری را یک ضعف می داند. بغض گرفت. مامان ۶۷ ساله است و سیستم ایمنی اش مشکل دارد. نکند کرونا گرفته باشد! بهش قرص استامینوفن دادیم و خوابید.

نگرانم. نکند از من کرونا گرفته باشد. من قاتلش بشوم. خودم را نمی بخشم. گریه می کنم و به شدت احساس بی پناهی دارم. روی تختم دراز کشیدم و به آسمان نگاه کردم. دعا خواندم. خدایا حال مامان را خوب کن؛ خواهش می کنم. چقدر حس بدی است. این بیماری چه چیزهایی را به من نشان داد که حتی فکرش را هم نمی کردم. قیامت شده. همه از هم فاصله می گیرند و همدیگر را رها می کنند تا جان خودشان را نجات دهند. به جز مادرم که جان ما برایش اولویت دارد.

صدای نفس های بلند مامان از اتاق بغلی می آید. و هیچ کاری نمی توانم انجام دهم. آب میوه و قرص ها را خورد و خوابید. نمی گوید که چقدر حالش بد است که ما نترسیم. پدرم در سکوت جلوی در اتاق، تماشایش می کند و همه نگران هستیم.

نمی دانم چه کنم حال خودم هم بد است. تب ولرز دارم. می ترسم دوباره بیماری برگشته باشد. یاد کادر درمان افتادم که در بهمن ماه بیماری را از بیمارستان به منزل برده و والدین شان بیمار شده یا مرده بودند. حالا می فهمم که چقدر احساس بدی دارند. مرگ و زندگی دست خداوند است، ولی اینکه تو وسیله اش باشی وحشتناک است.

کاش یک روز این درد تمام شود. اینقدر خسته و ناامید هستم که آرزو کردم صبح چشمانم را باز نکنم و بلافاصله گفتم نه. والدینم تحمل مرگ من را ندارند و عذاب

می‌کشند و من باید حالم خوب شود. روحیه‌ام را خوب کنم. من، من، من. دستم را باید به زانویم بگیرم و بلند شوم.

بیشتر فکر کردم. چند روز پیش مامان برای خرید به بازار روز رفت و چند روز قبل‌تر. اصلاً به حرف ما گوش نمی‌کند و اصرار دارد خودش برای خرید برود. برادرم هم سرکار می‌رود و با همان لباس بیرون روی مبلی نشست که من می‌نشینم و امروز مامان حالش بد شده است. یعنی اگر کرونا گرفته باشد، از چند روز قبل گرفته و امروز آشکار شده است. شاید من هم چون بدنم ضعیف است، از مامان یا برادرم دوباره ویروس را گرفته‌ام و برای همین امروز حالم بد است. شاید هم ویروس در بدنم باقی مانده و به دلیلی دوباره فعال شده است. در هر صورت چه دلیلی دارد امروز دوباره تمام علائم بیماری برگشته باشد و اینقدر حالم بد باشد!

از درون خالی شدم.. دراز کشیدم.. به سقف اتاق خیره شدم... این چیه دیگه... این چه مسخره بازیه... نمی‌تونم به خانوادم بگویم حالم بده... مادرم در اتاق بقلی خوابیده و درد می‌کشد...خواهرم عصبی شده و مشغول تمیز کردن آشپزخانه است... پدرم از شدت ترس در محل کارش تمام پرونده‌ها روی زمین ریخته و دارد تک تک پرونده‌ها را می‌خواند و مرتب می‌کند... برادرم در کوچه راه میرود و با همه تماس می‌گیرد که اگر حال مادرم بد شد بتواند سریع او را بستری کند... یعنی یچی ... درک نمی‌کنم... این سریال.. فیلمه...تونل وحشت شهربازی است...ما دقیقاً کجا هستیم... وسط تاریخ!

روز بیست و یکم - ۱۰ فروردین

حال مامان بهتر است، ولی هنوز روی تخت اتاق خوابیده است. ولی من حالم بد است. قلبم درد می‌کند. نفسم تنگ شده است. دوباره درد کلیه و سوزش ادرار برگشته است. نگرانم. وحشت کردم، ولی چیزی به خانوادهم نگفتم. به دوست پزشکم پیام دادم گفت

بلافاصله برو بیمارستان نباید خانه بمانی تا الان هم اشتباه کردی در خانه درمان کردی؛ احتمالاً ریهات چرک کرده و خطرناک است.

برادرم دنبالم آمد و کلینیک نفس رفتیم. سیتی اسکن و آزمایش دادم. جواب سیتی اسکن و آزمایش خون خوب بود، ولی دکتر بعد از معاینه گفت: «بالای ریه چرک کرده ولی ویروس کرونا رفع شده است.» برایم دو ورق آزیترومایسین ۵۰۰ در دفترچه نوشت.

رفتار مردم در بیمارستان با همدلی و درد همراه بود. همه از هم فاصله می گرفتند. ماسک داشتیم و نمی توانستیم لبخند همدیگر را ببینیم، ولی با چشمانمان به هم می خندیدیم. با هم حرف می زدیم و تجربه های مان را می گفتیم. با فاصله دور من جمع شدند تا تجربه فرایند بیماری را بشنوند. نگرانی و تشویش در فضا موج می زد. چقدر احساس بی پناهی می کردم. ما مردم ایران مظلوم و خسته هستیم. خسته از نامرادی ها، تنها و سرگردان. چیزی که ما را زنده نگه داشته، همدلی با یکدیگر است. ما به هم کمک می کنیم. با هم حرف میزنیم. درد دل می کنیم. ما فقط همدیگر را داریم.

برخی افراد می گویند: «چیز خاصی نبود، یک بیماری ویروسی بود، مثل بقیه بیماری ها که آمد و رفت. پس چرا برایت مهم شده است؟! نه، معمولی نیست. هیچ چیزی درموردش نمی دانیم. اطلاعات نداریم. صدماتی که به بدن می زند، عوارض جانبی. آیا ممکنه مثل ایدز مخفی شود و دوباره برگردد؟! ممکنه به ریه و کلیه ام صدمه غیربازگشت زده باشد. ممکنه سیستم ایمنی ام را به هم بزند. عوارض؟! تخریب مغزی؟!»

آن لحظه ای که بین مرگ و زندگی هستی و هیچ کسی نمی داند و درک نمی کند. هر لحظه به سختی نفس میکشی و نمی دانی باز هم میتوانی نفس بکشی. در حالت گیج و منگی و فلج بدن هستی ولی مغزت کار می کند. ترس و وحشتی که در درونت می ماند. وقتی در چنان تضاد و تعارضی هستی که وجود خودت را درک نمی کنی و برای اولین بار متوجه می شوی بدنی داری که سیستمیک و پیوسته کار می کند. خروجی این بیماری این بود که توانستم به جسمم واقف شوم و حسش کنم.

سال ۷۶ تصادف بدی داشتم و سه روز نیمه بیهوش بودم و سه ماه استراحت مطلق و سال ۹۶ به خاطر مسومیت شدید تا ایست قلبی هم رفتم و برگشتم. اون موقع متوجه نبودم و نمی دانستم چه بر سرم آمد و وقتی بیهوش آمدم می دانستم با مراقبت پزشکان و خانواده خوب می شوم و عوارض در طول زمان درمان می شود. ولی الان مغز هوشیار و بدن لمس است و روی تخت خوابیدی و درد می کشی. منتظر هستی ببینی لحظه بعد ویروس به کجا صدمه می زند و تا کی باید رنج آن را تحمل کنی.

این بیماری با همه اتفاقاتی که برایم افتاد فرق دارد. چیزی در درونم شکسته و تغییر کرده است. تمایل دارم در مورد معنویت مطالعه کنم و بیشتر بدانم. می خواهم دنیای درونم را بشناسم. بدن انرژییم. اون کالبدی که جسم و روح را بهم پیوند داده و ارتباط بین ذهن و روان را برقرار می کند. آن دلیل که باعث شد زنده بمانم. تلاش کنم خوب بشوم. آن نقطه امیدی که در آن لحظات سخت به من کمک کرد که تصمیم درستی برای تمرکز بر روی بدنم و جلوگیری از اتلاف انرژی بگیرم. نترسم و خودم و شرایطم را بپذیرم تا خوب بشوم.

روز بیست و دوم - دوشنبه ۱۱ فروردین

مامان می گوید خوب هستم و فقط سرما خورده بودم. بیمارستان رفت و آزمایش و سی تی اسکن داد. هر دو منفی بود. به نظرم خانواده ام خیلی خفیف کرونا گرفتند و خوب شدند. در هفته اول که خیلی حالم بد بود، پدر و مادر و خواهرم تب ولرز و بدن درد و تعریق خفیف داشتند و حال شان خوب نبود. حدود هشت روز طول کشید و بعد خوب شدند. گاهی تب ولرز می گیرند و بعد دو سه روز خوب می شوند. شاید چون من آلرژی دارم، فرایند بیماری در بدنم شدیدتر بوده است. بنظرم مادرم از استرس و خستگی مریض شد. برایش چه کنم که لایق وجودش باشد. بهتره همه تلاشم را بکنم تا زودتر خوب بشوم. ولی امروز هم خوب نیستم. روی تخت دراز کشیدم. نمی توانم کاری انجام

دهم. تنگی نفس، سرفه، لرز، درد بدن، درد قفسه سینه دارم. سرم گیج می‌رود. کرختم. روحیه‌ام افتضاح است.. احساس می‌کنم مغزم توی ابر است و درکی از مکان و زمان ندارم. تمام روز بیبحال روی تخت دراز کشیدم یا خوابیدم..

"دوستم شب‌نم پیام داد. از من می‌خواهد در زمینه خودشناسی به او کتاب معرفی کنم. نه احوال‌پرسی می‌کند و نه توضیح بیشتری می‌دهد. عجول است و همیشه با یک جمله می‌خواهد کارش انجام شود و اصولاً فقط وقتی به من پیام می‌دهد که به چیزی نیاز دارد و هرگاه من به او نیاز دارم پاسخ را نمی‌دهد. ولی من همیشه پاسخ او را می‌دهم. در جایگاه شغلی مفیدی قرار دارد و اگر حالش خوب باشد، حال افراد زیادی را خوب می‌کند. امیدوارم روزی بتواند آرامش درونی پیدا کرده و در لحظه زندگی کند. شب‌نم سال گذشته طلاق گرفته و تمام فکر و ذکرش کار و پول است. کسب درآمد، ورزش، پیشرفت، موفقیت. بعد از طلاق رابطه عاطفی ناموفقی داشته است. از نظر روانی به شدت صدمه خورده و هنوز حالش خوب نیست. چون مطلقه است. اطرافیانش به او جدی نگاه نمی‌کنند و مردها بیشتر برای دوستی با او وارد رابطه می‌شوند. البته کمی هم خودش مقصر است. با مردهایی وارد رابطه می‌شود که از سطح مالی و فرهنگی و خانوادگی بالاتری نسبت به او دارند و در نتیجه جدی‌اش نمی‌گیرند.

به‌نظرم در ازدواج پنجاه درصد عشق و محبت و پنجاه درصد سطح فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی مؤثر است. زنان بیشتر به جنبه عاطفی توجه دارند و مردان در نظر می‌گیرند که این پیوند چه سود و فایده‌ای برای‌شان دارد. تا وقتی به ازدواج به‌عنوان یک معامله نگاه می‌شود و معیار اصلی ارتباط عاطفی بین دو روح نیست، این رابطه برنده‌برنده نخواهد بود و همیشه در هر زمانی یکی برنده و یکی بازنده است و در نتیجه دو طرف بین احساسات خوشایند و ناخوشایند در چرخش هستند.

تا وقتی شب‌نم زخم‌های گذشته اش را درمان نکند، با آدم‌هایی روبه‌رو می‌شود که همانند خودش زخمی هستند و رنج‌های گذشته را برایش تکرار و به یادش می‌آورند.

رنج تحقیر شدن، طرد شدن، پذیرفته نشدن، باور نشدن، تأیید نشدن. خیلی تلاش کردم او را متوجه زخم‌هایش کنم، ولی بی‌قرار است و دائم خودش را با کار سرگرم و احساسات بدش را انکار می‌کند. فقط یک مورد می‌تواند به او کمک کند تا زودتر خوب شود. عشق بدون قید و شرط. امیدوارم روزی فردی سر راهش قرار بگیرد و چنان عشق و محبت بدون انتظاری تقدیمش کند که انرژی پیدا کند و زخم‌های گذشته‌اش زود درمان شود. ولی نمی‌شود که منتظر بماند. سریع‌ترین راه پذیرفتن خود و گذشته‌اش، تأیید کردن خودش و دوست داشتن خودش است. تا وقتی تلاش می‌کند بهترین و موفق‌ترین و خوش‌هیكل‌ترین و بی‌نقص‌ترین باشد، این‌ترین‌ها فقط روحش را آزار می‌دهد، یعنی خود واقعیش را نپذیرفته و می‌خواهد انسان بهترین دروغینی بسازد تا دیگران او را تأیید کنند. در حالی که فقط کافیسیت خودش را با تمام خوبی‌ها و بدی‌هایش بپذیرد و تأیید کند تا حالش زودتر خوب شود. اما این خودآگاهی و درک و خودشناسی بسیار سخت و دردناک و نتیجه‌اش بسیار شیرین و لذت‌بخش و رشددهنده است."

با صدای گریه‌ها به خودم آمدم. بهار است. درختان سبز شدند. و حیوانات به دنبال عشق‌بازی و جفت‌گیری هستند. زمین چرخید و زندگی دوباره آغاز شده است.

روز بیست و سوم - سه‌شنبه ۱۲ فروردین

اصلاً حال خوب نیست. هر روز دارم بدتر می‌شوم. وای خدا بیهوش نشوم. به کما نروم. آی سی یو. اصلاً دلم نمی‌خواهد در بیمارستان بستری شوم. دیگر طاقت مریضی ندارم. یعنی دوباره کرونا گرفتم یا بیماری برگشته یا ریه‌ام چرک کرده است؟! فکر کنم تشخیص دکتر بیمارستان قبلی اشتباه بوده است. به‌نظرم دوباره کرونا برگشته است. اگر مثلاً ده روز پیش دوباره گرفته باشم. من که همش توی اتاقم بودم. تنها کسی که با بیرون از منزل در تماس است، برادرم است که در نوروز بیشتر منزل ما می‌آید. و مادرم او را بغل می‌کند. نکنه مامان از محمد گرفته باشه و حالش بد شده! نکنه خواهرم رفته خرید، از او ویروس گرفته است. من که در منزل و اتاقم هستم. پس به‌نظرم از

طرف اعضای خانواده‌ام دوباره مریض شدم. چون در این هفته همگی تب‌ولرز خفیف و علائم سرماخوردگی داشتند.

ترجیح دادم به بیمارستان بروم و معاینه بشوم. دکتر عفونی جلو نیامد و معاینه نکرد. ولی شرح حال دقیقی گرفت. گفت: «کرونا بیشتر در منطقه سرت پخش شده و کمتر در ریه بوده، به‌خاطر همین بیهوش می‌شدی و ناهوشیاری زیاد داشتی و شنوایی‌ات کم شده.» سطح فاکتورهای التهابی درخون بالا است. آنتی بیوتیک سفکسیم ۴۰۰ و هیدروکسی کلروکین ۲۰۰ و آنتی ویروس فاوی پیراویر نوشت.

حالم خوب نیست ولی بیشتر ترسیدم. ترس برگشت بیماری و روزهای بدی که گذراندم.. سفکسیم و هیدروکسی کلروکین را تهیه کردیم، ولی داروی سوم نبود. قرار است از ژاپن قرص فاوی پیراویر بفرستند. گویا در درمان بیماران کرونایی بسیار مؤثر بوده است. پزشکان بیمارستان مسیح دانشوری هم در یک کمپین از دولت تقاضا کردند این دارو خریداری و در داروخانه‌ها پخش شود. امیدوارم مؤثر باشد و زودتر خوب شوم. به‌نظرم دوباره ویروس در بدنم فعال شده است. مشکل اینجاست که هیچ پژوهشگری این ویروس را نمی‌شناسد و تحقیقاتی بر روی آن انجام نشده و در نتیجه نمی‌توانم با سرچ و تحقیق درمورد بیماری اطلاعی به دست بیاورم. هنوز باورم نمی‌شود که جزوی از تاریخ پزشکی شدیم.

گیجیم؛ خیلی گیج. چیزی در درونم تغییر کرده. مفهوم زندگی، زنده‌ماندن و زندگی کردن برایم ارزش بیشتری پیدا کرده و از طرفی برایم بی‌ارزش است. میل و رغبتی برای تلاش کردن ندارم و فکر نمی‌کنم اگر دوباره سالم بد شود، تمایلی برای مبارزه داشته باشم. روحیه‌ام را از دست داده‌ام.

اصلاً دلیل من برای زنده‌ماندن چیست. تلاش برای کمک‌کردن به مردمی که قدرشناس نیستند یا مردمی که از سر نیاز به کمک من احتیاج دارند و هنگام بی‌نیازی سراغی از من نمی‌گیرند. چه کسی ارزش دارد که برایش وقت بگذارم و به او کمک کنم! صبح تا

شب کار کنم تا شهرت و معروفیت به دست بیاورم. پول برای گذران زندگی، زحمت برای خرید وسایل زندگی ... که چه شود! آخرش به کجا می‌رسد! خسته‌ام؛ خیلی خسته. اگر مفهوم زندگی این است که به رشد و کمال برسیم، مفهوم این به کمال رسیدن چیست و چرا اینقدر با رنج و زحمت و دشواری به همراه است! دلم لذت و شادی، آرامش، و خوشبختی می‌خواهد... از شدت ناامیدی و ترس از برگشت بیماری تمام عصر خوابیدم و روی تختم غلت زدم و خوابیدم.

روز بیست و چهارم - چهارشنبه ۱۳ فروردین

دیشب و صبح قرص هیدروکسی کلروکین و سفکسیم خوردم. خیلی عجیب است، به محض اینکه قرص هیدروکسی کلروکین می‌خورم، حالم خوب می‌شود. بنظر میرسد مشکل اصلی من و دلیل کُرختی و حال بدنم فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی باشد که با خوردن داروی ضد التهاب کنترل می‌شود. اصلاً روحیه‌ام خوب نیست. طاقت ندارم. دکتر گفت ویروس کووید ۱۹ از ریه‌هایم پاک شده و چون من مننژیت هم شده بودم، این حال بد، عوارض بعدی ویروس است. پس احتمال قرص فاوی پیراویر بخورم اون ته مونده ویروس هم پاک شده و حالم خوب میشود... البته امیدوارم.

امروز سیزده بدر است و من غمگینم. از مراسم چهارشنبه‌سوری و نوروز که برایم خیلی مهم بود، هیچ استفاده‌ای نکردم. بنابراین تصمیم گرفتم برای سیزده بدر از خانه خارج شوم. بی‌قرار بودم و فقط می‌خواستم بیرون بروم. لباس پوشیدم و خوشبختانه هیچ‌کسی در سالن نبود. آهسته از خانه خارج شدم و کسی متوجه نشد. یواش یواش و با ضعف زیاد راه می‌رفتم. ماسک ساده و ماسک فیلتردار را روی هم زدم دستکش پوشیدم. یک ماه است از خانه خارج نشدم. هر سال سیزده بدر خیابان آفتاب شلوغ و پرتراфик بود و از سروصدای ماشین‌ها عصبانی می‌شدیم. همه می‌خندیدند و به دنبال تفریح و شوخی بودند. کافه‌ها و رستوران‌ها شلوغ بود. جلوی آبمیوه‌فروشی مردم صف می‌کشیدند.

خیابان پر از رنگ و خنده و شادی بود. ولی امروز تنها تغییری که می‌دیدم، سبز شدن درخت‌ها و زمین بود، ولی دل آدم‌ها سبز نبود. خاکستری بود. همه‌جا خلوت است. گریه‌ام گرفت. تمام مسیر از غم و غربت خیابان اشک ریختم. و جلوی مغازه شیرینی‌فروشی بسته، بغضم ترکید. به پارک رفتم. آهسته‌آهسته قدم زدم. یک ساعتی در پارک راه رفتم. تلفنی با دوستانم صحبت کردم. فکر کردم؛ نشستم؛ با درخت‌ها و گربه‌ها حرف زدم. حالم بهتر شد.

"یکی از همکاران منابع انسانی تماس گرفت و بعد به پارک آمد. با حفظ فاصلهٔ دومتري و دستکش و ماسک نشستیم و صحبت کردیم. درد و دل کرد. امید تصمیم داشت فقط روی کار متمرکز شود و کسب‌وکارش را توسعه دهد که کرونا همهٔ برنامه‌هایش را به هم ریخته بود و دماغ بود. مرد مهربان و حامی و خوبی است و برای کسب‌روزی حلال خیلی تلاش می‌کند. تحسینش می‌کنم. برای زندگی‌اش برنامهٔ منظم و هدفمندی دارد و تلاش می‌کند خوش‌زندگی کند. سبک و مینیمال است و همیشه دنبال سرگرمی‌های جدید و پرهیجان است. در کنار تدریس در دانشگاه و مؤسسات و تألیف کتاب و کار روزانه حتماً برنامه‌ای برای تفریح دارد.

پنج سال پیش همسرش از او طلاق گرفته زیرا نابارور است و همسر سابقش به داشتن فرزند علاقه دارد و هنوز هم، هر دو مجرد هستند. و همین موضوع او را گیج و سردرگم کرده که همسرش که بعد از ۵ سال هنوز مجرد است و بچه‌ای ندارد احتمالاً به او علاقه‌ای نداشته و گرنه می‌توانستند از پرورشگاه کودکی را به فرزند بگیری و در کنار هم زندگی را ادامه بدهند. الان تمام تمرکزش روی توسعهٔ کسب‌وکارش است. وانمود می‌کند که حالش خوب است و مشکلی ندارد. در حالی که چشمان غمگینش چیز دیگری می‌گوید. همین که روز سیزده فروردین اینجا آمده تا با من درد دل کند، بیانگر احوال درونی‌اش است. به‌نظرم بچه‌دار نشدن دلیل خوبی برای جدا شدن نیست. کسی که همسرش را دوست داشته باشد، راه‌های مختلفی برای بچه‌دار شدن وجود دارد که

بهترین آن فرزندخواندگی است. به نظرم از ابتدا عشق و دوست داشتن واقعی بین شان وجود نداشته است. این را به خودش هم گفتم و تأیید کرد. گفت: «شاید این بهانه‌ای بود که از هم جدا شویم. مدت‌ها بود همدیگر را درک نمی‌کردیم. ارتباطی صمیمی نداشتیم. رابطه ما بر مبنای احترام و برای رفع نیاز بود.»

فکرم مشغول شد که چرا و چطوری رابطه عاطفی به جایی می‌رسد که دو نفر که با هم مشکل و بحث خاصی ندارند و حتی همدیگر را دوست دارند و به هم احترام می‌گذارند، تصمیم می‌گیرند خیلی دوستانه طلاق بگیرند. بعضی زوجها از روی هیجان عاطفی یا احترام متقابل یا نقاط مشترک تحصیلی، شغلی، تفریحی با هم ازدواج می‌کنند و در طول زمان متوجه می‌شوند که نقطه مشترک اخلاق و رفتاری با هم ندارند و کم‌کم نسبت به همدیگر سرد می‌شوند و طلاق عاطفی ایجاد می‌شود. گاهی یک اتفاق باعث می‌شود که دوباره به هم علاقه‌مند شوند و تلاش کنند نقطه مشترکی ایجاد کنند، ولی اگر مسئله ریشه‌دار باشد یا نیازی باشد که در این ازدواج برآورده نمی‌شود معمولاً طلاق عاطفی منجر به طلاق قانونی می‌شود. تعدادی از افراد مطلقه می‌گویند که ماه‌ها بود با همسر حرف برای گفتن نداشتیم و حتی از حضور همدیگر معذب بودیم. افراد رشد می‌کنند و مسیر زندگی‌شان از هم جدا می‌شود. به نظرم طلاق بد نیست. وقتی دو نفر برای هم مناسب باشند با هم ازدواج می‌کنند و ممکن است روزی بنا به هردلیلی از هم جدا شوند و مسیر زندگی جدیدی را به‌تنهایی یا با فرد دیگری شروع کنند. در هر صورت زندگی وسعت و جریان دارد."

آهسته‌آهسته به منزل برگشتم. این پیاده‌روی کوتاه و گفت‌وگو روحیه‌ام را خوب کرد. معاشرت حالم را خوب می‌کند. هیچ‌چیز به اندازه گفت‌وگو با یک دوست، حال یک برون‌گرا را خوب نمی‌کند. درک کردن رفتارهای یک فرد بیش‌فعال برای مردم عادی بسیار سخت است.

ولی الان دارم فکر می‌کنم چرا پارک رفتم! کار خوبی نکردم و چرا با اینکه گفتم حالم خوب نیست، همکارم برای گفت‌وگو به پارک آمد و چرا خانواده‌ام حواس‌شان به من نبود و مانع خروج من از منزل نشدند. فاصله ایمنی و پروتکل بهداشتی را رعایت کردم و امیدوارم همکارم بیمار نشود. البته دکتر گفت ویروس از بدنم پاک شده ولی شاید ناقل باشم. در آن لحظه فقط می‌خواستم از خانه خارج شوم و به هیچ موضوع دیگری فکر نکردم؛ احساس خفگی می‌کردم و احساساتم بر منطقم غلبه کرد. یک ماه تمام در منزل داخل اتاقم نشستم و دیگر نمی‌توانم محیط خانه را تحمل کنم.. نمی‌توانم تصور کنم که این مدت چطوری گذشت. شاید اگر مریض و بیحال نبودم نمی‌توانستم محیط اتاق را تحمل کنم.

گذر زمان برایم معنا ندارد. روزها می‌گذرد و من گیج و گیج و مه‌آلود هستم.

روز بیست و پنجم - پنج‌شنبه ۱۴ فروردین

انرژی ندارم و خوابیدم؛ ولی بهترم. کار خاصی نکردم. بیشتر توی شبکه‌های اجتماعی گشتم و چت کردم. سعی می‌کنم فعالیت کمی داشته باشم و بخواهم تا زودتر خوب شوم. حوصله ندارم. سعی کردم مطالعه کنم، ولی تمرکز ندارم. یادم می‌رود چه می‌خوانم. خوابیدم و در اینستاگرام را نگاه کردم.. اخبار کرونا را خواندم... حال روحی‌ام خوب نیست و احساس افسردگی می‌کنم. احساس تنهایی. یک چیزی توی قفسه سینه‌ام سنگینی می‌کند و نمی‌دانم درد جسمی است یا روحی.

به خودم گفتم: «پاشو. یکمی یواش‌یواش ورزش کن. موزیک بگذار. راه برو. خون توی بدنت جریان بیفته. بهتر میشی.» موزیک را با صدای بلند روشن کردم و کمی دور اتاقم راه رفتم. خواستم ورزش کنم. نتوانستم. مفصل‌هایم خشک شده. مخصوصاً کتف و گردن و لگن. عجیبه. سعی کردم کمی نرمش کنم، ولی دردم آمد و نفسم گرفت. دراز کشیدم. چرا باید مفصل‌هایم خشک شود! مثل بیماران رماتیسمی شدم. التهاب مفصل. این

ویروس عجیب رفتار می‌کند. چرا باید تمام مفاصلم خشک شود و درد بگیرد، در حدی که نتوانم کمرم را صاف کنم یا دستانم را بالا ببرم! احساس می‌کنم تمام بدنم ورم و التهاب دارد.

البته اگر این ویروس فاکتورهای التهابی را در حدی بالا می‌برد که باید روزی یک عدد هیدروکسی کلروکین بخوری، پس ورم مفاصل غیرعادی نیست. در اثر حمله سیستم ایمنی، مفاصل ورم می‌کند و هیدروکسی کلرکین یکی از داروهای بیماری رماتیسم است. این ویروس لعنتی با بدن من چکار کرده! تمام مدت در حالت انکار و اجتناب هستم و به هفته‌های گذشته فکر نمی‌کنم انگار یک خواب بد بوده یا یک کابوس وحشتناک و الان از خواب بیدار شدم و گیج هستم. بهش فکر نمی‌کنم. حفره‌ای سیاه گوشه ذهنم تشکیل شده از روزهای وحشتناک بلا تکلیفی بین مرگ و زندگی، نفس کشیدن و نفس نکشیدن، سیاه‌چاله‌ای که انرژی منو می‌کشد داخل خودش، یک بغض خورده شده، یک درد بیان نشده، نمی‌دونم اسمش را چی بگذارم. ساعت‌ها به دیوار روبه‌روی تخت یا سقف اتاق خیره می‌شوم. نمی‌تونم موقعیت خودم را در زندگی و جهان فعلی تشخیص بدهم. برای اولین بار در زندگی‌ام مغز من هنگ کرده است. ویروس... ویروس... ویروس...

وقتی لیسانس میکروبیولوژی می‌خواندم، سه روز در هفته از ساعت نه تا دو عصر کتابخانه پزشکی دانشگاه تهران می‌رفتم و با بچه‌های پزشکی آناتومی بدن انسان می‌خواندم. بار اول با دختری جلوی در دوست شدم و داخل کتابخانه رفتم و دفعه‌های بعد با من کاری نداشتند؛ فکر می‌کردند من هم دانشجوی همان دانشگاه هستم.

درمورد سیستم ایمنی بدن و خون مطالب زیادی خواندم؛ برایم جالب بود. اگر پزشک می‌شدم، حتماً تخصص ایمونولوژی یا هماتولوژی می‌گرفتم. سه سال هم در آزمایشگاه کار کردم. به‌نظرم نحوه تشخیص بیماری توسط پزشک اشتباه است. فقط دنبال واقعیت هستند؛ ولی باید علت و معلول را در نتیجه تست‌ها همراه با علائم بالینی پیدا کنند.

وقتی ویروس به سلول بدن حمله می‌کند، دیوارهای سلول ویروس در خون پخش شده و به سیستم ایمنی رسیده و آن را تحریک می‌کند و پادتن‌ها برای مبارزه با ویروس ساخته می‌شوند. پادتن‌ها به ویروس حمله می‌کنند و دیواره ویروس متلاشی و در خون پخش می‌شود که این ویروس متلاشی شده به هر اندامی می‌رسد، در آن التهاب ایجاد می‌کند. انگار سم در بدن پخش می‌شود. بنابراین بخش دوم سیستم ایمنی که مربوط به آلرژن‌ها است، فعال می‌شود. بدن به خاطر ویروس تب می‌کند تا دمای مناسب رشد ویروس از بین برود. پس نقطه مشترک بین تمام اندام‌ها، خون، پادتن‌ها، دیواره متلاشی شده سلول و ویروس است. پس آزمایش‌های ایمونولوژی بلافاصله به تشخیص حضور ویروس در بدن می‌تواند کمک کند.

مانند: CBC، ESR، ANA، CRP، RF، IGe، IGa، IGm، IGg.

به نظر تمام فاکتورهای التهابی در هر سطحی، فاکتورهای آلرژن، گلبول‌های سفید و قرمز، تمامی فاکتورهای مرتبط با ریسک قلبی، بیماری کلیوی، بیماری‌های ریه، و مننژیت مغزی باید سنجیده شود و در کنار علائم جسمی به تشخیص بیماری خیلی کمک می‌کند و فقط به گرفتن تست کوید ۱۹ که درصد خطای بالایی هم دارد، و حتی به سیتی‌اسکن ریه که تا وقتی درگیری ریه بسیار شدید باشد، علائم در سیتی‌اسکن نمایان نمی‌شود، نمی‌توان اکتفا کرد.

به نظر همه پزشک‌ها باید واحدهای درسی ایمونولوژی را بگذارند. سال ۹۷ به خاطر درد شکم به عنوان التهاب آپاندیس در بیمارستان طوس، شش روز بستری شدم و کلی آنتی‌بیوتیک گرفتم و سیتی‌اسکن شکم و آزمایش دادم و دکتر قد بلند چشم سبز خوش تیپ جراح عمومی گفت که عفونت آپاندیس در روده خالی شده است. از او پرسیدم: «از کجا میدانی؟» گفت: «بر اساس تجربه.» از او پرسیدم: «چرا آزمایش‌های سیستم ایمنی را از من نمی‌گیرید؟» خیلی بهش برخورد و ناراحت شد. موقع مرخص شدن لیست آزمایش‌ها را دیدم، فقط آزمایش‌های چکاپ ساده گرفته بود. بعد از یک ماه

مشخص شد که سنگ کلیه بزرگی داشتم و دفع کردم و ورم سمت راست شکم به خاطر سنگ کلیه بوده و ربطی به آپاندیش نداشتم!

سنجش فاکتورهای ایمنی و خون به تشخیص میزان عفونت یا آلرژی کمک زیادی می‌کند. و در کتاب ایمونولوژی هم درمورد آن بسیار تأکید شده است.

تمام بعد از ظهر در مورد سیستم ایمنی، بیماری روماتیسم، و فاکتورهای التهابی مطالعه کردم. بنظرم خودم باید در مورد بیماری کرونا مطالعه کنم و مطالب بیشتری یاد بگیرم.

روز بیست و هشتم - جمعه ۱۵ فروردین

راحت نفس می‌کشم و بدن دردم خیلی کم شده. بیشتر روز توی سالن نشستم و فیلم دیدم. داروها جواب داده. دلم می‌خواد ورزش کنم، ولی بدنم درد می‌کند و سنگین است. در سایت «فیلم» تعداد زیادی فیلم درمورد اژدها موجود است و می‌خواهم تمام فیلم‌ها و انیمیشن‌هایی که اژدها در آن است را ببینم. نمی‌دانم از نظر روانی چرا به اژدها تمایل پیدا کردم. شاید ناخودآگاهم دنبال یک منجی است. یک قدرت برتر، یک معجزه که انسان‌ها را نجات دهد. امروز با دیدن اژدها یاد سریال «بازی تخت و تاج» افتادم. چقدر فصل آخر سریال به وضعیت کنونی جهان شبیه است. ویروس کوید ۱۹ مثل ارتش مردگان همه کشورها را می‌گیرد و مردم را می‌کشد. ولی به اینکه یک منجی ما را نجات دهد، عقیده ندارم. مبحث امام زمان جداست. الان تنها منجی رعایت بهداشت و اخلاق و همدلی است. نمی‌توانیم بهداشت فردی را رعایت نکنیم و بعد بگوییم یک نفر بیاید ما را نجات بدهد.

خداوند به انسان عقل و اختیار داده تا فکر کند، تصمیم بگیرد و انتخاب کند. به‌نظرم اینکه شخصی تلاش نمی‌کند و منتظر است دیگری بیاید به او کمک کند، نشانه منتظر بودن برای منجی نیست. اینکه تلاش کنی، زحمت بکشی، سازنده باشی، دنیای بهتری خلق کنی، و برای به کمال رسیدن و رشد غایی که در توان انسانیت نیست از منجی

کمک بگیری، درست است. منجی برای رفع نیازهای پیش‌پافتاده زندگی نمی‌آید. منجی برای خودشکوفایی و شکوفایی جمعی ظهور می‌کند.

اگر به خداوند اعتقاد داریم که هر چیزی در جهان از اوست و او خالق موجودات زنده و غیرزنده و علوم است، پس درد و درمان نیز از اوست. ولی چرا دچار درد می‌شویم و چطوری از درمان استفاده کنیم، در اختیار قدرت منطق و انتخاب تصمیم‌گیری انسان گذاشته شده است. الان باید همه شرایط فراهم شود تا متخصص پزشکی و بیولوژی روی ویروس تحقیق کنند و واکسن و دارو را کشف کنند و هیچ علم دیگری اجازه دخالت در کار علم پزشکی را ندارد. زیرا هر علمی برای جایگاه خودش است.

یاد افرادی افتادم که از روی تعصب حرم را لیس زدند یا در امریکا مسیحیان متعصب در کلیسا برای دعا تجمع کردند. یا بودائیان که به پای مجسمه‌ها افتادند و خودشان را به آنها مالیدند تا شفا پیدا کنند. این یعنی فرد نتوانسته جایگاه هر علم و تخصصی را تشخیص دهد و دچار گمراهی شده است. علم پزشکی را هم خداوند آفریده است؛ مگر از جایی دیگری آمده یا خدای دیگری وجود دارد. یکی برایش دعا می‌کنند و یکی با علم پزشکی درمان میکنند! این کفر و نادانی است. دعا و نیایش قلب، روح، کالبد انرژی را درمان می‌کند و وقتی سطح انرژی مثبت بالا باشد، مسلماً درمان بیماری جسمی آسان‌تر می‌شود، و دعا و نیایش سطح انرژی بدن را بسیار بالا می‌برد.

یاد دعای جوشن کبیر افتادم. یا نور، یا نورالنور، یا نور فوق کل نور، یا منور النور...

روز بیست و هفتم - شنبه ۱۶ فروردین

برادرم از روز سه شنبه دفترچه بیمه ام را در نوبت دریافت دارو در بیمارستان بقیه الله گذاشته بود و امروز صبح نوبت به من رسید و قرص فاوی پیراویر را گرفتم و برایم آورد. خوردم و عصر درد گوشم خیلی خیلی کمتر شد. تمام روز به حالت کج روی صندلی نشستم و مقاله منابع انسانی خواندم. انرژی ندارم، ولی حالم خوب است.

عصر دوستم، دکتر عطایی، پزشک اورژانس و پژوهشگر بیولوژی به دیدنم آمد. شرح حال کامل از من گرفت و گفت: «به نظر می‌رسد ویروس در منطقه سر پخش شده و التهاب مغزی در جلوی مغز ایجاد کرده و در لایه‌های مخاطی گوش و بینی، گلو و سینوس و پرده‌های مننژ مغز پخش شده است. برای همین حافظه‌ات مشکل پیدا کرده و ناهوشیار بودی. خیلی اشتباه کردی بیمارستان رفتی و در منزل درمان شدی. هر لحظه امکان داشته که برات ضایعۀ مغزی ایجاد بشه. بدنت قوی بوده و ازت خوب پرستاری شده که خوب شدی. دیگه هرگز این کار را تکرار نکن و همچنین ویروس روی بافت عضلانی بدنت تأثیر گذاشته و عضلات قلب و ریه، و کلیه درگیر شده، ولی خوشبختانه در ریه نکروز نداده و آسیب ریوی ایجاد نکرده که خودش شانس بزرگی بوده. داروها را ادامه بده و قطع نکن. اگر زودتر دارو می‌خوردی، زودتر خوب می‌شدی و عوارض بیماری طولانی نمی‌شد. اصرار خانواده‌ات بر درمان در منزل از یک طرف خوب بود، چون ممکن بود در بیمارستان بیماری عفونی بگیرد و بیشتر آلوده بشی و از یک طرف باعث شد بیماری طولانی‌تر بشه.» برایم یک جعبه شیرینی نخودچی آورده بود. من روی صندلی جلو نشسته بودم و از من خواست به سمت پشت خم شوم و جعبه شیرینی را بردارم و بعد کلیدش را انداخت کف ماشین، آینه ماشین را برایش صاف کنم و کارهای مختلفی انجام داد و از من می‌خواست انجام بدهم. گیج شده بودم.

دکتر عطایی گفت: «نه خدا را شکر خوب هستی.» متوجه شدم که اینکارها جزو معاینه و بررسی سیستم عصبی است. از یک طرف خوشحالم که بدنم این قدر قوی است و از طرفی قلبم سنگین است و درد می‌کند. می‌ترسم به خاطر فشار و درد زیاد قلبم مشکل پیدا کرده باشد.

بعد از دوساعت گفت‌وگو او رفت و من در کوچه کمی پیاده روی کردم و به منزل برگشتم. درختان کوچه سبز سبز است. بهار به زیبایی می‌درخشد و ما درگیر خودمان

هستیم. سلامتی فقط همین مهم است چقدر خودخواه بودیم و خودمان را مشغول چه کارهایی کردیم. راه رفتن در کوچه بهاری برایم یک آرزوی دست‌نیافتنی شده بود. همه مشغول جنب‌وجوش و کار و فعالیت هستند و من درگیر خودم. تمام مدیران منابع انسانی به چالش افتادند و مشغول بررسی شرایط هستند. عصر شلوغی داشتم. از شرکت‌های مختلف با من تماس گرفتند. قرار شد بخش آموزش مجازی یک شرکت مشاوره را راه‌اندازی کنم. و برای یک آموزشگاه سمینار مدیریت منابع انسانی در پاندمیک کرونا برگزار کنم. و برای مرکز آموزش دوره‌های آنلاین برگزار کنم. در روز اول کاری سال ۹۹ سه پروژه کاری برایم تعریف شد که به امید خدا تا آخر ماه قرارداد نوشته می‌شود.

