

آرزوهایی که با دنا در آب غرق شد

رخت سفید بر تن مزار سینا، دریانورد دنا



عکس‌ها: ایران

گزارش

ترانه بنی یعقوب

گروه گزارش

سیناست؛ روزی که به قبرستان می‌آیند، کنار مزار جانیِ فرزندشان می‌نشینند و با او حرف می‌زنند. می‌دانند شاید پسرشان در آن سوی خاک صدای آنها را نشنود، اما مگر دل پدر و مادر به این حساب و کتاب‌ها کاری دارد؟ آنها حتی یک پنجشنبه را هم از دست نمی‌دهند. هوا کم‌کم رنگ پاپیاز گرفته و نسیم خنک، بوی فصل تازه را در قبرستان دلگرو کوچک کریم‌آباد گران پراکنده می‌کند.

رخت سفید سینا

عبدالله جهان تیغ، پدر سینا، سر تا پا سیاه پوشیده. ماسک سیاهی نیز صورتش را پوشانده، اما چشم‌هایش انگار دریای حرف‌های نگفته است. چند قدم آن سوتر، بنری بزرگ با تصویر پسرش نوشته «تسلیت و تبریک شهادت»، در گوشه‌ای از قبرستان آویخته شده. پدر به تصویر خیره مانده؛ به چهره جوان و خندان پسرش. چند لحظه نگاهش روی صورت سینا می‌ماند؛ انگار می‌خواهد از دل آن عکس، صدای خنده‌اش را بیرون بکشد. شاید همین حالا سینا دوباره با همان شوخی‌های همیشگی‌اش سر برسد؛ قهرخالی نتوانسته پدر و مادر را از زیارت مزار باز دارد. پنجشنبه‌ها برای آنها روز دیدار با

به یاد می‌آورد.

گلبرگ‌های زرد روی پارچه سبزرنگ، چند شکلات رنگارنگ بر مزار خالی. اما برای پدر و مادر، این چند متر فقط یک قبر نیست و معنایی متفاوت دارد؛ همان جایی است که حرف‌هایشان را به سینا می‌زنند و از آرزوهایشان می‌گویند. پسر، که کیلومترها دورتر، احتمالاً در عمق دریا، در ناو دنا خفته است.

پدر حرف‌هایش را کنار قبر خالی پسرش برایش می‌زند. هر جمله‌اش بوی دلتنگی می‌دهد و هر بار نگاهش به سمت همان چند متر خاک برمی‌گردد؛ انگار هنوز جایی در دلش برای بازگشت سینا باز گذاشته. می‌گوید: «آخه می‌دانی، تا حالا هیچ نشانه‌ای ازش پیدا نکردم‌اند. شاید اسیر جنگی باشد. شاید…»

کلمات در دهانش خشک می‌شود. مکثی می‌کند و می‌گوید: «کاش حداقل ناوچه را از زیر آب بیرون بیاورند و نشانه‌هایش را به دست ما برسانند؛ لباسی، چیزی… شاید باور کنیم که واقعاً شهید شده. برای همیشه رفته… می‌دانی، این جوری خیلی سخته؛ اینکه از عزیزت هیچ نشانه‌ای نداشته باشی. همان شوخی‌های ظریف و لباس‌ها و وسایلی که ازش داشتیم، ساختیم. عاشق رنگ سفید

بود، رنگ دریانوردی…»

حالا انگار پدر به جای سنگ قبر، با امید حرف می‌زند؛ با امیدی که هنوز زنده است.

خبر بد زود می‌رسد

درست روز قبل از هدف قرار گرفتن ناو دنا، مادر سینا با پسرش حرف زد. دقیقاً ساعت هشت و ده دقیقه صبح بود. هشت و ده دقیقه؛ بارها این ساعت را تکرار می‌کنند. اصلاً یک روزهایی سر همین ساعت منتظر است، شاید دوباره زنگ تلفن بیه صدا دربیاید. ساعتی که او برای آخرین بار با سینا حرف زد.

یک خانم با تلفن بین الملل تماس گرفت و گفت با پسران حرف بزنید. سینا در آن تماس تلفنی گفت که عازم خانه و در سلامت کامل است. آخ که چه صدای شوخ و شنگی داشت؛ مثل همیشه سر به سرمدارش می‌گذاشت و می‌خندید. اصلاً عادتش بود با همه شوخی کند. همه می‌دانستند سیناست و شوخی‌هایش.

