

Death and Dying, Life and Living, and COVID-19

By: Joan Karp

Cambridge, Massachusetts, USA

مرگ و مردن، زندگی و زنده ماندن ، و کوید-۱۹

از: جون کارپ

کمبریج ، ماساچوست، آمریکا



Farsi Translation

Vida Mozafariieh

ترجمه فارسی

ویدا مظفریه



من بتازگی یک گردهمایی را برای لیدر های کلاس در کویینز، نیویورک، آمریکا، رهبری کردم. این واقعه در زمانی بود که قسمتی از نیویورک بیشترین شمار مرگ و میر از کوید-۱۹ را داشت. بیمارستان های آن ناحیه بیش از حد پر بودند، و به خصوص مردم فقیر، مهاجر و مردم سیاه پوست و رنگین پوست بد جور زیر فشار بودند، چه از نظر سلامت و چه از نظر ضربه های اقتصادی ناشی از این گرفتاری جهانی. قلب من برای هر یک از شما که عزیزی را، همسایه ای را، دوستی را، فامیلی را از دست دادید، می تپد.

علاوه بر اینکه با خیلی از مردم مشاوره کردم، با مشاوره ، نزدیکشان ماندم، این نکات لازم را با آنها در میان گذاشتم:

این زمان خوبی است که بیاد داشته باشیم که چه چیز زندگی را دوست داریم و به فرصت های (مثبت و خوب) که به سبب این فاجعه بوجود آمده اند، چیزهای خوبی که در نتیجه آن امیدواریم بوجود آید را بیاد بیاوریم.

..خوب است که زنده ایم، بیاد داشته باشیم که زنده ایم ، و به ارزش زنده بودن — خارج از گرفتاری های زندگی، زنده بودن کاملاً متفاوت است از زنده نبودن.

ادامه.....

.. سرمایه داری (کاپیتالیسم) از ارزش زندگی میکاهد و اولویت را به سود سرمایه میدهد. هر سلطه ای با کم ارزش کردن زندگی مردمی که با آن سلطه هدف گیری شده اند، صورت میگیرند. هر زندگی ارزش دارد، هر زندگی برابر زندگی دیگر ارزش دارد، هیچکس نباید هیچ زندگی را به زندگی دیگری ترجیح دهد.

.. ما میبایست باندازه کافی تخلیه کنیم تا درباره خود و دیگران خوب فکر کنیم. بعضی از ما برای بقا الگوهای آزدگی داریم، بعضی برای خود آزدگی هایی مانند کشش به قربانی شدن دارند بعضی ها دارای هر دو هستند.

.. بیایید با سختی کار کنیم، ادامه دهیم. همچنانکه این ادامه دارد و ما ممکن است بی حس و کرخت شده خودمان نفهمیم. ما که مشاور متقابل هستیم، میفهمیم (از لحاظ تئوری) که این وضعیت آزدگی های دوران کودکی را تحریک میکند، ولی همیشه متوجه نمیشویم که سعی داریم با وجود ترس ها، غصه ها، غضب و تنهایی و منزوی بودن عمل کنیم. سپس از خود سؤال میکنیم چرا زندگی اینقدر سخت تر شده . ما میبایست روی کودکی مان کار کنیم تا بتوانیم پیشرفت ادامه دار از برون آزدگی ها داشته باشیم. ولی در ضمن نمیتوانیم از روی چیز هایی که اکنون در زندگی ما در شرف اتفاق است را نادیده بگیریم. به تصویر بزرگتری که اکنون در زندگی شما هست توجه کنید، و در زمان تخلیه و «سشن» بگذارید سخت باشد.

.. توجه کردم اگر به گریه کردن ادامه دهم بیشتر کمک میکند تا احساس عصبانیت کنم — درباره مرگ های بیهوده، وجود و فریاد سلطه ها، پاسخ های ظالمانه به بیماری و غیره — شکایت نه، فریاد توام با عصبانیت، فراتر از بی قدرتی و ناامیدی.

.. بعنوان یکنفر یهودی تمامی این وضعیت برای من تحریک — آمیزی بخصوصی دارد. من در سال ۱۹۵۰ در آمریکا متولد شدم و زمان کودکی ام در کنار یهودی ها گذشت که هنوز از کشتار های دسته جمعی هولوکاست آزدگی داشتند. در ضمن خود من تا این حد با مرگ نزدیک نشده بودم. کسانی هستند که داستان هایی دارند که شاید اکنون به تحریکات دیگری ختم شود.

.. اکنون موقعیت خوبی است برای آموختن اینکه برای زندگی مان بجنگیم ، که زنده بمانیم. اگر تا بحال چنین کاری کرده باشید ممکن است فرق زنده بودن و مردن را

حس کنید. در میان یک بحران سلامت شخصی، بهترین زمان برای بررسی این موضوع نیست.

..ترس از مرگ کاملاً از خود مرگ متفاوت است — ترس از مرگ بسادگی یک ترس کهنه است، یک الگوست که می شود تخلیه شود. میتوانیم با مرگ روبرو شویم. در ضمن می شود دیدگاه خود را انتخاب کرده تصمیم بگیریم که فرمان را هر زمان که میل داشته باشیم، به کدام سو برگردانیم. ما میتوانیم این را در زمان مردن انجام دهیم، حتی اگر سخت باشد. میتوانیم به اینکه دوستانمان دارند فکر کرده، مردم را در فرمان نزدیک احساس کنیم، حتی اگر عزیزان مان قادر نباشند نزد ما باشند.

..همیشه بخاطر داشته باشیم که تخلیه، اثرات مثبتی بر روی قدرت جسم برای سلامت ماندن و بهبود یافتن دارد.

مقاله من « مرگ و مردن، زندگی و زنده ماندن » بررسی خوبی روی بینش و بصیرت آرسی برای بسیاری موضوعات مرتبط ارائه میدهد. شما میتوانید به

https://www.rc.org/publication/present_time/pt137-011-jk

مراجعه نمایید.



TIM JACKINS