روز بیست و هشتم - روز یک‌شنبه ۱۷ فروردین

حالم جسمی‌ام از روزهای قبل بهتر و حال روحی‌ام بدتر است و از نظر ذهنی به‌شدت درگیر هستم. تمام روز به مردم کشورم و مردم کشورهای دیگر فکر می‌کردم؛ به زندگی، بیماری، مرگ. با هرکسی صحبت می‌کنم، فقط در مورد خودش حرف می‌زند و برای توسعه کسب‌وکار تلاش می‌کند تا وضعیت زندگی‌اش را در شرایط فعلی بهبود ببخشد و این طبیعی است.

ولی برایم عجیب است که کسی درباره مسئولیت اجتماعی و کمک به دیگران صحبت نمی‌کند. همه در مورد تعداد فوتی‌ها حرف می‌زند و کسی در مورد زنده‌ها صحبت نمی‌کند. دیگر عکس‌های قرنطینه و فیلم‌های بازی، آشپزی و ورزش در کشورهای مختلف و چالش‌های گوناگون عادی شده است. هر روز خبر جدیدی می‌آید که ذهن مردم را از پاندمیک کرونا بر می‌گرداند. ولی اشخاص کمی به روح بشر، طبیعت و زندگی توجه می‌کنند.

شاید من احساساتی هستم و به اطرافم بیشتر توجه می‌کنم. شاید مردم هم توجه می‌کنند، ولی بیان نمی‌کنند. ولی دلم می‌خواهد با دیگران درمورد احساسات و ترس‌هایمان صحبت کنیم. درمورد نگرانی از بیمارشدن، بیماری کرونا و مشکلاتمان در دودل کنیم. افکار منفی را بیرون بریزیم. درمورد ۲۰ هزار نفری که در ایتالیا از کرونا مردند. سختی‌های قرنطینه، بیماری، درمورد رنج، معنا، و عمق زندگی.

ولی همه فقط درمورد کسب‌وکار صحبت می‌کنند. شاید من دغدغه مالی ندارم، ولی آنها نگران وضعیت اقتصادی هستند. شاید آنها با من صحبت نمی‌کنند. نمی‌دانم..... فقط می‌دانم قلبم گرفته، درد می‌کند. قلب روحی ام آزرده شده است. انگار قلب جسمی انرژی ندارد؛ سرد شده، درد می‌کند.

چرا؟! چرا این همه رنج و ناراحتی؟! چرا بشر حد و جایگاه خود را نمی‌داند؟! چرا حرص و طمع و پول‌پرستی؟! چرا باید بی‌دلیل ویروس پخش شود و میلیون‌ها نفر بیمار شوند و هزاران نفر با رنج زیاد بمیرند؟! چند خانواده بی‌سرپرست و چندین کودک یتیم شد؟ کاش کسی در جایی پاسخی به من می‌داد. در پاندمی‌های سال‌های قبل که منجر به مرگ میلیون‌ها نفر شد، این طبیعت بیماری و نا آگاهی مردم باعث پخش باکتری و ویروس شد، اما الان چه؟! در سال ۲۰۲۰ چه توضیحی برای آن وجود دارد؟!

"صدای پیام‌های موبایل من را به خودم آورد. بابک یکی از همکلاسی‌های سابقم برای چندمین بار پیام می‌دهد که اگر دختری را می‌شناسم که می‌خواهد ازدواج سفید داشته باشد به او معرفی کنم. همه چیز را به خنده و شوخی می‌گیرد و در لحظه زندگی می‌کند. همین که دو تا مدرک دکترا گرفته و شغل خوبی دارد برایش کافی است و تصمیم دارد مدرک کوچینگ نیز بگیرد. به‌نظرم مشکلی دارد و از چیزی فرار می‌کند. وقتی در یک بخش زندگی خیلی رشد می‌کنی، از بخش دیگر غافل می‌مانی. می‌گویند حوصله مسئولیت ازدواج را ندارم و اینطوری هر دو تا من نیازهایمان را برطرف کرده و راضی

هستیم و وقتی دختر وابسته و احساساتی شود و قوانین مان را زیرپا بگذارد، ترکش می‌کنم! نمی‌شود؛ امکان ندارد. چیزی این وسط می‌لنگد. ولی او نمی‌پذیرد که خودش در بخش رابطه عاطفی زخمی عمیق و مشکل حل نشده‌ای دارد و ترجیح می‌دهد وانمود کند حوصله زندگی مشترک ندارد. مثل همیشه حرفش را می‌زند و جواب منفی من را می‌گیرد و می‌رود.

روزگار عجیبی ست که ما جوانان دهه پنجاه و شصت خانواده داریم، ولی تنها هستیم. نه می‌توانیم کنار خانواده باشیم و نه می‌توانیم نباشیم. به دنبال استقلال و تنهایی هستیم و از طرفی آرزو می‌کنیم که کسی کنارمان باشد که ما را درک کند. اغلب تمایلی به ازدواج نداریم و تنها هم نمی‌توانیم باشیم. جمع اعداد هستیم. بی‌قرار و آشفته. از ابتدای تولد، آرامش را تجربه نکردیم و امید می‌داریم روزی را در آسودگی خیال به سر ببریم. افراد مجردی که تنها زندگی می‌کنند، تحت فشار شدید هستند. زیرا کسی نیست از آنها مراقبت و پرستاری کند. همسر ندارند. مانند کشورهای پیشرفته از طرف بیمه برای‌شان پرستار فرستاده نمی‌شود یا مددکار اجتماعی برای کمک به منزل‌شان نمی‌آید. دوست و فامیل و اعضای خانواده برای نگهداری نمی‌آیند که مبادا خودشان مریض شوند و تنها کسی که جانش را فدا می‌کند، پدر و مادر است که خود فرد تمایلی ندارد که آنها بیایند که مبادا مریض شوند. پس در خودش می‌پیچد تا در نهایت توسط اورژانس در بیمارستان بستری شود.

شاید بعد از این قرنطینه جوان‌های مجرد سن بالای زیادی ازدواج کنند و تصمیم بگیرند قرنطینه بعدی تنها نباشند. همسر مناسب و متناسب باعث آرامش روح و جسم می‌شود. حداقل مطمئن هستی کسی هست که دوستت بدارد و نگرانت باشد و حاضر باشد هنگام بیماری از تو مراقبت و تنهاییت را پر کند و با وجودش به زندگی‌ات روشنایی بخشد. انگیزه و هدفی برای رشد و یادگیری داشته باشی و تلاش کنی که زنده بمانی

تا عشق بدهی و عشق بگیری. شاید بعد از قرنطینه شرایط خیلی فرق کند و شاید انسان‌ها تنهاتر از تنهایی قبل شوند و شاید هم جوانان مجرد زیادی ازدواج کنند.

در اطرافم حدود ۲۰۰ مرد و زن مجرد بین سن ۳۵ تا ۵۰ سال وجود دارد که همگی از تنهایی می‌نالند، ولی ازدواج نمی‌کنند. از مسئولیت تشکیل خانواده، سنت‌ها، وضعیت اقتصادی، طلاق، دعوا، دخالت خانواده‌ها می‌ترسند. اغلب، روابط عاطفی طولانی‌مدت عاشقانه‌ای داشته‌اند که به خاطر تفاوت‌ها به شکست منجر شده و دیگر تمایل ندارند درد و رنج عشق را تحمل کنند.

تعداد زیادی مردان مجرد سن بالای ۴۰ سال را می‌شناسم که نمی‌خواهند ازدواج کنند؛ چون در تنهایی راحت و بی‌خیال هستند و تشکیل خانواده برای‌شان دغدغه ذهنی می‌آورد. پس به همین زندگی یلخی که گاهی نیازهای جنسی را با دختری رفع می‌کنند، راضی هستند. با این روش مسیر زندگی بیشتر بر اساس سطح نیاز پیش می‌رود تا مدیریت یک رابطه عاطفی عمیق و آرام‌بخش. و مسئله مهم دیگر این است که به خاطر تغییرات هورمونی مردان بعد از سن ۴۰ سالگی دچار وسواس ذهنی و گاهاً اختلال خودشیفتگی می‌شوند که قدرت تصمیم‌گیری را از آنها می‌گیرد و فقط با مراجعه به روانکاو و درمان زخم‌های گذشته می‌توانند به تعادل روانی برای ایجاد و نگهداشت رابطه‌ای مؤثر و مفید برسند."

در این دو ماه افراد زیادی به من پیام دادند. همه با دو موضوع درگیر بودند. سلامتی و رابطه عاطفی. دو موضوع مهمی که در لابلای زندگی ماشینی روزمره گم شده بود و این بحران و پاندمیک اهمیت آنها را به یاد آورد.

از دفتر اصناف تماس گرفتند که برای مصاحبه امروز بیایید. بلافاصله لباس پوشدم و با تاکسی تلفنی به آنجا رفتم. در مورد برگزار کارگاه آنلاین و جلسات مشاور منابع انسانی برای اصناف صحبت کردیم. و برای ضبط برنامه در هفته آینده قرار گذاشتیم. انرژی خوبی گرفتم و با حال خوب بعد از دو ساعت گفتگو در عصر بهاری به منزل برگشتم.

روز بیست و نهم - دوشنبه ۱۸ فروردین

امروز با حال خوب و هوشیاری کامل و احساس سلامتی بیدار شدم. قرص فاوی پیراویر معجزه کرد. البته تا هفت روز دیگر باید همراه با قرص هیدروکسی کلروکین بخورم. بدون ماسک در خانه راه می‌روم، ولی فاصله دو متری با خانواده‌ام را حفظ می‌کنم و اصلاً به وسایل عمومی مثل کنترل تلویزیون یا تلفن دست نمی‌زنم. توی سالن راه می‌روم و با عروس هلندی‌های نازدارمون حرف می‌زنم. هنوز خیلی ضعف دارم و ضعیف هستم و قفسه سینه‌ام درد می‌کند و نفسم می‌گیرد. ولی سایر علائم کامل رفع شده است. دکتر عطایی گفت: «تا یک ماه دیگر این ضعف و بی‌حالی را داری تا تمام زخم‌های درونی حاصل از تخریب ویروس خوب شود و مواد مغذی که از دست دادی به بدنت برگردد. ورزش نکن. فعالیت بدنی نداشته باش. استراحت کن و کمی پیاده‌روی سبک تا کم‌کم بدنت انرژی را به دست بیاورد و خوب بشوی.»

از امروز رسماً به زندگی عادی با روال معمول برگشتم. تا چه حد معمولی؟ مثل قبل؟! فکر نکنم! هر ثانیه برایم ارزشمند است. ادامه این کتاب را نوشتم و ده روز بود که ننوشته بودم. نمی‌توانستم متمرکز شوم. به لیست برنامه‌هایم در اکسل برنامه‌ریزی کاری نگاه کردم. تمام کارگاه‌های آموزشی فصل بهار کنسل شده است. توانایی و حوصله برگزاری جلسات مشاور فردی را ندارم. باید طراحی جلد کتاب‌های جدید را تکمیل کنم و با چاپ‌خانه صحبت کنم. ضبط ویدئوهایم دیر شده و عکس تبلیغاتی نگرفتم. باید کتاب «آشنایی با کوچینگ» را در سایت آمازون تبلیغ کنم. حوصله کار کردن ندارم. دو ماه است که درست درس نخوانده‌ام و از کلاس کوچینگ خیلی عقب افتاده‌ام و یک ماه دیگر امتحان دارم.

احساس افسردگی می‌کنم. انگار از جنگ برگشتم. کسی حال من را نمی‌فهمد که در این جنگ تن‌به‌تن و تنهایی بین مرگ و زندگی به من چگونه گذشت. روحیه‌ام اصلاً

خوب نیست و حالم را با موزیک و نوشتن خوب می‌کنم. مثل همیشه. من استاد خوب کردن حال خودم و یافتن نقطهٔ امیدی برای زندگی و برنامه‌ریزی برای آینده هستم.

همه می‌گویند حالت خوب شد و به زندگی عادی برگشتی قوی باش. از خودت مراقبت کن. ولی کسی نمی‌پرسد حال دلت چطور است. حال دلم خوب نیست. دلم کسی را می‌خواهد که حال دلم را بفهمد و قلبم را در آغوش بگیرد و بپرسد در اون میانه بیماری به تو چه گذشت؟ به چی فکر می‌کردی؟ چی برات مهم بود؟ برای چی جنگیدی؟

شاید دارم افسردگی بعد از بیماری سخت می‌گیرم. طبق معمول با سختی و زحمت بسیار از جا بلند می‌شوم و به خودم کمک می‌کنم. با دو ماسک و دستکش به پارک نزدیک منزل می‌روم و در پارک خالی از آدم غم‌آلوده راه می‌روم. فضای پارک شبیه روزهای سرد آذر ماه است. نزدیک غروب پارک خلوت است و باد سردی می‌وزد. احساس بهاری ندارم.

کافی‌شاپ محبوبم تعطیل است. همهٔ رستوران‌های دور برج آفتاب بسته هستند و شیرینی‌فروشی هم تعطیل است. کافی‌شاپ پاتوق مان که دلیوری قهوه دارد و از آنجا قهوه می‌گرفتیم و با دوستانم در پارک می‌خوردیم هم تعطیل است.

تنهای تنها هستم. دو تا از دوستانم شهرستانی بودند و یک ماه است نزد خانواده برگشته‌اند. دوست دیگرم از ترس فقط بین خانه و محل کار در حرکت هستند. فکر می‌کنم سه ماه دیگر بتوانم آزادانه با دوستانم بیرون بروم و حرف بزنم و به کافه و پارک برویم و شاید همدیگر را بغل کنیم و بخندیم... شاید ... نمی‌دانم....

گالری عکاسی و نقاشی، موزه‌ها، خانهٔ هنرمندان، کتاب‌فروشی، سینما، تئاتر، کنسرت، کوه، و پارک‌های بزرگ تعطیل است. زندگی بدون هنر و ادبیات بسیار خسته‌کننده

است. همه جا تعطیل است. تعطیلات مرگبار طولانی... نگاهم به آسمان افتاد. اما آسمان باز است و بی انتها و راه‌های خداوند در زندگی بسیار. دوباره شروع می‌کنم.

در اتاقم کتابهای روانشناسی درمانی برداشتم تا بخوانم. از *یالوم*، *دبی فورد*، *اریک برن* در دفترچه احساساتم را می‌نویسم. به روانشناسم زنگ می‌زنم. کم‌کم راه می‌روم. ورزش می‌کنم. می‌رقصم. دوباره آواز می‌خوانم و پیانو می‌زنم. میوه و غذاهای مقوی می‌خورم. کتاب جدیدی با موضوع منتورینگ منابع انسانی می‌نویسم. اهداف جدیدی دارم که روی کاغذ می‌نویسم و برنامه‌ریزی می‌کنم و می‌خواهم برای خودم جشن تولد بگیرم اول خرداد ۴۱ ساله می‌شوم. من همیشه حالم را خودم خوب کردم. تنهای تنها... نه، نه خیلی تنها، نه... من و خداوند با هم.

در همین افکار و حس خوب بودم که از دفتر آموزش اتاق اصناف شمال تهران تماس گرفتند و همکاری را کنسل کردند. در جلسه گفت‌وگو با مسئول آموزش، ایشان گفتند: «مشاور جدید منابع انسانی آقای دکتر... انحصاری کار می‌کنند و باید از ایشان اجازه بگیریم تا شما اینجا فعالیت کنید.» بعد از کنسل شدن همکاری متوجه شدم که آقای دکتر... گفته من خودم هستم و هیچ مشاور و مدرس منابع انسانی نباید کنار من تدریس و فعالیت کند.

خیلی ناراحت شدم. در دنیای کسب‌وکار مردانه که همه‌جا را مانند میدان جنگ می‌بینند، چنین برخوردی برای من بارها پیش آمده و عادی شده است. اینگونه افراد (مدیران، مدرسین و مشاورین و کوچ‌ها و روانشناس‌ها) همه‌جا هستند. یک نفر برای انجام چندکار فرصت دارد و چقدر وقت می‌کند که با مطالعه سطح علمی خودش را بالا ببرد تا نکات مفیدی به شنونده منتقل کند. چنان زد و بند و باندبازی بین مدرسین و مشاورین غیرمتخصص و با شخصیت ضعیف، برای حذف افراد توانمند وجود دارد که ترجیح می‌دهم گوشه‌ای کسب‌وکار کوچک خودم را داشته باشم و جنگ درونی این افراد با دنیای بیرون را مشاهده‌گر باشم و به دنیای کوچک‌شان بخندم. مضاف بر اینکه

چنین فرد رشدنیافته‌ای که دنیای کوچک و دیدگاه محدودی دارد، مسلماً خروجی خوب و متنوعی نخواهد داشت.

زمین خداوند را گسترده و سفره‌روزی او را بزرگ می‌دانم که در هر نقطه برای فردی روزی و رزقی قرار داده و برای به‌دست آوردن هیچ چیزی برای هیچ‌کسی مشکلی درست نمی‌کنم و مانعی بر سر راه موفقیت و پیشرفت هیچ‌کسی نمی‌شوم. بنابراین باز هم مسیر خودم را با شادی و رضایت درونی ادامه می‌دهم. بدون اینکه حرف و ناله و آهی از کسی پشت سرم باشد. تحول از درون شروع می‌شود و تغییرات درونی را ایجاد می‌کند. وقتی درون پر از حرص و حسرت و آرزو و عقده است، مسلماً دنیای بیرون مکان قشنگی برای زندگی اطرافیان نخواهد بود.

بعد از تحمل دو ماه بیماری سخت و ضعف جسمی در حالی وارد زندگی عادی می‌شوم که باید با افرادی در محیط کسب‌وکار روبه‌رو شوم که از شدت غرور و نخوت جایگاه خودشان را فراموش کردند. نه این پاندمیک و نه سیل و زلزله و طوفان تغییری در رفتارشان ایجاد نمی‌کند؛ مگر اینکه بلایی سر خودشان بیاید و البته در مقابل افراد خوش‌اندیش و خوش‌فکر زیادی هستند که حمایت از یک فرد کوشا و متخصص برای‌شان افتخار محسوب می‌شود و من ترجیح می‌دهم که به افراد دسته‌دوم فکر، و با آنها معاشرت کنم.

متأسفانه حضور در جامعه مردانه و داشتن کسب‌وکار شخصی به‌صورت فریلنسری برای یک زن در جامعه ایران بسیار مشکل است. یک زن شاغل باید با دو دسته افراد مواجه شود. زنان «آتنا تایپ» و مردان زن‌ستیز. آتنا تایپ‌ها زنان اطراف خود را حذف می‌کنند تا همچون نگین انگشتر میان گروهی از مردان به‌تنهایی بدرخشند و مورد ستایش قرار بگیرند و مانع حضور و فعالیت متخصصین زن می‌شوند. شرکت‌ها و آموزشگاه‌ها را بررسی کنید که اکثر مدرسین و مشاورین یا مدیران زیردست یک مدیر

زن، مرد هستند (و البته غیرمتخصص و ضعیف). این تیپ شخصیتی را در بین مدیران زن آموزش منابع انسانی بیشتر می‌بینید.

و طرف دیگر مردان زن ستیز به خاطر داشتن زخم‌های عمیق روانی از دوران کودکی، حضور زن در موقعیت شغلی برابر با خود را یک ضعف می‌دانند، پس با شدت تمام، زن را از اطراف خود حذف می‌کنند تا در دنیای مردانه با قوانین جنگی به کسب و کار ادامه دهند. مانند مردانی که اعتقاد دارند میدان جنگ یا مبارزه یا ورزش و رقابت فقط برای مردان است و زنان در پشت سر مردان باید مشغول خدمت‌رسانی به مردان باشند. یعنی دیدگاه جنسیتی.

خساست، بدجنسی، احساس حقارت، احساس طرد شدن، تأیید شدن، ترس، غیرت، تعصب و... همگی سابه‌های روانی و نشانه‌ای از آسیب‌های جدی از محیط رشد دوران نوجوانی و تازه‌جوانی هستند. رقابت کاری تعریف مشخص و جوانمردانه‌ای دارد که در آن هر فردی متخصص‌تر باشد، موفق‌تر می‌شود و البته در دنیای رقابت ناسالم هر فردی بیشتر قدری کند، موفق خواهد شد.

یاد پاییز و زمستان سال ۱۳۹۵ افتادم که برند «مرکز کوچینگ ایران» را تأسیس کردم و همکلاسی‌هایم در آکادمی کوچینگ چقدر آزارم دادند. آقایان کت و شلواری و متأهل که همگی آنها یک فرزند دختر دارند و الان صاحب شرکت‌ها و مؤسسات فعال در صنعت کوچینگ هستند و به من می‌گفتند نمی‌توانیم ببینیم یک زن پا به پای ما جلو بیاید و باید این دومین سایت و نام برند را به ما بدهی و در حدی من را تحت فشار گذاشتند که تمام نوروز ۹۶ از استرس، بیمار و در منزل بستری شدم و تا پایان سال ۹۶ با هر مؤسسه و شرکتی قرارداد می‌بستم، پشت سر من بدگویی کرده و قرارداد کاری‌ام را بهم می‌زدند و با پیام‌ها و تلفن‌های‌شان من را آزار داده و عصبی می‌کردند و درنهایت تیم کاری‌ام را در پایان سال ۹۶ کنسل کرده و به‌تنهایی با یک دستیار کارم را از سال ۹۷ به‌تنهایی شروع کردم و البته بسیار موفق شدم.

من به شماها چه احتیاجی دارم. سفرهٔ روزی خداوند گسترده است. شما به من احتیاج دارید که مانع حضور و فعالیت من می‌شوید و می‌خواهید من زیر دست شماها کار کنم و دانش و تخصصم را در اختیارتان بگذارم. کسی که روزی خودش را از خداوند می‌گیرد، برای بندهٔ خداوند مشکلی درست نمی‌کند.

ذهنم به شدت درگیر شد. تلاش کردم با راه رفتن و تماشای فیلم حواسم را پرت کنم. کمی انرژی از طبیعت کسب کرده بودم که با این تلفن از بین رفت. از نظر روحی خوب نیستم و این اتفاقات حالم را بد می‌کند، ولی درونم آرام است و از خودم رضایت کامل دارم. ولی باز هم از اینکه باید به جامعه و بین این افراد بخیل و چشم‌تنگ برگردم، حس خوبی ندارم. خستهٔ خسته‌ام. خیلی خسته‌ام.

باید بنویسم بنویسم بنویسم تا ذهنم تخلیه شود... نمی‌خواهم این خشم و ناراحتی را درونم نگه دارم و باعث بیماری روان تنی بشود.

روز سی ام - ۱۹ فروردین

تمام هفته حالت آلرژی فصلی داشتم، یکجوری مثل سرماخوردگی خفیف، که با خوردن قرص فابوپیراپویر کاملاً برطرف شد و ضعف جسمانیم نیز خوب شد و کم کم احساس سلامتی می‌کنم. مثل اینکه این قرص واقعا موثر است و باعث شد تمام علائم از بدنم پاک شود. هنوز روحیه ام ضعیف است و فکر می‌کنم شروع کار کردن و منحرف کردن ذهنم از بیمای به زندگی روزمره باعث میشود که حالم بهتر شود.

امروز روی پروپوزال نویسی پروژه‌ها وقت گذاشتم. تمایلی به درس خواندن و صحبت کردن ندارم. حدود دو ساعت در خیابان و پارک پیاده‌روی کردم و البته اشک ریختم. دلم برای تک‌تک مغازه‌ها و مغازه‌دارها تنگ شده بود. به کافهٔ مورد علاقه‌ام رفتم. روی مبله که در کافه همیشه رویش می‌نشینم، نشستم و مثل همیشه قهوه

اسپرسو نوشیدیم. چشمانم را بستم و به موزیک ملایمی که پخش می‌شد، گوش دادم. دارم تمام تلاشم را می‌کنم که به گذشته فکر نکنم و از نو شروع کنم.

به آینده فکر می‌کنم. فقط به آینده... می‌خواهم تغییرات زیادی در فرایند کاری‌ام بدهم و تمرکز را روی نوشتن کتاب و آموزش مجازی بگذارم. ولی نمی‌توانم متمرکز شوم.

"یکی از مراجعانم پیام داده که سه هفته پیش کرونا گرفته و حالش خیلی بد بوده، ولی خانواده او را به بیمارستان نبردند. زیرا می‌ترسیدند خودشان هم ویروس بگیرند. بنابراین او را در اتاق قرنطینه کرده و مواد غذایی را جلوی در اتاق می‌گذاشتند و او بدون گرفتن دارو و فقط با قرص سرماخوردگی و استامینوفن این سه هفته را گذرانده است. الان حال جسمی‌اش بهتر شده و می‌تواند راه برود و می‌خواهد فردا برای آزمایش و سیتی‌اسکن به بیمارستان برود و از من کمک خواست تا راهنمایی‌اش کنم. به شدت احساس افسردگی، تنهایی و پوچی می‌کند و فکر می‌کند والدینش او را در اتاق زندانی کردند تا یا خوب بشود و یا بمیرد، ولی خودشان بیمار نشوند. برادر کوچکترش مانع بردن او به بیمارستان شده و ترجیح دادند در خانه مراقبش باشند. به نوعی زندانی شدن همراه با شکنجهٔ روانی، احساس دوست‌داشتنی نبودن و طردشدن همراه با درد و بیماری جسمی را تحمیل کرده است. شوکه شدم و دلم برایش سوخت. به او گفتم حتماً باید نزد روانکاو و روانپزشک برود و درمان روحی انجام بدهد و در اولین فرصت از خانواده جدا شده و مستقل زندگی کند. والدین و مخصوصاً برادرش را در جریان برنامهٔ زندگی و تصمیماتی که دارد نگذارد. نمی‌دانم خانوادهٔ او در این مدت به چه فکر می‌کردند. شاید تصور می‌کردند قرنطینهٔ کامل بدون حضور پزشک و دارو برای او مناسب است و یا از وحشت و ترس فقط می‌خواستند از خودشان محافظت کنند. شاید او را مقصر می‌دانستند که بیمار شده و ممکن است اطرافیان را بیمار کند. در هر صورت این رفتار انسانی و درست نبوده و این پسر درد زیادی را تحمل کرده تا حالش خوب شود و الان به خاطر این رفتار به شدت آسیب روانی دیده است.

وحشت و ترس از یک بیماری نشناخته و رفتارهای هیستریک این خانواده در قبال فرزند ۳۰ ساله خود برایم عجیب است. هنوز نتوانسته‌ام مسئله را هضم و درک کنم و همراه با او اشک ریختم. به او اطمینان دادم تحت حمایت کامل من است و هر وقت بخواهد می‌تواند به من پیام دهد و جلسات رایگان داشته باشد."

" خانمی پیام داده و برای دخترش وقت مشاوره شغلی می‌خواهد. دختر ۱۷ ساله‌اش ترک تحصیل کرده و گیج و سردرگم است. وقت مشاوره دادم و صحبت کردیم. یک دختر بسیار جسور، باهوش، و توانمند که زیر بار حرف زور نمی‌رود و به‌خاطر کنجکاوی دائم سؤال می‌پرسد و معلم‌ها را به چالش می‌کشد و در نتیجه توسط معلم طراحی در هنرستان دو بار توبیخ شده و بعد به‌خاطر تمسخرشدن توسط معلم و ناظم، مدرسه را ترک کرده است و کاملاً بی‌هدف و آشفته روزها را می‌گذراند. به هیچ وجه نمی‌خواهد به مدرسه برگردد و درس خواندن را بیهوده می‌داند و ترجیح می‌دهد کار کند. تجربه بازاریابی شبکه‌ای و فروشندگی در مغازه لباس‌فروشی را داشته است. ۱۷ سال دارد، ولی خیلی بالغ و پخته است. افراد باهوش معمولاً با استانداردهای شناخته‌شده در جامعه مطابقت ندارند و علاقه دارند سریع رشد کنند. بعد از گفت‌وگو تصمیم گرفت به کارگاه دیجیتال مارکتینگ برود و فعلاً مدتی به‌عنوان منشی در یک شرکت مشغول به کار شود تا کم‌کم مسیر زندگی‌اش را پیدا کند.

خیلی خیلی مهم است که والدین در ابتدای سن بلوغ و حدود ۱۴-۱۲ سالگی فرزندان‌شان را نزد مشاور شغلی ببرند و مسیر شغلی آینده از همین الان برای‌شان طراحی و برنامه‌ریزی شود تا نوجوان به‌صورت هدفمند و با برنامه شفاف برای امتحان کنکور درس بخواند."

خسته هستم، ولی به‌خاطر برگزاری جلسات مشاوره حس خوبی دارم. وقتی به دیگران کمک می‌کنم، حالم خوب می‌شود. خودم هم باید با روانکاو صحبت کنم. حال روانی ام اصلاً خوب نیست. دو ماهه تمام تحت فشار و استرس و بیماری بودم. از آبان ماه تا الان

مغزم یک لحظه استراحت نکرده و در هر لحظه تحت فشار روانی بوده‌ام. احساس می‌کنم فرسوده شده‌ام. رفتم جلوی آینه و به چشمانم خیره شدم، برای اولین بار دور چشمانم چروک خورده است و یک خط روی پیشانی‌م افتاده!!!

پی نوشت:

(اسامی داروها صرفاً برای ثبت وقایع نوشته شده است، لطفاً بدون اجازه پزشک دارو مصرف نکنید و هرگز هرگز قرص هیدروکسی کلروکین را همراه با استامینوفن یا آنتی بیوتیک نخورید)

فصل سوم

اردیبهشت ماه

اول اردیبهشت

امروز قرار بود روز بهاری و بهشتی باشد. اول اردیبهشت. در تمام روزهای قرنطینه آرزو داشتیم در اردیبهشت به دشت لاله‌های کوهپایه دماوند بروم و زیر آسمان آبی برگ‌های لاله را با دستانم لمس کنم. بعید می‌دانم که امسال هم بتوانم به دیدن لاله‌ها بروم.

من همچنان در دوران نقاهت هستم. تلاش می‌کنم درس‌های دوره کوچینگ را بخوانم و ویرایش کتاب‌هایم را برای ارسال به چاپخانه تمام کنم. مطالب را می‌خوانم و درک میکنم ولی نمی‌توانم حفظ کنم و در یادگیری اختلال پیدا کردم. وظایف شغلی روزمره ام را به آهستگی انجام میدهم. ولی برای شروع یک کار یا تصمیم جدید مشکل دارم.

بعد از دو ماه اولین روزی است که هیچ دارویی نمی‌خورم. از نظر جسمی خوب هستم، ولی هنوز هم روحیه خوبی ندارم و احساس افسردگی می‌کنم. دلم می‌خواهد با کسی صحبت کنم، ولی نمی‌توانم آنچه در درونم می‌گذرد بیان کنم و با اطرافیانم به اشتراک بگذارم. حال هیچ‌کس خوب نیست. همه افسرده و مضطرب هستند و نمی‌دانند که آینده چه می‌شود. احساس می‌کنیم که در یک جنگ میکروبی هستیم و به ما حمله شده است و نمی‌دانیم که حمله بعدی چه خواهد بود. دشمن کیست و چگونه باید از خودمان دفاع کنیم.

ای کاش تا روز تولدم همه‌جا باز شود و بتوانم مهمانی و جشن کتاب بگیرم. یعنی تا آخر اردیبهشت این مصیبت تمام می‌شود؟!.. بیم و امید...

"دوستم باران، پیام میدهد. او با خانواده‌اش در سوئد زندگی می‌کند، ولی خودش خانه مجردی دارد و تنها زندگی می‌کند. اوایل فروردین کرونا گرفت و هنوز حالش خوب نشده است و از طرفی هفته پیش دوست صمیمی‌اش به‌خاطر کرونا در تهران فوت کرد و او که دختر بسیار احساساتی است و زمینه افسردگی هم داشته، حالش بدتر شده است. مادرش برای مراقبت به منزل از او آمده، ولی او خودش را در اتاق زندانی کرده و با کسی حرف نمی‌زند. باران دانشجوی دکترای روانشناسی پزشکی است و در بخش زنان بیمارستان کار می‌کند و از سیستم بیمارستانی و نحوه برخورد با پاندمیک در کشور سوئد بسیار شکایت دارد. کشور سوئد برنامه‌ریزی مناسبی برای جلوگیری از شیوع ویروس و کنترل بیماری انجام نداده و سیستم بیمارستانی برای این بحران کند عمل می‌کند. برای پذیرش بیماران به تعداد کافی تخت و امکانات پزشکی وجود ندارد. برایش نگران هستم و امیدوارم که زوتر خوب شود. بیشتر از پرستاری جسمی به حمایت روحی نیاز دارد."

دوستانم که ترکیه زندگی می‌کنند، از وضعیت قرنطینه و رسیدگی به مردم در پاندمیک راضی هستند و احساس امنیت می‌کنند. دولت تمام تدابیر لازم برای کنترل شیوع ویروس را انجام داده است و مردم هم به دولت اعتماد داشته و قوانین قرنطینه را رعایت می‌کنند. دولت ترکیه تلاش می‌کند که تصویر خوبی از خودش و مدیریت کشور به اروپا نشان دهد و حتی در دوران قرنطینه مقادیر زیادی مواد غذایی صادر کرده است.

"سمیرا که در فرودگاه مهرآباد با او آشنا شدم و در استانبول زندگی و در یک آرایشگاه کار می‌کند، پیام داد که دلش برای بچه‌هایش در شیراز تنگ شده و آرزو دارد زودتر به ایران و نزد خانواده‌اش برگردد. دلتنگی و غربت در قرنطینه برایش سخت‌تر شده است. در این یک سال با کار کردن و تفریح کردن مشغول بوده و تحمل دلتنگی برایش آسان‌تر می‌شده، ولیکن اکنون که باید با خودش در یک خانه تنها باشد، هر دیوار خاطره‌ای از گذشته را برایش یادآوری می‌کند.

خاطرات یک دختر دهه شصتی که در نوجوانی ازدواج کرده و دختر و پسر نوجوانی دارد که با مادر بزرگ زندگی می‌کنند. فقط توانستم به او دلگرمی بدهم. هنرمند ناخن کاری که به محیط شلوغ آرایشگاه عادت دارد و از کتاب خواندن بدش می‌آید و در حال حاضر به جز گشت‌وگذار در صفحات مجازی و گفت‌وگوی روزانه با دوستان و خانواده کار دیگری ندارد. سمیرا می‌خواهد با یک مرد ۵۵ ساله ترک ازدواج کند تا بتواند حقوق مزایای شهروندی بهره‌مند گشته و در محیط کار بیمه شود. یکی از هزاران دختر جسور و شادی که برای خوشحال‌بودن و کسب تجربه جدید به کشور دیگری مهاجرت می‌کند. "

تازه گفتگویم با سمیرا تمام شد که رضا پیام داد. " رضا، یکی از افراد گروه طبیعت‌گردی و رزمی کار که به شدت به خانواده‌اش وابسته است و ترس‌های عمیقی دارد که به وسواس ذهنی منجر شده و با وجود علاقه زیاد به ازدواج نمی‌تواند از مادرش جدا شود و ازدواج کند. حتی از ترس از دست دادن شغلش به‌عنوان مهندس ارشد مخابرات یک روز هم از محل کارش مرخصی نمی‌گیرد. با اینکه سالم است و تا الان به بیماری کرونا مبتلا نشده، به قدری از شرایط موجود وحشت کرده که مجبور شد بخاطر تپش بالای قلب به پزشک قلب و عروق مراجعه کند. مدتی درمورد مهاجرت تحقیق می‌کرد. زیرا متوجه شده بود که سیستم بهداشتی کانادا بسیار قوی است و از شهروندانش در دوران پاندمیک حمایت می‌کند و بعد ترجیح داد در خارج از تهران خانه بخرد و دور از هیاهوی شهر زندگی کند. وابستگی بیمارگونه‌اش نمی‌گذارد که به زندگی عادی و طبیعی بپردازد. "

اخبار را مرور می‌کنم ، کاری که ۱۷ سال بود انجام نداده بودم.

کشور کانادا خدمات ویژه‌ای برای شهروندانش قائل شده و شرایط قرنطینه کامل جلوی شیوع بیماری را گرفته است و شرایط خاص کشور باعث شده که افراد زیادی به فکر مهاجرت به کانادا بیفتند. ولی مهاجرت دل بزرگ و جریزه می‌خواهد.

کشورهای اروپایی هم فرایند قرنطینه و کنترل شیوع بیماری را به خوبی پیش بردند و مردم هم از اینکه دولت برای سلامتی مردم وقت می‌گذارد، راضی هستند. کنترل این بیماری به همکاری دوطرفه مردم و دولت نیاز دارد.

وضعیت سلامتی مردم امریکای جنوبی نیز خوب نیست. مردم رعایت نمی‌کنند و دولت نیز اقدامات جدی انجام نداده است. در امریکای جنوبی سالمندان را رها کردند تا بیمار شوند و بمیرند و جنازه‌ها را در خیابان انداختند. به حدی آلودگی و شیوع ویروس بالا است که هیچ‌کسی جرأت نمی‌کند که به افراد خانواده بیمارش نزدیک شود. هرکسی جسمی قوی دارد، زنده می‌ماند. در امریکای شمالی نیز شیوع ویروس بالا رفته و وضعیتی مشابه ایران دارد.

در اوایل اعلام پاندمیک در اسپانیا نیز سالمندان در خانه سالمندان رها شدند و تعداد بسیار زیادی سالمند بدون دریافت کمک در تخت‌های خود فوت شدند. پایان غم‌انگیزی است. با تب و درد شدید، آنقدر سرفه کنی تا خفه شوی و بمیری.....

در اسفندماه در ابتدای شیوع ویروس در همه کشورهای به‌خاطر حملات پنیک و ترس از قحطی و بیماری، مردم به فروشگاه‌ها حمله کردند و تلاش کردند با خرید اقلام مورد نیاز و انبارکردن جان خود را نجات دهند. به طرز عجیبی واکنش مردم در همه کشورهای و فرهنگ‌ها یکسان بود.

معابد و عبادتگاه‌ها در سراسر جهان تعطیل شد؛ زیرا تراکم جمعیت موجب شیوع بیماری می‌شود و هرکشوری که تعطیل کردن کلیسا و معابد و مساجد را دیر انجام داد، شیوع بیماری گسترده‌تر شد. واکنش افراد مذهبی به تعطیلی عبادتگاه‌ها عجیب بود. من را یاد بت‌پرستان در فیلم «محمد رسول الله» انداخت. مگر خداوند نگفته که من از رگ گردن به شما نزدیک‌تر و کنارتان هستم... پس اصرار به بازماندن عبادتگاه‌ها در بعضی از کشورهای نشانه چیست؟! خدا را می‌پرستند یا مکان عبادت را؟! سنگ عبادتگاه را می‌پرستند یا خدایی که در هر مکانی حضور دارد؟! کسی که خدا را می‌پرستد، از

درون خانه هم می‌تواند عبادت کند و مهم‌تر از همه اینکه خداوند حفظ سلامتی جسمی و روانی و محافظت از جان را بسیار توصیه کرده و حق‌الناس را بالاتر از حق‌الله می‌داند. بنابراین اگر کسی به‌عنوان عبادت به عبادتگاه برود و باعث بیماری خودش و دیگران شود، در حضور خداوند مجرم و گناهکار است. متأسفانه در اکثر کشورها برای جلوگیری از شیوع ویروس، پلیس به زور متعصبین را از کلیسا و مسجد و کنیسه و معبد و بتکده بیرون کردند.

