

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

همزیستی با کرونا

نگاهی متفاوت به زندگی پسا کرونا

دکتر عبدالعظیم کریمی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: کریمی، عبدالعظیم، ۱۳۳۵
عنوان و نام پدیدآور	: همزیستی با کرونا: نگاهی متفاوت به زندگی پسا کرونا / عبدالعظیم کریمی؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.
فروست	: کلیدهای مدیریت زندگی
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳۲-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۵۲ - ۱۴۳
عنوان دیگر	: نگاهی متفاوت به زندگی پسا کرونا.
موضوع	: کرونا ویروس‌ها - - جنبه‌های روان‌شناسی،
موضوع	: Coronaviruses -- Psychological aspects
موضوع	: بیماری‌های واگیر نوپدیده - - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Emerging infectious diseases -- Psychological aspects
موضوع	: بیماری‌های واگیر نوپدیده،
موضوع	: Emerging infectious diseases
موضوع	: کرونا ویروس‌ها - - جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: Coronaviruses -- Social aspects
موضوع	: همه‌گیرشناسی - - جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: Epidemiology -- Social aspects
موضوع	: مدیریت بحران،
موضوع	: Crisis management
رده‌بندی کنگره	: QR ۳۹۹
رده‌بندی دیویی	: ۵۷۹/۲۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۴۳۲۱۵



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

همزیستی با کرونا

دکتر عبدالعظیم کریمی

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپریش

تعداد: ۱۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۹

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۲-۳۲-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸: شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر	۵
گزین‌های آغازین	۷
مقدمه	۹
بخش ۱: کلیدهای فهم هستی‌شناسانه از جایگاه انسان و ویروس کرونا	
فصل اول: رسالت انسانی ویروس کرونا علیه انسان به مثابه ویروس! ..	۱۵
فصل دوم: ظهور کرونا به مثابه چهارمین انقلاب جهانی (پارادایم شیفت آخرالزمانی)	۱۶
ادبیات آخرالزمانی در بحران کرونا	۴۲
۶۰	
بخش ۲: کلیدهای چگونگی همزیستی بالنده با ویروس کشنده	
فصل سوم: ویروس کرونا تغییردهندهٔ سبک نگاه بشر به زندگی	۶۵
همزیستی بالنده با کرونای نازنده	۶۶
فصل چهارم: مواهب و مصائب همزیستی با کرونا از نگاه اندیشمندان .	۷۲
۷۹	
بخش ۳: کلیدهای مدیریت در مواجهه با بحران‌های زندگی پساکرونایی	
فصل پنجم: تکنیک «فرایند تناقض‌آلود» در مواجهه با بحران کرونا	۹۳
۹۴	

بی خیال استرس و اضطراب، لطفاً عصبی و مضطرب شوید!	۱۰۱
مدیریت نومییدی و امید در بحران‌های زندگی	۱۰۵
مثبت‌گرایی سمی	۱۱۷
فصل ششم: مدیریت معکوس در شیوه همزیستی آرام با کرونای ناآرام	۱۲۲
منابع	۱۴۳
ضمائم	۱۵۱

سخن ناشر

انتشارات صابرين سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به‌منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين

گزین‌های آغازین

آدمی نمی‌داند به‌آمدِ وی در چیست!
(عزیزالدین نسفی)

مرا چشمی است خون‌افشان ز دست آن کمان‌ابرو
جهان بس فتنه خواهد دید از آن چشم و از آن ابرو
(حافظ)

بخواهد شدن بی‌گمان بودنی
نکاهد به پرهیز افزودنی!
فردوسی

ایمن زیستن، خود خطرناک است، بسی خطرناک و مهلک!
(فریدریش نیچه)

در دوران کرونا، جهانی که خیال می‌کردیم آن را می‌شناسیم فرو ریخته است.
اما پشت این ریزش جهانی، جهان دیگری در حال زایش است و ما اکنون در
این بزنگاه قرار گرفته‌ایم.
(ماتیاس هورکس)

کرونا باعث شد ما بفهمیم چقدر نمی فهمیم!
(یورگن هابرماس)

زندگی مردم قبل از شیوع طاعون به شکل وحشتناکی آرام و عادی بود
و هیچکس حواسش به «زندگی» نبود تا اینکه طاعون همه را «بیدار» کرد!
(آلبرکامو)

مقدمه

پوسته زمین را بیماری‌هایی است
یکی از این بیماری‌ها نامش «انسان» است!
نیچه

روزگار غریبی است، روزگاری که جهان در فضایی از تعلیق و سرگردانی
کم‌نظیری قرار گرفته و زندگی بشر در هاله‌ای از «مه‌آلودگی تنش‌زا» و
«کلافگی خوف‌انگیز» فرورفته است.