مادر صدایش را برای سعید تنها برادر سینا و پدرش هم پخش کرد. می‌دانستند سینا دارد می‌آید… و چه بهتر از این.

پدر بارها بیه آخرین حرف‌های پسرش اشاره می‌کند. خوشحالی‌شان اما زیاد طول نکشید؛ چون دقیقاً فردا عصر، خبر مورد اصابت قرار گرفتن ناو پخش شد.

خبر بد همیشه زود می‌رسد، برعکس خبرهای خوب. «اولین نفر برادرم بود که با من تماس گرفت. صدایش می‌لرزید، اصلاً یک جوری بود. ناگهان پرسید: از سینا خبر داری؟ جواب دادم: چرامی‌پرسی؟ جواب داد: ناوشکن دنا را زدند. حتی نمی‌دانستم اسم کشتی‌شان دناست. گفتم قبلاً لاوان بود، اما عمویش گفت نه، ناو دناست. خودم را نباختم و پناه به خدا بردم و با خودم گفتم مشخص می‌شود. فردای آن روز با مسئولان دانشگاه افسری رشت تماس گرفتم. آنها هم تأیید کردند که ناوشکن دنا مورد اصابت و موشک و از در زیر دریایی آمریکا قرار گرفته.

همان موقع گفتند ۷۰ یا ۸۰ نفر زنده‌اند به خشکی و نجات پیدا کرده‌اند و تعدادی هم در بیمارستان‌های سریلانکا بستری شده‌اند. امیدوارم دارم. از پسر پرسیدم: گفت کسی تا به حال درباره‌اش چیزی نگفته». ساعت‌های ترسناکی بود؛ بی‌خبری و تلفنی که لحظه‌ای آرام نمی‌گرفت. همه می‌خواستند ند بدانند چه شده، چه بر سر سینا آمده. می‌گفتند حتماً برایش اتفاقی افتاده و گرنه تا الآن خبری از خودش می‌داد. به پدر گفتند که به نیروی دریایی گران سر برزند.

«به آنجا مراجعه کردم و ناخدا خسروی را دیدم. خودم را معرفی کردم و گفتم که من پدر آقا امید جهان تیغ هستم. آنجا به من گفتند تعداد ۲۰ نفر جاویدا لثر شدند. تعداد ۱۰۴ پیگیر پیدا شده و تعدادی زخمی شده‌اند. شما صبر کنید که پیگیرهای شهید به ایران بیاید تا بعد جاویدا لثرها را اعلام کنیم. دوروز بعد به سایت‌شان مراجعه کردم و نام پسر را دیدم. سینای من جزو جاویدا لثرها بود. سینای من ۱۹ نفر دیگر، تا به حال یک کفش و لباسش هم به دست ما نرسیده.»

مثبت‌اندیشی سمی

در سال‌های اخیر بحث مثبت‌اندیشی بسیار پررنگ شده است، همتی درباره این تصور رایج که می‌توان تنها با مثبت فکر کردن در شرایط سخت شاد بود، می‌گوید: «از نظر علمی چنین تصویری دقیق نیست. روان‌شناسی میان خوش‌بینی واقع‌بینانه و آنچه مثبت‌اندیشی افراطی یا مثبت‌اندیشی سمی نامیده می‌شود تفاوت مهمی وجود دارد. مثبت‌اندیشی سمی زمانی شکل می‌گیرد که فرد تلاش می‌کند هر نوع احساس منفی را نادیده بگیرد و خود را وادار کند همیشه حال خوبی نداشته باشد. در حالی که تجربه احساسات منفی در شرایط دشوار بخشی طبیعی از زندگی روانی انسان است و انکار آنها تنها کمکی به فرد نمی‌کند بلکه می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد». او توضیح می‌دهد که پژوهش‌های روان‌شناسی نشان داده‌اند داشتن نگرش امیدوارانه و تمرکز بر راه‌حل‌ها می‌تواند به کاهش استرس، افزایش تاب‌آوری و بهبود سلامت روان کمک کند، اما این نگرش باید واقع‌بینانه باشد. به گفته همتی، زمانی که مثبت‌اندیشی به معنای نادیده گرفتن مشکلات واقعی، سرکوب غم، خشم یا اضطراب یا انکار شرایط دشوار زندگی باشد، نه تنها سودمند نیست بلکه ممکن است پیامدهای منفی به همراه داشته باشد. در چنین وضعیتی افراد ممکن است احساس رضایت عمیق بیش از آنکه به شرایط بیرونی وابسته باشند، از حفظ امید، داشتن معنا و هدف، پیوند با دیگران و توجه آگاهانه به جنبه‌های ارزشمند زندگی تغذیه می‌کند. در چنین چارچوبی، شادی بیشتر به تعادل روانی شباهت دارد؛ تعادلی که با شناخت، تفاوت میان «خوش‌بینی واقع‌بینانه» و «مثبت‌اندیشی سمی» روشن‌تر می‌شود؛ مثلاً بر شناخت شرایط و تلاش برای بهبود و دومی بر نادیده گرفتن یا انکار درد تکیه دارد.»