در اتفاقی جالب و قابل توجه، در کشور هند، بت‌ها را به داخل رودخانه‌ها انداختند و در اسپانیا و ایتالیا صلیب‌های بزرگ را شکستند، زیرا که این مجسمه‌ها به کنترل ویروس کمکی نکرد. کووید ۱۹ به بت پرستی و خرافات صدمه زد و به متعصبین یادآوری کرد که خداوند در هر مکانی در کنار ما است و در همه‌جا حضور دارد و برای نامیدن نامش به واسطه نیاز ندارد.

اما باز هم رفتار متعصبین مذهبی از رفتار مردمی که به مسافرت رفتن اصرار دارند، برایم قابل تحمل‌تر است، زیرا آنها اعتقادی دارند که برایش می‌جنگند، ولی افرادی که با خودخواهی و خودشیفتگی به مسافرت می‌روند و ویروس را شهر به شهر منتقل می‌کنند و موجب بیماری و مرگ مردم می‌شوند، به هیچ‌کسی اعتقاد ندارند، جز بت خودپرستی درون‌شان.

کشورهایی که برنامه‌های مدیریتی قوی و نظام‌یافته از گذشته دارند، در مهار ویروس موفق‌تر بوده‌اند. مسلماً هر جایی که بی‌نظم است، در وضعیت بحرانی آشفته‌تر می‌شود. مخصوصاً رئیس‌جمهوران زن در واکنش به بحران و مدیریت آن بسیار موفق عمل کردند.

زیباترین صحنه‌هایی که دیدم، داوطلب شدن مردم برای غذارساندن به پرستاران و دکترهای بیمارستان و دوختن لباس گان و ماسک و تهیه دستکش برای جبران کسری موجود بیمارستان‌ها بود.

وضعیت روحی خانواده‌هایی که عضوی را در طول دو ماه گذشته از دست دادند، خوب نیست. زیرا نتوانستند در روزهای آخر در کنار عزیزانشان باشند و مراسم خاکسپاری برگزار کنند. کسانی که از بیماری کرونا فوت شدند، در غریبانه‌ترین وضعیت موجود و در تنهایی به خاک سپرده شدند و خانواده ایرانی طبق آداب و رسوم سنتی خود عادت ندارد که جسد عزیزش را در قبر رها، و بدون مراسم دعا او را ترک کند و این موضوع، ضربه روحی شدیدی به آنها می‌زند و فرایند سوگواری را طولانی‌تر می‌کند.

شاید اکنون که نمی‌شود مراسم سوگواری برگزار کرد، بهتر است با خانواده‌های داغدار تماس روزانه تصویری و تلفنی برای همدردی برقرار کنید و خریدهای منزل را انجام دهید یا برای‌شان غذا پخته و ارسال نمایید.

" پدر امیر یکی دیگر از افراد گروه طبیعت‌گردی، هفته اول اسفند ماه به‌خاطر سکتۀ قلبی ناشی از بیماری کرونا فوت شد و هنوز نتوانسته خودش را پیدا کند. همیشه بسیار محتاط بود و همه حواسش روی خرید خانه و ماشین و اندوختن طلا و پول و سهام بورس برای روزگار پیری بود و الان شرایط روحی‌اش بدتر شده و به‌طور کل معاشرت‌ها را قطع کرده است. شخصیت بسیار محتاط و چارچوب ذهنی بسته‌ای دارد. به‌جز خودش و خانواده‌اش به شخص دیگری توجه نمی‌کند. دو سال پیش از یک رابطۀ عاطفی پنج‌ساله بیرون آمد و به‌قدری تحمل این شکست برایش سخت بود که به‌یک‌باره پیر و موهایش سفید شد و بعد از طی یک دوره بیماری، الان تمام حواسش بر روی ورزش و زندگی سالم است و مسلماً کسی که فویبای از دست دادن و بیماری دارد، در شرایط کنونی شرایط سخت‌تری را تحمل می‌کند. فوت یک‌باره پدر، خانواده‌اش را دچار یک

سکوت کرده و خودش را موظف می‌داند که تمام‌وقت در کنار مادرش باشد و به او خدمت کند و برای بهبود وضعیت زندگی فردی خودش نیز برنامه‌ای ندارد." به‌نظر می‌رسد که هر شخصی که واکنش منطقی بهتری به پاندمیک نشان داد و از نظر ذهنی منعطف‌تر بود، وضعیت روحی و روانی بهتری دارد. افرادی که طرز فکر و چارچوب ذهنی بسته‌ای دارند، در بحران بیشتر آسیب می‌بینند. تغییر دیدگاه سریع و جابه‌جایی ارزش و باورهای قدیمی و جدید به انسان‌ها برای بقا کمک می‌کند. بقا به انعطاف و پذیرش نیاز دارد. فرد، خانواده، کشور، همه مانند هم و به هم پیوسته هستند. هر فردی درون خود یک سازمان دارد و خانواده یک سازمان است و کشور، سازمانی بسیار بزرگ. فرد به خودمدیریتی، خانواده به مدیر خوب، و کشور به رهبری توانمند برای استخدام و به‌کارگیری مدیرانی ماهر و متعهد نیاز دارد.

دولت‌هایی که به پاندمیک سریع واکنش نشان داده و مدارس و دانشگاه و مکان‌های عمومی را تعطیل کردند، شیوع ویروس در آن کشورها کم بود و مردمی که با وظیفه‌شناسی دورکاری را انجام داده و به تعهدهایشان وفادار بودند، شغل خود را حفظ کردند.

تغییراتی که پاندمیک در نحوه عملکرد کسب‌وکارها ایجاد کرد برایم جالب است. اکثر مشاغل به بستر اینترنت منتقل شد و فروش کالا، اینترنتی یا بیرون‌بر شد. ساختمان‌های بزرگ و قشنگ معنای خودش را از دست داد و سایت‌های حرفه‌ای و شبکه‌های اجتماعی نقش پررنگ‌تری در تجارت پیدا کردند. سایت، فروشگاه، شبکه‌های اجتماعی، تلفن تصویری و پیک‌های حمل کالا ارزش زیادی پیدا کردند.

و یکی از مهم‌ترین اثرات قرنطینه افزایش اختلافات زناشویی یا بهبود روابط زن و شوهرهایی است که به زور و اجبار ازدواج کردند یا به دلایل مختلف دچار طلاق عاطفی شده‌اند. مدت زیادی با هم ماندن در خانه باعث شده که اختلافات بین آنها بیشتر شود یا اینکه تصمیم بگیرند برای هم وقت بگذارند و رابطه را از سر نو شروع کنند.

در هر صورت این پاندمیک تا یک سال و نیم دیگر ادامه دارد و بهتر است از مشاوران خانواده و ازدواج برای بهبود رابطه و یا تصمیم بر جدایی کمک گرفت. ماندن طولانی مدت با کسی که دوستش نداری، شکنجه است.

امروز حال جسمی‌ام خوب است و زمان زیادی گذاشتم تا اخبار را از اسفندماه تا امروز بخوانم. بیشتر خبرها حول کنترل ویروس کوید ۱۹، وضعیت اقتصادی و مسائل عاطفی، خانوادگی است.

۱۰ اردیبهشت ماه

از کتاب‌هایی که خواندم، کلاس‌هایی که شرکت کردم و گفت‌وگوهایی که در طول چهل روز بیماری از اول اسفند تا حدود ۲۰ فروردین انجام دادم، هیچ چیزی یادم نمی‌آید. ولی تک‌تک لحظاتی که درد کشیدم، در خاطر ام است. حافظه کوتاه‌مدتم بهتر شده، ولی هنوز هم بعضی از کارها را فراموش می‌کنم.

کلیه‌هایم عفونت کرده و به شدت سوزش و درد دارم و تحت درمان هستم. تمام بدنم درد می‌کند. دست و پای چپم خواب می‌رود. از دکتر قلب وقت گرفتم. به شدت ضعف دارم و نمی‌توانم به مدت طولانی کار کنم و فعالیت داشته باشم. به نظرم هر عضوی که در بدن ضعیف‌تر باشد، بیشتر درگیر ویروس می‌شود و ویروس به لایه‌های مخاطی بیشتر حمله می‌کند. کلیه و مثانه‌ام به شدت التهاب دارد. در حالی که وضعیت ریه‌هایم خوب است.

شاید چون من خیلی آب می‌خورم، ویروس‌های زیادی از طریق مثانه‌ام دفع می‌شود و دلیل التهاب و درگیری دستگاه اداری به خاطر این موضوع است. مسؤل کافه می‌گفت آبجو ۷ درصد الکل بنوش. طبع گرم، مخمر و ویتامین گروه ب را دارد و هم الکل مسیر خروج ادرار را تمیز و می‌کند. از مشروب خوشم نمی‌آید، تا به حال نخورده‌ام و فکر نمی‌کنم الکل از بدن خارج شود. بلکه در خون تجزیه شده و از بین می‌رود. مردم عامی

هر کدام برای خودشان تجویزهایی می‌کنند و البته من گوش نمی‌کنم. الان تحت نظر پزشک کلیه و مجاری ادراری هستم. به مدد غذاهای تقویتی مامان و عسل و شیره انگور صبحانه، شش کیلو چاق شدم. تلاش می‌کنم کم‌کم ورزش کنم، ولی توانایی جسمی رژیم گرفتن ندارم. آخر اردیبهشت آزمایش کامل سیستم ایمنی می‌دهم تا وضعیت جسمی‌ام را چک کنم.

هنوز هم حالت افسردگی دارم و پریشان هستم و نتوانستم شوکی که به بدن و روانم وارد شد را تجزیه و تحلیل کنم. بیماری از یک طرف و تغییرات کامل وضعیت شغلی و زندگی‌ام از طرف دیگر برای سخت است.

گاهی بدون اینکه متوجه باشم، چندین دقیقه به سقف، دیوار یا لپ‌تاپ خیره می‌شوم و فکر می‌کنم. به افرادی که بیمار و در بیمارستان بستری هستند. افرادی که فوت شدند. افرادی که در خانه قرنطینه هستند. به انسان‌هایی که مانند من رنج می‌کشند و رنج کشیده‌اند. به خانواده‌هایی که نتوانستند برای عزیزان‌شان سوگواری کنند، و درونم را غم عمیقی فرا می‌گیرد. دلم می‌خواهد کاری بکنم. به مردمی که از ویروس کوید ۱۹ آسیب دیدند، کمک کنم. مثلاً کارگاه‌های رشد فردی بگذارم یا با همکار روانشناسم گروه درمانی سوگ تشکیل بدهم. یا کارگاه‌های خودشناسی و کتاب‌خوانی برگزار کنم. دلم می‌خواهد در یک خیریه کار کنم و به خانواده‌هایی که به خاطر پاندمیک کرونا بی‌سرپرست شدند، کمک کنم.

بچه‌هایی که یتیم شدند را تحت سرپرستی بگیرم و برای‌شان داستان بخوانم. دلم می‌خواهد کاری بکنم. ولی در اتاقم تنها نشستم و فقط فکر می‌کنم و با هر کسی افکارم را در میان می‌گذارم، می‌گویند تحت تأثیر بیماری هستی، چند روز دیگر خوب می‌شوی. همه فقط دنبال کسب‌وکار خود هستند و به مردم آسیب‌دیده از بیماری توجه نمی‌کنند. درواقع کسی به من هم توجه نمی‌کند. به شدت احساس افسردگی می‌کنم و نیاز دارم

که از من حمایت روحی بشود تا آن ساعات زجرآور را درک و فراموش کنم. کاش می‌توانستم به بیمارستان بروم و به پرستارها کمک کنم. شاید اینطوری حالم بهتر بشود. اطرافیانم موقعیت من را درک نمی‌کنند؛ زیرا آنها از اول اسفند وقت داشتند تا خودشان را با این تغییرات در روش و سبک زندگی و کسب‌وکار مطابقت دهند، ولی من هنوز سلامتی کامل جسمی و روحی به دست نیاوردم و از همه بدتر می‌ترسم که این ویروس تأثیر جبران‌ناپذیر بر روی بدنم گذاشته باشد.

گوشه‌گیر و بهانه‌گیر شده‌ام و هیچ حرفی را نمی‌توانم تحمل کنم. برای اولین بار در عمرم ساعت‌ها در گوشه‌اتاقم می‌نشینم. فکر می‌کنم و می‌نویسم. هنوز گیج هستم. با همین حال جسمی و روحی نامناسب هر روز می‌نویسم، ترجمه می‌کنم، درس می‌خوانم، فیلم می‌بینم، موسیقی گوش می‌دهم. من هرگز اجازه ندادم که بیماری مانع زندگی روزمره من بشود. این هم می‌گذرد؛ البته به‌سختی.

در بیرون از خانه مردم به روال عادی برگشته‌اند. البته با ماسک و دستکش که به تکه‌ای از لباس‌ها تبدیل شده است. فرایند تحصیلی و کاری به‌سمت مجازی و دورکاری سوق پیدا کرده است و مردم کم‌کم به این روش کار عادت می‌کنند. در همه کشورهای قرنطینه خانگی یا شهری جریان برقرار شده است و در ایران برای به دست آوردن لقمه‌ای نان مردم کاملاً عادی در خیابان‌ها در رفت‌وآمد هستند. مردم با ترس و لرز به سر کار می‌روند. روش عادی زندگی تغییر کرده است.

همچنان تا اطلاع ثانوی تمام مراکز علمی، آموزشی، هنری، و تفریحی تعطیل است. اما تعداد زیادی هم بدون توجه به شیوع ویروس، به مهمانی و تفریح و معاشرت ادامه می‌دهند. جاده‌ها باز شده و مردم به شهرهای شمالی و جنوبی و تاریخی سفر می‌کنند. تعدادی بیمار می‌شوند و خوب می‌شوند، تعدادی هم می‌میرند، ولی به‌نظر می‌رسد تا هر کسی خودش یا اعضای خانواده یا دوستان نزدیکش بیماری کرونا نگیرد، وخامت

اوضاع را باور نمی‌کند. انکار و اجتناب از پذیرش واقعیت و وانمود کردن به قوی بودن نشانه ترس‌ها و اضطراب‌های درونی حل نشده است. مانند کودکانی که در زیر پرده قایم می‌شوند و تصور می‌کنند کسی آنها را نمی‌بیند یا چشمان‌شان را می‌بندند تا صحنه وحشتناک فیلم را نبینند، ولی صداها را می‌شنوند.

شرکت‌ها به صورت جدی کارهای‌شان را به صورت حضوری شروع کرده‌اند. مدیریت دورکاری کارمندان برای مدیران سنتی و وظیفه‌ای ایرانی که به کنترل کردن علاقه دارند، سخت است و از طرف دیگر کارمندان نیز به یادگیری مهارت خودمدیریتی و رعایت پروتکل‌های دورکاری نیاز دارند تا بتوانند اعتماد مدیر را جلب نمایند.

زندگی در جریان است و من هم کم‌کم به حالت عادی و طبیعی برمی‌گردم. گاهی ضعف می‌کنم، ولی سالم و سلامت هستم. کتاب و متن و مقاله می‌نویسم. «کوچینگ، روانشناسی، مدیریت منابع انسانی» مطالعه می‌کنم. در آکادمی کوچینگ تحول‌گرا، با سختی درس می‌خوانم.

گاهی جلسه مشاوره تلفنی برگزار می‌کنم و برای سازمان‌ها پروپوزال می‌فرستم. بر روی توسعه سایت شخصی‌ام کار می‌کنم. با دوستانم صحبت می‌کنم. برای پیاده‌روی به پارک می‌روم. موزیک گوش می‌کنم. می‌رقصم. ورزش می‌کنم. دایره فعالیت اجتماعی حضوری‌ام بسیار محدود، ولی دایره ارتباطات مجازی‌ام گسترده‌تر شده است.

دوستان جدید و خوبی پیدا کرده‌ام که از معاشرت با آنها لذت می‌برم. در رؤیای خودم به کوهنوردی و سفر می‌روم و در فکر لاله‌های کوهپایه دماوند در اردیبهشت خیال‌بافی می‌کنم. در دنیای درون خودم در اتاقم خوشحال و خوشبختم. اما در دنیای بیرون چالش‌های زیادی وجود دارد.

در بعضی از جلسات مشاور شغلی، مراجعان از آزار همکاران‌شان صحبت می‌کنند. رفتارهای تکراری و آزاردهنده در محیط کار که افراد ضعیف با زخم‌های روانی و

عقد‌های درونی، برای کسب موقعیت شغلی بهتر یا گرفتن پاداش از رئیس یا احساس امنیت شغلی، انجام می‌دهند، حتی اگر رفتار آنها به جسم و روان همکارشان صدمه بزند.

در حالی که اگر کسی در جایگاه درست خودش باشد، برای حفظ کردن آن نیازی به زیرآب زدن و مشکل درست کردن برای دیگران ندارد. مردم از فشار روانی و استرس حرف می‌زنند، درحالی که برای معالجه خود اقدامی نمی‌کنند. بسیاری از رفتارهای اشتباه و مشکلات جسمی و روحی مربوط به اتفاقات دوران کودکی و نوجوانی می‌شود که پایه روانی فرد به درستی چیده نشده و فرد برای به دست آوردن تأییدیه و توجه از دیگران به هرکاری دست می‌زند.

بعد از اینکه یک پست درمورد اینکه (بیماری کرونا گرفتم) منتشر کردم، همه اطرافیانم متوجه بیماری من شدند. در هفته آخر فروردین با چهار کارفرما که برای هفته اول اردیبهشت جلسه کاری فیکس کرده بودیم، تماس گرفتم. گفتند: «مدتی بگذرد و حال تان خوب شود، بعداً جلسه می‌گذاریم.» بعضی از دوستانم به تماس تلفنی‌ام پاسخ نمی‌دهند یا هنگام صحبت کردن طفره می‌روند که حالا تابستان یک وقتی همدیگر را می‌بینیم. می‌ترسند من همیشه ناقل باشم و ویروس از بدنم بیرون نرود. ولی در عوض دوستان خوب جدیدی پیدا کرده‌ام که عاقل و فهمیده هستند و تماس می‌گیرند و گاهی با هم در پارک قدم می‌زنیم. مادرم می‌گوید: «جایی نگو کرونا گرفتی، وگرنه مردم از تو فاصله می‌گیرند.» ولی من همیشه روراست بوده‌ام و مطلبی را از کسی پنهان نکردم. رفتار مردم عادی و عوام را درک می‌کنم، ولی یک فرد تحصیلکرده که با یک سرچ در گوگل یا تماس تلفنی با پزشک متخصص می‌تواند طول درمان و ناقل بودن ویروسی را متوجه شود، چرا چنین عکس‌العملی انجام می‌دهد. ناراحت شدم؛ خیلی ناراحت.

الان به شدت به حمایت روحی و محبت و توجه نیاز دارم. در درونم چیزی تغییر کرده که از جنس معنویت و عرفان است. برخی از باورهاییم از بین رفته و جایش خلأ ایجاد شده است.

این اشتباه است که تصور داشته باشم که در شرایط کنونی همه به روانپزشک و روانشناس و مشاور و کوچ مراجعه می‌کنند تا خودشان را درمان کنند یا جلوی بیمارستان برای چکاپ بدن‌شان صف می‌کشند یا به کتابخانه برای خواندن کتاب‌ها روانشناسی درمانی مانند آثار نویسندگان معتبر: «دکتر اریک برن، دکتر یالوم، دکتر گلاسر، خانم کارن هورنای، آقای تامس هریس، خانم دبی فورد، خانم باربارا دی آنجلیس» هجوم می‌برند یا در کارگاه‌های روان‌درمانی، خانواده‌درمانی، و زوج‌درمانی افراد متخصص (نه شیادان و روانشناسان زرد) شرکت می‌کنند و بعد از شش ماه اطرافم را افرادی با روان و جسم سالم پر می‌کند. در واقع فقط من و دیدگاه من نسبت به اطرافم و روش زندگی تغییر کرده است.

بعد از گفت‌وگو و تبادل اطلاعات و نظرخواهی و بررسی کامل، تمام دوستان و اطرافیانم، که به مسایل سیاسی، اعتقادی، مذهبی، علمی به هر مطلب و موضوعی تعصب داشتند، از دایره ارتباطات و زندگی‌ام حذف کردم. تعصب از اختلال وسواس ذهنی می‌آید و نوعی اختلال روانی است. تعصب داشتن با عقیده داشتن به موضوعی فرق دارد.

تعصب یعنی چارچوب ذهنی بسته. فرد متعصب بر اساس احساسات ناشی از باوری ریشه‌دار، تصمیم‌گیری می‌کند و ممکن است به خاطر این تعصب به خودش و دیگران آسیب بزند. وقتی به مطلبی عقیده دارید و بدون بررسی آن را قبول کرده‌اید. تعصبات به زخم‌های گذشته و تله‌های روانی و طرحواره‌های روانی درمان نشده می‌چسبد و آسیب می‌زند. فرد متعصب به صورت ناخودآگاه، بخش منطق ذهن را می‌بندد و ظاهراً آسیب ناشی از زخم روانی که در گذشته به او وارد شده را انکار کرده ولی در واقعیت طبق الگوی آسیب رفتار می‌کند.

مثلاً در کشور رمانی حدود هزار نفر در عید پاک با یک قاشق چایخوری نقره که مثلاً ماه‌ها با دعا و آب مقدس در کلیسا تطهیر و تبرک شده، شراب و نان مقدس (که آنهم تطهیر شده) خوردند و تعداد بسیاری بیمار شدند و بعضی به‌خاطر ویروس کرونا مردند. تعصب مذهبی آنها باعث شد که علم و پاکیزگی را انکار کنند. این تعصب که ناشی از زخم‌های روانی (ترس از احساس ناامنی، طردشدن، بی‌پناه شدن) است که باعث می‌شود به عبادتگاه پناه ببرند و درواقع فرار کنند و بدون فکرکردن هر حرفی را بپذیرند. در حالی که بسیاری از مسیحیان معتقد و مومن از یک قاشق شراب مقدس را نمی‌خورند و از منزل قاشق شخصی می‌آورند و می‌دانند آب دهان کشیش یا سایر افراد مذهبی آلوده به میکروب است و مقدس و پاکیزه نیست.

یا در یک کشور امریکای جنوبی رئیس جمهور می‌گوید مشروب بخورید و دوچرخه‌سواری کنید تا ویروس کرونا نگیرید. تمام افراد سیاسی و پیروان هم‌حزبی او بدون رعایت بهداشت و زدن ماسک در خیابان جمع می‌شوند و تفریح می‌کنند.

در نهایت تعداد فوتی‌های ناشی از کرونا اینقدر زیاد می‌شود که افراد بدحال و جنازه‌ها توسط خانواده‌هایشان از ترس بیمار شدن بقیه اعضای خانواده، در خیابان رها می‌شوند. یا رئیس جمهور چند کشور کوچک اروپایی که به مردمش می‌گوید خوشحال باشید و برقصید و بنویسید و مثبت فکر کنید و مهمانی بروید تا با انرژی مثبت جمعی بر ویروس غلبه کنیم و بعد تعداد بیماران و افراد فوت‌شده به حدی زیاد می‌شود که با تهدید رسانه‌ها، آمار واقعی را پنهان می‌کنند.

یا ورزشکارانی که متعصبانه می‌گویند ورزش سلامتی می‌آورد و باعث می‌شود سیستم ایمنی قوی داشته باشیم و همچنان بدون رعایت بهداشت، در پارک و کوه و خیابان، ورزش می‌کنند و به معاشرت‌های خود ادامه می‌دهند و در نهایت تعداد زیادی از آنها بیمار شده و عده‌ای هم فوت شدند.

ویروس کرونا این موجود نامرئی و قاتل خاموش از فردی به فرد دیگر منتقل شده و افرادی که بدن و روحیه ضعیفی دارند را به‌سختی بیمار کرده یا می‌کشد و چه کسی می‌داند وضعیت جسمی‌اش در چه حالتی است و آیا در برابر این‌همه درد و سم ویروس در بدنش، تاب می‌آورد یا خیر؟... کاش بیماران سالم بمانند و دچار عوارض ریوی یا مغزی و کلیوی بعد از بیماری نشوند. همه نمی‌توانند تحمل کنند که به‌خاطر یک بیماری ویروسی باید سبک زندگی خود را عوض کرده و دیگر نمی‌توانند مانند قبل زندگی کنند. بشخصه ترجیح می‌دهم بمیرم تا اینکه بخواهم با نقص عضو زندگی کنم و درد و رنج بکشم...

چند روز است که از دکتر عطایی، خبری ندارم. او ناراحتی قلبی دارد. نخبه پزشکی و پژوهشگر زیست‌شناسی و مربی امداد و نجات است. مربی کوهنوردیم بود و برای تدریس و نویسندگی خیلی من را تشویق می‌کرد و با پیگیری‌های فروردین ماه جلوی منزل آمد؛ من را معاینه کرد که آسیب عصبی مغزی ندیده باشم و بعد از اینکه گفتم به‌شدت ضعف دارم و کلیه و مثانهام می‌سوزد، هفته گذشته خودم را برای تزریق سرم و آمپول‌های لازم به منزل ما آمد تا من درمانگاه و بیمارستان نروم. همان روز موقع رفتن گفت حالم خیلی بد است و یک هفته است بستری هستم و دکتر گفته امیدوی به زنده‌ماندنم نیست. از من تشکر کرد که ۱۴ سال با او دوست بودم و حمایتش کردم. یک دوستی اجتماعی سالم و عمیق. گفت خسته هستم... خداحافظی کردیم و بعد تا الان از او خبری ندارم. در بخش تاریخ واتساپ، پنج‌شنبه ۲۸ فروردین ۱۳۹۹ ساعت ۱۵:۴۵ دقیقه نوشته شده است. انسان فداکار و ارزشمندی که محبت عمیق درونش را به همه هدیه می‌دهد. و در طول ۳۵ سال زندگی‌اش وقت تلف شده ندارد و جان هزاران نفر را نجات داده است.

هر کجا هستی، خدا به همراهت باشد. مرگ و زندگی دست خداست و انسان روح است و جسم مادی نیست که از بین برود و روزی روح‌ها دوباره همدیگر را ملاقات می‌کنند. اما دلتنگی جای خالی عزیزان در یاد ما باقی می‌ماند. امیدوارم حالت خوب باشد.

بنظرم مرگ بسیار زیباست ... دو بار تجربه مرگ داشتم و مشتاق هستم که به دنیای اصلی در بالا برگردم.. نزد خداوند و روح‌ها و فرشتگان .. اینجا... زندگی در زمین برزخ است... برزخی که در آن به ما فرصت داده شده تا اعمال و رتار اشتباه گذشته را اصلاح و جبران کنیم و با خدمت به خلق راهی برای خروج از برزخ بیابیم.. جهنم زیر زمین است برای شیاطین و پیروان آنها ... برای انسانهایی که روح خود را به مادیات می‌فروشد و دچار شهوت و غرور میشوند... آنجا در آسمان زندگی جاریست ... خانه اصلی ما آن بالا است ... کنار خداوند.. بی صبرانه مشتاقم تا روز سفر آخرت برسد و به باغ زندگی بروم... بنابراین اگر دکتر عطایی به خانه آسمان رفته باشد ناراحت نیستم ... ولی دلم برایش تنگ می‌شود و ناراحتیم برای این دلتنگیست... دوست مهربان خدا بهمراهت.

نمی‌دانم تا چه زمانی همهٔ مردم بیمار می‌شوند و ویروس فراگیر می‌شود و چند نفر می‌میرند تا بتوانیم به شرایط عادی زندگی برگردیم. تمامی همکارانم یک نفر از اعضای خانواده یا فامیل را از دست داده‌اند و در صفحه اینستاگرام‌شان یک پست سیاه رنگ وجود دارد. هر کسی که می‌شناسم، حداقل یک بیمار در خانواده یا فامیل یا دوستان‌شان دارند. دلیل مرگ می‌تواند کهولت سن، سکته قلبی یا مغزی، بیماری سرطان، دیابت، انفولانزا، سنگ کوب از روی استرس و ترس یا هر دلیل دیگری باشد ولی بنظر می‌رسد که در حال حاضر همه دلایل فوت را کرونا ثبت می‌کنند... مگه میشه دلیل مرگ همه در امسال کرونا باشد؟

زندگی در جریان است و سنگ هم از آسمان بیارد، تعداد کمی از حادثه‌ها درس عبرت می‌گیرند و دوباره بعد از مدتی به رفتاری که عادت کرده‌اند و حاشیهٔ امن روانی‌شان است، ادامه می‌دهند. بعضی از افراد به دروغگویی عادت کرده‌اند، زیرا از کودکی توسط

والدین دائم مواخذه می‌شده و دروغ‌گفتن راهی برای فرار از تنبیه‌های روانی و جسمی بوده است و اکنون هم که بزرگسال و بالغ شده، به‌جای مراجعه به روانکاو و درمان زخم‌های گذشته، باز هم دروغ می‌گوید تا حاشیهٔ امن خود را حفظ کند یا حتی متوجه شده در برخی مواقع دروغ‌گفتن باعث موفقیت فردی و شغلی آنها و پیدا کردن وجه کاذب در جامعه می‌شود.

آنچه رذیلت اخلاقی یا صفات منفی می‌نامیم، در واقع نقاط ضعف و سایه‌ها هستند که از دوران نوزادی تا پایان نوجوانی (۲۰ سالگی) که فرد استقلال ندارد، در ناخودآگاه او شکل می‌گیرد. در آن دوران که فرد توان جسمی و روانی نداشته است، این خصوصیات منفی (دروغ‌جویی، خشم، انتقام، حساست، بدجنسی، حسادت، قهر کردن، بهانه‌جویی و....) از زندگی و بقای او در جمع خانواده، همسایه‌ها، مدرسه، و جامعه دفاع می‌کرده و مانند زرهٔ محکمی از غرور و شخصیت‌اش حفاظت می‌کرده است.

اما الان که فرد بالغ و بزرگسال و توانمند شده و با قدرت روان و جسمی و دانش و تخصص می‌تواند از خودش محافظت کند، هنوز هم همانند گذشته رفتار می‌کند. زیرا یا خودآگاهی ندارد و متوجه خصوصیات رفتاری اشتباه نیست و یا می‌داند و می‌ترسد از حاشیهٔ امن کاذب بیرون بیاید و بپذیرد که در گذشته روند نادرستی را برای موفقیت فردی و شغلی انتخاب کرده است.

وقت می‌خواهید تا عادت نادرستی را ترک کنید و یا بر روی ارزش‌ها و باورهای‌تان که تاریخ حضورش منقضی شده، بازنگری کنید. ذهن شما دچار ترس از دست دادن حاشیه امن می‌شود، زیرا وظیفهٔ ذهن یا والد حفاظت و حمایت از بقای شما (کودک) است و این بالغ‌بودن و غنی‌بودن روان (بالغ) است که باعث می‌شود فرد هنگام خودآگاهی و پذیرش برای تغییر، خلأ ناشی از تحول درونی را تحمل کند و به عقب برنگردد و برای جایگزین کردن صفات و ارزش‌ها و باورهای مناسب و درست و مفید وقت و انرژی بگذارد و انگیزه داشته باشد.

مسئلاً حمایت اطرافیان و اعضای خانواده در این تغییر و تحول درونی نقش زیادی دارد. ولی مشکل آنجاست که معمولاً افراد خانواده و دوستان و نزدیکان از تحولات فردی دیگران استقبال نمی‌کنند، زیرا این تغییر خود آنها را می‌ترساند و نگران می‌کند. می‌ترسند که اگر فرزند یا دوست یا..... رشد و تغییر کند، او را از دست بدهند و یا تغییر فرد، همانند آینه آنها را متوجه رفتارهای اشتباهشان می‌کند.

هر فردی برای تغییر کردن نیاز به یک دلیل بزرگ در درون خودش دارد تا به‌خاطر آن بتواند با آگاهی به درونش نگاه کند و ارزش‌ها و باورهای اشتباه را ویرایش، و جای زخمی که از آنها باقی می‌ماند را درمان کند.

روبه‌روشدن با خود واقعی بدون نقاب، درد دارد و درمان هزینه (مالی، زمان، انرژی) می‌برد. بنابراین بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند تغییر نکنند و همان‌طوری که هستند، بمانند، مگر اینکه مجبور شوند.

بنابراین چقدر می‌توانیم انتظار داشته باشیم که از این به بعد کسی به طبیعت آسیب نزند، زباله نریزد، حیوانات وحشی را نکشد، زنده‌خواری نکند، به اندازه‌نیازش از گوشت و سبزیجات استفاده کند، گیاهان را نابود نکند، آب‌ها را آلوده نکند، به انسان‌های دیگر صدمه نزند، خودخواه و خودشیفته نباشد، زیرآب نزند، دروغ نگوید، برای درمان زخم‌های روانی به روانکاو مراجعه کند، چکاپ پزشکی سالانه برود، به اندازه‌نیازش پول خرج کند، حریص و طمع‌کار نباشد. به‌نظر شما مردم در حین پاندمیک کرونا چقدر تغییر می‌کنند؟! آیا پس از پاندمی جهان به بهشتی از خوبی‌ها و مهربانی‌ها برای انسان‌ها و حیوانات و گیاهان و همه موجودات زنده زمینی و فرازمینی تبدیل می‌شود؟! یا فقط تعداد کمی به منبع خیر و برکت وصل می‌شوند و تغییر می‌کنند؟!!

به‌نظرم جهنم و بهشت همین جاست؛ در همین زمین. هر زمان که موجود زنده‌ای را خوشحال می‌کنیم، در لحظه به بهشت وارد می‌شویم و هر زمان که موجود زنده‌ای را

آزار می‌دهیم، در لحظه وارد جهنم می‌شویم و دائم در حالت برزخ بین جهنم و بهشت در حرکت هستیم تا وقتی به تعادل برسیم.

شاید گذر زمان طولانی دوساله تا عبور پاندمیک و بیماری یا مرگ اطرافیان تغییرات زیادی در اخلاق و رفتار مردم به وجود بیاورد و تعدادی به سمت رشد و کمال حرکت کنند، ولی تعداد زیادی هم تغییری نکرده و شاید طمع‌کارتر بشوند.

به نظر شما آیا پس از پاندمیک کرونا تغییری در اخلاق و رفتار و سبک زندگی انسان‌ها ایجاد می‌شود؟!

چقدر امروز فلسفی شدم! راستی یک اتفاقی افتاده! از اسفندماه خاطره‌ای ندارم. مطالبی که در فروردین تایپ کردم را خواندم. به صفحهٔ لپ‌تاپ خیره شدم تا یادم بیاید. گیج شدم. انگار دارم داستان زندگی یک نفر دیگر را می‌خوانم! بهمن و فروردین در خاطر من است، ولی یک ماه وسط از ذهنم پاک شده است!

هوم.. نمیدونم... هرچقدر هم منطقم دلایل منطقی را بپذیرد. قلبم برای جای خالی دوستانم تنگ می‌شود. از دکتر عطایی خبری ندارم. حال خوب نیست. (شاید برای همین امروز فلسفی شده‌ام و از خودم سؤال زیاد می‌پرسم). کم‌انرژی و بی‌انگیزه هستم. احساس افسردگی می‌کنم. کلیه‌هایم عفونت کرده و درد دارد. ماهیچه‌ها و عضلات کمر و شانه‌هایم گرفته و کف پاهایم درد می‌کند. طاقت هیچ خبر بدی ندارم... خسته هستم.. خسته.

۱۸ اردیبهشت

این روزها خیلی فکر می‌کنم. بیماری و ضعف جسمی باعث شده ارتباط و فعالیت کمی داشته باشم و بیشتر بنویسم. از روز دوشنبه کذایی، سه ماه گذشته است.

در آن لحظات و حتی تا دو هفته بعد تصور نمی‌کردم که زنده بمانم و بتوانم به زندگی عادی برگردم و هر لحظه انتظار داشتم که اتفاقی بیفتد و از هوش بروم. این چند ماه برایم مانند خواندن یک کتاب قصه یا دیدن یک فیلم می‌ماند.

من چه کسی هستم؟! یک نجات‌یافته خوش‌شانس. یک زن ۴۰ ساله که تلاش می‌کند از نو شروع کند. دوباره کسب‌وکارش را به‌تنهایی اداره کند. با اشخاصی که در فرایند کاری‌اش مشکل درست می‌کنند، با گفت‌وگو و مشارکت مسائل را حل کند. تصمیم دارد دوباره کوهنوردی و سفر را شروع کند. کتاب‌های جدیدی بنویسد. کارگاه‌های بیشتری برگزار کند، و به افراد بیشتری مشاوره بدهد. دوستان جدیدی پیدا کند. رابطه عاطفی جدیدی بسازد و روی جنبه‌های مثبت و مفید و خوب و قشنگ زندگی بیشتر متمرکز شود.

نه... دلم نمی‌خواهد با شغلم یا داشته‌هایم خودم را تعریف کنم... من خودم هستم. شغل برایم فقط یک تفریح لذت‌بخش است و معنای زندگی‌ام از جملاتی ارزشمند برایم تشکیل شده است که در قلبم آن را حک کردم. تدریس، مشاوره، و کوچینگ برایم مانند خواندن شعر و نواختن ساز است. و نوشتن، نوشتن کشف دنیای درون و برون است. از دیدگاه شغلی، درواقع من نویسنده‌ای هستم که گاهی تدریس می‌کنم یا مشاوره می‌دهم. ولی خودم... خودم چه کسی هستم... روزها و ساعتها فکر میکنم تا پاسخ این سوالم را پیدا کنم.....

زندگی کم‌کم به روال سابق برمی‌گردد و قرار شده مدارس و دانشگاه‌ها و تمام کسب‌وکارها از اول خرداد باز شوند. ولی هنوز هم در بسیاری از شهرها وضعیت قرمز و روند شیوع بیماری و تعداد فوتی‌ها بالا است. مردم از خانه ماندن خسته شدند و ترجیح می‌دهند با ماسک و دستکش به زندگی سابق خود برگردند و البته خیلی از افراد هم بدون مراقبت در خیابان‌ها می‌گردند و باکی از بیماری ندارند.

وزارت بهداشت اعلام کرد که پیک شیوع بیماری کاهش یافته است، ولی در پاییز و زمستان با شدت بیشتری برمی‌گردد. حتی تصور بیمارشدن و در قرنطینه ماندن به مدت طولانی برایم سخت است. برای اولین بار در زندگی‌ام تصمیم گرفتم که فقط به تحصیلات و شغل فکر نکنم و مسیر جدیدی در زندگی‌ام باز کنم. تحمل این همه سختی و رنج در تنهایی دو برابر می‌شود.

از این به بعد سبک زندگی مینیمال را انتخاب می‌کنم و در حد نیازم از هر وسیله‌ای استفاده می‌کنم. تلاش می‌کنم در حاشیه شهر ساکن شوم، جایی که هوا تمیزتر و ترافیک و جمعیت کمتر باشد. و به همه توصیه می‌کنم از شهرهای بزرگ خارج و در شهرهای کوچک ساکن شوند.

آلودگی آب و هوا و سلامتی

این پاندمیک برای ما درس‌های بسیار زندگی داشت که چگونه زندگی شهرنشینی و تجملات و چشم و هم‌چشمی ما را از توجه به بخش‌های اصلی زندگی غافل کرده است. همه مردم الگوهای تکرارشونده رفتاری دارند و قسمت بیشتر این الگو طبق بازخوردهای جامعه ساخته شده و متعلق به خود فرد نیست. یک تقلید کورکورانه جهت کسب رضایت اطرافیان است که خود فرد هم به انجام آن کارها عادت کرده است. اغلب نمی‌دانند چرا یک رشته تحصیلی خواندند، به چه دلیل این شغل را انتخاب کردند، چرا باید برای بهبود کسب و کارشان تلاش کنند، چرا پول و درآمد بیشتری می‌خواهند، چرا با خرید خانه و ماشین و موبایل و وسایل جدید خوشحال می‌شوند.

آیا این خواسته‌ها واقعاً همان چیزی است که خودشان طلب می‌کنند یا می‌خواهند با به دست آوردن وسایل جدیدتر و گران‌تر، تأیید اطرافیان را به دست بیاورند. در حالی که خودشان از درون تأیید درونی ندارند.