روزگاری که از منظری «بی‌نظر» و نگاهی «بی‌غرض»، می‌توان گفت نه
خوب است و نه بد؛ نه زیباست و نه زشت؛ نه خراب است و نه آباد؛ نه
سیاه است و نه سفید؛ نه امیدوارانه است و نه ناامیدانه؛ نه درخور
ستایش است و نه قابل نکوهش. روزگاری که شاید مشابه شرایطی است
که چارلز دیکنز در قرن هفدهم در مقدمه داستان دوشهر^۱ از آن این‌گونه
یاد می‌کند:

«بهترین روزگار و بدترین ایام بود. دوران عقل و زمان جهل بود. روزگار
اعتقاد و عصر بی‌باوری بود. موسم نور و ایام ظلمت بود. بهار امید بود و

1. A tale of two cities

زمستان ناامیدی. همه چیز در پیش رو گسترده بود و چیزی در پیش روی نبود، همه به سوی بهشت می‌شتافتیم و همه در جهت عکس ره می‌سپردیم.^۱

این سرآغاز «عجیب»، برای ورود به گفتمانی «غریب» از «جهان کرونازده» و «کرونای جهان‌گیر» است که سرنوشت ما انسان‌های گرفتار در گرداب این ویروس به ظاهر تبهکار اما شاید درستکار را رقم زده است و بجاست که با به کارگیری عقل و خرد جمعی و اتخاذ تدابیر بینش‌ورزانه، خود را آماده مواجهه سازنده با پیامدهای نامعلوم و نامأنوس آن کنیم.

ورود «نابهنگام» و شاید هم «بهنگام» این «ویروس تاجدار» به زندگی بشر قرن بیست و یکم شرایطی فراهم ساخته است که ارکان بنیادین «زیست‌جهان» او را به تزلزلی جهانی واداشته است به گونه‌ای که ناگزیر باید بسیاری از عادات و رسم و رسوم آیین‌های رایج خود را به کناری نهاد و «طرحی نو» در اندازد. به تعبیر زیبای حافظ: «عالمی دیگر نباید ساخت و از نو آدمی!»

جهان احتمالاً آبستن «گفتمان» و «دیدمان» جدید است، مامای این زایمان مرگبار ویروس حیات‌بخش کروناست!

باید ضمن نبرد هوشمندانه با این ویروس منحوس اجازه دهیم طبیعت کار خودش را در زایش این جهان نوین همان‌گونه که باید، انجام دهد و نگذاریم با مداخله‌گری‌های خودخواهانه و دست‌کاری‌های

1. It was the best of times, it was the worst of times, it was the age of wisdom, it was the age of foolishness, it was the epoch of belief, it was the epoch of incredulity, it was the season of Light, it was the season of Darkness, it was the spring of hope, it was the winter of despair, we had everything before us, we had nothing before us, we were all going direct to Heaven, we were all going direct the other way -in short, the period was so far like the present period, that some of its noisiest authorities insisted on its being received, for good or for evil, in the superlative degree of comparison only

ویرانگرانه، این نوزاد ناخواسته اما بایسته به شکل دیررس یا زودرس ناقص متولد شود!

باور کنیم که با این نوزایی (رنسانس) بیدارگرانه، شاید عصری آغاز شود که آدمی بار دیگر نسبت خود را با طبیعت، جامعه و خالق هستی از نو بازسازی کند و به یک «انقلاب نگرشی» و «نگرش انقلابی» نسبت به جایگاه خود در این جهان اقدام نماید.

با ظهور این ویروس منحوس بسا آنچه برای ما «عادی» شده است باید غیرعادی شود و آنچه «غیرعادی» است باید عادی شود. از این منظر ناگزیر باید سبکی دیگر برای مدیریت زندگی خود برگزینیم که با شرایط جدید همخوان و همراه باشد و این آرزوی نامعقول و ناممکن را که روزی از شر این ویروس‌هایی که هر بار خود را هوشمندانه‌تر و مقاوم‌تر و پیچیده‌تر ظاهر می‌کنند راحت خواهیم شد، از سر خود بیرون کنیم و ناگزیر از سر سازگاری با آن‌ها برآییم و شرایط زیست و طرز فکر خویش را تغییر دهیم.

تغییر عادات زندگی آدمی، قهرمانانه‌ترین کنش انسان هوشمند است که کمتر کسی شهامت اقدام به آن را دارد. زیرا باید به اغلب راه‌ها و روش‌های خوکرده پشت‌پا زند و از نو به جهانی دیگر از جنس و سنخ دیگر راه یابد.