آخرین دیدار سینا با خانواده‌اش به شب پلدای سال گذشته بازمی‌گردد؛ طولانی‌ترین شب سال را کنار هم گذرانند، بی‌آنکه بدانند چشم‌انتظاری برای بازگشت سینا، هر روز طولانی‌تر از شب پلدا خواهد شد

کمی بعد از این حادثه، ارتش کشورمان در بیانیه‌ای درباره این اتفاق توضیحات بیشتری داد. چرا ناو دنا؟ مگر این ناوچه در سواحل سریلانکا نبود؟ این حادثه چه ارتباطی با جنگ جاری داشت، کیلومترها دورتر؟ مگر این‌که این ناوپایام‌آور صلح و دوستی بود؟ در این بیانیه، با محکوم کردن این جنایت، تأکید شده بود که این حمله در حدود ۴ هزار مایل دورتر از میدان جنگ رخ داده و موجب شهادت دانشجویان جوان و خدمه کشتی که در یک مأموریت آموزشی و در حال بازگشت از رزمایش صلح میلان ۲۰۲۴ بوده‌اند، شده است.

یک هفته مانده به تولد سینا

سینا متولد ۱۸ اسفند است؛ درست یک هفته مانده به تولدش جاویدا لثر کشد. خانواده نقشه‌ها داشتند برای برگشتش، مطمئن بودند روز تولدش در خانه است. چه آرزوها و امیدها که مادرش برایش داشت. دختری را نشان کرده بود؛ البته هنوز رسمی نشده بود، اما سینا رضایتش را اعلام کرده بود. بیشتر برای زندگی‌اش تلاش می‌کرد تا زندگی تشکیل بدهد و مستقل شود. اما گویی این آرزوها حالا در آب خفته‌اند؛ شاید در همان ناو دنا. مدام فکری می‌کنند برای سینا چه اتفاقی افتاده. آیا آن ۲۰ نفر رفته‌اند زیر آب؟

سینا عادت داشت همیشه سرزده به خانه بیاید. گاهی کفر پدر و مادرش را درمی‌آورد. برگشتند هم پرسیده‌اند، اما پاسخ درستی نگرفته‌اند. هرکس چیزی می‌گوید و کسی نمی‌داند سینا باین شش شنبی بوده یا پایی‌اش فقط می‌داند سه نیمه‌ها ماه رمضان بوده که برقی‌ها ناگهان قطع می‌شود و موش‌ها اصابت می‌کنند. خودشان هم قهقهه‌ها دارند از نجات‌شان؛ ساعت‌ها در آب شناور بوده‌اند. پدر بیشتر از شنیدن این داستان‌ها گیج شده. البته که چه انتظاری هم می‌توان خود احسان سینا باین شش شنبی داشته؟

موشک دقیقاً چه برآدم‌ها می‌گذرد؟ البته گاهی هم کفرشان به اسارت می‌رود، شاید بچه‌ها اسیر جنگی شده‌اند. پدر سینا انکار نمی‌کند که در آرزوهای خودش و مادرش، دلشان می‌خواهد سینا روزی زنده



سعید مانده و صدایی که شبیه‌ترین چیز به صدای برادرش است و بی‌تایی برادری که دلش برای سینا بدچور تنگ شده است.

طولانی‌ترین شب چشم‌انتظاری

آخرین دیدار سینا با خانواده‌اش به شب پلدای سال گذشته بازمی‌گردد؛ طولانی‌ترین شب سال را کنار هم گذرانند، بی‌آنکه بدانند پس از آن، چشم‌انتظاری برای بازگشت سینا، هر روز طولانی‌تر از شب پلدا خواهد شد. پدر در طول گفت‌وگو مدام بغض دارد، اما بغضش آنجا در گلو می‌شکند که می‌خواهد از دلتنگی‌اش برای سینایش بگوید: «دل‌م ضعف می‌رود برای اخلاق قشنشگ، آن شوخی‌های ظریفش. دلم برای شوخی کردن باباهاش تنگ شده.»