انگار صبح تا شب در دنیای بیرون به دنبال چیزی می‌گردند که متعلق به درونشان نیست و چون از درون راضی نمی‌شوند، باز هم در دنیای بیرون بیشتر تلاش می‌کنند. انگار با هر حرکتی به جای بیرون آمدن، بیشتر به درون باتلاقی از ناراضیتی و ناخوشحالی درون فرو می‌روند.

بدون شک در این پاندمیک کسانی با کمترین آسیب خارج خواهند شد که خانواده گرمی برای دوست داشته شدن، خانه گرمی برای زندگی کردن و برنامه بلندمدتی برای کسب و کارشان دارند. و کسی از تخت بیماری بلند می‌شود که جسمی قوی و تندرست و انگیزه‌ای قوی برای زنده ماندن داشته باشد.

در لحظاتی که برای هر نفس کشیدن فکر می‌کنی و تصمیم می‌گیری، معنایی که از زندگی و زنده ماندن در ذهنت تصویر کردی و آن را هر روز تجربه کردی، در ثانیه به کمکت می‌آید.

در زندگی و زندگی کردن چه چیزی مهم است؟ چه نکته‌ای به کار می‌آید؟ چه کار باید کرد؟ و اگر بخواهم به عنوان یک مربی صحبت کنم، در زندگی چه مهارت‌هایی به تو کمک می‌کند که بهتر زندگی کنی، ارتباطات بهتری برقرار کنی، کسب و کار پررونق و ازدواج موفق‌تری داشته باشی، درآمد بیشتر و زندگی خوشحال‌تری داشته باشی؟

در زندگی انجام چه کارهایی خوشحالت می‌کند؟ چه کارهایی روی موفقیت تأثیرگذارتر است؟ چه رفتارهایی باعث می‌شود جسم و روان سالم‌تری داشته باشی؟ حضور چه کسانی در زندگی‌ات تو را خوشحال می‌کند؟ زندگی را برایت لذت‌بخش می‌سازد؟ کسب و کارت را گسترش می‌دهد؟

و پشت این همه موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها چه کسی است؟ چه کسی باید برای رسیدن به این موفقیت‌ها تلاش کند؟

من. من هستم. من باید سالم و خوشحال باشم با بتوانم یک کسب‌وکار موفق، یک ازدواج شاد، و یک وجه اجتماعی خوب، و دوستان مفید داشته باشم.

فارغ از همه کس و همه چیز، چی من را خوشحال می‌کند؟ دلم راه، درونم راه، روحم راه، روانم راه، جسمم راه، چی راضی می‌کند؟

همه از آرامش، خوشبختی، خوشحالی، شادی و موفقیت و پیشرفت حرف می‌زنند و صبح تا شب تلاش می‌کنند و در جامعه دست به هرکاری می‌زنند تا شاید درون‌شان را آرام کنند.

در حالی که حتی نمی‌دانند منظورشان از آرامش، خوشبختی، خوشحالی، شادی و موفقیت و پیشرفت چی است؟

من هم دوباره به دلم مراجعه می‌کنم. با نقش درونم و طبق خواسته‌های روحم، سیر زندگی‌ام را دوباره طراحی می‌کنم.

دوست دارم طبق قولی که در آن لحظه‌ای سخت به خودم دادم، آخر هفته به باغ گل‌های لاله در جاده چالوس یا دشت لاله‌های رینه در کوهپایه دماوند بروم. و از الان دفتر یادداشتم را با خودم برداشتم تا مسیر جدید زندگی‌ام برای یک سال آینده را ترسیم کنم. مسیری که شامل رؤیاهایم، آرزوهایم و اهدافم می‌شود. بر پایه معنا و رسالت زندگی‌ام یا در حقیقت بر مبنای دلم.

مطمئن هستم کوله باری که در چهل سال گذشته با سختی جمع کردم، اکنون به کارم می‌آید. آینده من از همین لحظه و همین الان شروع شد... گاهی خودم را در آینه نگاه می‌کنم. خیره می‌شوم و می‌گویم: «اوضاع بهتر می‌شود. کمی صبر کن!»

ولی خودم را نمی‌شناسم.. چیزی در درونم تغییر کرده است... شکسته است ... صبح تا شب با خودم فکر می‌کنم... حرف می‌زنم.. می‌نویسم... تایپ می‌کنم... هر مطلبی را در ذهنم تحلیل می‌کنم... نوشتن این کتاب بهانه خوبی شد برای تخلیه افکارم... در

درونم غوغایی برپاست... و از بیرون مات و مبهوتم. از نظر اطرافیان ساعتها بی حرکت پشت لب تاب یا روی تخت نشسته ام و به نقطه ای خیره شده ام... ولی در درون خودم مشغول حل و فصل اوضاع جهان هستم... بیقرارم ... هیچکدام از کارهایی که دلم میخواهتس انجام بدهم را انجام ندادم... چهار ماه است که روی تخت و صندلی نشسته ام... نه جشنی .. نه مراسمی .. نه دیداری...

تمام اردیبهشت ماه ویدیوهای آفلاین دوره کوچینگ را چندین بار نگاه کردم و درس خواندم... امیدوارم مطالب یادم بماند.

خرداد ماه

اول خرداد

سال گذشته روز تولدم در مؤسسه آموزشی ماهان، هم‌زمان با کیک تولدم، کیک جشن کتاب را برش دادم و شمع فوت کردم. و در حضور ۴۰ نفر از مدیران سازمان‌های مختلف مراسم را برگزار کردیم و روز بعد شاگردانم در دفتر کارم من را سورپرایز کردند و عصر دوستانم برایم جشن تولد گرفتند و تا یک هفته در گروه کوهنوردی، خانواده، و دوستان مختلف جشن تولد برگزار کردم.

ولی امسال غریب و تنها و در سکوت، شب تولدم روی همان تختی که حالم بد شد، دراز کشیدم و از خدا تشکر کردم که زنده و سلامت هستم. پنج‌شنبه عصر مراجع داشتم. موقع افطار به کافه رفتم و آقای قربانی مسئول کافه با دو تا تکه کیک کوچک و یک شمع کوچولو برایم تولد گرفت و من را سورپرایز کرد. اصلاً انتظار نداشتم. پست اینستاگرام من را دیده بود و دلش خواسته بود که سورپرایزم کند.

جشن کتاب هم کنسل شد و پیش‌فروش کتاب‌هایم را در «اولین جشنواره فروش کتاب‌های کوچینگ در ایران» به‌مدت یک ماه آغاز کردم. به امید خدا اول خرداد سال آینده جشن کتاب و جشن تولد ۴۲ سالگی را مفصل برگزار خواهم کرد.

دوستان جدید و مهربانی که در این پاندمیک با آنها آشنا شدم، در موقعیت‌های خاص برای من لحظه‌های شگفت‌انگیزی درست کردند و سپاسگذار آنها هستم.

متوجه شدم که در شرایط بحرانی هرکسی طبق ذات خودش رفتار می‌کند. یعنی طبق تیپ شخصیتی و اندوخته‌های درون ناخودآگاه (ارزش، باور، تعهدات شخصی، نقاط قوت، نظام‌های ارزشی، تجربیات گذشته).

شخصی که ارزش او مهربانی و کمک کردن به دیگران است، در بحرانی ترین لحظات هم از فرد نیازمند حمایت می‌کند. مانند خانم نادری، خانم نجفی، خانم آیت، آقای ایوبی، آقای مسعودی، آقای توکلی، آقای گشتایی، آقای قربانی، آقای دکتر عطایی، آقای نقره‌کار، آقای سروری، مستر دکتر بن، مستر ریچارد، مستر گانش، میسز ماری، میسز مایا، که در طول مدت بیماری و غیرحضور از من حمایت کردند.

غالب فکری شما هر چه باشد، در شرایط خاص آن را بروز خواهید داد و برای اینکه بتوانید خودتان را در بحران مدیریت کنید، از الان در شرایط آرامش بهتر است ناخودآگاهتان را بررسی، و در ارزش‌ها و باورهای‌تان بازنگری کنید.

در کلاس کوچینگ هم از هم‌کلاسی‌هایم درخواست کردم که به من کمک کنند؛ چون به دلیل سه ماه بیماری سخت در پاندمیک از کلاس‌ها و جلسات تمرین سوپرویزن عقب افتادم و از بین ۳۵ نفر فقط «ریچارد» و «گانش» و «ماری» با من همراه شدند و «ریچارد» با وجود تفاوت زمانی ۳/۵ ساعته، هر زمانی در چت خصوصی برایش پیام می‌فرستم، بلافاصله با صبر و حوصله من را راهنمایی می‌کند.

«گانش» برای جلسات تمرین کوچینگ وقت زیادی گذاشت و «دکتر بن مهربان»، به من فرصت‌های مختلفی داد و من را تشویق کرد. در روزیکه حالم خیلی بد بود، «مستر رادو» و «میسز نور» با من همدلی کردند که برایم ارزش داشت. میسز مایای عزیز تأخیرهای من را با صبوری تحمل کرد.

به این نتیجه رسیدم که وقتی اطرافیان‌تان با شما همراه نیستند، یعنی افراد اشتباهی را برای دایره ارتباطات خود انتخاب کردید. پس شکایت نکنید، غر نزنید، پرخاشگری نکنید. فقط مرزهایتان را با قاطعیت مشخص نمایید. برای مشخص کردن مرزهای‌تان ابتدا باید خودتان را خوب بشناسید و بعد بر اساس شناختی که از خودتان دارید، افراد درون دایره ارتباطات را تعیین کنید. ارتباط دوستی، همکاری، رفاقت، همسایگی، عاطفی، شراکت. گاهی اوقات شما به‌سرعت رشد می‌کنید و اطرافیان‌تان همگام با شما

رشد نمی‌کنند. بنابراین بعد از مدتی افرادی که با شما همراه بودند، در طول زمان با شما سازگار نمی‌شوند، که باز هم لازم است افراد درون دایره ارتباط را با برنامه‌ریزی مشخص تغییر دهید و با افراد جدید هم‌نشین بشوید.

وقتی محیط شما را آزار می‌دهد، یعنی ارزش‌ها و باورهای شما با محیط سازگار نیست. محیط را تغییر دهید یا درون خودتان را بازنگری کنید. اگر محیط یا فرد برای شما ارزشمند باشد، حتماً راه‌حلی برای سازگاری پیدا می‌کنید که با اهداف و ارزش‌های هر دو طرف همسو باشد. در غیراینصورت مکان زندگی تان را تغییر دهید. بهتره در مکان جدید با آرامش خیال و سختی شرایط زندگی کنید تا اینکه در مکانی که به آن عادت دارید در فشار عصبی و استرس زندگی کنید.

یکی از مراجعانم پیام داده که به شدت تحت خشونت خانگی قرار دارد، خواهرش به شدت عصبی است و تمایل دارد از سمت والدین تحت توجه و حمایت باشد و قرنطینه باعث شده است که عصبیت‌های خودش را بر روی او تخلیه کند.

هر بار که موفقیتی کسب می‌کند و در شغلش پیشرفت و مورد توجه پدر قرار می‌گیرد، خواهرش در منزل مشکلی درست می‌کند که این موفقیت به چشم والدین نیاید و دائماً با جابه‌جایی وسایل، برداشتن پول از کیف پولش، و تخریب شخصیت او در منزل برایش احساس ناامنی ایجاد کرده و از من راه‌حلی خواسته که در جلسه مشاوره کمکش کنم که راه‌حل مناسبی برای وضعیت موجود پیدا کند. به‌خاطر شخصیت نمایشی و بازیگری خوب خواهر ایشان، والدین فرد بیمار را بیشتر از فرد سالمی که رفتارها و واکنش‌های سالم دارد، قبول دارند و همین موضوع بر روحیه این خانم تأثیر منفی گذاشته است..

ایشان نمی‌تواند خواهرش را از دایره ارتباطات حذف کند، ولی با تغییر بعضی رفتارها و افزایش فاصله و آگاهی‌دادن به والدین، مطمئناً شرایط منزل بهتر می‌شود. ای کاش همه پدر و مادرها به کارگاه مهارت‌های زندگی و طرحواره‌ها می‌رفتند، مسلماً با دانش و آگاهی جدید محیط خانواده‌ها قشنگ‌تر و دلچسب‌تر می‌شود.

البته تغییر وقتی حاصل می‌شود که افراد خواهان تغییر باشند. متأسفانه اقوام سنتی در شهرها و روستاهای کوچک به‌شدت به فرهنگ و سنت‌های قدیمی و پوسیده متصل و وابسته هستند و حفظ قانون قبیله را از حفظ جان فرزندشان با ارزش تر می‌دانند.

شاید بتوانیم در شهرهای بزرگ با برگزاری کارگاه و ترویج کتاب‌خوانی کارهای مفیدی انجام دهیم، ولی در قبیله‌ها پذیرش و تغییر فرهنگ بسیار سخت و دشوار است و خشونت‌های خانگی با شدت تمام ادامه دارد. دخترها آسیب دیده و در صورت مقاومت کشته می‌شود و پسرها برخلاف میل خود تحت فشار قبیله زندگی می‌کنند.

قانون قبیله قانون حفاظت از خونی است که از پدر به فرزند منتقل می‌شود و مربوط به هزاران سال پیش است. زنکشی، زن‌آزاری، خون‌بس، ناموس‌کشی، قوانین قبیله‌ای برای پاک‌سازی ناموس قبیله؟! چه کسی صلاحیت مرد قبیله را تأیید کرده تا برای زندگی زن قبیله تصمیم بگیرد؟! درک نمی‌کنم در شرایط کنونی چرا هنوز چنین قوانینی وجود دارد. دورانی که با علم و تکنولوژی بنیان‌گذاری شده و با رشد علم پزشکی ادامه دارد.

این دو هفته حالم خوب ود و وضعیت جسمیم هم بهتر بود. دو کارگاه (مهارت کوچینگ برای مدیران- مربیگری تیم کاری) بصورت حضوری تدریس کردم و تمام روزها درس خواندم و نوشتم. بنظرم کم کم دارم بهبود پیدا میکنم و حس خوبی دارم. شاید تا یکماهه دیگه هم پاندمیک لغو بشه و کم کم به زندگی به حالت عادی برگردد. هیچ رسانه ای اخبار درستی منتشر نمیکنند و از شنیدن کلمه احتمالا و احتمالات خسته شدم. بنظر همیشه کلمه تحقیق و پژوهش جایش را با کلمات غیرمطمین و شک برانگیز عوض کرده است. بالاخره بعد از ۴ ماه باید یک تحقیق علمی درست در باره این ویروس منتشر بشود ولی دانشگاه ها و منابع علمی چیزی نمیگویند. فقط مردم بیمار و بستری میشوند. هاله ابهامی دور سرمان است که حتی سرابی پیش رو نمیبینیم. مه خاکستری.

احساس می‌کنم افسردگی گرفتم و باید نزد روانپزشک بروم ولی بشدت مقاومت دارم. حتی با روانشناسم صحبت نمی‌کنم و فکر می‌کنم این مسیله روند بهبودی من را

طولانی تر می کند.. خانواده ام از وضعیت جسمی و روحی من خبر ندارند چون چیزی به آنها نمی گویم و تمام مدت وانمود می کنم که حالم خوب است.

۲۰ خرداد

تمام بدنم مخصوصاً پاهایم تا زانو ورم کرده، به شدت درد می کرد و به سختی راه می روم. تعرق دارم و نفسم بالا نمی آمد. رنگم پریده و سنگین هستم. با سختی زیاد نزد دکتر قلب و عروق رفتم و با خوردن داروها تورم پاهایم و تپش قلبم بهتر شد ولی حال عمومیم خوب نیست. فکر میکنم مسیله قلب و عروق بیماری دوم است و عامل دیگری ریشه این درد میباشد که دکتر قلب تشخیص نداد. در بیمارستان هاشمی نژاد نزد سه متخصص رفتم و هر سه می گویند که کمی عفونت در ادرار وجود دارد که مهم نیست و منشا درد را تشخیص ندادند. فعلاً آنتی بیوتیکها و داروهای قلب را می خورم و اگر خوب نشدم به بیمارستان قلب میروم تا بررسی بیشتری انجام بدهند.

با وجود درد پاهایم، جلسات مشاوره تلفنی را انجام می دهم تا حالت ایستایی پیدا نکنم. امروز در کافه نزدیک منزل جلسه حضوری داشتم. مراجع امروزم آقای ۴۵ ساله ای بود که شش سال پیش طلاق گرفته و یک پسر ۱۴ ساله دارد. طی هشت ماه گذشته با خانم ۴۰ ساله مجردی آشنا شده و در طول مراسم خواستگاری به خاطر مخالفت خانواده دختر برای حضور پسرش در منزل و تقاضای مهریه بالا، ازدواج به هم می خورد.

به شدت حالش بد و سه ماه است سرکار نرفته بود و می خواست خودش را دوباره بشناسد. به شدت خودش را سرزنش می کرد و مقصر می دانست. در طول دو ساعت گفت و گو حالش خیلی بهتر شد. انرژی خوبی به دست آورد و برای جلسه بعد تمرین هایی به او دادم که روی افزایش اعتماد به نفسش تأثیر دارد. قرار شد جلسه بعد درمورد بهبود کسب و کار او صحبت کنیم.

برایم عجیب بود چرا یک مرد مطلقه با یک فرزند نوجوان می‌خواست به با یک دختر مجرد باکره ازدواج کند که تجربه‌های زندگی او را نداشته و شرایطش را درک نمی‌کند. چگونه انتظار دارد این دختر بتواند مادر خوبی برای یک پسر نوجوان باشد یا در هنگام بحران روحی حال او را درک کند. یک انتخاب اشتباه باعث شده بود که هم کسب و کارش دچار مشکل شود و هم رابطه‌اش با پسر نوجوانش دچار اختلال شود.

درواقع اول باید خودت و شرایط زندگی‌ات را خوب بشناسی و لیستی از خواسته‌ها و نیازهایت بر اساس مهارت‌ها و توانمندی‌هایت تهیه کنی تا بتوانی هنگام انتخاب تصمیم درستی بگیری و دچار هیجان لحظه‌ای نشوی. بهتر است برای مواظبت از بهداشت روان به صورت منظم کتاب‌های روانشناسی درمانی مطالعه و در کارگاه‌ها و گروه‌های درمانی شرکت کرد و از مشاور روانشناس و کوچ رشد فردی کمک گرفت.

در شرایط عادی فردی که روی رشد و توسعه فردی خود وقت نگذاشته‌اند، برای اتفاقات روزانه دچار مشکل می‌شوند و الان در این شرایط بحرانی، بیشتر دچار چالش می‌شوند و با خود درگیری پیدا می‌کنند که چه کسی هستند و چرا زندگی می‌کنند و اگر به بیماری مبتلا شوند، چه باید بکنند.

این بیماری عجیب قرن سبک زندگی انسان‌ها را تغییر داد. جمع‌ها کوچک‌تر و مهمانی‌ها کمتر شد. فاصله بین انسان‌ها بیشتر شد و نحوه ابراز محبت از تماس و لمس کردن به کلام و بیان کردن تغییر شکل داده است. چشم‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کند. از پشت صورت‌های پوشیده‌شده با ماسک فقط چشم‌ها حالات درونی و احساسات انسان‌ها را بیان می‌کند. چشم‌های نگران، غمگین، افسرده، پریشان، آشفته، ناامید، منتظر، چشم‌های خندان، امیدوار، خوشحال، منتظر تغییر، چشم‌هایی که در چشم‌های دیگر برای دریافت توجه و تأیید سوسو می‌زند.

رعایت پروتکل‌های بهداشتی باعث شده که افراد تک‌تک وارد گالری، موزه، سینما و تئاتر ماشینی، مکان‌های دیدنی و تفریحی بشوند و فاصله زیادی بین افراد حاضر در

مکان بسته وجود دارد. همه از یکدیگر فرار می‌کنند. مردم ترجیح می‌دهند لباس‌های سبک و ارزان‌قیمت بپوشند که در شستشویهای مکرر آنها هزینه کمتری برای‌شان داشته باشد. وسایل کمتری را خریداری و در منزل انبار می‌کنند. بهداشت و سلامت به اولویت اول همهٔ مردم تبدیل شده است.

در بدو ورود به منزل تمام وسایل و لباس‌ها و خریدها شسته می‌شود. افراد به مکان‌های دور از خانه نمی‌روند و رفت‌وآمد به منازل محدود شده است. اغلب دورهمی‌ها در تعداد کم و با افراد محدود برگزار می‌شود. اغلب گفت‌وگوها در مورد ویروس کوید ۱۹ و نحوهٔ بیمارشدن و عوارض بیماری است.

قسمت زیادی از وقت افراد صرف شستشو و پاک‌سازی وسایل و ابزار می‌شود. مصرف مواد شوینده و آب بالا رفته است. که زنگ خطری برای کرهٔ زمین و آلوده‌شدن خاک و آب‌های زیرزمینی است. همچنین ممکن است به‌زودی کمبود آب پیش بیاید.

سبک زندگی مردم، سبک معاشرت‌ها، و رفت‌وآمدهای خانوادگی و دوستانه به‌طور کامل تغییر کرده است و همچنین نحوهٔ تفریح‌کردن و گذران وقت از فعالیت‌های بیرون منزل به کارهای قابل‌انجام در داخل منزل تغییر کرده است.

از یک طرف افراد خانواده به‌هم نزدیک‌تر شده‌اند و فعالیت‌های مشترک بیشتری را انجام می‌دهند. البته در بعضی از خانواده‌ها هم تنش و خشونت خانگی افزایش یافته است.

درواقع به‌نوعی نزدیک‌شدن افراد خانواده به یکدیگر و دوری افراد جامعه از همدیگر باعث شده که هرکسی به درون خودش بیشتر مراجعه کرده و خودش را بهتر بشناسد. به همین دلیل تعداد مراجعانی که در مورد روابط عاطفی یا روابط همکاری در محیط کار یا روابط خانوادگی مشکل دارند، بیشتر شده است. همچنین تعداد مراجعانی که به دنبال خودشناسی برای یافتن شریک عاطفی مناسب یا تغییر و تحول در زندگی فردی و شغلی خود هستند، افزایش یافته است.

۲۷ خرداد

مردم در تعطیلات خرداد ماه بدون پروتکل‌های بهداشتی به مسافرت و تفریح رفتند و شیوع ویروس و مراجعه بیماران به بیمارستان‌ها بسیار زیاد شده است.

مرزها بسته است و مسافران پشت مرزهای بسته منتظر دیدار عزیزان‌شان یا شروع یک زندگی جدید در آن سوی مرزها هستند. کشورها بر سر تولید واکسن و دارو برای کوید ۱۹ با هم رقابت می‌کنند.

دکتر عطایی بعد از ده روز بیهوشی وقتی از ICU به بخش منتقل شد، با من تماس گرفت. خوشحالم به زندگی برگشت. معلوم نیست چند روز یا چند ماه دیگر زنده بماند، اگرچه هر روزش از زندگی خیلی از افراد سالم خروجی بیشتری دارد. الان احساس بهتری دارم، چون خیلی نگرانش بودم.

و من، من هنوز گیج هستم. ویروس کوید ۱۹ از بدنم خارج شده و نتیجه جراحی‌هایم پشت سر هم آشکار می‌شود. عفونت مکرر کلیه و مثانه، ورم پا، ورم و دردناک بودن غدد لنفاوی، غلظت خون، خواب رفتگی دست و پا، نفس تنگی و تپش قلب گاه و بیگاه، کاهش قوای جسمانی و سوزش گاه‌گاه چشمانم، خارش و جوش پوستی، کم‌شدن حافظه یا فراموشی‌های لحظه‌ای، هنوز به من یادآوری می‌کند که چه روزهایی را در تنهایی گذراندم و چگونه در یک هفته سخت با بیماری مبارزه کردم.

در طول دو ماه فروردین و اردیبهشت افسرده شده بودم، زیرا می‌دیدم که مردم و مخصوصاً دوستان و همکارانم فقط به زندگی شخصی و کسب‌وکارشان فکر می‌کنند و کسی، کار خاصی برای جامعه یا بهداشت و فراتر از وظایف روزانه انجام نمی‌دهد و به‌شدت از این موضوع ناراحت بودم و کم‌کم متوجه شدم که من تغییر کردم و انجام خدمات عمومی و صلح‌طلبانه و کمک به مردم برای من مهم است و برای دیگران مهم نیست و حتی جزو اولویت‌هایشان نیست. بنابراین دیگر از اینکه کسی درمورد افزایش

سطح بهداشت جامعه یا حفاظت از محیط زیست یا حمایت از زنان و کودکان آسیب دیده حرفی نمی‌زند، ناراحت نیستیم.

زیرا آنها مشغول و متمرکز برطرف کردن نیازهای سطح اول خودشان هستند و توجهی به رفع نیازهای دیگران ندارند. همین که خودشان راحت هستند، کافی است! در واقع طبق هرم مازلو در سطح یک و دو باقی مانده‌اند یا طبق هرم انرژی در سطح کاتابولیک هستند و از همین سطحی که هستند هم راضی هستند.

از نظر روحی تمام تلاشم را می‌کنم تا سرپا باشم، ولی وقتی یاد آن لحظه‌ای که در نیمه‌شب در تختم بی حرکت افتاده بودم و تلاش می‌کردم نفس بکشم می‌افتم و بدن درد وحشتناکی که بدنم به حالت تشنج تکان می‌خورد، در خودم فرو می‌روم. و بلافاصله با یادآوری زندگی جدیدی که خدا به من داد، دوباره بلند می‌شوم و سعی می‌کنم با تغییر محیط روحیه‌ام را بهتر کنم. حتی دو جلسه ماساژ رفتم و ماساژور از این همه گرفتگی و ورم در بدنم شگفت‌زده شد و تلاش می‌کرد با سنگ داغ و بادکش و انواع روغن‌ها کمی این ورم را کاهش دهد و من فقط زیر دست او از درد بدن فریاد می‌زدم. هر روز با وجود درد پاهایم یک ساعت راه می‌رفتم تا خون جریان پیدا کند. نشستن کار من نیست.

سفر و گردش نرفته‌ام. لاله‌ها را ندیده‌ام و تمام روز بین تخت و صندلی و لپ‌تاپ و تلویزیون و گاهی پارک سرکوچه در چرخش هستم. درون‌گرا شده‌ام. برخلاف گذشته که فقط برای خوابیدن به اتاقم می‌آمدم. ساعت‌ها در اتاقم می‌نشینم و درس می‌خوانم، می‌نویسم و یا برای کارهایم برنامه‌ریزی می‌کنم. حافظه کوتاه‌مدتم خیلی بهتر شده و البته حافظه بلندمدتم به خوبی گذشته فعال است. نرمش را شروع کردم و تا انجام ورزش حرفه‌ای ادامه می‌دهم و البته نوع ورزش بستگی به میزان توانایی جسمی‌ام دارد. با ماسک و دستکش با دوستانم برای پیاده‌روی به پارک می‌روم.

بیشتر وقتم صرف مرور دروس کوچینگ و جلسات سوپرویزن می‌شود. جلسات مشاوره یا کوچینگ دارم. هنگام برگزاری جلسات مشاوره تلفنی در کلیه، یا پا، یا کمرم درد دارم، ولی هیچ‌کسی متوجه نمی‌شود. من یاد گرفتم که درد جسمی و روانی‌ام در صدایم آشکار نشود. با وجود پیشنهاد سه پروژه کاری شرکتی، تصمیم گرفتم با یک آموزشگاه همکاری داشته باشم و بیشتر وقتم را در منزل به نوشتن بگذرانم.

تمام اردیبهشت و خرداد در کنار تحمل بیماری و با فشار و سختی، سعی داشتم که سه ماه بهمن و اسفند و فروردین را جبران کنم و بتوانم دروس کوچینگ را مرور کنم و از هم‌کلاسی‌هایم عقب نمانم. مطالعه کوچینگ به من کمک کرد که به درون خودم مراجعه کنم و از انرژی درونی‌ام برای حل مشکلات کمک بگیرم.

آرزو دارم روزی «آکادمی کوچینگ مسیر شغلی و رشد فردی» خودم را داشته باشم و شاگردان زیادی تربیت کنم. کتاب‌های زیادی بنویسم. و اول از همه برایم مهم است که خودم رشد کنم و به کمال برسم.

کتاب‌هایم چاپ و پیش‌فروش نیز انجام شد. از هفته آینده کتاب جدیدی با موضوع برنامه‌ریزی توسعه فردی خواهم نوشت. تصمیم گرفتم شعرهایی که می‌گویم را در آخر کتابم چاپ و کلاس آواز را دوباره شروع کنم. موسیقی جزو جدایی‌ناپذیر زندگی‌ام شده است و با آهنگ‌های مرحوم محمد نوری زندگی می‌کنم.

دیوان شمس و مثنوی مولانا می‌خوانم. مولانا این شاعر ایرانی تبار که از نوجوانی من را مسحور خودش کرد. دلم برای سفر، کوهنوردی و طبیعت‌گردی پر می‌کشد. گاهی از پنجره اتاقم به کوه نگاه می‌کنم و اشک می‌ریزم.

برخلاف گذشته تمرکزم بیشتر بر روی خودم و برنامه‌ریزی برای زندگی شخصی‌ام است و اگر سرنوشت همراه باشد، اتفاقات خوبی خواهد افتاد. مثل همیشه امیدوارم و با تمام

توانم برای یک روز خوب تلاش می‌کنم و هیچ‌کسی و هیچ اتفاقی نمی‌تواند مانع پیشرفت روزانه من بشود. من همیشه به زندگی امیدوار و خوش‌بین بودم و هستم.

به‌طور کلی حال خوب است. روحیه‌ام خوب است و منتظر آمدن روزهای شاد شاد هستم. در واقع منتظر نیستم و این روزها را خودم برای خودم می‌سازم.

خانۀ هنرمندان بازگشایی شد و موزه‌ها و گالری‌ها هم باز می‌شوند. شب‌های تابستان در خانۀ هنرمندان و عصرهای جمعه در گالری‌های هفت تیر برای من مانند قدم‌زدن در بهشت است.

با بیشتر از ۲۰ نفر که با ویروس کرونا بیمار شدند، صحبت کردم. بیشتر آنها بعد از گذشت دو ماه از بیماری هنوز درگیر عفونت‌های مکرر کلیه یا دستگاه گوارش یا سردرد و بدن‌درد هستند و احساس افسردگی می‌کنند. مخصوصاً اشخاصی که دچار ناهوشیاری یا آسیب ریوی شدند، حال خوشی ندارند

شرایط نامعلوم و معلق، فشار عصبی زیادی بر شما وارد می‌کند و مهم‌ترین خصیصه همه ما این بود که دلیلی برای زندگی کردن و زنده ماندن داشتیم و تمام تلاش‌مان را کردیم تا خوب بشویم. به‌شدت معتقد هستم که در آن ساعات سخت و تنهایی، عاملی که باعث شد زنده بمانم این بود که با جسم خودم ارتباط برقرار کردم. با روحم یکی شدم و تلاش کردم با تک‌تک اعضای بدنم صحبت کنم و این هماهنگی، انرژی بدن من را برای مبارزه با ویروس و سم ویروس افزایش داد.

اون ساعات سخت را نمی‌توانم فراموش کنم. تجربه مرگ. خروج از بدن. صحنه‌هایی که دیدم. و اینکه اصلاً چرا باید این اتفاقها بیفتد. دچار چنان شوکی شدم که هنوز بعد از چند ماه مشغول تلو تلو خوردن است. در عرض دو هفته همه برنامه‌هایم کنسل شد مغزم هنوز نتوانسته است این همه اتفاق در عرض چند ماه و تغییر روش زندگی و اطلاعات جدید را قبول کند و بعد اون درد وحشتناک ساعت ۴ صبح وقتی از گردن تا

پاهایم فلج شده بودم و به سختی نفس می کشیدم و متوجه شدم که قلبم به کندی می تپد یک لحظه گفتم خسته هستم و احساس کردم قلبم دارد از تپش می ایستد و چند ثانیه بعد یاد مادر و پدرم و آرزوهایی که دارم، افتادم و گفتم می خواهم زنده بمانم و تپش قلبم بیشتر شد. همان لحظه متوجه شدم که بدنم کاملاً هوشمند است و صدای ذهنم را می شنود، بنابراین از او تشکر کردم و درخواست کردم به من کمک کند تا بتوانم نفس بکشم و زنده بمانم. به دلایلی که به خاطر آنها می خواستم زنده بمانم فکر کردم و معنایی که زندگی برایم داشت، تصور کردم.

آن لحظه خودم را دختری دیدم که در یک دشت سرسبز با لباس گل گلی به دور خودش می چرخد و از آسمان تمنای شفا دارد. من خواستم که زنده بمانم و خوب بشوم و به نظرم هرکسی حتی اگر حالش خیلی بد باشد، وقتی ارتباط روح و انرژی و جسمش را با هم برقرار و همسو کند، حتماً شفا پیدا می کند. وقتی بخواهی و بطلبی، اتفاق می افتد.

دریافتم که ناامیدی، بی انگیزی، نداشتن معنا و شوقی برای زندگی کردن و نبود چشم اندازی برای آینده باعث می شود که بیماران تمرکز بر روی سلامتی را از دست بدهند و روی بیماری متمرکز بشوند و بهبودی پیدا نکنند.

الان قدر زندگی را می دانم و برای زندگی کردن عجله دارم. برای هر روز برنامه ای دارم. به نظر می رسد با وجود عوارض بیماری کرونا، شوق زندگی باعث شده که وقت تلف شده نداشته باشم. یادم می آید در کلاس های هدف گذاری در مورد تعادل چرخ زندگی و اهداف و نقش رسالت و معنا در بهبود کیفیت زندگی صحبت می کردم. در طول این سه ماه تک تک حرف هایی که زدم را زندگی کردم. از الان بدون تردید می توانم بگویم که تجربه هایم را تدریس می کنم.

آرامش درونی و حس خوبی دارم. حالم روز به روز بهتر می شود و دوباره می توانم به طبیعت بروم و با کوه ها صحبت کنم. فکر می کنم به زودی اتفاقات خوبی می افتد و همه

رنج‌های من تمام می‌شود. دلم می‌خواهد کار بزرگی انجام دهم و مثل «توران خانم» درد بزرگ را به کار بزرگ تبدیل کنم. وقتی مینویسم حالم خوب میشود و الان میدانم که در ادامه مسیر زندگی می‌خواهم اول یک نویسنده باشم و بعد مدرس و کوچ.

تیرماه

۲۹ تیرماه

حالم خوب شده است. احساس سلامتی می‌کنم. شاد هستم. ورزش، و در خانه با موسیقی آواز تمرین می‌کنم. صدایم کمی دو رگه شده و ریهام مانند قبل کشش ندارد، ولی در طول زمان حتماً خوب می‌شود. دورهٔ سطح دو کوچینگ را تمام کردم و ۲۹ خرداد امتحان نظارت و سوپرویزن را به خوبی انجام دادم ولی نتوانستم در تیرماه رکوردهای دو جلسهٔ کوچینگ برای تاییدیه فدراسیون بین‌المللی کوچینگ را تهیه کنم و تحویل بدهم. اصلاً تمرکز ندارم و توانایی یادگیری انتقال مطلب در من پایین آمده است. اشکالی ندارد، دوباره تلاش می‌کنم. حافظه بلند مدت من به خوبی فعالیت می‌کند ولی در انتقال مطالب از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت مشکل پیدا کرده‌ام. مطالبی که می‌خوانم یادم می‌رود و همچنین در جلسه کوچینگ تمرکز ندارم و ناگهان لغات را فراموش می‌کنم.... وقت دارم و دوباره تلاش می‌کنم.

در همین یکماه که حالم خوب بود «اولین جشنواره تخصصی کتاب‌های کوچینگ در ایران» را به صورت مجازی برگزار کردم و کتاب‌هایم فروش رفت. «اولین دورهٔ تربیت کوچ بین‌المللی» به زبان انگلیسی را نیز با همکاری آکادمی کوچ مستر برگزار کردم و من نماینده آکادمی در ایران هستم. دو کارگاه مجازی مدیریت استرس با رویکرد کوچینگ و کارگاه حضوری مربی‌گری کار تیمی در سازمان‌های دولتی برای حدود ۷۰ نفر مدیر ارشد دولتی برگزار کردم.

و کماکان جلسات مشاوره و کوچینگ مجازی به صورت تلفنی از منزل برگزار می‌کنم و از کمک‌کردن به مراجعانم لذت می‌برم. همه کارها خوب پیش می‌رود. در این ماه بیشتر وقتم را به استراحت و تفریح و سرگرمی گذراندم و از زندگی‌ام لذت بردم.

اردیبهشت در سازمان بورس ایران سرمایه‌گذاری کمی انجام دادم و برایم یک سرگرمی جدید و پرهیجان است که به آن علاقه‌مند شدم که البته استرس هم دارد و می‌خواهم به صورت حرفه‌ای آن را آموزش ببینم.

اینقدر حالم خوب است که دوباره گردش و پیاده‌روی را شروع کردم. با دوستانم به کنار رودخانه فشم، پارک جمشیدیه، پارک آب و آتش، پارک هنرمندان، بام تهران ولنجک، سورتمه ولنجک، شهربازی دریاچه خلیج فارس و دریاچه خلیج فارس، پارک ایرانیان، پارک آفتاب، پارک آرارت، پارک قیطریه، پارک رویال دارآباد، و خانه هنرمندان رفتیم. دو پاساژ بزرگ و به طرز عجیب خلوت را هم بازدید کردم. انگار دوباره زنده شدم. وقتی بیرون می‌روم به همه گیاهان و درختان را لمس کردم و از تک‌تک لحظاتم لذت می‌بردم. از همه مهمتر یک دور کامل دور دریاچه خلیج فارسی پیاده‌روی کردم و به خاطر سلامتی و توانمندی‌ام شوق زیادی دارم. البته ضعف دارم، ولی نسبت به ماه‌های قبل خیلی خیلی بهتر هستم. حال جسمی و روحی‌ام خوب است و از زندگی لذت می‌برم.

در تیرماه زندگی کردم، زندگی را لمس کردم و تجربه کردم و بیشتر به تفریح و سرگرمی و ورزش مشغول بودم. در یک حالت انکار و اجتناب بودم. فکر نمی‌کردم. فرار کردم. از خودم، بیماری، ویروس، خانواده، دوستانم، کوچینگ، تحصیل، شغل، کارکردن، آینده، پول، نگرانی، فقط فرار کردم. خودم را در سرگرمی غرق کردم تا فراموش کنم. دلم می‌خواهد کسی این چند ماه را از هنم پاک کند و فراموش کنم. بشدت تحت فشار عصبی بودم. الان آرام هستم. خوبم و حس خوبی دارم.

البته رفتن به همه این مکان‌ها به همراه ماسک، دستکش، الکل و مشمای بزرگ برای پوشاندن سطح صندلی و میز کمی سخت است، ولی برای من برون‌گرای ADHD بعد

از پنج ماه بیماری هر کاری آسان است. هر دوساعت ماسک و دستکش را عوض می‌کنم و بیشتر در فضای باز و هوای آزاد هستم.

و پاندمیک کرونا هنوز ادامه دارد و روزه‌روز تعداد بیماران به‌خاطر سفرهای بین شهری و برگزاری مراسم عروسی و عزا در تعطیلات خردادماه بیشتر می‌شود. به این سبک زندگی و ماسک و رعایت بهداشت عادت کردیم. حتی یک لحظه ماسک را از روی صورتم برنمی‌دارم و بیرون خوراکی نمی‌خورم.

تمام لباس‌ها و وسایل بیرون را در راهروی جلوی خانه می‌گذارم و دست و صورت را در دست‌شویی راهرو می‌شویم و با یک تیشرت به داخل خانه می‌روم. امیدوارم با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی دیگر بیمار نشوم. و این حس خوب ادامه پیدا کند.

ای کاش حالم زودتر خوب بشود و بتوانم به طبیعت‌گردی بروم. دلم برای شنیدن صدای رودخانه و باد از میان درختان جنگل تنگ شده است. دوستان اهل سفر و طبیعت نیستند و خانواده‌ام نیز ترجیح می‌دهند سفر نروند. اما من بی‌قرار هستم، بی‌قرار دیدن آسمان آبی صبح، از میان گردی در چادر طبیعت‌گردی.