در سختی طاقت‌فرسای این «عادت‌زدایی» همین بس که از برتراند راسل پرسیدند چرا یک آدم متعصب می‌ترسد نسبت به عادات و اعتقاداتش شک کند و چرا او در برابر اصلاح راه و روش زندگی عادی‌اش مقاومت می‌کند؟

راسل در پاسخ به این پرسش به شکل کنایه آمیزی گفت: «چون او پیش خودش می‌گوید چگونه می‌توانم به تاول‌های کف پایم بگویم تمام مسیری را که تاکنون آمده اشتباه بوده است؟»

این چنین است که گفته‌اند ترک عادت موجب مرض است! اما

حقیقت، غیر این است زیرا باید گفت ترک عادات، موجب صحت و سلامت است. عادات به تدریج ما را در حصارهای نامرئی خود زندانی می‌کنند بی‌آنکه بدانیم در زندان هستیم.

انسان دوران کرونا هر لحظه به بیماری و مرگ می‌اندیشد؛ او می‌داند که بیماری و مرگ پشت در خانه و حتی در داخل به کمین نشسته است. انسان، از دوران سرمستی تکنولوژی و پیشرفت، پا به دوران مبارزه با شیوع گسترده یک بیماری کشنده و عالم‌گیر می‌گذارد؛ همین «مرگ آگاهی» باعث بیداری و پویایی و «کنشگری حیات‌ورزانه» او در «احیای سبک زندگی ناب» می‌شود.

شاید حق با آلبرکامو (۱۹۶۰-۱۹۱۳) نویسنده کتاب مشهور طاعون^۱ باشد که گفته بود: «زندگی مردم قبل از شیوع فراگیر طاعون به طرز وحشتناکی آرام و عادی بود و هیچ‌کس حواسش به زندگی نبود تا اینکه طاعون همه را بیدار کرد!» این سخن کامو در شرایط فعلی جهان ما بسیار معنی‌دار است و نشان می‌دهد که چگونه احساس خطر از مرگ و بیماری ما را به صحت و سلامتی نزدیک می‌کند و چگونه این سم زهرآلود به مثابه شربت شهدآلود عمل می‌کند.

خوش‌تر از این سم ندیدم شربتی

زین مرض خوش‌تر نباشد صحتی

اکنون پرسش این است که چگونه یک سم مهلک و ویروس منحوس می‌تواند حواس مکنون ما را به زندگی بیشتر کند؟ و چگونه عادی بودن و آرام بودن زندگی در نزد کامو غیرعادی و وحشتناک است؟

مگر نه این است که اغلب ما انسان‌ها دوستدار زندگی آرام و عادی هستیم و از اینکه شرایط تغییر کند و همه چیز به هم بریزد و زندگی غیرعادی شود وحشت داریم؟ پس چرا آلبرکامو برخلاف تصور معمول،

1. The Plague

عادی شدن و آرام بودن زندگی را وحشتناک می‌داند و نه غیرعادی بودن آن را؟

شاید علت آن است که او به‌خوبی دریافته که زندگی انسان زمانی از تپش و جهش و زایش باز می‌ایستد که در زندان عادات تخدیرکننده و هنجارهای تحریف‌کننده گرفتار شود. او نیز شاید همانند حافظ در «طلب خلاف آمد عادت» است تا از زلف پریشان کسب جمعیت کند!

از خلاف آمد عادت بطلب کام که من

کسب جمعیت از آن زلف پریشان کردم

«خلاف آمد عادت» زیستن کاری است عظیم و خطیر که باید هر لحظه در خود جهانی تازه به پا کرد و جانی تازه بخشید و دلی تازه به دست آورد. به قول اقبال لاهوری:

آن دلی دارم که از ذوق نظر

هر زمان خواهد جهانی تازه‌تر

با ذوق نظر است که آدمی از پوسته عادت به در می‌آید و زندگی را از منظری تازه‌تر می‌بیند و اینک به پاس ظهور این «ویروس هنگامه‌ساز»، هنگامه‌ای فرا رسیده است تا آدمی نسبت خود را با زندگی به گونه‌ای دیگر رقم بزند و سبکی دیگر از بودن و زیستن را تجربه کند.

در این اثر کوتاه تلاش شده با رمزگشایی از نقش «اسرارآمیز» ویروس کرونا و کارکرد حیرت‌آور آن در جاگردانی بنیادین «زیست جهان بشری»، شیوه‌های مواجهه بالنده با آن در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی مورد بازشکافی و تحلیل قرار گیرد تا از رهگذر آن بتوان به راهکارهای برون‌رفت از این «بلای نیکو» دست‌یافت!

بخش ۱

کلیدهای فهم هستی‌شناسانه
از جایگاه انسان و ویروس کرونا