پدر یک سال و نیم پیش از ساختمان افتاد و از کار افتاده شد. این مدت بارها به استانداری گران رفته تا دست‌کم در این روزهای سخت از دست دادن سینا و بیگاری‌اش، مستمری از کار افتادگی‌اش درست شود؛ تا شاید بتواند در این شرایط دشوار، هوای خانواده‌اش را بیشتر داشته باشد. روزها رفته و آمده، با دلی پر از خون، اما هنوز کارش به جایی نرسیده است. می‌گوید: «کاش مسئولان بدانند ما چه می‌کشیم و دست‌کم به کارم رسیدگی کنند.»

بزرگ‌ترین زجر، بی‌خبری از سینا

پدر بارها می‌گوید این حادثه را با گذشت چند ماه، هنوز باور نکرده و امیدوار است خبری از سینایش برسد. می‌گوید بزرگ‌ترین زجر دنیاست که هیچ فشانی تا عزیزت نداشته باشی. بارها به مسئولان هم گلابه کرده که چرا دست‌کم ناوچه را از نه آب بیرون نمی‌آورند. می‌گویند چین و برخی کشورهای پیشرفته تجهیزات لازم برای بالا آوردن ناو را از زیر آب دارند.

می‌گوید: «حق ماست که از پیگر فرزندان خبری داشته باشیم. این را برای خودم تنها هم نمی‌گویم؛ برای هر ۱۹ خانواده دیگری که مثل خودم هستند هم می‌گویم.» پدر خودش در دوران جنگ هشت ساله عراق و ایران در جبهه‌های جنگ حاضر بوده و می‌گوید همه سختی‌های جنگ را از نزدیک دیده.

دلخوشی پنجشنبه‌ها

این روزها تنها دلخوشی‌شان همین هر هفته سر مرز رفتن است. همه اموات خانواده در امازاده محسن روستای کریم‌آباد گران دفن هستند و حالا همین مزار کمی آرامشان می‌کند؛ همین چند متر خاک، همین جایی که برای آنها هنوز نام و یاد سینا را در خود نگه داشته.

می‌گوید آمریکایی‌ها و اسرائیلی‌هایی که این جنگ را راه انداختند، پل‌ترین انسان‌های روی زمین هستند. آنها لایو را هدف قرار دادند که برای صلح و دوستی رفته بود؛ «پسر» فقط برای اجرای موزیک رفته بود. او همیشه جزو گروه هنری بود.

و میان همه آنچه از سینا برایشان مانده، همان رخت سفید داخل مزارش است؛ رختی که روزی بر تنش می‌نشست و بوی سینا را می‌داد و حالا برای پدر و مادرش، نشانی از آوست؛ تکه‌ای از فرزنددی که پیگیرش نیست، اما رد حضورش هنوز در خانه و دل آنها باقی مانده است.

شاید همین است که پنجشنبه‌ها آنها را به این مزار خالی می‌کشاند؛ به چند متر خاک، به یک رخت سفید و به امیدی که هنوز نمرده است؛ امیدید بارگشت سینا، با دست‌کم پیدا شدن نشانی از او.

شود، تأکید می‌کند: «بهترین راه، مواجهه آگاهانه با احساسات است نه فرار از آن‌ها. بر اساس گزارش روان‌شناسی اخیر بهترین راه برای مواجهه با هیجانات منفی نادیده نگرفتن یا سرکوب آنها نیست، بلکه پذیرش و مدیریت آگاهانه‌شان است. به عبارت دیگر، شادمانی پایدار از توانایی تنظیم هیجان‌ها و پذیرش واقعیت روانی ناشی می‌شود، نه از اجبار به خوشحال بودن دائمی! در واقع به جای گفتن نباید ناراحت باشم، باید بپذیریم که احساس غم، ترس یا اضطراب طبیعی است. پذیرش هیجانات منفی معمولاً باعث کاهش شدت و مدت آنها می‌شود و از فشار روانی جلوگیری می‌کند.»