منتظرم که گالریهای عکاسی و نقاشی باز شود و طبق روال دو سال گذشته عصرهای جمعه را در میان هنر و هنرمندان بگذرانم. گالری گویا هنوز باز نشده، ولی کتابفروشی گویا باز است. و کتابهایم را برای فروش حضوری به آنجا منتقل کردم و فروش غیرحضوری از طریق سایت انتشارات انجام میشود.

احساس رهایی و آزادی می‌کنم. قدر سلامتی‌ام را می‌دانم و از لحظه‌لحظه‌اش لذت می‌برم. البته گاهی نفسم می‌گیرد یا قلبم سنگین می‌شود، یاد موضوعی افتادم. وقتی در کنار دریاچه خلیج فارس سوار یکی از وسایل شهربازی شدم به محض بالا رفتن نتوانستم فشار هوا را تحمل کنم و بیهوش شدم. موقع پایین آمدن دستگاه دوباره از فشار هوا بیهوش آمدم و از حال رفتم. خرخر می‌کردم و نمی‌تونستم نفس بکشم. وقتی

روی زمین ثابت شدیم به خودم آمدم. خیلی گیج بودم و چند دقیقه ای ثابت نشستم تا بتوانم بلند شوم.

مهم نیست..... این عوارض هم به امید خدا به زودی برطرف خواهد شد. خدایا شکر. بالاخره سه هفته است که می خندم و خوشحالم. خوشحالم. خوشحال خوشحال. و از لحظه لحظه زندگی لذت می برم.

جمعه ۲۴ تیرماه با حال خوشی روز را شروع کردم. حدود ساعت ۹ صبح بود که اینستاگرام را چک کردم و از مطلبی که خواندم، شوکه شدم و فریاد زدم و دور سالن می چرخیدم و گریه می کردم. ناگهان به هم ریختم و خواهرم با تعجب به من نگاه می کرد و می گفت چی شده... نمی توانستم حرف بزنم.

در فضای مجازی اینستاگرام و برای خانواده و دوستان مجازیم اتفاق بدی افتاده بود. آیت و سهیل، زن و شوهری که هر روز استوری های عاشقانه آنها را نگاه می کردم و از شادی شان لذت می بردم، حدود دو هفته بود که درگیر بیماری کرونا بودند و تصور می کردم که حال شان خوب شده است و ناگهان دیدم که امروز صبح قلب سهیل طاقت نیاورده و فوت شده است. خدای من.. آیت چطوری طاقت می آورد. من درد عشق کشیده ام. درد جدایی، رنج تنها ماندن، و دنیای سیاهی که به دورت می پیچد و رنج می دهد. نمی توانم تصور کنم که آیت از این به بعد چه می کند. می دانم که دوستان خوبی دارد که تنهایش نمی گذارند و خواهر و مادری که هر لحظه به او امید و آرامش می دهند، اما نه نمی شود؛ چه کسی می تواند جای محبوب را بگیرد. سهیل فوت شد... نمی توانم باور کنم... به دوست مشترکمان امیرسالار زنگ زدم و با هم اشک ریختیم. من هرگز سهیل و آیت را ندیده ام و با آنها حرف نزدم، ولیکن این دو نفر دوستان مجازی من هستند که هر روز با آنها زندگی می کردم و لذت می بردم. عشق، مرگ، زندگی، ... خیلی سخت است؛ خیلی. خدا به آیت صبر بدهد. خدا کمکش کند... خیلی سخت است.

تمام هفته بعد با آیت رنج کشیدم و رنج خودم تکرار شد. خیلی سخت است. خیلی. دوران سوگواری که از سال ۹۳ برای من ناقص مانده بود شروع و تکمیل شد. ده روز تمام با استوریهای آیت اشک ریختم و داستام خودم را نوشتم عشقی که بخاطر خودخواهی یک مادر به مرگ پدر و جدایی ما منجر شد.

در مورد جدایی و سوگ بعد از جدایی مطالعه کردم و متوجه شدم که باید این در از زندگیم را ببندم تا در دیگری باز شود و بتوانم در درونم آرامش پیدا کنم و چطور در طول سالها با انکار و سرکوب این احساس طرد شدن و سوگ جدایی رنج کشیدم و آسیب دیدم و به خوبی میدانم دلیل اصلی افزایش وزن-کنار گذاشتن ورزش حرفه ای- جدی شدن و نخندیدن- و آسیب پذیری عاطفیم، همین رنجش ناشی از جدایی و پایان نیافتن دوران سوگ و پذیرش شرایط جدید در ذهنم است. با روانکاو تماس گرفتم و از او خواستم حداقل ۱۲ جلسه برایم رزو کند تا بتوانم از اول با این ماجرا روبرو شوم و آن را رهاکنم تا درمان بشوم.

تمام هفته به پارک رفتم و در مورد رابطه عاطفی و جدایی و سوگ مطالعه کردم. تمام غم عالم به دلم برگشته... دلم تنگ شده...می نویسم می نویسم می نویسم

فصل چهارم

مردادماه

۲۸ مرداد ۱۳۹۹

دو هفته پیش پدرم تب کرد. تعریق، بدن درد، تب، بی حالی، استراحت نمی کند و دائم مشغول کار است. ساعات خوابش خیلی زیاد شده بود. بعد از چهار روز خوب شد و جای نگرانی نبود. ولی به نظر می رسد که بیماری کرونای خفیف گرفته و به من و خواهر و مادرم منتقل کرده است. همگی تب خفیف و بدن درد و تعریق داریم.

و من حالم بد و بدتر شد. تمام علائم کرونا را داشتم. از هفته آخر تیر، پوست دست و پایم به شدت می سوخت. چند روز بعد گلویم خشک شد و گاهی سرفه می کردم. خسته و به شدت عصبی بودم و حوصله صحبت کردن نداشتم.

احساس افسردگی و غم داشتم و گاهی بی دلیل گریه می کردم. کم کم قفسه سینهام درد گرفت و بعد سوزش ادرار و درد کلیه شروع شد. حتی یک لحظه به فکرم نرسید که دوباره کرونا گرفته باشم و فکر می کردم به خاطر اینکه شاخص آلودگی هوا بالای ۱۵۰ است، دچار علائم پوستی و تنفسی آلرژی شده ام. بنابراین اصلاً توجه و استراحت نکردم و به فعالیت و ورزش و پیاده روی ادامه دادم. در بیرون خانه حتماً ماسک جراحی ۹۰ درصد محافظ می زدم، ولی داخل خانه پوششی نداشتم.

یکشنبه ۱۲ مرداد با حال سنگین و درد قلب بیدار شدم. چند روز بود خوابم بهم ریخته بود و حالت تهوع داشتم. نزدیک منزل برای کاری با خواهرم بیرون رفتم و ناگهان درد وحشتناکی وسط قفسه سینهام احساس کردم و قلبم به شدت می زد و تپش بالایی داشت. خودم را داخل داروخانه انداختم. قفسه سینهام تکان نمی خورد. نمی توانستم

نفس بکشم. با صدای زوزه ماندنی فریاد می کشیدم و بعد از درد بیهوش شدم. خواهرم که عقب افتاده بود، به دنبال من وارد داروخانه شد و با کمک مسئولان داروخانه من را به هوش آوردند. اورژانس رسید و داروی قلب به من دادند و بعد به بیمارستان خاتم‌الانبیا رفتم و دوباره بیهوش شدم. سیتی اسکن مغز و ریه و آزمایشات کامل قلب و ریه و کبد و ایمونولوژی از من گرفتند. زیر اکسیژن بودم و کاملاً بی حال و ناهوشیار.

حدود ۴ ساعت طول کشید تا هوشیار شدم و دکتر ریه گفت سیتی اسکن ریه التهاب دارد و آزمایش‌های ایمنی مثبت است؛ پس کرونای خفیف گرفته‌ام. دارو دادند و بعد برای قرنطینه خانگی مرخص شدم. شوک بودم. باورم نمی شد. حالم بد بود و تب‌ولرز داشتم. حدود ساعت ۱۱ شب از درد کلیه فریاد می زدم. به بیمارستان هاشمی نژاد رفتیم. داروی آنتی‌بیوتیک دادند و دو روز بعدی را در حالت تب‌ولرز و بدن درد و تعریق و گاهی خواب و ناهوشیاری گذراندم و روز چهارشنبه صبح حالم خیلی بهتر شد. انگار درد و بیماری یک‌دفعه از بدنم رفت.

به بیمارستان قلب رجایی رفتم. دکتر قلب اکو گرفت و گفت باید در خانه استراحت کنم. از نظر قلبی سالم هستم، فقط سطح التهاب بدنم خیلی بالا است و مانند سایر بیمارانی که کرونای شدید گرفته‌اند، عوارض قلبی و کلیوی دارم.

یکبار دیگر خطر از سرم گذشت و حداقل الان خیالم راحت است تا سه ماه دیگر واکسینه شدم و به اندازه کافی آنتی‌بادی در بدنم وجود دارد و ایمن هستم. ولی خیلی ترسیده بودم. حتی وصیت‌نامه نوشتم. حتی نمی‌توانستم یک لحظه تصور کنم که به حال روزی که در اسفند ماه دچارش بودم، مبتلا شوم. اینبار موضوع مرگ و سفر آخرت برایم روشن بود و ترسی نداشتم ولیکن تحمل دوباره آن همه درد و زجر بیماری و عوارض بعدی آن برایم سخت و وحشت‌عجیبی درونم ایجاد کرده بود.

گویا بدنم آنتی بادی بیشتری برای مبارزه با ویروس دارد. ولی دوباره دچار حالت افسردگی شده‌ام و دوباره یک هفته بعد از بهبودی از ویروس کوید ۱۹ از درد کلیه به خودم می‌پیچیدم و مثانه‌ام می‌سوخت. از شدت تب‌ولرز و بدن‌درد روی تخت قفل شده بودم و تمام عضلاتم گرفته بود. به بیمارستان هاشمی‌نژاد رفتم و داروی تزریقی گرفتم و بعد از دو روز بالاخره تبم قطع شد.

دوباره سه هفته وحشتناک و دردناک پر از استرس داشتم. دوباره سیاه‌چاله انکار و اجتناب در پس ذهنم شکل گرفت. صبح تا شب پشت لپ‌تاپ می‌نشینم و می‌نویسم و ترجمه می‌کنم تا درد و رنج بیماری را فراموش کنم.

جلسات مشاوره و کارگاه رایگان کوچینگ و آرامش و کارگاه «مدیریت استرس با رویکرد کوچینگ» را کنسل کردم. کاملاً از کارافتاده شده‌ام. دیگر توان جسمی و روحیه مبارزه ندارم. اصلاً فکر نمی‌کردم دوباره کرونا بگیرم و این درد را تجربه کنم. یک روز کامل ناهوشیار بودم و به شدت درد کشیدم. از درون فرو ریختم. یعنی باز هم تکرار می‌شود. پاییز، زمستان، بهار؛ تا یک سال دیگر که شیوع ویروس کرونا ادامه دارد... طاقت ندارم. ساعت‌ها در تختم دراز می‌کشم و به سقف خیره می‌شوم یا بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی می‌گردم و به فعالیت‌های همکارانم با صورت خندان و سلامت نگاه می‌کنم.

دکتر بیمارستان گفت به خاطر رگ‌هایی که در سیتی‌اسکن ریه نشان می‌دهد و مثبت بودن آزمایش ایمونولوژی خون حتماً کرونا گرفتی. ولی وقتی در روز چهارم بیماری که حالم بهتر شده بود تست پی‌سی‌آر دادم، منفی بود. البته سه هفته از شروع بیماری گذشته است و در شرایطی که وضعیت بدنم ثابت بود، تست دادم و باز هم قابل اطمینان نیست و تست‌ها خطای زیادی دارد. گیج هستم. واقعاً دوباره کرونا گرفتم؟؟ ولی این مورد علائم تنفسی ندارد! یا آلودگی شدید هوا باعث شده که حالم بد شود! نمی‌دونم؛ نمی‌دونم؛ نمی‌دونم.

از شدت فشار عصبی و اطلاعاتی که درکی از آن ندارم، احساس خفگی می‌کنم. می‌خواهم؛ می‌خواهم؛ می‌خواهم؛ شاید که بتوانم فراموش کنم. درونم از اضطراب می‌خواهد خفه شود. توان روحی‌ام را از دست داده‌ام. یک هفته در این حالت بیم و امید بودم. و بین تخت و موبایل و لپ‌تاپ می‌چرخیدم. وقتی حالم بهتر بود، کتاب‌هایم را ویرایش می‌کردم که برای چاپ بفرستم. نوشتن درمان روح و روان من است و به من امید به زندگی کردن می‌دهد. برای افزایش روحیه‌ام، از روی تخت بلند شدم و دوباره ویدئوهای کوچینگ را نگاه کردم. من می‌تونم. من می‌تونم. من می‌تونم. من می‌تونم. من کسی نیستم که اجازه بدهم یک بیماری زندگی من را کنترل کند.

علم و تکنیک کوچینگ برای من فقط یک شغل نیست؛ بلکه هدف، امید و انگیزه‌ای برای ادامه زندگی است. آقای دکتر بن انسان خوش‌قلب و فهمیده‌ای است که شرایط من را به‌خوبی درک می‌کند و به من اجازه داد رایگان دوباره دوره‌های سطح یک و دو را بگذرانم و تمرین کنم. این هدف‌گذاری به من انرژی و شور به زندگی می‌دهد.

می‌خواهم کتابی جدید درمورد تکنیک کوچینگ بنویسم. کتاب برنامه‌ریزی توسعه فردی را رها کردم. الان برای نوشتن این کتاب تمرکز ندارم. و فعلاً تمایلی ندارم که با سازمان یا مؤسسه آموزشی برای تدریس همکاری کنم. در گوشه اتاقم خودرا حبس کردم و با کسی حرف نمی‌زنم. به تلفن دوستانم پاسخ نمی‌دهم و حتی با خانواده صحبت نمی‌کنم. فقط می‌خوانم، می‌نویسم، ترجمه می‌کنم، ویرایش می‌کنم و با چشمان خیره به لایوها و فعالیت‌های سایر مدرسه‌ها و کوچ‌ها و مشاورها در اینستاگرام خیره می‌شوم و حسرت می‌خورم. دلم نمی‌خواهد با کسی ارتباط بگیرم و حتی تدریس کنم.

دو مؤسسه آموزشی معروف و بزرگ هنوز بعد از گذشت ده ماه قسمتی از حق‌الزحمه من را پرداخت نکردند که بعد از گفت‌وگو با سایر اساتید متوجه شدم که این روال کاری آنهاست که از هر فاکتور پرداختی مبلغی کسر می‌کنند یا از استاد می‌خواهند چند

ساعت مجانی تدریس کند. بانک خصوصی هم هنوز فاکتور کتابها را به انتشارات کامل پرداخت نکرده است. من اسم این رفتارها را دزدی از حق الزحمه اساتید می‌گذارم. متأسفانه جامعهٔ مدرسین هیچ انجمن یا صنفی ندارد که از آنها حمایت کند. مدیران آموزش مؤسسات و سازمانها که بی‌پناهی مدرسین و نیاز مالی آنها را می‌دانند، هر طوری بخواهند رفتار، و از فاکتور حق الزحمه کسر می‌کنند و مدرس هم که به همکاری با آنها نیاز دارد، در قبال این دزدی سکوت می‌کند.

در این شش ماه وضعیت بدتر شده است. کارگاه‌های حضوری کنسل شده و مدرسین بسیار صدمه خورده‌اند. حق الزحمه کارگاه مجازی کمتر است و از طرفی مسئولان آموزش بدون اطلاع مدرس کلاسها را ضبط کرده و از آن استفاده می‌کنند. به صورت کلی فضای کسب و کار مناسبی برای مدرسین وجود ندارد.

الان اصلاً برایم مهم نیست. اصلاً نمی‌خواهم به این آدمهای کوتوله فکر کنم. هروقت بهتر شدم با آنها تماس می‌گیرم و خیلی جدی فاکتورهایم را پیگیری می‌کنم. الان فقط می‌خواهم بدانم چرا من بیمار هستم و بقیه بیمار نیستند.

هفت ماه است که تقریباً در هر ماه یک هفته بستری هستم. سطح التهاب بدنم پایین نمی‌آید و سیستم ایمنی‌ام به شدت فعالیت می‌کند و باعث درد قلب، ریه و عفونت کلیه می‌شود. آزمایش‌های سیستم ایمنی التهاب شدیدی را در بدنم نشان می‌دهد و دکتر کلیه و روماتولوژی گفتند بهتر است داروهای خودایمنی را شروع کنم.

از امروز کورتن‌درمانی به مدت چهل روز شروع شد تا شاید فعالیت سیستم ایمنی کنترل شود. این سبک زندگی را تا یک سال دیگر باید ادامه بدهم و این تغییر را می‌پذیرم تا رشد کنم. به چشم یک وضعیت احتمالی به آن نگاه نمی‌کنم. با خودم صحبت می‌کنم و شرایط جدید را برای خودم توضیح دادم. خودم را نوازش کردم. درونم دوباره شده است. کودکی که از درد فریاد می‌زند و بزرگسالی که تلاش میکند با محبت و منطق او را آرام کند. در هر لحظه با خودم صحبت می‌کنم تا بتوانم خودم را

آرام کنم و شرایط جدید را بپذیرم. گاهی بیش از یکساعت فکر می‌کنم و با خودم حرف می‌زنم و بعد از روی تخت بلند می‌شوم و می‌نویسم.

تلاش می‌کنم از این موقعیت پیش‌آمده بیشترین استفاده را ببرم. برای من که هیچ‌وقت در خانه نبودم و فقط شب‌ها برای خواب به منزل می‌آمدم، ماندن طولانی‌مدت در خانه، اول بسیار سخت و الان به یک عادت تبدیل شده است و آنقدر کار برای انجام‌دادن دارم که گذر زمان را متوجه نمی‌شوم. این هم می‌گذرد.

اعتقاد دارم انسان مانند آب است و اگر در مسیر حرکت به سنگی برمی‌خورد، باید سنگ را دور بزند و نباید پشت سنگ بماند تا تبدیل به مرداب شود. و من هم یک رودخانه کوچک جاری هستم که هیچ مانعی جلوی جریان رشد و پیشرفت من را نخواهد گرفت. برای اینکه بدانم دنیا در چه حالی است و آیا در مورد وضعیت من کسی مطلبی نوشته است، اخبار را می‌خوانم.

هنوز مرزها بسته است. وضعیت اقتصادی به شدت آشفته و نظم کشور به هم ریخته است. طبق آمار روزی ۲۵۰ - ۲۰۰ نفر به خاطر عفونت و ویروسی کوید ۱۹ در بیمارستان‌ها فوت می‌کنند. تمام استان‌های ایران در وضعیت قرمز است.

مردم به بی‌خیالی و ناامیدی زدند و به زندگی عادی خود همراه با رعایت بهداشت و استفاده از ماسک و دستکش و الکل ادامه می‌دهند. وضعیت اقتصادی خراب است. تحریم‌ها ادامه دارد. خاورمیانه در تنش است.

قیمت طلا و دلار بالا رفته و بورس سقوط کرده است. آینده به شدت نامشخص است و در استرس دائمی به سر می‌بریم. همه منتظر نتیجه انتخابات آمریکا هستند. انفجار بیروت و نابودی این کشور همه ایرانی‌ها را دچار شوک کرده است. نکنند کشور ما هم به این سرنوشت دچار شود!

کرونا در ایران جولان می‌دهد، اما باید سرکار رفت و کار کرد و پول درآمد و چاره‌ای نیست. تعداد زیادی افراد بی‌ملاحظه دائم مشغول سفر و گردش و مهمانی هستند و ویروس را از شهری به شهر دیگر منتقل می‌کنند. مدیریت بحران شهری و کمیته بحران پاندمیک کرونا هیچ فعالیتی جهت کنترل اوضاع انجام نمی‌دهد و مردم کاملاً رها شده‌اند تا ایمنی جمعی پیدا کنند.

به گذشته فکر می‌کنم. از هفتهٔ دوم بهمن ماه ۱۳۹۸ به‌خاطر کوید ۱۹ بیمار هستم، خیلی رنج کشیده‌ام، ولی از پاندمی‌ها و دستاوردهای زیادی دارم که وقتی به این چند ماه فکر می‌کنم، از خودم رضایت کامل دارم. خودم را تأیید می‌کنم و خودم را دوست دارم. چون خودم هستم. امیدوارم کم‌کم حالم بهتر شود. من همیشه امیدوارم و برای آینده نقشه میریزم. رویا می‌بافم. یک روز ناامیدم و یک روز امیدوارم. یک لحظه افسرده می‌شوم و لحظه بعد برای آینده برنامه میریزم.

در خرداد، تیرماه تدریس حضوری داشتم. در مردادماه بخاطر ابلاغیه ستاد کرونا تمام تدریسها کنسل شد و احتمالاً در شهریور و پاییز تدریسهایم بصورت غیرحضوری ادامه خواهد داشت. باید خوب و قوی بشوم تا بتوانم تدریس کنم. موقعیت تدریس برای مدیران دولتی کل کشور را به سختی بدست آوردم و در هر شرایطی آن را حفظ میکنم.... من خوب می‌شوم.

الان آخر مردادماه است و یک ماه وقت دارم تا حالم خوب شود. مهرماه احتمالاً مرزها باز می‌شود و برای شروع یک زندگی جدید به استانبول می‌روم. احتمالاً ژانویه با دست پر به ایران باز خواهیم گشت. با کوله‌باری از تجربه‌های جدید. من یک مبارز هستم و این زندگی برای من زمین بازی است.

ممکن است دوباره بیمار شوم، ولی فکر می‌کنم این تغییر بزرگ روحیه‌ام را خیلی بهتر می‌کند و با حال خوب دوباره بیمار نخواهم شد. هر چند که درونم پر از وحشت و ترس

است. یعنی تا چند بار با ویروس کوید ۱۹ بیمار می‌شوم و این درد وحشتناک را تحمل می‌کنم! اونجا در کشور غریب در تنهایی چه کنم؟

اما این سفر برای من بسیار مهم است. می‌ترسم در طول سفر بیمار شوم و پرستاری نداشته باشم. و از طرفی امید دارم که دوباره بیمار نشوم. مطمئن هستم که خارج شدن از این مکان پر از استرس و تلاطم حالم را بهتر می‌کند. احساس می‌کنم قسمتی از ضعف بدنی‌ام بیماری روان‌تنی و به‌خاطر تنش‌های محیطی و عدم ثبات سیاسی اقتصادی کشور، اخبار بد، ترس از جنگ و انرژی منفی پخش در محیط است.

شاید علاقه داشته باشید بدانید دوستانم در چه شرایطی هستند و الان چه می‌کنند. دکتر عطایی ۳۵ ساله، مهربان و پرتلاش مشغول پژوهش و تحقیقات پزشکی است و تقریباً هر روز حال من را می‌پرسد و چک می‌کند که علائم بیماری برنگردد. حال خودش خوب نیست و امیدوارم که بتواند سالیان سال زنده بماند و زندگی کند. از باران ۲۸ ساله خبری ندارم. شبکه‌های اجتماعی را پاک کرده و به تلفن پاسخ نمی‌دهد. امید ۳۸ ساله برای خودش خانه رهن کرد و مستقل شد و زندگی جدیدی را با خوش‌بینی تجربه می‌کند. شخصیت حامی و مهربانی دارد که کمک کردن به دیگران برایش ارزش است. شبنم ۳۵ ساله به شهر خودش برگشت و تصمیم دارد در آنجا کسب‌وکارش را گسترش دهد و به تهران برنمی‌گردد و هنوز در روابط عاطفی مشکل دارد. هدی ۳۶ ساله به خانه جدیدی در پونک نقل‌مکان کرد. بزرگ‌ترین دغدغه‌اش ماشین و خانه بهتر و بزرگ‌تر و یافتن همسری برای زندگی شاد است و از اسفند ماه در خانه مشغول دورکاری است. فاطمه ۴۳ ساله عازدار است، زیرا برادر ۳۷ ساله‌اش به‌خاطر بیماری کرونا فوت شد و فکر نکنم از این به بعد او برای برگزاری مراسم مذهبی در هر شرایطی اصرار داشته باشد. سمیرا ۳۵ ساله که در ترکیه در آرایشگاهی کار می‌کرد و درآمد خیلی خوبی داشت، بعد از سه ماه بیکاری به محل کارش برگشت و با آن مرد ترک هم ازدواج نکرد. ممد ۳۹ ساله در ترکیه بعد از تحمل یک ماه بیماری

سخت خوب شد. موقتا کسب و کار خودش را تعطیل کرده و در یک کارگاه بعنوان مهندس کار میکند و آرزو دارد که کارگاه خودش را تاسیس کند. خوش رو و خندان و امیدوار است و می‌داند روزبه‌روز پیشرفت و با دوستش زندگی جدیدی را شروع می‌کند. می‌گوید حاضر نیستم دوباره در قرنطینه تنها زندگی کنم و نمی‌خواهم هرگز دوباره این بیماری سخت را تجربه نمایم. الان قدر داشته‌هایم را بیشتر می‌دانم. به‌قدری توانمند و پرنرژی و امیدوار است که مطمئن هستم آینده‌ی روشنی پیش رو دارد.

در این مدت متوجه شدم زن‌ها از نظر روحی مقاوم‌تر هستند و امید به زندگی بیشتری دارند. سریع‌تر تغییر را می‌پذیرند و برای شروع تجربه‌های جدید آماده‌تر هستند. شاید چون زن برای خلق کردن آفریده شده، به تغییر شرایط و نو شدن روزها بیشتر امیدوار است و البته هر انسانی که دلیل و هدفی برای زندگی کردن دارد، برای خوب شدن و خوب ماندن بیشتر تلاش می‌کند.

زینب، مهشید، عزیزان من، دستیاران مهربانم در کنارم هستند و در کارها کمک می‌کنند. بدون کمک آنها گذران این مدت برای من خیلی سخت می‌شد. برای هرماه برنامه‌ریزی می‌کنم. در حال حاضر نمی‌شود برنامه‌ریزی بلندمدت داشت و باید برنامه‌ی یک‌ساله را به بخش‌های سه‌ماهه و شش‌ماهه تقسیم کرد.

من چقدر خوشبخت هستم که مادری داشتم که از من پذیرایی کرد و پدری که همه‌ی امکانات و وسایل را برایم فراهم کرد و خواهر و برادری که نگران حالم بودند. در دوران بحران، خانواده‌ی مهم‌ترین پشتوانه هستند و دوستان خوب حامیانی هستند که انرژی از دست‌رفته را به شما بر می‌گردانند.

احتمالاً این شرایط تا دو سال دیگر ادامه دارد. و باید با رعایت بهداشت، پوشیدن ماسک و دستکش به شرایط جدید عادت کنیم تا سالم و زنده بمانیم. هر روز که می‌گذرد، زندگی برایم ارزشمندتر می‌شود و در هر ساعت تلاش می‌کنم خروجی مفیدی داشته باشم. از مرگ نمی‌ترسم. در تیرماه ۱۳۹۶ و اسفند ۱۳۹۸ فرایند مردن را تجربه کردم.

ابتدا قفسهٔ سینه درد شدیدی می‌گیرد و بعد کم‌کم بی‌حس می‌شوی. پاهایت و به‌ترتیب سایر اندام‌های بدنت سرد و لخت و بی‌حرکت می‌شود. روح از پاهایت خارج می‌شود و به‌سمت سر می‌آید. حرکت آرام او را کاملاً حس می‌کردم و بعد با یک نفس عمیق یا به بیهوشی کامل می‌روی و یا روح کاملاً از جسمت خارج می‌شود. عمر من به دنیا بود و ماندم تا به رسالت زندگی‌ام بپردازم. به‌نظرم داستان مرگ زیباست و به دنیای دیگری می‌روی تا تجربه‌های جدیدتری به دست بیاوری. وقتی خداوند در هر لحظهٔ زندگی‌ام وجود دارد، از مرگ نمی‌ترسم.

من از انسان‌های بی‌رحم و سنگدل خیلی می‌ترسم. زیرا خداوند به انسان رحم می‌کند، ولی آدم خودخواه و خودپسند از ذره‌ای نمی‌گذرد. از مدرس مغروری می‌ترسم که من از رنج بیماری با او صحبت می‌کنم و او می‌گوید اگر خودآگاهی داشتی، ویروس بر بدنت غلبه نمی‌کرد.

از فرد خودخواهی می‌ترسم که پشت سرم جایگاه شغلی‌ام را تخریب می‌کند تا جایگاه شغلی پیشنهادشده به من را به دست بیاورد. از انسان مریضی می‌ترسم که در دوران نقاهت به من پیشنهاد سکس می‌دهد تا مثلاً ناکام از دنیا نروم.

از آدم خودشیفته‌ای می‌ترسم که دو بار تماس تلفنی‌اش را به‌خاطر تنگی نفس ریجکت می‌کنم و بلافاصله در چت خصوصی اینستاگرام من را تحقیر می‌کند که خودم را به بیماری زدم تا نقش قربانی را در جامعه بازی کنم.

از کسی می‌ترسم که به او کمک می‌کنم و به من می‌گوید وظیفه‌ات بود. از فرد تحصیله‌ای می‌ترسم که از من فاصله می‌گیرد، چون چهار ماه پیش کرونا گرفتم و در حد یک گوگل کردن از بیماری ویروسی مطلع نیست. از مدرسی می‌ترسم که به مسئول آموزش می‌گوید ترجیح می‌دهم با یک مرد همکار باشم تا یک زن.

از مردی که در استوری اینستاگرام از اخلاقیات صحبت می‌کند و قرارداد کاری من را به نفع خودش کنسل می‌کند، می‌ترسم. از انسان‌های کوتاه بین، کوتاه‌فکر، گنجشک‌روزی می‌ترسم. من از جایی که خدا باشد، نمی‌ترسم. جایی که خدا باشد، زندگی هم هست. زندگی، زندگی، زندگی، این زندگی عجیب است. بالا و پایین زیاد دارد، ولی یک چیزی را خوب متوجه شدم. تنها موضوعی که شما را زنده نگه می‌دارد، عشق است؛ دوستی، صمیمیت، محبت، دوست‌داشتن خودتان، اطرافیان، مردم، و عشقی در درون دل و زندگی که به خاطرش بجنگید و از ایست قلبی و خفگی نجات پیدا کنید. عشق به والدین، خانواده، همسر، فرزند، هم‌وطن.

ویروس یک موجود زنده است که انسان‌ها وارد زیستگاه طبیعی او شدند. هرگز دعا نمی‌کنم که نابود شود، زیرا ویروس مخلوق خداوند است. ولی دعا می‌کنم که انسان‌ها یاد بگیرند که به حق و حقوق همه موجودات زنده احترام بگذارند.

جنگل‌ها آتش گرفت و حیوانات سوختند. چندین بار زلزله آمد و به جان و مال مردم خسارت زد. طوفان شد. ویروس در کل جهان پخش شد. زیرا انسان وارد حریم گیاهان و جانوران شده و با آلودگی آب و هوا و زمین موجب بهم خوردن تعادل زندگی در زمین شده است.

وقت متمرکز شدن روی رشد و توسعه فردی فرا رسیده است. زمانی که بر اساس احترام متقابل زندگی کنیم، دیگر زمان خودخواهی و خودپسندی تمام شده و با دوست دارم و دلم می‌خواهد، نمی‌شود زندگی کرد.

برخی افراد خرافاتی می‌گویند آخرالزمان با ظلم و ستم ایجاد می‌شود، یا جنگ و پاندمیک نتیجه رسیدن به آخر زمان است. آسیب‌های روانی و زخم‌ها و تله‌ها و طرحواره‌های روانی باعث می‌شود افراد متعصب و متوهم شوند و پرخاشگری ناشی از خشم، آسیب‌های درونی را گسترش داده و به اطرافیان آسیب بزنند. و بعد برای توجیه

کارشان و کم کردن داغ زخم حقارت درونی بگویند ما خشونت کردیم تا دنیا به آخر برسد و مردم در آخرت خوشبخت و خوشحال زندگی کنند. به نظر من این افراد کاملاً بی‌ایمان هستند. دنیا به آخر برسد که چه شود! خوشی و خوشحالی در آخر دنیا نیست. در همین دنیا و همین زندگی است. اگر نتوانیم در این زندگی و عمری که خداوند به ما هدیه داده، هدفمند و خوشحال زندگی کنیم، بعید می‌دانم خداوند فرصتی دوباره برای خوشبخت زندگی کردن در آخرت به ما بدهد. خداوند رحمان و رحیم، مهربانی را دوست دارد و از افراد مهربان و حمایتگر و صلح‌طلب تقدیر می‌کند.

یادمان نرود، ما مسئول هستیم. مسئول خودمان، خانواده‌مان، اطرافیان‌مان، هم‌وطن‌مان، وطن‌مان، همه مردم کره زمین، همه گیاهان و جانوران. به نظر من مهم‌ترین درس شیوع کووید ۱۹ در کره زمین، آموزش عشق و مسئولیت‌پذیری به انسان‌ها است.

در این مدت با سه نوع ویروس درگیر بودم و آسیب دیدم و البته تجربه کسب کردم:

✚ کووید ۱۹

✚ افرادی که زخم‌ها و آسیبهای روانی دارند و از درمان پرهیز می‌کنند

✚ مردم خودخواه و خودشیفته که برای راحتی خود به دیگران آسیب می‌زنند

درد و رنج و سختی و فشار روانی و بیماری جسمی برای من سه پیام مهم داشت.

✚ با انعطاف‌پذیری پذیرش تجربیات جدید باشم و به دنیای درون خودم رجوع

کنم و با زیباساختن دنیای درونم، دنیای بیرون را متحول کنم.

✚ با عشق و مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران، زندگی را زیبا کنم و منتظر

دریافت کمک از سوی هیچ‌کسی نباشم.

✚ معجزه یعنی خدایی که در این نزدیکیست...

شهریور

۲۹ شهریور

تمام شهریورماه در حالیکه ضعف داشتم و اغلب اوقات در خانه بودم به برگزاری کلاسهای آکادمی کوچینگ، تدریس برای مدیران دولتی و نوشتن و مطالعه گذشت. هفته اول شهریور حالم خوب بود. هفته دوم سرما خوردم و چهار روز بسیار بد را گذراندم. امروز حالم خوب است. کورتن را قطع کردم، ولی هنوز روزی یک عدد آزیتروماتسین ۵۰۰ می‌خورم. هنوز مثانهام التهاب دارد و اذیتم می‌کند و قرار است شنبه آینده آزمایش کامل سیستم ایمنی بدهم تا دکترها درمورد التهاب و درد و سوزش مثانهام تصمیم بگیرند. ده روز است که شبها قرص ضداضطراب می‌خورم تا بتوانم بخوابم و صبحها با حال بهتری بیدار شوم. دوباره کروناگرفتن در مرداد ماه برایم شوک بزرگی بود که از طاقتم فراتر رفت. در پس ناخودآگاهم اضطراب دارم در خواب حالم بد شود و تشنج کنم. بهتر است سریع‌تر درمان روانکاوای را شروع کنم تا این اضطراب به ترس و افسردگی تبدیل نشود. من شرایط موجود را پذیرفتم و الان بهتر است برایش راه‌حل پیدا کنم.

هشت ماه بیمار بودم و هنوز مشخص نیست چه زمانی بهبودی کامل پیدا می‌کنم. به‌طرز عجیبی هر وقت حالم بد می‌شود و بهبودی می‌یابم، تغییر قابل‌توجهی در سلامتی‌ام ایجاد می‌شود و بهتر می‌شوم. انگار سیستم بدنم به‌هم می‌ریزد و دوباره بهتر تنظیم می‌شود. روحیه‌ام خوب است. در طول این هفت ماه همه کارهایی که علاقه داشتم و در حد توانم بود، انجام داده‌ام. فقط هنوز سفر نرفته‌ام و دلتنگ طبیعت هستم.

به غذاهایی تمایل پیدا کرده‌ام که قبلاً نمی‌خوردم و از طعم‌هایی خوشم آمده است که هرگز نمی‌چشیدم. به‌شدت به ترشی تمایل دارم و سالاد و سس بالزامیک را با اشتها می‌خورم و آبغوره برایم مانند آبمیوه می‌ماند. به غذاهای گیاهی و حبوبات تمایل پیدا کرده‌ام. و به پلوخورشت و گوشت تمایل زیادی ندارم. علاقه زیادی به نمک سنگ و فلفل پیدا کردم.

تمایل پیدا کرده‌ام دوباره در زمینه مدیریت منابع انسانی فعالیت کنم و از تکنیک کوچینگ به‌عنوان یکی از ابزارهای منتورینگ منابع انسانی در سازمان استفاده کنم. مقاله‌های زیادی در مورد نقش مدیریت منابع انسانی در سازمان مطالعه کرده‌ام که نکات جالبی داشت.

در مورد تغییر سبک کارکردن و تغییر ساختمان‌های اداری در پاندمیک کرونا مطلب کوتاهی خواندم که باعث شد ایده‌هایی به ذهنم برسد. به‌نظرم ساختمان‌های اداری در سال‌های پیش رو تغییرات زیادی می‌کند. تیغه‌های اتاق‌ها برداشته و تمام طبقه‌ها به سالنی بزرگ تبدیل می‌شود و هر کامند و میز کارش با یک پارتیشن از کارمند بغلی جدا می‌شود. سالنی با پنجره‌های بلند و بزرگ که نور آفتاب و تهویه هوای مناسبی دارد و مانع رشد باکتری و ویروس و بیمار شدن کارمندان می‌شود. نصب فیلترهای آنتی‌ویروس جلوی ورودی کانال‌های کولر و دستگاه‌های بزرگ تهویه هوا در گوشه‌های سالن باعث می‌شود هوا راکد نماند و تمام میکروارگانیسم‌های محیط تصفیه شود و محیط برای فعالیت کارمندان کاملاً مناسب باشد. هر کارمند داخل پارتیشن جعبه‌مانندی فعالیت می‌کند و ارتباطی با همکاران خود ندارد و غذا نیز داخل پارتیشن صرف می‌شود. ولی می‌توانند از شیشه‌های پارتیشن همدیگر را ببینند و با هم صحبت کنند. در این حالت حضور کارمندان در محیط کار آسیبی به سلامتی آنها نمی‌زند. حیاط نیز با شیشه مسقف می‌شود و نور و تهویه مناسب دارد و برای تجمعات مناسب

است. در واقع تهویه مناسب و نور آفتاب برای محیط کار، مدرسه و دانشگاه ضروری است. انبار و زیرزمین حذف می‌شود و همه وسایل در سالن‌های بزرگ پر نور و در طبقه‌بندی‌های قابل استریل چیده می‌شوند. تهویه مناسب، نور کافی و صدلی منعطف سه مورد ضروری برای فعالیت شغلی است.

با یک متخصص ویروس‌شناسی صحبت کردم و او می‌گفت بحران تا دو سال ادامه دارد و حدود ده سال طول می‌کشد تا ویروس ضعیف شده و همانند یک ویروس سرماخوردگی ساده جزوی از زندگی روزانه ما شود. عده‌ای می‌گویند شیوع این ویروس عمدی و جنگ میکروبی بین ابرقدرت‌ها است. چین و روسیه در یک طرف و امریکا و انگلیس در طرف دیگر و مردم نیز قربانی سیاست‌مداران هستند. و عده‌ای دیگر می‌گویند شیوع ویروس ناشی از عادات غذایی نامناسب چینی‌ها و عدم رعایت بهداشت است. در هر دو حالت ما مردم عادی نقشی در شیوع بیماری نداشتیم، ولی در درمان آن و جلوگیری از گسترش ویروس نقش خواهیم داشت. زدن ماسک، رعایت بهداشت، عدم حضور در مکان‌های بسته و دارای تهویه نامناسب و تغییر سبک زندگی در مهمانی‌ها و تفریح و سفر ضروری است.

یادش بخیر! در مراسم‌های عروسی با جمعیت زیاد شرکت می‌کردیم. همدیگر را بغل می‌کردیم و می‌بوسیدیم و با خیال راحت در میان جمعیت راه می‌رفتیم و می‌رقصیدیم. همه جشن‌های و مهمانی‌ها و تولدها به یک خاطره دور تبدیل شده است. حضور در سینماها، تئاترها، گالری‌ها، رویدادها و کنفرانس‌ها، باشگاه‌های ورزشی و استخرهای شنا، سالن‌های ماساژ و ریلکسیشن نیز به یک رؤیا تبدیل شده است. تا دو سال دیگر نمی‌توانیم در چنین مراسم‌ها و مکان‌هایی شرکت کنیم. و شاید به این سبک زندگی عادت کنیم و در آینده نیز تمام مراسم‌ها با تعداد افراد کمی برگزار شود و رویدادها و سمینارها به صورت غیرحضور برگزار شود. ترس حضور این ویروس در محیط همواره

در کنار ما است. در واقع کم کم یاد می‌گیریم از اتاق‌ها و سالن‌های سرپوشیده بیرون بیاییم و از فضای باز و نور خورشید بیشتر استفاده کنیم.

دورکاری و مدیریت دورکاری کارکنان به دغدغه‌ای بزرگ و مهم برای مدیران منابع انسانی و کارفرما تبدیل شده است و پلتفرم‌های مدیریت کارکنان رونق یافته است. سبک جدیدی از کار تیمی، مدیریت عملکرد کارکنان، گزارش ویسی، داشبردهای مدیریتی، معاشرت‌ها و رویدادهای مجازی، جلسات آنلاین، آموزش‌های مجازی، مصاحبه‌های کاری و جذب و استخدام مجازی و همه سیستم‌های منابع انسانی و مرتبط با مدیریت نیروی کار تغییرهای زیادی خواهد کرد و به روی پلتفرم منتقل می‌شود و کم کم همه کارکنان به سبک کار مجازی عادت کرده و دغدغه مدیران کمتر می‌شود. سبک زندگی فردی و شغلی تغییر زیادی پیدا کرده است. با خودمان تنها شدیم و نگاه‌مان به زندگی تغییر کرد. یاد گرفتیم در فضای خانه، هم کار کنیم و هم روابط خوبی با خانواده برقرار کنیم. فرزندان زمان بیشتری را با والدین می‌گذارند و نقش تربیت و پرورش فرزند درون خانه اهمیت زیادی یافته است.

بازی‌های گروهی به بازی‌های فردی یا آنلاین تغییر پیدا کرده است. گیم‌نت‌ها رونق یافته و مشاغل مرتبط با گیم، پلتفرم‌ها، آموزش مجازی و هر آنچه به دنیای مجازی و اینترنت مرتبط است، رونق یافته است. تعدادی زیادی از مشاغل که به حضور انسان‌ها نیاز دارد حذف می‌شوند و حمل‌ونقل و برنامه‌نویسی و پشتیبانی مجازی اهمیت ویژه‌ای یافته است.

یاد می‌گیریم که گروهی با هم زندگی کنیم یا باید از هم جدا شده و شریک مناسبی پیدا کنیم. زیرا دیگر گروه و تجمعاتی در جامعه برای پناه بردن در هنگام احساس تنهایی وجود نخواهد داشت.

در طول ماه‌های گذشته حجم زیادی از اخبار به گزارش‌های قتل ناموسی، آزار جنسی، زنا، خودسوزی زنان و قوانین مردسالاری اختصاص یافته بود و جنبش‌های نوینی در زنان ایرانی داخل و خارج از کشور برای احیاء حقوق و قوانین برابری و حمایت از خانواده و کودکان شکل گرفته که جنبش فمینیستی ترکیه در واکنش به قتل «پلین کولن» نقش زیادی داشته است.

چند ساختمان در طول ماه‌های گذشته منفجر شد که باعث شده توجه همه به ایمنی ساختمان‌ها در مقابل آتش‌سوزی و انفجار جلب شود و در بازسازی خانه‌ها و بازنگری تجهیزات آسانسور و تأسیسات تصمیمات جدی بگیرند. زیرا باید مدت زیادی را در داخل ساختمان بگذرانند و مخصوصاً در فصل پاییز و زمستان حضور در بیرون منزل بسیار سخت خواهد بود.

مناطق جنگلی در بخش‌های مختلف کشور به‌خاطر بی‌دقتی مسافران یا کشاورزان آتش گرفت و خسارت‌های زیادی وارد شد و چند نفر از کوهنوردان و جنگل‌بانان کشته شدند. و همین موضوع شاید باعث شود مردم به جمع‌آوری وسایل آتش‌زا از جنگل‌ها هنگام سفر توجه کنند، ولی کشاورزان و دامداران به آموزش نیاز دارند. با توجه به شیوع ویروس به طبیعت نیاز بیشتری داریم و سرگرمی‌های مجازی برای مان کم‌کم خسته‌کننده خواهد شد.

جدیداً کودکان زیادی ناپدید می‌شوند یا شاید قبلاً هم بوده و الان توجهم به اخبار بیشتر شده و این موضوع را می‌بینم. انگار بین قبیله آدم‌خواران زندگی می‌کنیم که این‌همه کودک و نوجوان ناپدید می‌شوند و اثری از آنها دیگر پیدا نمی‌شود. گم شدن و بعد پیدا شدن جسد دختر ۲۶ ساله در جنگلهای گیلان باعث شد به موضوع ناپدید شدن کودکان و نوجوانان و جوانان زیر ۳۰ سال توجهم جلب شود ولی هیچ وقت در هیچ کجا نخواندم که تمهیدات ویژه ای برای این موضوع از سوی حکومتها در نظر گرفته بشود یا گروه‌های آموزشی تشکیل شود و در ایران حتی در رسانه‌ها در مورد آن صحبت

نمی‌کنند. در کشورهای خارجی هم رسانه‌های خصوصی و مستقل گزارش می‌دهند و پیگیری می‌کنند. برایم عجیب است که چه به سر افراد ناپدید شده می‌آید. تجاوز - قتل - آزار جسمی و روانی - و شاید توسط آدمخوارها خورده می‌شوند... حتی تصور هم وحشتناک است.

از آبان ماه سال ۱۳۹۸ تاکنون به‌قدری اتفاقات مختلف و حوادث گوناگونی افتاده که هنوز مغزم برای طبقه‌بندی اطلاعات به زمان نیاز دارد. تغییرات زیادی در زندگی من ایجاد شده و از درون رشد کردم. احساس می‌کنم عاقل و خردمند شدم و مسائل را عمیق‌تر می‌بینم و تحلیل می‌کنم.

تمایل دارم در سکوت منزل مطالعه کنم و بنویسم. بحران چهل سالگی را احساس می‌کنم و هضم حوادث این یک سال برایم زمان زیادی می‌برد. انگار دانه‌ای درونم رشد کرده که بزرگ و بزرگ‌تر شده و به‌زودی پوسته بیرونی را شکفته و نیلوفری زیبا (لوتوس) شکفته می‌شود. غنچه‌ای که باید شکفته شود تا به گل تبدیل شود. انگار دستی بر زمین و دستی بر آسمان دارم. می‌خواهم تمرکز را روی خودم و درونم بگذارم. اما نمی‌شود. این دانه را درونم می‌بینم، اما نمی‌توانم. چیزی کم است.

خدایا کمکم کن. ضعیف شده‌ام. خسته‌ام. ناتوانم. رنجیده‌ام. خدایا خسته هستم. چقدر درد بکشم. چقدر رنج. انگار دارم پوستم را می‌شکافم و بیرون می‌آیم. انگار دارم دوباره متولد می‌شود. نمی‌توانم. می‌توانم. نمی‌توانم. می‌توانم. می‌شود. نمی‌شود. می‌شود. نمی‌شود. نمی‌شود. می‌شود. نمی‌شود. نمی‌توانم. می‌توانم. می‌توانم. می‌توانم.

خدایا کمکم کن. آشفته و خسته و ناامید و امیدوار هستم. ناامید از خودم و امیدوار به تو. خدایا معجزه‌ات را به من نشان بده.

مهر ماه

مرزها باز شد و تعداد زیادی با بلیط پنج میلیون تومانی به ترکیه سفر کردند. ولی به خاطر تمدید پاسپورت مجبور شدم بمانم و پاسپورت جدید ۱۳ مهر به دستم رسید. از شوق رفتن و شروع یک زندگی جدید و حس و حال خوب خواب نداشتم. دوباره وسایل را گوشه اتاق ریختم تا در چمدان بچینم و بوی سفر در اتاقم پیچیده است. باز هم با بسته شدن مرزها حالم گرفته شد، ولی چند روز بعد برای تعداد روزهای مشخصی پرواز به استانبول تخصیص داده شد. تصمیم گرفتم برای ۲۱ مهر ماه بلیط بگیرم. قیمت بلیط ۱۰ میلیون تومان است و صندلی خالی دارد. احساسی به من می‌گوید صبر کن .

مهر ماه من را یاد کسی می‌اندازد که ۴ سال من را به اوج خوشبختی و توانمندی برد و چهار سال بعد من را به خاک و سقوط رساند و بارها دست و پا زدم تا از جا بلند شوم و دوباره خودم را بشناسم و بسازم و از سال ۱۳۹۶ که حالم خوب شد و خودم را پیدا کردم، فقط کار کردم و درس خواندم تا خیلی موفق شوم و به خودم ثابت کنم که من می‌توانم. تأییدیه و توجه از خودم بگیرم و نگاه دیگران برایم مهم نباشد، پیام‌های والدی را خنثی کنم و به این درک برسم که کافی هستم و برای خوب بودن نیازی به شواف نداشته باشم و ارزشمندی درون خودم را کشف کنم. مهم‌تر از همه با درونم ارتباط خوبی گرفتم و با روح خردمندم آشتی کردم و حس ششم من افزایش پیدا کرده است. خودم و توانایی‌هایم را خیلی خوب شناختم، برای مردم، معتبر و معروف و شناخته شدم. ولی الان متوجه شدم که این روزی ۱۲ ساعت و بیشتر کار کردن بدون تفریح و استراحت، چه بلایی بر سر جسم و روان من آورده است. چند روز است که در حال تجزیه و تحلیل خودم هستم و آگاهی‌هایی که بدست آوردم را بررسی میکنم.

عادت به درد جسمی و روانی

در مدت این هفت ماه که پیوسته بیمار بودم و دارو می‌خوردم و از درد و تب بین خانه و بیمارستان در رفت آمد بودم، متوجه شدم که مدت کمی است که دیگر سرم و آمپول زدن و دارو خوردن اذیتم نمی‌کند و به آنها عادت کرده‌ام. تصویر دیدن سرم در دستم برای هم‌کلاسی‌هایم دردآور بود، ولی من خندیدم و از عکس‌العمل آنها متعجب شدم. متوجه شدم که به دیدن سرم و دارو درد آنها عادت کردم. فکرم مشغول شد. اگر به درد جسمی عادت می‌کنم، پس به درد روانی هم عادت می‌کنم. الان چه دردهای می‌کشم. از چه مسائلی رنج می‌برم. نیاز دارم در خلوت تک‌تک اطرافیانم را بررسی کنم. از چه حرفه‌ای و رفتارهایی خوشم نمی‌آید، ولی تحمل می‌کنم. چه کسانی من را آزار می‌دهند، ولی من به روی خودم نمی‌آورم و فکر می‌کنم دوستم، خانواده‌ام، و والدینم اشکالی ندارد من را آزار روحی و روانی دهند.

من چه رنج‌های پنهانی می‌کشم. شوکه شدم. و تصمیم گرفتم عده‌ای را از دایرهٔ دوستانم حذف کنم و در استوری اینستاگرام کاری‌ام مطالبی را منتشر کنم. زیرا دوستان و همکارانم در آن صفحه حضور دارند. باید متوجه شوند که بعضی از رفتارهای‌شان چگونه من را آزار می‌دهد و سکوت من نشانهٔ پذیرش عملکرد آنها نیست.

تشکیل گروه کرونایی‌ها

یک گروه در واتساپ ایجاد کردم. در گروه واتساپ مراجعانم و اینستاگرام فراخوان دادم هرکسی کرونا گرفته یا الان قرنطینه است، به من پیام دهد و چند نفری در گروه کرونایی‌ها عضو شدند و چند نفری فقط دردودل کردند. بیشتر افرادی که در بهمن و اسفند و فروردین کرونای سخت گرفتند، به‌دلیل نبود دارو و مشخص نبودن علائم برای

پزشکان، بعد از گذشت چندین ماه هنوز عوارض مختلف در بدنشان دارند. مانند عفونت مکرر کلیه یا روده‌ها، دردهای شکمی، تپش قلب. بیشتر افراد پس از بهبود دچار افسردگی و ناامیدی شده و از آینده مبهم نگران هستند. تعدادی نیز توسط خانواده به خاطر بیمار شدن مورد اذیت و آزار قرار گرفته‌اند و رفتارهای اطرافیان برای‌شان قابل درک نیست.

پسری که بعد از درمان کرونا بدنش مریض شده و ضعیف احوال است و خانوادش این ضعف را تمسخر می‌کنند. چون خودشان در حد یک سرماخوردگی کرونا گرفتند و راحت درمان شدند و برای‌شان پذیرش بیماری طولانی‌مدت این پسر قابل قبول نیست.

دختری که در دوران قرنطینه، خانواده کاملاً او را طرد کردند و حتی نزد پزشک نبردند و غذا را جلوی در می‌گذاشتند و اگر حالش بد بود و سمت غذا نمی‌رفت، خانواده کمکی به او نمی‌کردند.

زنیکه شوهرش با توهین و دعوا و تهدید مجبورش می‌کند از خانه خارج شود و روز عید فطر به دیدن والدینش برود و بعد همه خانواده شوهرش کرونا می‌گیرند و پدر شوهر و برادر شوهرش فوت می‌کند و این خانم هم به شدت بیمار و بستری می‌شود و دو ماه است فرزندش را منزل مادرش برده‌اند و او را ندیده است و در نهایت مشخص شد که شوهرش ناقل بدون علامت است.

مردی که کارمند بانک است و کرونا می‌گیرد و همسر و فرزندانش منزل را ترک می‌کنند و به خانه مادر همسرش می‌روند و او در تنهایی در منزل قرنطینه شده و غذا و نوشیدنی را جلوی در ورودی می‌گذارند و می‌روند.

سه نفر پیام دادند که بعد از ابتلا به کوید ۱۹ از محل کارشان اخراج شده‌اند که آنها را به اداره کار ارجاع دادم. و چند نفر گفتند که فقط دو هفته مرخصی رفتند و مجبور شدند با حالت ضعف به محل کار برگردند.

همگی این افراد به شدت احساس سرخوردگی و طردشدگی و تحقیرشدگی دارند و قرار شد با همکار روانشناسم تماس بگیرند و صحبت کنند.

در طول این هشت ماه از دیدن، خواندن و شنیدن این همه خشونت در خانواده‌ها، جامعه و کل کشور به شدت آزرده شدم و برایم قابل درک نیست که چرا یک انسان، انسان دیگری همانند خودش را آزار جسمی و روانی می‌دهد تا منافع آنی و آتی خود را حفظ کند یا عقایدش را به دیگران تحمیل کند و تمام این خشونت‌ها توسط مردم عادی و در بستر خانواده و جامعه اتفاق افتاده است. به نظر می‌رسد اکثریت مردم در سطح یک و دو مازلو گیر کرده‌اند و از سطوح انرژی کاتابولیک بالاتر نرفته‌اند.

بازشدن مدارس و نبود امکانات و ترس والدین از بیمار شدن فرزندان‌شان

۱۵ شهریور مدارس باز شد و اول مهر اعلام کردند که مدارس نیمه‌حضوری است. یعنی هرکسی بخواهد حضوری و هرکسی بخواهد غیرحضوری درس می‌خواند. بسیاری از والدین ترجیح دادند فقط بچه‌های‌شان را مدرسه ثبت‌نام کنند، ولی غیرحضوری درس بخوانند. ولی تعدادی هم اصرار دارند که بچه‌ها از خانه خارج شده و حضوری درس بخوانند. گویا از حضور دائمی بچه‌ها در منزل خسته شده‌اند و عدم حضور چندساعته آنها در منزل آرامش لازمی ایجاد می‌کند. فیلم‌هایی از مدارس منتشر شد که بچه در حیاط مدرسه بیهوش می‌شوند و آمار حضور کودکان و نوجوانان در بیمارستان به خاطر ابتلا به کوید ۱۹ بالا رفته است. تعداد زیادی از معلمان مدرسه و کادر اداری مدرسه

بیمار شده‌اند، ولی باز هم تعداد زیادی از والدین اصرار دارند بچه‌هایشان به مدارس حضوری بروند. زیرا درس خواندن را تأمین آینده بچه‌ها می‌دانند، در حالی که یک سال ترک تحصیل هیچ تأثیری در آینده کودک ندارد. البته حضور در مدرسه برای ارتباطات و معاشرت و سلامت روانی کودک و نوجوان بسیار مهم است، ولیکن ویروس کوید ۱۹ اصلاً شوخی نیست و اکثر والدین اعتراض میکنند که چرا مدارس به صورت حضوری باز شده است. برخی می‌گویند برای بچه‌های بدسرپرست، بی‌سرپرست و کودکان و نوجوانانی که در منزل در معرض خشونت خانگی هستند، مدرسه تنها مکان امنی است که دردهای زندگی خود را فراموش کرده و آینده خود را تأمین کنند. اگر افراد متمول و خانواده‌های سالم فرزندان‌شان را در خانه نگهدارند تا غیرحضوری درس بخوانند، تعداد شاگردان در مدرسه بسیار کم می‌شود و فضا برای حضور اینگونه کودکان و نوجوان آسیب‌پذیر سالم‌تر و بهداشتی‌تر می‌شود.

برگزاری مراسم در محرم و صفر

در تمام دو ماه محرم و صفر مراسم‌های عزاداری به طرز عجیب و باورنکردنی برگزار شد و در نتیجه آمار بستری در بیمارستان و فوت بیماران کرونایی بالا رفته است. وقتی خداوند حق الناس را بالاتر از حق الله می‌داند و حفظ و نگهداری از سلامت جسم و روان به عنوان امانتی از سوی خداوند در دست انسان از واجبات است، وقتی حضرت زین‌العابدین به دلیل بیماری حتی در جنگ کربلا شرکت نکرد و از چادر بیرون نیامد و در تمام روزهای بعد حتی در کنار حضرت زینب حاضر نبود و تا بهبودی کامل در عرصه سیاسی و دینی وارد نشد، وقتی می‌توان از داخل منزل و در کنار خانواده عزاداری کرد و سالم و زنده ماند، تا سال دیگر مراسم عزاداری امام حسین را برگزار کرد، چرا باید به

برگزاری مراسم و تجمعات در چنین شرایط خطرناکی اصرار داشته و جان خودشان و خانواده‌های‌شان را به خطر می‌اندازند؟!

درواقع این عرق به امام حسین و مراسم عاشورا نیست، بلکه نوعی وسواس ذهنی و ترس از طردشدن از جمع‌های قابل قبول برای آنها، عادت به برگزاری مراسم، حس خوب معاشرت دسته‌جمعی، لذت بردن از یک حرکت و مشارکت جمعی و تعصب به عقاید فردی است که در علم روانشناسی درمورد آن می‌توان بسیار صحبت و بحث کرد.

مراسم محرم و صفر حاشیه امنی برای این افراد و پناه بردن به یک نیروی مافوق و ماورایی و درخواست برای حل مشکلات زندگی است و اگر در مراسم عزاداری محرم به‌صورت آشکارا شرکت نکنند و طبق عادت سال‌های گذشته رفتار نمایند، احساس می‌کنند مطلب مهمی را از دست دادند و چیزی در وجوشان آرام نیست و احساس شرم و گناه می‌کنند و نیروی ترس در درون‌شان پدیدار می‌شود و وادارشان می‌سازد که در شرایط پاندمیک در تجمعات عزاداری شرکت کنند تا احساس اطمینان، امنیت و آرامش کنند و در گوشه امن عادت‌های‌شان پناه ببرند، وگرنه اگر هدف عزاداری و بزرگداشت امام حسین (ع) است که بسیاری از مردم امسال در تجمعات شرکت نکردند و در منزل زیارت عاشورا خواندند. یاد بهمن ماه افتادم و اصرار افراد برای برگزاری مراسم ۲۲ بهمن و انتخاب و حضور مردم که باعث شد شیوع بیماری بسیار بالا رود و ویروس به‌شدت در کشور پخش شود. اکنون نیز در وضعیت فوق قرمز قرار گرفتیم و حضور مردم در بیمارستان‌ها و تعداد فوت‌شدگان بسیار بالا است.

سفرهای مردم در تعطیلات

گروه دیگری که از آن طرف بوم افتادند و پیوسته به دنبال تفریح و شادی و دورهمی و مهمانی هستند و تمام تعطیلات تابستانی، آخر هفته‌ها و تعطیلات محرم و صفر در جاده‌ها در حرکت بودند و ویروس را از شهری به شهر دیگری بردند و کل کشور را آلوده‌تر کردند. این دسته از افراد هم به نوعی از خودشان فرار می‌کنند و سفر و مهمانی دایره‌ای امن برای فراموشی دردهای درونی و مشکلات و سختی‌های زندگی است. عقل سلیم حکم می‌کند از لذت‌های زودگذر برای رسیدن به یک منفعت در بلندمدت بگذری و به خاطر تفریح و سفر باعث پخش ویروس و عامل بیماری خانواده، خودت و دیگران نباشی. ولی وقتی کودک طغیانگر درون و کودک آسیب‌دیده فقط با تفریح و لذت و گرفتن تأیید از اطرافیان معنای وجودی پیدا می‌کند، منطق بالغ خاموش شده و رفتارهای هیجانی جایگزین رفتارهای بالغانه می‌شود.

تغییر عادات روزانه

از اوایل مهرماه، یکدفعه به شدت تمایل پیدا کردم که آشپزی کنم. حدود سه سال است آشپزی نکرده‌ام و تمایلی به غذا پختن و غذا خوردن ندارم و فقط برای رفع گرسنگی غذا می‌خوردم. ولی الان آشپزی به عنوان هنر و یک سرگرمی جدید برایم مهم شده است و از تهیهٔ سالاد و غذا لذت می‌برم. هر روز آشپزی می‌کنم کاری که هرگز انجام نداده‌ام. همیشه اطرافیانم من را بخاطر آن تمسخر می‌کردند. گویا وجه زنانه من بخاطر علاقه نداشتن به آشپزی زیر سوال رفته است. متوجه شدم که واکنش اطرافیان باعث شده که من علاقه ای به حضور در آشپزخانه ندارم و به دنبال آن هرکاری که مرتبط به زنانگی است دوری کنم. آرایش و پیرایش کردن، هنرهای دستی، خانه داری، شیرینی پزی،.....

نمی‌دانم چه نیرویی درون من است که هر بار که به شدت ناامید می‌شوم و از اتفاقی رنج می‌برم، ناخودآگاهم من را به سوی تجربهٔ جدیدی سوق می‌دهد که با انجام دادن آن، درد و روزمرگی را فراموش کنم. الان به شدت تمایل دارم کیک بیزم، سالادهای متنوع درست کنم. حتماً حکمتی در یادگیری این هنر وجود دارد که روح خردمندم من را به یادگیری و تمرین آن تشویق می‌کند.

چند روزی مشغول آماده کردن چمدان و آشپزی و تدریس غیرحضورى بودم. تا نیمهٔ مهر سالم خوب بود ولی کم کم درد سمت راست شکم دوباره شروع شد و با شنیدن خبر فوت دخترعمویم به خاطر ایست قلبی حال روحیم نیز بد شد. از زیر گوش تا پایین کمر و پهلوهایم بطور پراکنده دانه‌هایی زده است که درد نمیکنند ولی گاهی خارش دارد. گوشم خوب نمی‌شنود و گلویم درد می‌کند. کمرم صاف نمی‌شود، انگار رگها و عضلات کمرم جمع شده است. با دکتر عطایی صحبت کردم گفت واکنش آلرژیک به دارو ها و عوارض کرونا است. مسکن بخور و تحمل کن تا خوب شود. تحمل تحمل ... دیگه نمی‌تونم... چقدر تحمل کنم... مگر بیماری با تحمل کردن خوب می‌شود... تا الان به دو تا بیمارستان رفتم و با ۸ تا دکتر صحبت کردم و هیچکدام دلیل درد سمت راست شکم را تشخیص ندادند و در آزمایش و سونوگرافی ضایعه ای دیده نمی‌شود.

با حضور این دانه‌های دردناک روی کمر و پهلوهایم دوباره آشفته شدم. تحمل درد را ندارم و سطح تحمل روانیم پایینتر آمده است. از گوشم تا رانهایم بصورت پراکنده دانه زده و حتی دلم نمی‌خواهد به خودم نگاه کنم و دوباره وارد حالت انکار و اجتناب شدم و خودم با نوشتن سرگرم می‌کنم. و با حالی آشفته دائم خدا را صدا می‌زدم. سرم را تکان می‌دادم و کابوس می‌دیدم. خواب شبانه‌ام بهم ریخته بود. احساسات عجیبی داشتم. بریده بودم. مرز بین امید و ناامیدی را نمی‌دانستم. کاملاً از همه کناره‌گیری

کرده بودم و ارتباطات بسیار محدود کاری برای تدریس داشتم. حتی سراغی از دوستانم نمی‌گرفتم. ساعت‌ها گوشهٔ اتاقم می‌نشستم و فکر می‌کردم. آخرش که چی؟! آخرش که چی؟! سیاهی دورمان را فرا گرفته است. مردم دسته دسته بیمار می‌شوند و می‌میرند. همه ناامید هستند. غم و ناراحتی و درد و غصه دورمان را گرفته. انگار یک ابر سیاه بالای سرمان در آسمان است. نمی‌توانم نفس بکشم. حالم خیلی بد است. خدایا کمک کن. خودت را به من نشان بده. معجزه‌ات را پیش رویم بیاور. خدایا من دارم از دست می‌روم. کمک کن. روزها و شب‌ها ضجه می‌زدم. و از زندگی‌ام چیزی نمی‌فهمیدم و کاملاً خودم را رها کرده بودم. دو هفتهٔ بسیار سخت بر من گذشت که دائم مشغول مکاشفه درونی و راز و نیاز و نیایش و زاری بودم. بیم و امید... آرزوی مرگ می‌کردم. خسته شده بودم. چقدر درد بکشم.. دارم زجر می‌کشم... بریدم، بریدم، بریدم. از همه‌کس و همه‌جا بریدم... شب جمعه آخر مهرماه بود که وسط نیایش و دعا و راز و نیاز با خداوند خوابم برد.

در میان زمین و آسمان شناور بودم. بالا و بالاتر رفتم. در فضا شنا می‌کردم. به جایی رسیدم که هیچ نبود. به خودم نگاه کردم. قلبم را دیدم پر از امیال و رؤیاهای... آروزهایی که با کسی درمورد آنها صحبت نکرده بودم. گره‌گره به قلبم چسبیده بود. چشمانم پر از اشک شد. من مگر از این دنیا، از این زندگی چه خواسته بودم. صدایی در گوشم گفت به همهٔ آنها می‌رسی؛ اگر بخواهی. آنگاه که رؤیایی در ذهنت می‌آید، در آسمان ثبت می‌شود و کائنات همهٔ تلاشش را می‌کند تا تو به رؤیاهایت برسی. هر چه درخواست کنی، همان را دریافت می‌کنی. کائنات انعکاس صدای درون توست. به پشت سرم نگاه کردم. کسی نبود. دورم خالی بود. ناگهان نورهایی مانند جرقه در اطراف پدیدار شدند. کسی در گوشم گفت: «سؤال بپرس. چه می‌خواهی بدانی؟! گفتم: «راز آفرینش. راز زمین. راز زندگی. هدف از زندگی کردن انسان‌ها بر روی زمین چیست؟! بعد از مرگ به

کجا می‌رویم؟ قبلاً از به دنیا آمدن کجا بودیم؟ چند زندگی داریم؟ چرا در زمین رنج می‌کشیم؟! چرا زندگی کردن سخت شده؟! این همه مصیبت برای چی است. چه کسانی این مصیبت‌ها را برای مردم زمین ایجاد می‌کنند. چه گروهی مسئول بدبختی مردم زمین هستند. چرا این همه نیروی منفی بر مردم زمین مسلط شد. چرا مردم گیج هستند و خودشان را گم کرده‌اند؟! چرا مردم بیدار نمی‌شوند؟! چرا مردم در شهوت و حرص و طمع غرق شدند؟! پس چرا خدا کمک‌مان نمی‌کند. کسی که در باتلاق گیر کرده است، به کمک نیاز دارد تا پایش را از گل بیرون بکشد تا بیشتر فرو نرود. هر چقدر بداند کجاست و چه باید بکند دستی باید او را از این باتلاق بیرون بکشد. پس چرا خدا معجزه نمی‌کند؟! گفت: نزدیک است! به وقتش! در زمانی که تعداد مورد نیاز مردم آگاه شوند و دیگر دنبال شهوت و حرص و آز و مادیات نباشند و متوجه شوند که گنج در درون خودشان است. کافیست که از درون‌شان طلب کنند. فراوانی و ثروت برای تک‌تک مردم زمین به اندازه کافی وجود دارد. کافیست که مردم روزی‌شان را از درون خودشان از خدا طلب کنند و در محیط بیرون به دنبال ثروت نباشند. بخواهند و تلاش کنند. چشم‌شان به خداوند باشد، نه بندهٔ خاکی. به هم کمک کنند. همدل و همراه باشند. زمانی که تعداد زیادی از مردم به هم کمک کنند و محبت عشق را در محیط زندگی خود پراکنده کنند، معجزه اتفاق می‌افتد. باید تا می‌توانید عشق بورزید. در زمانی که عشق و محبت و نور خداوند در درون‌تان جای بگیرد. منجی ظهور می‌کند. مهربان باشید و محبت کنید. مهربان باشید و محبت کنید. یار و همراه و همدل همدیگر باشید. کافیست نام خداوند را از درون قلب‌تان صدا کنید تا خداوند استجاب کند. دست را بر روی قلبت بگذار. چشمانت را ببند. و از درون خودت با خداوند صحبت کن... صبر کن ... دوران درد و رنج بزودی تمام می‌شود.

سبک شدم. احساس آرامش عجیبی پیدا کردم. رها شدم. دور خودم چرخیدم و چرخیدم. مانند رقص سماع، دستی بر خورشید و دستی بر ماه نشان دادم و به دور خودم چرخیدم. لباس بلند سپیدم دورم می‌گشت. انگار میان فضا حل شدم. هیچ شدم. یاهو یاهوکنان چشمانم را باز کردم. آسمان گرگ و میش و من بر روی تختم دراز کشیده بودم و از ته دلم می‌خندیدم.... چه خواب عجیبی بود. چند روزی به خوابم فکر میکردم و سرخوش بودم. احساس می‌کردم حالم بزودی خوب می‌شود و از این موقعیت دردناک بیرون می‌آیم و می‌توانم مانند قبل در جامعه حضور داشته باشم. اما ضعف جسمانی شدیدی دارم. مرگ ناگهانی دخترعمویم من را در بهت و حیرت فرو برد. یعنی کم‌کم اطرافیانم می‌میرند و می‌روند. ساعتها روی تخت دراز میکشتم و اشک میریزم و با تک دخترش صحبت می‌کنم تا دل‌مان آرام بگیرد. حتی نتوانستم در خاکسپاری شرکت کنم یا سر مزارش بروم. انرژی برای مبارزه کردن ندارم.

از شدت دل‌درد به بیمارستان رفتم و برای بررسی آپاندیس بستری شدم و بعد از گرفتن سیتی اسکن رنگی مشخص شد که در کلیه ام لکه سیاهی (عفونت) وجود دارد و دایم در مثانه تخلیه می‌شود و بعد از سه روز با تجویز آنتی‌بیوتیک مرخص شدم. حال جسمی و روحی‌ام اصلا خوب نیست. این بار تسلیم شدم. و خودم را رها کردم و پذیرفتم به‌شدت بیمار هستم و فقط باید به درمان فکر کنم و انکار کردن حال من را خوب نمی‌کند. هر روز به پارک میرفتم و قدم می‌زدم و با درختان مدیتیشن می‌کردم و از خداوند تقاضا می‌کردم که ریشه بیماری را به من نشان بدهد. ارتباطم را با همه قطع کردم و فقط در کلاسهای تدریس آنلاین حضور دارم.. تمام تمرکز را روی سلامتی و خوب شدن گذاشته‌ام. بله.. من بیمار هستم و باید خوب بشوم.. فقط استراحت می‌کنم. میوه و غذا می‌خورم. دارو می‌خورم. در پارک قدم می‌زنم تا خوب شوم و دیگر کار نمی‌کنم.

در بیمارستان در اتاق بقل دختری بود که گاهی گریه می کرد و صدایش را می شنیدم. یکبار که حال خوب بود برای صرف چای کنارش رفتم و سر صحبت را باز کردم و به او گفتم ن مشاور هستم لطفا با من حرف بزن. اول از من قول گرفت که رازش پیش من بماند و جایی بیان نکنم و وقتی گفتم نویسنده هستم و در مورد زندگی خودم کتاب می نویسم درخواست کرد که داستان زندگیش را بدون ذکر نام بنویسم. حرفهای من را به فکر فرو برد و تکان داد. متوجه شدم که چقدر در ذهنم قضاوت وجود دارد و من تاکنون چگونه با غرور و با نگاه بالا افرادی را قضاوت می کردم که در مورد زندگی سخت شان چیزی نمی دانم.

از من خواست به حرفش گوش کنم. گفت من دختر خوبی هستم. نمی دونم چی شد. چطور می شد. خیلی معصوم بودم. خواستگارم گفت تو تا حالا رابطه نداشتی باید ببینم چطور می هستی. تحقیرم کرد. باورم نشد. احساس حقارت می کردم. فکر می کردم کسی من را نمی خواهد. برای نهار من را به خانه اش دعوت کرد و بعد با نوازش و چرب زبانی من را روی تخت خواباند و با زور و اجبار از پشت دخول کرد. خیلی دردم آمد گریه کردم ولی توجه نکرد. گفت باید یاد بگیری. وکیل معرفی بود و فکر می کردم حتما هرچه او بگوید درست است ولی از این کارش احساس بدی داشتم. به منزل رفتم و دیگر با او تماس نگرفتم. بعد از یک هفته دوباره زنگ زد بیا... ترسیدم... به منزلش رفتم تا با او صحبت کنم که نمی خواهم به این رابطه ادامه بدهم ولی دوباره با نوازش و خواهش و بعد اجبار، مجبورم کرد از پشت رابطه داشته باشیم. احساس حقارت می کردم. من تابحال با کسی رابطه نداشتم و الان چرا باید این مسیله از رابطه مقعدی و بدون رضایت من شروع شود. دلم می خواست در شب عروسی با لذت و رضایت کامل سکس را شروع کنم. این مرد خواستگار رسمی من بود چرا با من این کار را کرد. حال خوب بد بود و پشتم درد می کردم و روانم زخمی شده بود. از خودم بدم می آمد که چرا مقاومت

نکردم و از طرفی احساس حقارت می کردم که چرا تا سن ۳۲ سالگی باکره هستم و با کسی را بطنه نداشتم که باعث شود این مرد من را تحقیر و مجبور به رابطه از پشت کند. احساس کردم من مشکل دارم. کثیف شدم..آلوده شدم، رابطه از پشت...قابل تصور نبود...دیوونه شده بودم...حالت روانپریشی پیدا کرده بودم و با خودم حرف می زدم.

دوهفته بعد بهشدت پشتم درد گرفت و حالت سرماخوردگی و بدن درد داشتم. دکتر رفتم گفت عفونت داری...گفتم. بیوست شدید داشتم...فکر کنم روده هایم زخم شده...باور نکرد و چیزی هم نگفت...آنتی بیوتیک در سرم داد...حالم بهتر شد ولی یک جوری بودم انگار مغزم تو آب بود...یک حال عجیبی داشتم...من که هیچوقت به سکس فکر نمی کردم...دایم فکر مشغول سکس بود...دلیم میخواست باکره نباشم...یک جوری خلاص بشم...سکس کنم...دایم با افکار متضاد کلنجار میرفتم...سه ماه بعد یکی از همکارانم پیام داد که سری جدید. کتاب هایی که میخواستم را گرفته و چون حالش خوب نیست خودم بیایم کتابها را بگیرم..خوشحال شدم خیلی وقت بود منتظر این کتابها بودم. رفتم جلوی خونه اش گفت بیا بالا ...رفتم داخل..آبمیوه آورد..نوشیدم و بعد فقط می خندیدم...می خندیدم .. می خندیدم...و دیگر چیزی متوجه نشدم...

یک دفعه خودم و او را غرق در خون دیدم..شوکه شدم..به خودم اومدم..من را هل داد داخل حمام...شر شر از بدنم خون می ریخت...گفتم تو با من چه کار کردی..من باکره بودم..گفت نمی دونستم که...مگه میشه دختر به سن تو باکره باشد..چقدر عقب افتاده هستی ... خنده تمسخرآمیزش دیوانه ام کرد اما توانایی حرف زدن نداشتم...

برایم دستمال کاغذی و آب قند آورد...احدود نیم ساعت در حمام ایستادم تا خونریزی بند آمد...با چندتا دستمال کاغذی، نواربهداشتی درست کردم و روی ملافه خونی دراز کشیدم...مغزم کار نمی کرد..فشارم پایین بود...غذا سفارش داد و مجبورم کرد بخورم و بعد با آژانس من را فرستاد منزل...تمام عصر تا فردا صبح خواب بودم...

صبح بیدار شدیم رفتم حمام غذا خوردم... چیزی یادم نمی آمد فقط درد داشتم و کمی خونریزی ... تا عصر دراز کشیدم ... کم کم یادم اومد چی شده... اومدم به همکاری پیام بدهم اما از همه جا بلاک بودم... زنگ زد .. گفت مزاحم من نشو برو خوشحال باش راحت کردم و از الام می تونی سکس کنی و لذت ببری... آویزون من نشو و بعد تلفن را قطع و من را بلاک کرد..... دوهفته طول کشید که با کمک آنتی بیوتیک و مسکن و قرص آهن توانستم از جایم بلند شوم ... تمام مدت طوری رفتار میکردم که خانوادم متوجه نشوند حالم خوب نیست...

خورد شدم... له شدم... احساس کردم ناپاکم ... هیچی نیستم... فاحشه شدم... افتخارم رفته بود... دیوونه شده بودم... رفتارهای عجیب می کردم... همش می خندیدم و دلبری می کردم... و در اطرافم پر شد از آدمهایی که درخواست دوستی و سکس داشتند.... به خودم گفتم که من ناپاک شدم و کسی منو نمی خواد پس بگذار سکس کنم یاد بگیرم... دیگه کسی مسخره ام نکنه... در طول دو سال با ۹ نفر سکس کردم... هرکسی دوماه می ماند و می رفت... همه می گفتند تو این مدت که تو را می شناختیم آرزو داشتیم با تو سکس کنیم... هیچ کسی نمی ماند... خورد شدم... له شدم... دیوونه شدم... من کی بودم... احساس میکردم خودم نیستم... انگار از اونروزی که خواستگارم به من تجاوز کرد یکی دیگه درون من بود و من را مجبور میکرد با دیگران سکس کنم... این من نبودم... انگار تسخیر شده بودم... مغزم در اختیار من نبود....

ساعتها توی خیابان راه میرفتم... فکر میکردم... من کی هستم... بعد از سکس با نفر آخر ترشح پیدا کردم... هیچ علامتی نداشتم بنابراین توجهی به ترشح نکردم... کم کم روی پاهایم زخم میشد... و جوشهای چرکی روی بدنم زد... رفتم دکتر زنان ، یک سری آزمایش نوشت نمونه برداری کرد... جواب آزمایش را برایش بردم... سفلیس.. تبخال تناسلی.. هرپس ویروس....

نمی دونستم اینها چیه...دکتر گفت خیلی اوضاع خرابه باید بیمارستان بستری شوی تا درمان تهاجمی داشته باشی...برایم عجیب بود...هیچ دردی در هیچ کجای بدنم نداشتم هیچ احساسی از بیمار بودن نداشتم...کاملا سالم بودم حتی هفته ای سه روز باشگاه میرفتم...چرا باید بیمارستان بستری شوم...