در شرایطی مانند مشکلات اقتصادی، بیماری‌های طولانی‌مدت یا سوگ، یکی از دشوارترین کارها حفظ تعادل میان واقع‌بینی و امید است. همتی در این باره می‌گوید: «نخستین قدم، پذیرش واقعیت همان‌گونه که هست، بدون بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی آن است. واقع‌بینی یعنی شدت مسأله را دقیق ببینیم، محدودیت‌ها و امکانات موجود را بشناسیم و از خیال‌پردازی یا فاجعه‌سازی فاصله بگیریم. اما در کنار این نگاه واقع‌گرایانه، امید سالم نیز باید حضور داشته باشد؛ امیدی که بر انکار مشکل بنا نشده، بلکه بر این باور استوار است که آینده کاملاً اسیر شرایط فعلی نیست و هنوز بخش‌هایی برای تغییر و اقدام وجود دارد.» بنابر گفته او، تعادل زمانی شکل می‌گیرد که فرد بتواند میان آنچه قابل تغییر نیست و آنچه هنوز می‌توان بر آن اثر گذاشت تفاوت قائل شود. برای مثال، فردی که با بیماری مزمن روبه‌روست، واقع‌بینانه می‌پذیرد بیماری وجود دارد و ممکن است محدودیت‌هایی ایجاد کند، اما در عین حال امیدوارانه به دنبال درمان، سازگاری با شرایط جدید و حفظ کیفیت زندگی می‌رود. نشانه پذیرش نیز همین جاست: فرد دیگر تمام انرژی روانی خود را صرف جنگیدن با واقعیتی که رخ داده،

زندگی واقعی چنین چیزی ممکن نیست. انسانی در طول زندگی با طیفی از احساسات، شادی و امید گرفته تا غم و نگرانی، روبه‌رو می‌شود و تجربه این احساسات بخش طبیعی زندگی است.» به گفته همتی، امروزه پژوهشگران معتقدند: شادی لزوماً به معنای تجربه مداوم احساسات مثبت یا حال خوب دائمی نیست. آنچه در ادبیات علمی از آن با عنوان شادمانی پایدار یاد می‌شود، بیشتر به نوعی بهزستی روان‌شناختی اشاره دارد؛ وضعیتی که در آن فرد در مجموع از زندگی خود احساس رضایت دارد، برای زندگی‌اش معنا و هدف قائل است و روابط انسانی سالم و حمایت‌گرانه‌ای را تجربه می‌کند. در چنین حالتی حتی اگر فرد با دشواری‌ها و فشارهای زندگی روبه‌رو شود، همچنان می‌تواند تا حدی تعادل روانی خود را حفظ کند و از مسیر زندگی‌اش فاصله نگیرد.

خطر نادیده گرفتن هیجانات منفی

شادی پایدار و خوشحالی لحظه‌ای از نظر روانشناسی باهم متفاوت است. او این موضوع را چنین توضیح می‌دهد: «شادی پایدار یک وضعیت کلی و عمیق در زندگی است، در حالی که خوشحالی لحظه‌ای یک هیجان موقت و گذراست. برای زندگی‌اش معنا و هدف قائل است و روابط انسانی سالم و حمایت‌گرانه‌ای را تجربه می‌کند. در چنین حالتی حتی اگر فرد با دشواری‌ها و فشارهای زندگی روبه‌رو شود، همچنان می‌تواند تا حدی تعادل روانی خود را حفظ کند و از مسیر زندگی‌اش فاصله نگیرد.»

همتی با اشاره به پژوهش جدید روان‌شناسان که هشدار می‌دهد نادیده گرفتن هیجانات منفی و تلاش برای رسیدن سریع به احساس خوشی می‌تواند به شکستگی روانی منجر



بهترین راه برای مواجهه با هیجانات منفی نادیده نگرفتن یا سرکوب آنها نیست، بلکه پذیرش و مدیریت آنهاست. آگاهانه‌شان است، به عبارت دیگر، شادمانی پایدار از توانایی تنظیم هیجان‌ها و پذیرش واقعیت روانی ناشی می‌شود، نه از اجبار به خوشحال بودن دائمی!

نمی‌کند. پذیرش به معنای دوست داشتن یا تأیید اتفاق درناک نیست، بلکه به معنای توقف قهری‌ساد ذهنی و حرکت درمیانی به سمت سازگاری است. در چنین شرایطی، کمک حرفه‌ای می‌تواند این مسیر را کوتاه‌تر و آسان‌تر کند، هرچند برخی افراد با شبیه‌سازی حمایت مناسب و مهارت‌های فردی نیز قادر به عبور از بحران هستند.