شماره یک روانشناس به من داد و خودش یکساعت با من حرف زد...قبول کردم بستری بشوم...۱۰ روز در بیمارستان با سرم و آمپول و قرص تحت درمان بودم ..امروز مرخص می شوم...روانشناسم گفته که باید یک سال روانکاوای بشوم ..

هر روز با خودم می جنگیدم که اون دختر مظلوم و معصوم چطوری کارش به اینجا کشیدهاصلا درک و شناختی از میکروبیها ندارم و خودم را به پزشکی زنان و روانکاو سپردمبهشون اطمینان پیدا کردم...این ده روز فرصت پیدا کردم به خودم فکر کنم...به خانوادم گفتم که ماموریت رفتم تا پیگیرم نشوند... الان گم شدم...من کی هستمتمام روز حرفهای دکتر را گوگل میکنم و مطلب میخونمانگار گم شده بودم...توی یکی از سرچ ها با ریکی و فنگشویی آشنا شدم..به یک نفر ایمیل زدم ..گفت کمکم میکند تا پاک سازی شوم چون در روابط جنسی متعدد، جسم و روان آسیب می بینید و بدن پر از انرژی منفی میشود و همان انرژی منفی باعث میشود که تمایل به روابط متعدد داشته باشیخودم را سرکوب می کردم ولی بعد از صحبت با اون خانم حالم بهتر شد....گفت یوگا کمک میکند تا بدنم ترمیم شود الان گیج هستم..گم شدم...داستان من را بنویس شاید به بقیه کمک کند که چطوری احساس طرد شدن و تحقیر شدن و سرکوب زنانگی باعث شد در این دام بیفتیم...روانشناسم میگه عزت نفسم کم شده و خودم را دوست ندارم و احساس بی ارزشی میکنم برای همین بدنم را در اختیار همه گذاشتم ولی درکی از کاری که می کردم نداشتم ...روانپزشک هم برایم دارو نوشته تا افسردگی درمان شود...این ده روز در بیمارستان برایم خیلی مفید بود...امروز به رییسم پیام دادم و گفتم مریضم و ازش یک ماه مرخصی بدون حقوق درخواست

کردم... اینقدر گیج هستم نمی دونم چیکار کنم... انگار این دو سال جزو زندگی نبود... الان که درمان شدم و میکروبها از بدن و مغزم پاک شده می تونم فکر کنم و تصمیم درستی برای زندگی بگیرم...

سرگذشت عجیبی بود تا بحال نشنیده بودم. به او گفتم تو پاک هستی... شیشه آینه که لک میشود و با دستمال پاک می کنیم... آینه همان آینه است... تو هم در این ده روز پاک شدی... تلاش کن خودت را بشناسی و مسلط بشوی و دیگر آلوده نشوی و گفتم من کمکت میک کنم و کتاب معرفی کردم... از من قول گرفت که سرگذشتش را بنویسم.

برایم عجیب بود. یاد مستند علمی افتادم که در تلویزیون دیده بودم. موش هایی که به باکتری تریکوموناس آلوده میشوند، از گربه نمی ترسند، باکتری به بخشهایی از مغز میروند و رفتار موش را کنترل میکند. موش خودش جلوی گربه میروند و با او بازی میکند تا توسط گربه شکار و خورده شود و بعد باکتری در بدن گربه رشد میکند و از مدفوع گربه دفع شده و توسط موشهای بعدی خورده میشود و این چرخه زیستی انگلی ادامه پیدا می کند. شاید رابطه میکروبهای عفونت جنسی با انسان هم همین باشد... موضوع برایم جالب شد... سالها بود که کتاب های میکروبیولوژی را کنار گذاشته بودم. گوگل کردم و در مورد بیماری های جنسی مطالعه کردم. با توجه به اینکه مشاور هستم ولی در مورد بیماری های جنسی چیزی نمی دانم. شاید کسی که برای مشاورشغلی نزد من میاید به این اطلاعات نیاز داشته باشد.

حال خودم هم زیاد خوب نبود. سرگذشت این دختر باعث شد به این فکر کنم که کجاها به خودم ظلم کردم، خودم را نادیده گرفتم، خودم را به جریان آدمهای اطراف سپردم و صدمه خوردم. ...

آبان ماه

در عرض یک هفته زن عمو و دو تا از دوستانم به نام‌های سروناز و لعیا به‌خاطر بیماری کرونا در اثر ایست قلبی فوت شدند. آبان ماه سیاه دوباره شروع شد. بوی مرگ می‌دهد این ماه. عقرب نیشش را زد.

گریه کردم.. جیغ زدم.. فریاد کشیدم... تحمل این همه از دست دادن را نداشتم. قلبم درد می‌کند... سروناز .. لعیا... با اینکه بیشتر بصورت مجازی با هم ارتباط داشتیم ولی قلبا ارتباط قلبی قوی با آنها داشتم... جگرم آتش گرفت... مرگ .. مرگ یعنی چی.. دلم می‌خواهد دوباره مرگ بیشتر بدانم و با آن مواجه بشوم... حتی اسفندماه که خودم تجربه مرگ داشتم آن را باور نکردم و پیوسته در حال انکار آن لحظه اجتناب از یادآوری آن صحنه‌ها هستم... مرگ! ...بیماری که من با سختی آن را گذراندم بدن آنها تاب نیاورد. تازه معنی مرگ در اثر ویروس کرونا را درک کردم.

با حرص و ولع بیشتری در مورد انفولانزای اسپانیایی و شیوع وبا و طاعون مطالعه کردم.. اول بیماری بعد قحطی بعد واکسیناسیون ...بنظرم این یک لوپ باطل است... امکان ندارد جهانی که خداوند آفریده اینچنین پر از ظلم و ستم و درد باشد... چیزی سر جایش نیست... اشتباه است... چرا اینطوری شد.. پاندمیک یعنی چی...

دانه‌های دردناک روی بدنم بیشتر شده است و عملا گوشم نمی‌شنود و کمرم صاف نمی‌شود؛ گردن، گوش، کمر، پهلوها، شکم، گلو. کمرم از این درد موذی عصبی خم شده است. گوش‌هایم سنگین است. نمی‌دانم این دانه‌ها چیست. فقط دردی بر درد شکم اضافه شده است. اینقدر دلم درد می‌کند که با دکتر درمورد دانه‌های دردناک صحبت نکردم و فقط تحمل می‌کنم. از مهرماه این دانه‌ها را داشتم. ابتدا دردناک نبود

و کم بود، ولی یک هفته است که تعداد دانه‌ها زیاد شده و درد می‌کند، در حدی که نمی‌توانم به پشت بخوابم. به‌قدری درد و رنج تحمل کرده‌ام که این درد جدید را در کنار درد شکم پذیرفتم و به آن توجه نمی‌کنم و فقط تحمل می‌کنم.

جمعه دوم آبان ماه حدود ظهر دوباره حالم بد شد. پدر و مادرم در سالن فیلم سینمایی کمدی میدیدند و می‌خندیدند... به صدای خنده هایشان گوش دادم. دلم نیامد که بگویم حالم بد است. لباس پوشیدم و با تاکسی اینترنتی به بیمارستان رفتم. در اورژانس بیهوش و بستری شدم. باز هم در سرم تزریق آنتی بیوتیک تزریق کردند و بعد از سه روز من را با یک کیسه آنتی بیوتیک و ویتامین مرخص شدم و باز هم دکتر نتوانست منشا درد را تشخیص بدهد.

چهارشنبه آخر آبان ماه نزد خانم دکتر هاله، متخصص کلیه و مجاری ادراری رفتم و بالاخره بعد از هشت ماه منشأ اصلی درد مشخص شد. شکم‌درد شدید و عفونت درون بدنم به‌خاطر دفع سنگ‌ریزه از کلیه، کیست چرکی درون کلیه و برگشت ادرار درون کلیه و تجمع سنگ‌ریزه و ادرار در مثانه است. مجرای ادرارم تقریباً بسته شده و ادرار از طریق پوست به بیرون نشت می‌کند و باعث ورم غدد لنفاوی، درد شدید شکم و دانه‌های دردناک در رو و زیر شکم شده است. استرس شدید و شوکی که از یک سال پیش به‌خاطر اتفاقات سیاسی و اجتماعی در کشور به بدنم شوکی وارد شده است، باعث شده اینگونه بدنم واکنش نشان دهد. من طبق عادت همیشگی وقتی حالم بد می‌شود، شکم را فشار می‌دهم و جمع می‌کنم و این عادت ناخودآگاه باعث شده است که کلیه‌هایم صدمه ببیند. مصرف زیاد ویتامین دی، مصرف هم‌زمان قرص هیدروکسی کلروکین و آزیترومایسین در فروردین ماه نیز به کلیه‌هایم آسیب رسانده است. در سونو گرافی و سیتی اسکن ضایعه ای نشان نداده بود. باردوم هم که بیمارستان بستری شدم

فقط آزمایش ساده ادرار و خون گرفته بودند. ولی خانم دکتر با بررسی علایم جسمانی و سیتی اسکن رنگی شکم بیماری را تشخیص داد. بلافاصله با میل زدن و سیستوسکوپی درمان را شروع کرد و داخل مثانه را با داروی ضدالتهاب و آنتی‌بیوتیک شستشو داد و ضد عفونی کرد و گفت دو هفته دیگر باید کاملاً خوب بشود و حداقل تا عید نوروز باید داروی ضد التهاب، ضد سنگ‌سازی در کلیه و آنتی‌بیوتیک بخوریم.

با دکتر درمورد دانه‌های روی کمرم صحبت کردم و به او نشان دادم و با تعجب گفت زونا گرفتی. متوجه شدم به خاطر ضعف سیستم ایمنی و فشار عصبی، استرس و مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک در این چند ماه، بدنم به شدت ضعیف شده و زونا گرفتم و بعد از شنیدن خبر فوت اقوام و دوستان دوباره دانه‌ها بیشتر و بیماری شدیدتر شده است. مصرف آنتی‌ویروس به همراه مکمل‌های تقویتی سیستم ایمنی را شروع کردم.

باورم نمی‌شود که هشت ماه بیمار بودم و دارو خوردم و فکر می‌کنم که شاید نباید این همه دارو مصرف می‌کردم. در چهار بیمارستان تخصصی از ونک تا نیاپش شش دکتر متخصص کلیه و مجاری ادراری نتوانستند تشخیص بدهند که من سنگ ریزه دفع می‌کنم و عفونت از کلیه وارد شکم شده است. چقدر درد کشیدم. چند بار از درد بیهوش شدم ولی هیچکسی به حرفهای من توجه نکرد. همه گفتند مشکل سیستم ایمنی داری، التهاب بدنت بخاطر ویروس کرونا بالا رفته، عصبی هستی، استرس داری، استراحت کن. یکاش از خردادماه که ورم پا و درد شکم شروع شد مستقیم نزد خانم دکتر می‌آمدم. شاید اگر کمی آرامش داشتم و مراقبه می‌کردم، زودتر خوب می‌شدم.

به پزشک‌ها دیگر اعتماد ندارم. سطح دانش علمی و تجربه کاری آنها پایین است. هیچ کدام به حرفهای من توجه نکردند. حتی آزمایشات و بررسی‌ها را کامل انجام ندادند و

فقط دارو تجویز می کردند. داروهای غیر ضروری که سیستم ایمنی را ضعیف می کند و به میکروب فرصت رشد بیشتری می دهد و داروی بیشتری باید بخوری تا میکروب از بین برود. بهتر است من بعد تمرکز روی پیشگیری و تقویت سیستم ایمنی به وسیله تغذیه مناسب و مدیتیشن و پاک سازی جسم روان باشد تا سطح ارتعاش بدن بالا رود و آلودگی فرصت حضور و رشد در درون بدن را پیدا نکند.

کم کم حالم بهتر شد و توانستم ساعتهایی بدون درد بگذارم و امید داشته باشم که حالم خوب می شود... امید... امید... دارم به روال زندگی عادی و بدون درد برمیگردم. البته هنوز ضعف دارم. پیاده روی در پارک جزو برنامه روزانه ام شده است.

نوشتن من را آرام می کند. مخصوصاً وقتی که به خاطر بیماری و ضعف جسمانی قادر به راه رفتن نیستم و فقط می توانم روی صندلی لم بدهم. البته از خرداد تا الان با وجود بیماری و حال بد دو روز در هفته تدریس آنلاین انجام می دادم و قبل از شروع کلاس حتماً مسکن می خوردم. مجبور شدم چند جلسه را جابجا کنم ولی بالاخره توانستم به خوبی در کارگاه ها تدریس کنم و کسی متوجه حال بد من نشد... تدریس تنها راه اتصال من با محیط بیرون و احساس زنده بودن و تلاشی برای زنده ماندن است. هنگام درس دادن همه چیز را فراموش می کنم... با تدریس آنلاین به دنیای بیرون و زندگی اجتماعی چنگ می زنم... احساس می کنم زنده هستم و زندگی می کنم. ساعتی را مانند مردم عادی و سالم میگذرانم و حس خوبی پیدا می کنم.

تمام مهر و آبان در اتاقم بستری بودم و تقریباً در حالت استراحت مطلق و به شدت بیمار و بی حال بودم و اصلاً متوجه نشدم این دو ماه پر از درد و رنج چطور گذشت. ولی به سختی گذشت. خیلی سخت و دردناک... هر روز جان کندم.. مردم و زنده شدم.. مرا به زندگی چه امیدی است....

به کسب و کارم فکر کنم. کماکان همراه با بیماری تدریس آنلاین را با خوردن مسکن انجام میدهم. سایتم مشکلی داشت که طراح سایت نتوانست برطرف کند و ضرر زیادی به من زد. اول نوامبر اینستاگرامم با ۳۶ هزار نفر فالوور بسته شد و دلایلش را نمی دانم. بدلیل بیماری در کارگاه های حضوری نمی توانم تدریس کنم و دو ماه است که جلسه مشاور یا کوچینگ برگزار نکردم. بطور کامل از جامعه تخصصی دور شدم. زحمت زیادی کشیده بودم که همه از بین رفت و دوباره صفر شدم و باید از اول شروع کنم. ولیکن الان اصلا حوصله بازاریابی و تبلیغات ندارم. انگار سخته کرده ام. زمان برای من ثابت شده است. زندگی جریان ندارد. در حالت شوک و ناپاوری هستم. کسب و کارم را رها میکنم. هر چه پیش آید خوش آید.

دوباره قلم و کاغذ برداشتم و نوشتم. اکسل را باز کردم تا برنامه ریزی کنم. دوباره مشغول تحصیل و مطالعه کار شدم و چند روزی گذشت و یکدفعه یادم اومد که می خواستم سبک زندگی را عوض کنم. متوجه شدم که بلد نیستم. من همیشه همینطوری زندگی کرده ام. همیشه کار کردم و درس خواندم. همیشه..... بلد نیستم جور دیگری زندگی کنم.

با صدای باد به خودم آمدم. دمدم های غروب بود و از پنجره به غروب خورشید نگاه می کردم که یاد خوابی که یک ماه پیش دیده بودم، افتادم. به کل یادم رفته بود. من در میان فضا چرخیدم و رقصیدم. راز آفرینش را متوجه نشدم، دلم می خواهد مدتی همه کارهایم را کنار بگذارم و به معنا و مفهوم زندگی فکر کنم. دلم می خواهد زندگی کنم.

فصل ششم

آذر ماه

برای اولین بار در طول نه ماه گذشته احساس میکنم که حالم بهتر است. بدون داشتن درد، راه میروم. ورزش میکنم و بدون داشتن حالت تهوع غذا میخورم. هر روز به پارک میروم و قدم می‌زنم. تدریس می‌کنم. درس می‌خوانم. روزی ۴ ساعت مطالعه می‌کنم. به اقوام و دوستان پیام می‌دهم و جویای حالشان هستم. اگر دوستان مجازی استوری نگذارند در خصوصی پیام می‌دهم و احوالشان را می‌پرسم. حال من وقتی خوب است که حال اطرافیانم هم خوب باشد. کم کم دارم به خودم مسلط می‌شوم و این امید را پیدا کردم که حالم خوب می‌شود. ولی از نظر روحی بی‌قرارم. دلم می‌خواهد زودتر بروم و این محیط ملال آور را ترک کنم. روزهای بسیار سختی بود و برایم درسهایی داشت. تحت فشار الماس شدم و به آگاهی رسیدم. در این یک سال مطالب زیادی یاد گرفتم و در درونم نهادینه شد:

همدلی

در طول این هشت ماه مدیران و اساتید و مشاوران و کوچ‌های زیادی را تحت نظر داشتم و واکنش آنها به مسائل محیطی را بررسی می‌کردم. نیمی به مسائل اجتماعی واکنش نشان می‌دهند و نیمی چنان بی‌تفاوت هستند و فقط به کسب‌وکار می‌پردازند که گویا در کشور ایران زندگی نمی‌کنند و اتفاقات محیطی و اجتماعی بر زندگی آنها و افراد خانواده‌شان تأثیری ندارد. بعد ارتباط آنها با دیگران را در نظر گرفتم و متوجه شدم در روابط اجتماعی و همکاری نیز همان‌طور بی‌تفاوت هستند و به اصطلاح رفتار بولدوزری دارند و فقط به منافع شخصی فکر می‌کنند و خودشیفتگی دارند و برای‌شان مهم نیست

که نوع رفتارشان به اطرافیان ضرر می‌زند و همین که حال خودشان خوب است و به سود و منفعت می‌رسند، برای‌شان کافیست. تا وقتی تعدادی زیادی از این افراد در جامعه حضور دارند، به رشد و بهبود وضعیت اجتماعی کشور ایران امیدی نیست.

رشد و توسعه فردی و شغلی و اجتماعی در فرد و کشور در زمانی اتفاق می‌افتد که شما درک کنید و در عمل نشان دهید که پیشرفت و موفقیت دیگران به اندازه خودتان برای‌تان مهم است. بخشنده باشید و به منافع جمعی فکر کنید و عملاً برای بهبود شرایط زندگی اطرافیان‌تان اقدام کنید و برنامه‌ریزی داشته باشید.

همه حواس‌شان به تبلیغات و کسب درآمد و رقابت ناسالم است و نتیجه‌اش می‌شود تربیت شاگردانی که روح علم و دانش را ندارند و دائم به خودشان و مردم آسیب می‌زنند. وقتی مدرس خودش درکی از مطالبی که تدریس می‌کند، ندارد و کتاب‌هایی که حفظ کرده و لقلغه زبانش است، خروجی آن دانش‌پذیرانی می‌شود که گیج و سردرگم و آشفته هستند.

تحول

فروتن شدم. درس‌های زیادی گرفتم. مثلاً نسبت به بعضی رفتارها و عملکرد مردم قضاوت می‌کردم و پذیرفتن اشتباهات کمی برایم سخت بود ولی الان ذهنم پاک شده است و پذیرفتم هر کسی می‌تواند مرتکب اشتباه شود و در آن لحظه با آن توانایی، آن تصمیم درست بوده و اشتباه نبود. و در این لحظه با اطلاعات و توانایی‌هایی که دارم، وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که آن رفتار اشتباه بوده است.

موضوع دیگر اینکه نسبت به افراد بیمار یا معلول بی‌تفاوت بودم و به آنها توجه نمی‌کردم و الان برایم خوب‌شدن حال روحی و جسمی آنها برایم مهم است. قبلاً نسبت به افراد آسیب‌دیده در خانواده و اجتماع مانند قربانیان تجاوز و خشونت خانگی، بی‌تفاوت بودم و می‌گفتم بهتره این موضوع را پنهان کنند تا کسی متوجه نشود و مشکلات روحی را

تحمل کنند. کارگران جنسی را قضاوت می‌کردم و حس بدی به آنها داشتم. بی‌خانمان‌ها و کارتن‌خواب‌ها را نیز در ذهن خودم انکار می‌کردم و نمی‌توانستم درک‌شان کنم. ولی الان توجهم به آسیب‌های اجتماعی جلب شده و در مجموع تمایل دارم در یک انجمن فرهنگی برای کمک روحی و آرامش‌دادن به بیماران و معلولان و آسیب‌دیدگان از خشونت خانگی و تجاوز، کارتن‌خواب‌ها و کارگران جنسی کمک کنم و فعالیت جدی در NGO داشته باشم.

دلیل اینکه توجهم به این موضوع جلب شد این است که در بیمارستان که بستری بودم دختری در اتاق بغلی بستری بود و گریه میکرد نزدش رفتم و با هم طولانی مدت صحبت کردیم. داستان زندگیش را برایم تعریف کرد و من قول دادم که کمکش کنم و همچنین از او اجازه گرفتم که بدون ذکر نام داستان زندگیش را بصورت کتاب بنویسم و منتشر کنم.

متوجه شدم که چرا یک نفر وارد روابط متعدد عاطفی یا جنسی میشود و چگونه آسیب‌های خانوادگی و زخم‌های روانی جوانان را به شرایطی سوق میدهد که خودشان از نظر روانی توانایی خروج از آن شرایط را ندارند و برای بیرون آمدن از این چالش به کمک یک فرد همدل نیاز دارند و چگونه یک رابطه عاطفی معمولی میتواند به یک بحران تبدیل شده و فرد را وارد چرخه باطل روابط جنسی متعدد و بیماری‌های جنسی نماید. از خودم خجالت کشیدم که چقدر اینگونه افراد را تحقیر و قضاوت میکردم. و تصمیم گرفتم در مورد این موضوع و بیماری‌های آن مطالعه کنم و مطلبی درباره آن بنویسم. چه کسی می‌داند که در طول مسیر زندگی درگیر چه مشکلاتی می‌شویم و چرا فکر می‌کنیم که ما با دیگران فرق داریم و اتفاقات خاص برای ما نمی‌افتد.

به‌خاطر این رشد و تغییر خوشحالم و از خداوند متشکرم که به من این فرصت را داد تا یادگیری جدید داشته باشم و تلاش می‌کنم از این آگاهی مراقبت کنم و به افراد قربانی آسیب‌های اجتماعی کمک کنم و این موضوع را جزو رسالت فردی خودم می‌دانم.

اول باید خودم یاد بگیرم تا بعد بتوانم آگاهی را منتشر کنم.

مرگ

موضوع دیگر اینکه، پذیرش مرگ، جدایی و دوری از عزیزان است که برایم قابل درک شده و حتی خودم هر لحظه برای مردن آماده هستم و برایم خروج روح از جسم لذت بخش است. می دانم که بعد از مرگ به سفر جدیدی می روم و در پناه خداوند هستم.

مردم از مرگ می ترسند چون نمی دانند بعد از مرگ چه چیزی در انتظار آنها است و از مرگ اطرافیان آشفته میشوند زیرا خود را تنها و بیچاره میپندارند. این موضوع را از چند جهت بررسی کردم:

اول: ایمان به خداوند است که وقتی می گوئیم همه از خداییم و به سوی خدا برمیگردیم پس چرا از مرگ و رفتن به سوی خداوند میترسیم. گویا عبادتهایمان لغله زبان است و خیلی هم به خداوند ایمان نداریم و او را نگهدارنده خود نمی دانیم.

دوم: وابستگی شدید به اطرافیان و دوستان و خانواده باعث میشود که در نبود آنها خود را بی پناه بدانی ولی مگر ما به خداوند ایمان نداریم و او را پناه اول و آخر خود نمی دانیم، پس چرا پناه خود را در دامان انسانهایی که میشناسیم و به آنها وابسته هستیم جویا میشویم. و خود را در دستان امن خداوند احساس نمی کنیم. از طرفی عبادت می کنید و هرکسی مذهبی نیست را تمسخر می کنید و از طرف دیگر به انسانها وابسته هستید و نه خداوند. این دوگانگی و تضاد نشانه چیست؟

سوم: وابستگی عاطفی و روانی به خانواده و دوستان باعث میشود که شخصیت مستقل خود را از دست بدهید و رشد نکنید. فردیکه شخصیت مستقل دارد و خود را توانمند می داند می تواند براحتی از عزیزان و نزدیکان خود جدا شود و دوری را بپذیرد. اما

بسیاری از افراد حتی واهمه دارند برای زندگی به شهر یا کشور دیگری بروند و نزدیکان خود را ترک کنند چه برسد به اینکه نبود آنها و مرگ شان را بپذیرند.

چهارم: ما نیاز خود را از انسانهای اطراف خود برآورده می کنیم و در نبودشان احساس خلا شدیدی داریم که کسی نیست این نیاز را پر کند و جهان را محدود می بینیم و فرصتهای اطراف مان را درک نمی کنیم و از همه مهمتر نمی دانیم و نمی بینیم که نیازهایمان را باید از درون خودمان برطرف کنیم و روی پای خود مستقل بایستیم.

پنجم: استقلال مالی، روانی، عاطفی می بایست از سن ۲۰ سالگی شروع شود و کم کم این استقلال منجر به فاصله منطقی از والدین بشود. ولیکن والدین با محبت زیاد، مانع رشد روانی و استقلال عاطفی فرزندان میشوند و تمایل دارند که فرزند همیشه کنارشان باشد زیرا آنها هم از تنهایی در دوران پیری می ترسند و این فرایند بصورت ناخودآگاه انجام میشود و در نهایت منجر به وابستگی فرزندان به والدین و حتی فلج کردن ارتباطات سالم فرزند، در جامعه میشود. سنتهای اشتباه گذشته که فرزند را عصای پیری والدین می داند نیز به این وابستگیها دامن می زند. در حالیکه اگر خوب تفکر و بررسی کنید کودکان در پنج سال اول زندگی به مهدکودک می روند و از والدین خود جدا می شوند تا تجربیات جدیدی بدست بیاورند و در کنار همسن و سالهای خود ساعات خوشی را بگذرانند پس چرا والدین در سنین پیری در ساعات روز به خانه سالمندان یا مکانهای مختص سالمندان نمی روند تا در کنار هم سن و سالهای خود ساعات خوبی داشته باشند و بعد شب به منزل برگردند و اینگونه به حضور دایمی فرزند در کنار خود نیازی نداشته باشند و فرزندان را قربانی احساس تنهایی درونی خود نکنند. متأسفانه در بین مردم جاافتاده که هرکسی بی خانواده و بی گناه است به خانه سالمندان می رود در حالیکه در کشورهای توسعه یافته دو نوع خانه سالمندان وجود دارد. روزانه و دایمی. تعدادی صبح تا عصر در خانه سالمندان در کنار دوستان خود زندگی می کنند و شب به خانه برمیگردند و تعدادی انتخاب میکنند که یک یا چند ماه شبانه

روز در خانه سالمندان زندگی کنند و تعدادی هم بدلیل بیماری یا تنهایی مجبور می شوند همیشه در خانه سالمندان زندگی کنند و مسولان خانه سالمندان این محیط را شاد و سالم نگه می دارند تا همان گونه که کودکان از مهدکودک یا مدارس شبانه روزی لذت می برد، هم سالمندان هم از حضور در خانه سالمندان دایمی یا موقتی لذت ببرند و برنامه های تفریحی متنوعی برای آنها اجرا می کنند و زنان و مردان سالمند را تشویق می کنند تا با هم معاشرت داشته باشند. زیرا در یک سن هستند و گذشته مشترکی دارند و از هم صحبتی همدیگر لذت می برند. و در تعطیلات نیز به دیدار خانواده می روند و حتی می توانند با دوستان و خانواده خود در اوقات پذیرایی معاشرت کنند.

ششم: انسان روزی بدنیا می آید و روزی می مرد و دلیل مرگ هر موضوع و اتفاق می تواند باشد. تصادف یا سرطان یا ویروس. هرکسی زمان تولد و زمان مرگ تعیین شده و در طول زندگی اختیار کامل برای انتخاب روش زندگی دارد. این واقعیت زندگی است حتی اگر از آن فرار کنید. هیچ دارویی، واکسنی، ماده حیاتی به شما طول عمر و جوانی نمی دهد. زمان مرگ مشخص است و شما فقط می توانید با سالم زندگی کردن کیفیت زندگی خود را بالا ببرید. به مدت زمان زندگی عمق بدهید ولی طول آن افزایش پیدا نخواهد کرد. پس بهتر است روش سالم زندگی کردن و شاد زندگی کردن را بیاموزید و در لحظه از زندگی لذت ببرید نه اینکه دایم به بیماری و مرگ فکر کنید و سطح انرژی خود را پایین بیاورید و از زندگی لذتی نبرید و تا زمان مرگ به مسایلی فکر کنید که شاید هرگز برایتان اتفاق نیفتد. پس بهتر است تمرکز خود را روی برنامه ریزی برای شاد زیستن بگذارید.

هفتم: ترس از مرگ یعنی ترس از دنیای ناشناخته. برای شناخت دنیای پس از مرگ تحقیق و پژوهش نمی کنند ولی برای فرار از مرگ به دارو و مواد شیمیایی و نسخه های متفاوت متصل میشوند یا از شدت وحشت افسردگی میگیرند و به مواد مخدر و مشروب و سیگار پناه میبرند.

درواقع روح انسان در دنیای بعد از مرگ زندگی می کند و گاهی برای تجربه زندگی بر روی زمین به درون جسم متولد شده و به برزخ زمین باز می گردد تا کارماهایی که تولید کرده را پاک کند. روح در ازل وجود داشته و در ابد وجود خواهد داشت. آن چیزی که ناشناخته، عذاب آور و ترسناک است، زندگی روی برزخ زمین است و گرنه دنیای روحانی قبل از تولد و بعد از مرگ کاملاً مشخص است. زندگی روحانی در کنار بقیه روح ها و با حضور خداوند.

هیچ انسانی آنقدر گناهکار نیست که وارد جهنم بشود و همیشه در زندگی روی زمین این فرصت را دارید تا اشتباهات تان را اصلاح و جبران کنید و همیشه خداوند و فرشتگان او حافظ انسان در مسیر زندگی بر روی زمین هستند. تنها کسانی به جهنم می روند که خداپرست نباشند و شیطان پرست باشند و آگاهانه دستورات شیطان را اجرا کنند و با روشهای گوناگون و ابزارهای مختلف به حیات انسانها و حیوانات و گیاهان صدمه بزنند.

بنابراین از چه موضوعی باید بترسیم. مرگ در ورودی برای بازگشت به زندگی روحانی و زندگی اصلی است. ما بر روی که زمین مهمان هستیم و موقتا حضور داریم. هرچقدر در مورد زندگی زیبا و شادو عاشقانه بعد از مرگ آگاهی کسب کنید، زندگی کردن برایتان راحت تر میشود. آن وقت دیگر از مرگ کسی ناراحت نمیشوید بلکه خوشحال میشوید که به زندگی اصلی بازگشته است و برای خودتان ناراحت میشوید که هنوز مجبور هستید بر روی برزخ زمین زندگی کنید و از ظلم و ستم شیاطین رنج ببرید. هرچقدر خوبی کنید، مهربان باشید، به دیگران کمک کنید و شادی را گسترش دهید، سفر و زندگی بر روی زمین برایتان آسانتر میشود.

ما در زمین زندگی نمی کنیم تا پولدارتر یا معروفتر یا مشهور بشویم بلکه در روی زمین زندگی می کنیم تا شادتر، مهربانتر و خوبتر باشیم. وقتی همه مردم خوشبخت باشند ما هم خوشبخت خواهیم شد و اگر بخشی از مردم زمین در رنج زندگی کنند ما هم

هرگز لذت و شادی واقعی را تجربه نمی‌کنیم. و همیشه بی‌قرار هستیم. به دنبال پول، شهرت و وجهه بیشتر، شبانه روز کار می‌کنیم. صبح تا شب می‌دویم و آرامش نداریم و مصرف‌گرا هستیم و انرژی و آرامش را از دست می‌دهیم. میدویم و میدویم و میدویم و در آخر هیچ بدست نمی‌آوریم و به روزی می‌رسیم که خسته یا بیمار، افسرده و بی‌انرژی احساس پوچی کرده و یادمان می‌افتد که عمری دودیدیم و به لحظه مرگ نزدیک شدیم و چنته و چودمان خالی است و حسرت می‌خوریم که در حقیقت زندگی نکردیم و از زندگی درس نگرفتیم و لذت نبردیم. و می‌ترسیم از اینکه بمیریم و کوله بارمان از تجربه و زندگی صحیح خالی باشد.

من در ۱۸ اسفند ۹۸ تجربه مرگ کامل را داشتم و اکنون با مطالعاتی که دارم باور دارم که تمام اتفاقی که برایم افتاد و صحنه‌هایی که دیدم کاملاً واقعی بود و برای ساعتی در آن دنیا زندگی کردم و برگشتم. دنیایی که پر از عشق بود فقط عشق، نور، پاکی، لذت، خنده، خوشبختی... دنیایی که در آن انسان و حیوان و گیاه و فرشته و پری در صلح در کنار هم زندگی میکردند.

الان که برای شما می‌نویسم تازه در ذهن خودم موضوع مرگ حل شده و سفر آخرت را درک کردم. همیشه از دوران کودکی از خودم میپرسیدم مردم برای چه در مراسم ختم گریه میکنند و هنگام خاکسپاری بر سرشان میکوبند. مگر هرکسی می‌میرد نزد خداوند نمی‌رود و مگر خداوند پناه ما نیست و هیچ‌گاه جواب سوالم را پیدا نکردم. روزی که خودم مرگ را تجربه کردم و فهمیدم که نداشتن شناخت و اطلاعات کافی، داستان مرگ را برای مان وحشتناک و مه‌آلود کرده است و الان هر روز آرزو می‌کنم که کاش زودتر بمیروم و سفرم بر روی زمین تمام شود و دوباره به خانه اصلی در آسمان برگردم.

روزی که به‌خاطر ویروس کوید ۱۹ با حال بسیار بد بعد از چند روز، به خودم آمدم و کم‌کم متوجه اطرافم شدم و توانستم فکر کنم، از خداوند خواستم که به من در زندگی‌ام

عشق هدیه بدهد و باقی عمرم را در دادن عشق و گرفتن عشق با اطرافیانم و مردم بگذرانم و ناخودآگاه دائم تکرار می‌کردم که عشق می‌خواهم و روزها فکر می‌کردم که معنای این رؤیای نیمه بیداری چه بوده است. تا اینکه در آذر ماه، متوجه شدم که چه بکنم و مسیر جدید زندگی‌ام به کجا باید می‌رود. تمام این سالها در محیط و برای مردم زندگی کردم و اکنون یاد می‌گیرم که برای خودم زندگی کنم.

ولی اول باید زندگی فعلی را سر و سامان بدهم، سلامت جسمی و روانی را بدست بیاورم و حال خوب بشود. زخمهای گذشته را درمان کنم. در زمان حال سکوت و تمرکزی بدست بیاورم که بتوانم از لحظه در لحظه لذت ببرم و بعد برای آینده برنامه ریزی کنم. و بعد از ساعتها تفکر و بررسی به این نتیجه رسیدم که باید حتی برای مدتی کوتاه مکان زندگی‌ام را تغییر دهم تا در شرایط جدید به خودسازی بپردازم. امیدوارم بتوانم آخر آذرماه به استانبول بروم و یک زندگی جدید در یک شهر جدید با مردم جدید شروع کنم. خیلی رنج کشیده‌ام که پریشان و آشفته بودم و الان بسیار خسته هستم. هر روز لیست اهداف و آرزوهایم را با خودم تکرار می‌کنم تا ناامید نشوم. احساس می‌کنم که با وجود شرایط جسمی که دارم، نتوانم به سفر طولانی مدت بروم. ولی حداقل که می‌توانم روی کاغذ رؤیایم را بنویسم.

استانبول برایم سرزمین آرزوها و رؤیایها نیست و تا جایی که تحقیق کرده‌ام، فرق زیادی با تهران ندارد. ولی این مهاجرت کوتاه مدت برایم رؤیایهای جدیدی می‌آورد که به شدت به آنها نیاز دارم. سفر قهرمانی!

کشورم ایران را دوست دارم، ولی درون قلبم به هیچ مکانی وابستگی ندارم و احساس می‌کنم هر جا انسانیت وجود داشته باشد، آنجا می‌تواند خاکی برای زندگی باشد. هر جایی که بتوانم مفید باشم و مفید زندگی کنم. دلم می‌خواهد یک مدرسه‌ی مسیر شغلی تأسیس و برای جوانان کارگاه برگزار کنم تا بتوانند مسیر زندگی فردی و شغلی خود را طراحی و برنامه‌ریزی کنند و خوشبخت و خوشحال باشند.

باز هم آرزوهایم را می‌نویسم و آنقدر تکرار می‌کنم و بر زبان می‌آورم تا برآورده شوند. به یاری خداوند هیچ انسانی و هیچ قدرتی نمی‌تواند مانع رسیدن من به اهدافم شود. هنوز نمی‌توانم باور کنم که یک ویروس توسط یک کشور یا کشورهای پخش شود و بعد کشورهای دیگری واکسن بسازند و با مشارکت سیاستمداران، بیماری و دارو واکسن در یک سال توزیع شود. این چه دردی بود که بر جان مردم زمین نشست!

اما به‌نظرم کرونا یک ویروس نیست. کرونا مجموعه‌ای همه‌آلودگی‌ها است. آلودگی هوا، آب، غذا، افکار، انرژی‌ها، ارتعاشات بدن، ذهن، امواج، مجموعه‌ای این آلودگی‌ها که بر جسم و روان ما نشسته است، کرونا نام دارد و با وجود این همه آلودگی و انرژی و نیروی منفی، آنقدر جسم و روان ما ضعیف شده است که یک ویروس ساده می‌تواند انسان را بر زمین بزند. پس اگر جسم و روان ما را پاک‌سازی و قوی کنیم، این ویروس مانند یک ویروس سرماخوردگی ضعیف است و به بدن ما صدمه‌ای نمی‌زند.

اگر بخواهیم روی بیماری تمرکز کنیم و ترس و وحشت را به دل راه بدهیم، مسلماً بیماری وارد بدن می‌شود. اما باید تمرکز را روی سلامتی و تقویت سیستم ایمنی و پاک‌سازی جسم و روان و تقویت و تغذیه مناسب و عاری از گوشت و لبنیات و شکر و تنفس هوای تمیز بگذاریم و خانه را به محلی برای عشق و محبت بین اعضای خانواده تبدیل کنیم. مسلماً آنقدر از نظر جسمی و روانی قوی می‌شویم که هیچ بیماری نمی‌تواند به بدن وارد شود. من به خداوند ایمان دارم و می‌دانم او کافی و کامل است و خداوند بدن من را کامل آفریده و هر چه می‌خواهم، در درون بدنم وجود دارد و به عامل خارجی برای درمان جسم و روانم نیازی ندارم.

فقط من بلد نیستم و یاد نگرفته‌ام که چگونه از طریق امکانات جسمی و روانی خودم، خودم را تقویت یا درمان کنم. تلاش می‌کنم یاد بگیرم و خودم، جسمم، روانم، روحم، ذهنم، و ناخودآگاهم را بهتر و بیشتر بشناسم و بر خودم مسلط شوم تا هیچ موجود و

نیروی از بیرون نتواند بر من مسلط شود. خداوندا به من کمک کن و من را در پناه خودت بگیر و توانمند ساز که تو برایم کافی هستی و من کامل هستم

۲۸ آذرماه ۱۳۹۹

بعد از پایان هر ماه طوری می‌نویسم که انگار دیگر مطلبی برای نوشتن ندارم و کتاب به پایان رسیده است. ولیکن دوباره ماجرای جدیدی پیش می‌آید. برای همین تصمیم گرفتم به همین روال ادامه بدهم. ولیکن فکر کنم که این بار متون پایانی را می‌نویسم. حالم خیلی بهتر است. تقریباً هر روز تدریس آنلاین دارم و نیمی از روز مشغول هستم.

سبک شدم و بی‌وزن. اولین روزهای بدون درد بعد از ده ماه!!!

این بار بطور دیگری و نوع دیگری خودم را نمی‌شناسم. انبوهی از اطلاعات جدید دریافت کرده‌ام و هم‌زمان خاطرات روزهای گذشته از جلوی چشمم می‌گذرد. انگار که نه یک سال، بلکه ده سال بر من گذشته است. علی‌رغم بیمار بودن و تغییر مسیر کسب‌وکارم به‌خاطر پاندمیک، مسیرهای جدید برایم باز شد و در مؤسسه آموزش مدیران کل کشور، وزارت فناوری اطلاعات و سازمان بورس، شرکتهای خلاق ریاست جمهوری، انجمن مدیریت منابع انسانی، بانک مرکزی، دانشگاه آزاد، دانشگاه علمی و کاربردی، " کارگاه مهارت کوچینگ برای مدیران و کارگاه مربیگری تیم کاری " راه تدریس کردم که برایم تجربه فوق‌العاده‌ای بود.

الان رسماً من تنها مدرس مهارت کوچینگ در کشور ایران هستم که برای مدیران دولتی کل کشور تدریس می‌کنم. اولین کتاب کوچینگ در کشور ایران را نوشتم، اولین ایرانی هستم که کتابی با موضوع کوچینگ به دو زبان فارسی و انگلیسی در سایت آمازون بارگزاری کردم. و اولین دوره منتورینگ در کشور ایران را برگزار کردم. البته در شبکه‌های اجتماعی این مطلب را منتشر نکردم و مردم مطلع نیستند، ولی گواهینامه‌های رسمی برای نشان دادن دارم. ترجیح می‌دهم در سکوت و آرامش فعالیت

کنم. برایم مهم نیست که در همه جا جار بزنم من اولین هستم و همین که خودم بدانم و رضایت داشته باشم، ثروت و برکت و نعمت از طرف خداوند جاری می‌شود، کافی است. و به توجه و تحسین دیگران نیاز ندارم. دور از چشم مردم و رقبا، انرژی را برای رشد و توسعه و تحول فردی و شغلی خودم می‌گذارم.

در درونم از موفقیت شغلی لذت میبرم ولی برایم ارزش محسوب نمی‌شود. از رقابت کردن بیزار هستم. دوست ندارم بگویم چه کردم و چه بدست آوردم و کجا هستم... همیشه میسنجم قبلاً چه بودم و الان چه هستم... حرف دیگران برایم مهم نیست.. و الان چالشی برایم ایجاد شده که شغلم را رهاکنم و فقط بنویسم.

به خاطر بیماری هنوز تمرکز ندارم و دچار نوعی کمال طلبی در یادگیری شدم. هنوز توانایی جسمی برای مطالعه طولانی مدت ندارم و وسط مطالعه و تمرین یاد روزهای سختی می‌افتم که در بستر بیماری گریه می‌کردم و نمی‌توانستم حتی یک لغت حفظ کنم. الان زمانی است که باید برای درمان جسم و روانم وقت بگذارم تا آرامش پیدا کنم. می‌خواهم هم‌زمان با گرفتن تأییدیه، کتاب دوم را درمورد کوچینگ بنویسم.

آخرین چهارشنبه آذرماه دکتر متخصص کلیه به من اجازه مسافرت داد. به شرطی که تا اردیبهشت داروهایم را هر روز بخورم. برای اطمینان نزد دکتر عفونی نیز رفتم تا وضعیت بیماری زونا چک شود که دوباره بازگشت نداشته باشد. ساعت ۹ شب بلیط خریدم و استرس شدیدی تمام وجودم را گرفت. تمام روزهای بعد را مشغول جمع کردن وسایل و مرتب کردن کارهایم بودم. هدفم از آمدن به استانبول تغییر کرده است.

بدنم دیگر تاب تحمل این همه آلودگی هوا و آب و غذا در کشور ایران را ندارد. تصمیم دارم تا آخر اردیبهشت ماه در استانبول بمانم و بعد به ایران برگردم و دوباره شروع کنم. سفرم باعث می‌شود یک قرارداد کاری مهم با بزرگ‌ترین مؤسسه آموزشی کنکور و از طرف دیگر کارگاه‌های حضوری با انجمن را کاملاً از دست می‌دهم. نمی‌دانم چرا مدیران سنتی نمی‌توانند با شرایط جلو بروند و کارگاه‌ها را غیرحضوری برگزار کنند یا شاید

هنوز به ارزش وجودی من و مفید بودن کارگاه‌هایم پی نبردند و از طرفی نمی‌توانند بپذیرند که تدریس آنلاین به خوبی تدریس حضوری مفید و موثر است.

خوشبختانه مؤسسات دیگر با ادامه تدریس مجازی و هماهنگی در واتس‌اپ مشکلی ندارند. دقیقاً در تهران هم همین‌طور بود و فقط گاهی تماس تلفنی داشتیم. سیم‌کارت کاری را در گوشی دیگری گذاشتم و به مادرم دادم تا پاسخگوی تماس‌ها باشد.

دل تو دلم نیست و هر لحظه منتظرم تا سفرم به‌هم بخورد. دوست خوبم آسیه دو هفته است که در کنارم من را همراهی و انرژی مثبت می‌دهد. دلم نیامد با فاطمه صحبت کنم، چون حتماً گریه می‌کند. دلم نخواست با هیچ‌کسی حتی اقوام نزدیک صحبت و خداحافظی کنم.

دلم می‌خواهد بروم .. فقط بروم.. از اینجا دور شوم.. از مکانی که برایم پر از خاطرات تلخ و تجربه‌های گوناگونی است که از تک تک شان با رنج فراوان یاد گرفتیم.. هر ساعت دقیقه‌ها را می‌شمارم و هر روز را در التهاب می‌گذرانم و نگران هستم اتفاقی نفتد که باری بار چهارم این سفر به تعویق بیفتد... فقط بروم.

قایقی خواهیم ساخت.. دور خواهیم شد از این شهر غریب....

دی ماه ۱۳۹۹

وسط اتاق ایستادم و به اطرافم نگاه می‌کردم. دیگر دلم نمی‌خواست روی این تخت بخوابم. این اتاق آزارم می‌دهد. هر بار یاد آن لحظات سخت می‌افتادم که در تنهایی جان می‌دادم و احساس می‌کردم این تخت مانند تابوت و این اتاق مانند قبر است. نفسم را تنگ می‌کند. خانه، کوچه، شهر برایم تنگ شده‌اند. دلم می‌خواهد بروم.. بروم... بروم .. بجایی که هیچ‌خاطره‌ای در آن ندارم.. فقط بروم.

سه‌شنبه نهم دی ماه ساعت ۵ صبح چمدان‌ها را برداشتم و با پدر و مادر و برادرم به فرودگاه رفتیم. هوا به‌طرز وحشتناکی آلوده بود و ساعت ۵ صبح در جاده منتهی به

فرودگاه امام جلوی‌مان را به‌سختی می‌دیدیم. یک سال است که آلودگی هوا بین شاخص ۱۵۰ تا ۲۲۰ ثابت مانده و تغییری هم نکرده و منبع این آلودگی را هم بیان نکرده‌اند و کاری هم برای پاکیزه‌کردن هوا انجام نمی‌دهند. به‌نظرم انگار که این آلودگی هوا عمدی است که چاره‌ای برای آن ارایه نمی‌کنند. بیشتر مردم به‌خاطر آلوده بودن هوا بیمار می‌شوند و می‌میرند و این آلودگی هوا زمینه بیماری‌های ریوی و خونی و بستر مناسبی برای رشد باکتری و ویروس‌ها فراهم می‌کند و اگر معضل آلودگی هوا کم شود، ویروس هم کمتر شیوع پیدا می‌کند. بالاترین میزان مرگ‌ومیر در استان تهران اصفهان و خوزستان است که هر سه استان هوا و آب بسیار آلوده دارد.

با صدای مادرم به خودم آمدم. «تا رسیدی سیم کارت بخر و زنگ بزنی. لوکیشن بفرست. به کسی اعتماد نکن و مواظب خودت باش. غذا خوب بخور.» اولین بار است که از یکی از فرزندان‌شان دور می‌شوند و به مدت طولانی او را نمی‌بینند. حتی نمی‌توانند تصور کنند که من ۴۱ ساله هستم و از پس زندگی خودم برمی‌آیم و هنوز مانند نوجوان‌ها با من برخورد می‌کنند. پدر و مادرِ مهربان و همیشه نگران من که تمام این سال‌ها پشت و پناهم بودند. به فرودگاه رسیدم. در عین حال که هیجان داشتم، خداحافظی برایم سخت بود. انگار قرار نیست که دیگر برگردم. انگار برای همیشه از کنار خانواده‌ام دور می‌شوم و این کشور را ترک می‌کنم.

استرس دارم. تمام مدت در فرودگاه منتظر بودم که اتفاقی بیفتد و پرواز کنسل شود. حتی یک لحظه احساس کردم حالم بد است و گفتم برگردم. اما در تمام مدت صدایی در گوشم می‌گفت به خداوند اعتماد کن. اگر بعد از یک سال توانستی به فرودگاه بیایی، پس بقیه مسیر را هم می‌توانی ادامه بدهی. فضا برایم غریب است. تعداد زیادی نیروهای سپاهی در بخش گیت پرواز بود و یک لحظه فکر کردم حمله نظامی شده و پر شدم از ترس، ترس، ترس، اضطراب، نگرانی.

تا هواپیما بلند شد، هزار فکر کردم. از ساعت شش و نیم صبح در فرودگاه بودم و ساعت ۱۱:۳۰ هواپیما در آسمان پرواز کرد. داخل هواپیما همه عادی و خوشحال بودند و من آرام شدم. اغلب به صورت خانوادگی یا گروه‌های دوستانه برای تعطیلات کریسمس و خرید زمستانی به استانبول سفر می‌کردند. وقتی وارد فرودگاه استانبول شدم. شوکه بودم و باورم نمی‌شد. بالاخره توانستم... بعد از یک سال بیماری و هزار اتفاق خوب و بد بالاخره توانستم به تنهایی برای سفر بروم. هورا!!!

یک ساعت و نیم طول کشید تا از فرودگاه خارج شدم و در جلوی در یکی از دوستانم منتظر بودم تا من را به خانه برساند. تمام راه در اتوبوس حس خوبی داشتم. انگار اینجا را می‌شناسم و اصلاً هیچ چیزی برایم غریبه نبود. تمام ترس و استرس برطرف شد.

۲۰ ژانویه ۲۰۲۱

سال ۲۰۲۰ منحوس تمام و سال ۲۰۲۱ با ماجراجویی‌های جدید شروع می‌شود. امیدوارم در سال میلادی جدید، سیاستمداران حریص و طمع‌کار آرام بگیرند و مردم زمین کمی آرامش پیدا کنند. هیجان‌زده هستم و حس خوبی دارم.

وقتی به سالی که گذشت نگاه می‌کنم، از رنجی که کشیدم، اشک می‌ریزم و از دستاوردهایی که داشتم، لبخند می‌زنم. اشک و لبخند در کنار هم. عشق و رنج، موفقیت و ناکامی، پیشرفت و سکون، همه را با هم تجربه کردم.

به خودم افتخار می‌کنم. آفرین محبوبه... دست مریزاد، خدا قوت! یک سال بیمار بودی و این همه دستاورد داشتی و مهم‌تر از همه اینقدر رشد و تحول داشتی.. الان وقتش است که دانش را تجربه و به مهارت تبدیل کنی... دلم می‌خواهد هر مطلبی که دریافت می‌کنی آن را زندگی کنی.

حدود دو هفته طول کشید تا به آب‌وهوا عادت کردم و سموم هوای آلوده از بدنم خارج شد و دوباره چست و چابک شوم. به طرز باورنکردنی می‌توانم حدود چهار ساعت بدون

خستگی پیاده روی کنم. می دانم که کم کم سلامت جسمی و روانی ام را به دست می آورم و تمام این اضطرابها از بدنم خارج می شود. هنوز گیج هستم و کمی زمان لازم دارم تا این همه درد و رنج گذشته را از جسم و روانم پاک کنم و خودم را در محیط جدید بشناسم. اطمینان دارم این سفر خواست خداوند بود، در شرایطی که از هیچ چیز مطمئن نبودم. هنوز سلامتی کامل به دست نیاوردم. این سفر برایم یک سفر قهرمانی برای شناخت خودم و سایه هایم در محیطی جدید می توانم تمام تجربیاتم را به تنهایی به کار بگیرم. برای همین برایم بسیار مهم بود و خیلی تلاش کردم تا به استانبول بیایم. دوستانم از من می پرسند: اگر می خواستی مستقل زندگی کنی در تهران خانه اجاره میکردی یا لااقل به شهرستان میرفتی و چرا یکدفعه به کشور دیگری رفتی و من هم پاسخ دادم: چون دلم میخواست کنار خانوادم زندگی کنم و اگر قرار بود که زندگی مستقل را تجربه کنم می خواستم همزمان تجربه های جدید تر و بزرگتری هم داشته باشم و کشور و فرهنگ و مردمان جدیدی را هم تجربه کنم.

با امید به خداوند، آماده هستم؛ تجربه جدید در محیط جدید و زندگی جدید. تجربه مستقل زندگی کردن و یافتن خود واقعی. پیدا کردن رسالت زندگی ام و سفر قهرمانی که از مهر ماه سال ۱۳۹۶ برای من شروع شد.

۳۵ روز است که در استانبول زندگی می کنم. و از تک تک لحظات زندگی ام و تجربه جدیدی که دارم، لذت می برم. مشغول استانبول گردی، دیدن مکانهای تاریخی و توریستی و گردش در پاساژها هستم. استانبول شهر قشنگی است و جاذبه های زیادی دارد. فقط حیف که کافه ها و رستورانها بسته است و روزهای شنبه و یکشنبه قرنطینه است و شهر در سکوت فرو رفته و شور زندگی ندارد. وسط هفته به گردش در سطح شهر می روم و دو روز آخر هفته تدریس می کنم.

در سکوت مطلق هستم و هیچ کسی از فعالیت های روزانه من مطلع نیست و در شبکه های اجتماعی هم چیزی نمی نویسم. کارگاه های تدریس آنلاین تا آخر بهمن ماه

ادامه دارد و با مدیران آموزش از طریق واتساپ ارتباط دارم. دو روز پیش به چند نفر از مدیران و اساتید اطلاع دادم که در استانبول هستم و زمینه همکاری‌های جدید وجود دارد و آنها از جنب‌وجوش و تلاش من متعجب شدند. چون انتظار داشتند همچنان در بستر بیماری باشم یا با چالش کارهای روزمره و فرار از مشکلات کسب‌وکار در پاندمیک کرونا درگیر باشم هر چند که دیگر همهٔ دوستان و همکارانم با اخلاق و رفتار من آشنا شدند که لحظه‌ای آرام نمی‌نشینم و هر هفته تلاش می‌کنم تا حرف جدید و تجربه‌ای تازه برای بیان داشته باشم.

تقریباً هر ۲۰ روز سنگ‌ریزه‌ای از کلیه‌ام دفع می‌شود و شش روزی روزی درد و سوزش دارم، ولی در برابر این‌همه رنجی که در یک سال گذشته کشیدم، این درد برایم قابل تحمل است. گاهی روی کمر و پهلوهایم دانه می‌زند و باید داروها را تا سه ماه دیگر بخورم تا کاملاً خوب بشوم. کم‌کم عادت کردم که با درد زندگی کنم و کارهایم را تقسیم بندی کنم تا بر روی لگن و کمرم فشار زیادی نباشد. ساعتی کار میکنم. ساعتی پیاده روی. ساعتی درس می‌خوانم و ساعتی تدریس می‌کنم. کم‌کم تعادل کار و زندگی را برقرار کردم.

یک حس خوبی دارم که می‌گویند در این سفر رشد می‌کنم و البته حس بدی هم دارم. صدایی به من می‌گوید روزهای سختی درپیش رو دارم و این آرامش موقتی می‌باشد. احساس می‌کنم اتفاقاتی در راه است که من بلد نیستم چگونه برایش راه حل پیدا کنم و تجربه ندارم. در هر صورت به این سفر آمدم تا بخش نزیسته زندگی خود را زندگی کنم. ترجیح می‌دهم که تمرکز را روی جس‌های منفی نگذارم و از لحظات لذت ببرم. مشغول تجربه زوایای دیگری از چرخه زندگی هستم که هیچ وقت دل مشغولی من نبود و الان برایم چالش است. مدیریت هزینه‌ها، مدیریت خانه، گفتگو با صاحبخانه و همسایه‌ها و حراست، غذاپختن و نظافت منزل، شناختن محیط و مکانهای ضروری،

آشنایی با فرهنگ مردم استانبول، پیدا کردن دوستان جدید و یافتن یاری برای لذت بردن از زندگی.....

و البته در همین چند روز متوجه شدم که نباید با هرکسی معاشرت کنم و هنگام انتخاب افراد برای همنشینی به ارزشهای درونیم توجه کنم.. با افرادی رفت و آمد کنم که از نظر فکر و فرهنگی همسطح باشند... انرژی خوار نباشند... افرادی که مطالعه نمی کنند، فکر نمی کند و به روزمرگی مشغول هستند مانع رشد من می شوند. اول وظیفه دارم مراقب سلامت جسمی و روانی خودم باشم... برای من برونگرا حفظ فاصله با مردم و ارتباط نگرستن سخت است و میترسم در محیطی که برایم ناآشناست صدمه ببینم. درونم در آرامش و جهان در آشوب است. کاش شرایط کشورم بهتر بود و می توانستم تصمیم بهتری بگیرم ولیکن خبرهای خوبی نمی شنوم. قطعی برق، کند شدن اینترنت، انتخابات امریکا، آلودگی شدید هوا در ایران، مهاجرت و فرار ایرانیان از کشور، وضعیت بد اقتصادی و آشفتگی مدیریت دولتی در ایران، نامشخص بودن آینده، باعث می شود به مهاجرت دایمی فکر کنم و برای برگشت به ایران برنامه ریزی نکنم.

خبرهای آشفته سیاسی و اقتصادی یک طرف و خبر بیماری یا فوت اطرافیان از طرف دیگر نمی گذارد آرامشی که نیاز دارم را بدست بیاورم و برای بدست آوردن سلامتی برنامه ریزی کنم. شوهر نسیم هفته پیش در افریقای جنوبی به خاطر کویید ۱۹ فوت شد. همان خانمی که در نوروز با هم دردودل می کردیم و برایم موزیک می فرستاد تا روحیهام بهتر شود و از تنهایی و دلتنگی همسر و پسرش که از آنها دور بودند، به من پناه آورده بود. باورم نمی شود. چرا، چرا به این رنج دچار شدیم. یک هفته ای همراه نسیم در خانه ام سوگوار شدم و دوباره خاطرات گذشته برگشت، ولی نگذاشتم در غم بمانم و گرفتار شوم و سعی کردم با دوری از شبکه های اجتماعی و ورزش و پیاده روی و مطالعه حالم را بهتر کنم و به زندگی عادی برگردم.

با هراتفاقی از شبکه های اجتماعی دورتر و به خودم نزدیکتر می شوم. هر روز مدیتیشن انجام می دهم و خاطراتم را می نویسم. استرس دارم.. می ترسم که از مسیر رشد دور شوم و دوباره به زندگی روزمره برگردم.. عاداتهایی که حاشیه امن ذهنم است... می ترسم فراموش کنم که چه دیدم و چه بر من گذشت... از خودشناسی باز بمانم یا کسی را نداشته باشم که به من کمک کند تا مسیر تحول پیش رو را بهتر و بیشتر شناخت پیدا کنم.. می ترسم که گمراه شوم، دچار وسوسه گردم و اشتباهات گذشته را تکرار کنم... درونم هنوز آرامش و اطمینان پیدا نکرده و هنوز زمان نیاز دارم تا از این تلو تلو خوردن بیرون بیایم و راه درست خودم را با شناخت پیدا کنم و با اطمینان کامل در مسیر رسالتم قدم بگذارم... هر روز می گویم خدایا کمکم کن و حقیقت را به من نشان بده... و هر بار که قلبم می لرزد و پایم سست میشود ، می نویسم می نویسم و تکرار می کنم که برای چه هدفی اینجا هستم.. به ظاهر برای شما می نویسم ولی در واقع برای خودم می نویسم و تکرار می کنم تا یادم نرود و در ذهنم نهادینه بشود... تا یادم بماند که این تحول از کجا شروع شد... ارزشهای من چی هستند و برای چه هدفی زندگی می کنم... حواسم باشد که کاری نکنم که از مسیرم دور شوم.

ارتباطات، معاشرت، صمیمیت، دوستی... از این روزهای سخت فقط با ارتباط با قلب خودمان و اطرافیان و بخشش عشق می توانیم عبور کنیم. یادم می آید یکی از هم کلاسی های کلاس کوچینگ در سال ۱۳۹۵ همیشه می گفت با خودت صلح کن، اما خودش رفتاری پرخاشگرانه داشت و هیچ وقت به خاطر کمک هایی که به او می شد، تشکر نمی کرد و همه چیز را حق خودش می دانست. تا وقتی جملات زیبا لقلق زبان است، اتفاقی نمی افتد. تا وقتی اطرافیان را رقیب خود می دانیم و برکت و نعمت و ثروت خداوند را محدود می پنداریم و تصور می کنیم برای به دست آوردن پول و شهرت باید همدیگر را حذف کنیم، به جایی نمی رسیم.

قلب‌های مان تیره شده... دیوارهایی بین قلب‌های مان کشیده شده... قلب‌های همدیگر را لمس نمی‌کنیم. چون با ذهن مان به همدیگر نگاه می‌کنیم... درگیر بازی‌های ذهن هستیم و با ذهن زندگی می‌کنیم. نفس اماره... منطق و عقل از ذهن جدا است... منطق به روح متصل است و ذهن فضای خالی بین عقل و قلب را پر می‌کند. اگر آگاهانه این فضا را با انرژی مثبت حاصل از افکار مثبت پر کنیم، حتماً در مسیر زندگی موفق خواهیم شد، ولی اگر خود را رها کنیم تا ذهن بازیچه عوامل بیرونی و جذب انرژی منفی شود، قطعاً در مسیر زندگی دچار تلاطم‌ها و مشکلات زیادی خواهیم شد. هرچقدر که ارتباط قلبی بیشتر باشد، فعالیت ذهن کمتر و کوچک‌تر می‌شود.

قلب، قلب، قلب... راه نجات انسان‌ها، ارتباط برقرار کردن با قلب‌شان است. ما انسان هستیم و با قلب مان به همدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم، نه با ذهن مان. هر وقت توانستیم خودمان را با همه اشتباهات بپذیریم و مستقیم با قلب مان ارتباط برقرار کنیم، آن وقت اتفاقات شگفت‌انگیزی در دنیا رخ می‌دهد.

آنان ترکیبی از انرژی و ارتعاش است. اگر تمرکز شما روی بخش جسم و ماده و پرورش آن باشد، تعادل زندگی تان به هم می‌خورد. برای تعادل بین انرژی و ماده نیاز است که به طبیعت بروید. با انسان‌های مثبت معاشرت کنید. بخندید و شاد باشید. تعمق و تأمل کنید تا انرژی طبیعت بخش انرژی جسم را شارژ و متعادل کند. زمین مادر و آسمان، پدر است و انسان بین زمین و آسمان معلق است و در این فضای مغناطیسی و مثبت حال دلش خوب می‌شود و در آن زمان است که موفقیت و خوشبختی و پیشرفت و ثروت وارد زندگی شما می‌شود. البته اگر شبانه‌روز کار کنید و غذا بخورید و در میان جمعیت متراکم فعالیت کنید، در بُعد مادی موفق و ثروتمند می‌شوید، ولیکن با استهلاک جسمی و روانی و خستگی و آشفتگی زیاد مواجه می‌شوید که قطعاً بخشی از مسیر زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اغلب ثروتمندان در بخش خانوادگی یا اقوام یا سلامتی مشکل دارند، زیرا تمام توجه خود را به شغل و ثروت‌اندوزی معطوف می‌کنند

و برای بهبود روابط خانوادگی و رسیدگی به وضعیت سلامت جسمی و روانی وقت ندارند. ولی اگر از تعادل انرژی و تلاش و فعالیت و تخصص کاری هم‌زمان استفاده کنید، تمام بخش‌های زندگی شما به‌صورت متعادل و آهسته و پیوسته و بدون استهلاک و خستگی رشد می‌کند و حتماً موفق و خوشحال خواهید شد.

سفر قهرمانی را شروع کنید و خودتان را از بندهای گذشته بکنید و رها کنید. در یک لحظه تصمیم بگیرید در گذشته را با تمام اتفاقات و حوادثی که افتاده ببندید. شما باید اراده کنید و تصمیم بگیرید و برای داشتن این اراده ابتدا باید جسم‌تان را از آلودگی هوا و آب و غذا و آنچه وارد بدن‌تان شده است، پاک کنید و بعد با ورزش و موسیقی و هنر روان‌تان را بهبود ببخشید تا بتوانید کم‌کم بخش اراده و تصمیم‌گیری را قوی کنید و بتوانید در یک لحظه بلند شوید و سفر قهرمانی را شروع کنید.

و بدانید و آگاه باشید که انسان‌ها با قلب‌شان با همدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. زبان ارتباط آدمی زبان قلب است. احساسات خودتان و اطرافیان را درک کنید و بدانید آنجا که رابطه‌ای آسیب ببیند، یعنی احساسات و نیازهای آدمی سرکوب، انکار، یا طرد شده یا بدان توجه نشده است. خودتان را بپذیرید و احساسات‌تان را درک کنید.

ما انسان هستیم و پر از احساس...

با قلب‌تان فکر کنید. با قلب‌تان ارتباط برقرار کنید. با قلب‌تان زندگی کنید.

هر روز صبح، روبروی پنجره اتاقم می‌نشینم و طلوع زیبای آفتاب را از طبقه ۲۵ برج بر فراز نمای شهر، نگاه می‌کنم. چشمانم را می‌بندم، خدا را شکر می‌کنم و دستانم را روی قلبم می‌گذارم و تلاش می‌کنم صدای قلبم را با دستانم و انرژی‌ام بشنوم و خودم را درک کنم. با قلبم با آسمان ارتباط برقرار کنم و با قلبم برای اطرافیانم عشق و محبت بفرستم تا هم خودم شفا پیدا کنم و هم آنها. از طریق قلبم با خودم حرف می‌زنم و هر کسی را در رنج می‌بینم، با قلبم برایش انرژی می‌فرستم. می‌دانم که در مسیر پیش رو

سختی‌های زیادی به‌وجود می‌آید، ولی من آماده هستم تا همه مشکلات را به آرامی و با سکوت و تأمل و تعمق حل کنم و برای پستی و بلندی مسیر پیش رو آماده هستم. کوله‌پشتی‌ام را از ابزارهای مورد نیازم برای حرکت و تلاش و رشد پر کرده‌ام و به خدایی امید دارم که در کنارم و درونم است و از رگ گردن به من نزدیک‌تر است. از درونم خدا را صدا می‌زنم و از او کمک و راهنمایی می‌خواهم. از قلبم صدای او را می‌شنوم و اطمینان و آرامش پیدا می‌کنم.

من چه کسی هستم. هیچ‌کس و همه‌کس. ما انسان‌ها در کنار هم و با هم معنا پیدا می‌کنیم؛ نه به‌تنهایی. من با شما من هستم و بدون شما هیچ و در کنار شما، ما هستم. یک احساسی به من می‌گوید که این روزهای خوب پایدار نیست و هنوز باید تجربیات بیشتری در بالا و پایین زندگی بدست بیاورم. نمی‌دانم در استانبول می‌مانم یا به تهران برمیگردم و هنوز برنامه مشخصی ندارم. امیدوارم اتفاقات خوبی بیفتد.

در پناه خداوند باشید.

۱۲ بهمن ۱۳۹۹

به پایان آمد این دفتر.....حکایت همچنان باقیست

وقتی چشمانم را می‌بندم، خودم را در یک دشت سرسبز پر از علف و گل‌های رنگارنگ وحشی می‌بینم که با یک پیراهن بلند سفید گل‌گلی به کوه‌هایی که از دور پیدا هستند نگاه می‌کنم. آسمان بالای سرم آبی است و ابرهای سفید لکه‌لکه کنار خورشید زرد و تابان قرار گرفتند. صدای پرنده و جوی آب از یک طرف و صدای باد از سمت دیگر به دور بدنم می‌پیچد و من آزاد و رها به دور خودم می‌چرخم و می‌چرخم و می‌رقصم.

یا نور. یا نورالنور. یا نور فوق کل نور

یادداشت آخر:

مدت زیادی طول کشید تا بتوانم تصمیم بگیرم این کتاب را منتشر کنم. مدیر انتشارات مخالف چاپ کتاب است و می گوید با حوزه کاری و کتابهای کوچینگ و منتورینگ که منتشر کردی متفاوت است و تاثیر منفی روی برندینگ حرفه ای دارد. اما من تصمیم گرفتم این کتاب را آنلاین و رایگان منتشر کنم چون مسیر دلی برایم از مسیرشغلی مهمتر است و فکر می کنم این کتاب می تواند راهگشای شما باشد.

این کتاب زندگینامه و افکار من از ژانویه سال ۲۰۱۹-۲۰۲۰ است. تغییرات زیادی در زندگیم اتفاق افتاد. بخاطر اخلاق و رفتار نامناسب منتور کوچ در طول دوران تحصیل در دوره ACTP-PCC در آکادمی بین المللی کوچینگ در سنگاپور و دروغ هایی که در هنگام تاسیس بیزینس در ایران به من گفت تصمیم گرفتم که استعفا بدهم و همکاری با آکادمی را در شهریور ۱۴۰۰ رها کنم و همچنین دیگر تمام وقت در حوزه کوچینگ فعالیت نمی کنم و در حوزه مدیریت منابع انسانی برای تربیت و پرورش مدیران فعالیت نمایم. بنظرم این حوزه بیشتر به منتورینگ نیاز دارد.....

اتفاق مهم بعدی که در این مدت افتاد این بود که:

مادرم در دی ماه ۱۴۰۰ دوز سوم واکسن آسترازنکا را تزریق کرد و بعد از آن سیستم ایمنی او فعال شده و بدنش را از داخل تخریب کرد. ریه، کبد و کلیه در اثر التهاب شدید آسیب دید و در نهایت بر اثر عفونت داخلی بشدت ضعیف و بیمار شد. سه ماه بیهوش و در زیر ونتیلاتور در مراقبتهای ویژه بستری بود و در نهایت در خانه برگشت و با خوردن داروی اشتباه توسط پرستار بیمارستان عرفان نیایش، بدنش طاققت نیاورد و در ۵ شهریور ۱۴۰۱ درگذشت. در طول چهار ماه بیماری شدید او من تجربه های انرژیکی و زندگی متفاوتی داشتم و خودم بیمار شدم. اقامتم در ترکیه بهم خورد و شغلم را از دست دادم تا برگردم و کنار مادرم باشم. و دایم تاسف می خوردم که چرا مهاجرت

کردم و دو سال کنار او نبودم و تنه‌ایش گذاشتم. اما مشاور روانشناس اصرار دارد کار درستی انجام دادم و باید دنبال مسیر زندگی خودم بروم و مسیر زندگی مادرم از من جدا است.

با اینکه در ۱۸ اسفند ۹۹، خودم تجربه مرگ داشتم و با داستان اصلی زندگی در زمین و بازگشت به سرزمین اصلی آگاه شدم ولیکن تحمل جدایی از مادرم و داستان مرگ او بسیار بسیار برایم سخت بود.

در حال حاضر بعنوان پژوهشگر در دو حوزه منابع انسانی و کوچینگ و منتور منابع انسانی فعال هستم.

بعد از گذشت چهار ماه از درگذشت مادرم هنوز حال روحی مناسبی ندارم و کم کم دارم به زندگی عادی بر میگردم. الان که در استانبول مشغول نوشتن این متن هستم، دایم فکر می‌کنم که داستان جدید زندگی‌م را چگونه باید بنویسم.

در ایران یک فعالیت فرهنگی شروع شده و به شدت در حال اصلاح افکار و باور ها هستیم و با هم متحد شدیم تا آگاهی را وارد تک تک لحظات زندگی بکنیم و از اهریمن دور بشویم. در تاریخی ترین دوران ایران متولد شدم و زندگی می‌کنم. خدا می‌داند در آینده چه اتفاقی می‌فتد ولی من به آینده بسیار امیدوار و خوشبین هستم.

دو سال است که فکر می‌کنم، می‌نویسم و تصور می‌کنم. بنظرم تاریخ و داستان زمین تحریف شده و واقعیت موضوع دیگری است. مثلا:

ما روح‌های هستیم که در سرزمین اصلی زندگی می‌کنیم. ما همان آدم فضایی‌هایی هستیم که برای پاکسازی زمین از موجودات اهریمنی در قالب جسم آدمی متولد می‌شویم و بعد بخاطر در خانواده، جامعه، مدرسه و رسانه، اسپیر ماتریکس شده و ماموریت اصلی را فراموش کردیم.

داستان از آنجایی شروع شد که انسانهای بزرگ جثه که در علم و تکنولوژی بسیار پیشرفت کرده بودند، شروع به همکاری با رپیتال‌های ساکن امریکای جنوبی کردن و

دچار حرص و طمع شده و به آنها بها دادند و کم کم زمین توسط رپیتالها و نیروهای شیطانی تسخیر و انسانهای بزرگ جثه نابود شدند و بعد ما به عنوان آدم فضایی ها با هماهنگی شورای فضایی در سرزمین اصلی وارد زمین شده و در جسم آدم های کوچک جثه متولد شدیم تا زمین را از رپیتالها و نیروهای اهریمنی پاکسازی کنیم و گیر افتادیم. سالهاست که شورای ایتلاف فضایی ها مشغول پاکسازی زمین وماتریکس هستند تا بتوانند ما را از چرخه تناسخ خارج کرده و به سرزمین اصلی عروج دهند، زمین را پاکسازی کنند و از انرژی ماه و خورشید در زیر گنبد آسمان و ستارگان بر روی گنبد آسمان کمک می گیرند تا پاکسازی بهتر انجام شود.

اهریمن از انرژی منفی تغذیه می کند و کشتار آدمها ، غم و خشم او را تقویت می کند. از هر وسیله ای برای تسخیر انرژی ما و نرسیدن انرژی پاکسازی کمک می گیرد. مثلا تزریق فلزات سنگین در آب و هوا و غذا- ایجاد بیماریهای مختلف- بازیهای روانی- تجاوز-شکنجه- ایجاد جنگ بین کشورها و آدمها- و اما دیگر بعد از گذشت سالها آدمها بیدار و آگاه شدند و اهریمن ضعیف تر.....

شاید روزی در سالهای آتی ایتلاف شورای فضایی ها در سرزمین اصلی، آشکارا به زمین بیایند و ما را نجات بدهند.....

ما اکنون در دهه آگاهی قرار داریم....

شاید این داستان واقعیت باشد یا تخیل. در هر صورت فرقی نمی کند. مهم این است که تا می توانیم خوب باشیم و به همدیگر کمک کنیم و عشق بورزیم.

گفتار نیک-کردار نیک- پندار نیک

داستان جدیدی می نویسم...

داستان زندگی خود را دوباره بنویسیم.....

۱۰دسامبر ۲۰۲۲

محبوبه مظاهری

سخن آخر:

همراه گرامی،

شما ۱۳مین کتاب از مجموعه کتاب‌های «مهارت‌آموزی برای زندگی و مسیر شغلی» را مطالعه کردید. خوشحال می‌شوم که پیشنهادهای و سوالات خود را برایم ایمیل نمایید.

ایمیل:

job.coaching.hr@gmail.com

سایت نویسنده:

<http://www.job-coaching.ir>

آی دی شبکه اجتماعی اینستاگرام:

job.coaching

آی دی شبکه بیزینسی لینکداین:

Mahboubemazaheri

معرفی کتاب:

۱- آشنایی با کوچینگ

*نویسنده: محبوبه مظاهری

۲- مهارت های ضروری برای کوچینگ مسیر شغلی

نویسنده: کارولین تالبوت / مترجم: محبوبه مظاهری

۳- راهنمای کوچینگ برای مدیران

نویسنده: آنه لوهر، برایان امرسون / مترجم: محبوبه مظاهری

۴- کوچینگ و آموزش تیم کاری

نویسندگان: انجمن مدیریت و رهبری امریکا / مترجم: محبوبه مظاهری

۵- کوچینگ زندگی برای توسعه فردی و شغلی

نویسنده: جنی پوردی / مترجم: محبوبه مظاهری

۶- راهنمای کوچینگ زندگی

نویسنده: مارتین کورلی / مترجم: محبوبه مظاهری

۷- راهنمای کوچینگ مدیران اجرایی

نویسندگان: گردهمایی کوچینگ اجرایی / مترجم: محبوبه مظاهری

۸- راهنمای منتورینگ سازمانی

*نویسنده: محبوبه مظاهری

۹- راهنمای عملی منتورینگ

نویسنده: دیوید کی و راجر هیندز / مترجم: محبوبه مظاهری

۱۰- راهنمای پرورش کوچ مسیر شغلی

نویسنده: مدرسه وقت فاگو / مترجم: محبوبه مظاهری

۱۱- مایندست کوچینگ

نویسنده: داگ سیلزیبی / مترجم: محبوبه مظاهری

۱۲- مهارت‌های رهبری خود را پرورش دهید

نویسنده: جان ادیر / مترجم: محبوبه مظاهری

۱۳- چگونه کرونا گرفتیم؟

*نویسنده: محبوبه مظاهری

۱۴- کوچینگ سازمانی

گرد آوری و تالیف: محبوبه مظاهری

برای تهیه کتاب‌ها لطفا در واتساپ به شماره ۰۹۳۳۵۷۸۷۵۵۰ پیام دهید.

برای ثبت نام در کارگاه‌های زیر به صورت فردی و سازمانی،

یا درخواست حضور کوچ و منتور در سازمان ،

لطفا به شماره ۰۹۳۳۵۷۸۷۵۵۰ در نرم افزار واتساپ، پیام دهید.

- کارگاه منتورینگ سازمانی
- کارگاه مربی‌گری تیم‌کاری
- کارگاه مهارت کوچینگ برای مدیران
- کارگاه مربی‌گری فرایند جانشین‌پروری و مدیریت عملکرد
- کارگاه مدیریت برخورد با رویکرد کوچینگ
- برگزاری جلسات فردی و گروهی کوچینگ در سازمان
- برگزاری جلسات منتورینگ منابع انسانی در سازمان

رزومه خانم محبوبه مظاهری

اولین منتور منابع انسانی ایرانی که در کشور ترکیه به عنوان مشاور جذب و استخدام و کوچ مسیرشغلی شاغل و دو سال فعالیت کردند و جلسات شان را به دو زبان فارسی و انگلیسی برگزار می کنند و در پژوهش و نوشتن یک کتاب کوچینگ با یک موسسه در کشور انگلیس همکاری داشتند- ۱۳۹۹-۱۴۰۱

ایشان فارغ التحصیل رشته مدیریت منابع انسانی از سازمان مدیریت صنعتی -۱۳۸۶
۱۳۸۹ هستند که همزمان دوره روانشناسی تحلیل رفتار متقابل و روانشناسی تیوری انتخاب را گذرانده و سپس دوره رسمی کوچینگ سطح یک و دو ۱۳۹۹-۱۳۹۴ را در دو اکادمی زیر نظر فدراسیون بین الملل کوچینگ خوانده --PCC ICF- ۱۸ سال سابقه کار رسمی بعنوان مدیر منابع انسانی، مشاور جذب و استخدام دارند و هم اکنون بعنوان مدرس مهارت کوچینگ و منتور منابع انسانی در سازمانها و کوچ مسیرشغلی و کسب و کار برای افراد مشغول به فعالیت می باشند. با مدارس، دانشگاهها، موسسات آموزشی، سازمانهای دولتی همکاری داشتند و رزومه کامل در وبسایت می باشد.

<https://www.job-coaching.ir>



. *اولین " کتاب کوچینگ -۱۳۹۷" و اولین " کتاب منتورینگ سازمانی- ۱۴۰۰" را در کشور را تالیف نمودند که در سایت آمازون نیز به دوزبان فارسی و انگلیسی موجود می باشد.
*اولین کوچ ایرانی که چهار مقاله کوچینگ در کنفرانس های بین المللی ایرانی دارد که در ISC & SILIVIKA ثبت شده است.
*تنها مدرس مهارت کوچینگ در سازمانهای دولتی هستند که از سال ۱۳۹۷ تاکنون مدیران دولتی را در سراسر کشور آموزش دادند.