این روان‌شناس در پاسخ به این پرسش که روزهای سخت چگونه می‌توان سلامت روان را حفظ کرد و به نوعی شادی و تعادل ذهنی رسید، می‌گوید: «در چنین دوره‌هایی بیش از هر چیز به مهارت‌ها و عادت‌های کوچک‌اما مؤثر نیاز داریم؛ کارهایی ساده که اگر به شکل منظم انجام شوند می‌توانند فشار روانی را کاهش دهند. یکی از این راهکارها تمرین تنفس آگاهانه و ذهن‌آگاهی است؛ تمرین‌هایی که به فرد کمک می‌کند از هجوم افکار منفی فاصله بگیرد و توجه خود را به لحظه حال برگرداند.»

او همچنین به نقش فعالیت بدنی اشاره می‌کند و می‌گوید: «حتی پیاده‌روی کوتاه روزانه می‌تواند در بهبود خلق‌وخو و کاهش استرس مؤثر باشد. در کنار آن، داشتن روابط اجتماعی و گفت‌وگو با افراد مورد اعتماد اهمیت زیادی دارد، زیرا ارتباط با دیگران احساس حمایت و همدریابی ایجاد می‌کند. خواب کافی، استراحت‌های کوتاه در طول روز و انجام تفریح‌های ساده مانند شنیدن موسیقی، خواندن کتاب یا گذراندن زمانی در طبیعت نیز می‌تواند به آرامش ذهن کمک کند.»

این متخصص توصیه می‌کند: «افراد در روزهای بحرانی مصرف اخبار منفی را تا حد امکان محدود کنند و از طریق نوشتن یا گفت‌وگو احساسات خود را بیان کنند. تقسیم هدف‌های بزرگ به گام‌های کوچک و قابل دسترس نیز کمک می‌کند فرد احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشد و با فشار روانی کمتری با مشکلات روبه‌رو شود.»

گزارش

نیلوفر منصوروی

گروه گزارش

سال‌هاست به ما گفته‌اند مثبت فکر کن تا همه چیز درست شود، اما زندگی با چند جمله انگیزشی آسان نمی‌شود. پژوهش‌های تازه هم نشان می‌دهد نادیده گرفتن احساسات منفی و رفتن اجباری به سمت حال خوب، نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه افراد را آسیب‌پذیرتر می‌کند. از این نگاه، شادی پایدار زمانی شکل می‌گیرد که فرد بتواند احساساتش را همان‌طور که

هست بپذیرد و به جای انکار رنج، راهی برای کنار آمدن با آن پیدا کند. بنابراین اگر شادی فقط لیخند زدن نیست، چگونه می‌توان در دل مشکلات، بیماری یا سوگ به تعادل رسید؟ این همان پرسشی است که فریبا همتی، روان‌شناس، پاسخ آن را در پذیرش احساسات، حفظ تعادل روانی و ساختن امیدی می‌بیند که نه بر انکار رنج، بلکه بر واقعیت‌های زندگی استوار باشد.

هرچند فشارهای اقتصادی، نگرانی‌های شغلی و خانوادگی و حتی بیماری‌های بسیاری از افراد را به شدت درگیر کرده و شادی را برای بخشی از جامعه به مفهومی دور از دسترس یا حتی لوکس تبدیل کرده است، اما همتی به «ایران» تأکید می‌کند: «همین شرایط دشوار نیز مانع شکل‌گیری

هشدار روان‌شناسان از افراط در مثبت‌اندیشی همیشگی

شادی از انکار غم نمی‌گذرد



گزارش

نیلوفر منصوروی

گروه گزارش

کتاب بپذیرد و به جای انکار رنج، راهی برای کنار آمدن با آن پیدا کند. بنابراین اگر شادی فقط لیخند زدن نیست، چگونه می‌توان در دل مشکلات، بیماری یا سوگ به تعادل رسید؟ این همان پرسشی است که فریبا همتی، روان‌شناس، پاسخ آن را در پذیرش احساسات، حفظ تعادل روانی و ساختن امیدی می‌بیند که نه بر انکار رنج، بلکه بر واقعیت‌های زندگی استوار باشد.

هرچند فشارهای اقتصادی، نگرانی‌های شغلی و خانوادگی و حتی بیماری‌های بسیاری از افراد را به شدت درگیر کرده و شادی را برای بخشی از جامعه به مفهومی دور از دسترس یا حتی لوکس تبدیل کرده است، اما همتی به «ایران» تأکید می‌کند: «همین شرایط دشوار نیز مانع شکل‌گیری