ماراتن در خانه ۵۰ متری

محمد معصومیان
خبرنگار

درهای خانه که از ترس کرونا بسته شد، دردها یکی یکی از راه رسید. یک روز اضطراب از بیمار شدن پدر و مادری که کیلومترها دورتر در خانه تنها بودند و روز دیگر نگرانی از آخرین صدای عطسه‌ای که در حال خرید از سوپر مارکت به گوش رسید. کم کم اضطراب‌ها بدنی شد؛ یک روز درد معده بعد از خوردن غذا و فعالیت نداشتن و روز دیگر احساسی مثل تب که تا صبح بیدارم نگه می‌داشت، دردهایی که به گفته پزشکان تنها دوای آن ورزش کردن است؛اما چطور ورزش کردن در خانه‌ای ۵۰ متری چالشی غیرقابل حل بود؟ برای کسی که حوصله استفاده از اپلیکیشن‌ها و مربی آنلاین و دنبال کردن شبکه‌های مجازی آموزش ورزش در خانه را ندارد تنها راه همان سبک کلاسیک ورزش کردن است؛ دویدن.

دویدن در ۵۰ متری کار راحتی نیست بخصوص وقتی مثل یک وظیفه انجام شود، حوصله سربر و سنگین. روزهای اول به جای حرکت‌های کششی با خانه تماس می‌گرفتم و همین طور که با مادر صحبت می‌کردم طول خانه را راه می‌رفتم و بعد از گرم شدن در حین گفت‌وگو پنجره‌های خانه را باز می‌گذاشتم تا هوا تازه شود. بعد از چند استارت در طول خانه که اصابت به دیوار به مثابه خط پایان بود مثل مرغ سرکنده از بین مبل‌ها ویراژ می‌دادم. بعد از چند روز احساس کردم چقدر علاقه دارم که تنم به چیزی بخورد آنقدر محکم که همه اضطراب‌ها یکجا از سرم بپرد. درحال دویدن بین مبل و آباژور می‌فهمیدم همه چیز خانه چند سانتیمتری جابه‌جا شده است. فرش زیر پایم جمع می‌شد و آرام آرام میز کنار تخت را جلو می‌آورد. حرکات کششی برای سرد شدن بدن هم می‌شد جا به جا کردن وسایل خانه؛ کشیدن فرش و جابه‌جا کردن مبل تا در جای اول قرار بگیرد. خط پایان اما زمانی بود که سرم را از پنجره بیرون می‌بردم؛ کوچه خلوت بود و ترس روی تن شهر قدم می‌زد.

عجب غول بی‌شاخ و دمی!

هدی هاشمی
خبرنگار

کرونا! اسمش را «کرونا» گذاشتند. نمی‌دانم که چه کسی این نام را پیشنهاد داده و چرا این نام را انتخاب کرده‌اند؟ گرچه اصلاً برایم مهم نیست و نمی‌خواهم هم بدانم. چیزی که برایم مهم است اینکه همین کرونا، جان‌مان را به لب‌مان رسانده. بین ما و خوشی‌های‌مان، بین ما و دلخوشی‌هایمان، اصلاً بین ما و همه دنیا فاصله‌ای عمیق انداخته. تبدیل به کابوسی شده که لحظه به لحظه‌مان را پُر کرده است. کرونا تنهایمان کرد، اگر تنها نبودیم تنها شدیم و اگر تنها بودیم تنهایی‌مان عمیق‌تر شد. همین‌ها آغازی شد برای زندگی سرشار از دلهره. آن اوایل نگاه‌مان مثل امروز نبود، آن موقع که هنوز موردی از ابتلا به کووید۱۹ در ایران گزارش نشده بود، همان مقطعی که ویدئوهای منتشر شده از ووهان چین را می‌دیدیم. ذهن‌مان چندان درگیرش نبود و شاید خیلی هم جدی‌اش نمی‌گرفتیم. به خودمان می‌گفتیم مگر می‌شود یک ویروس بین ما و عزیزان‌مان فاصله بیندازد؟ می‌گفتیم مگر می‌شود بخواهیم اما نتوانیم عزیزان‌مان را در آغوش بگیریم؟ خیلی زود پاسخ سؤال‌ها مشخص شد؛ بله که می‌شود. زمان زیادی نگذشت که کرونا چهره واقعی‌اش را نشان داد، عجب غول بی‌شاخ و دمی! دست‌های بزرگ و درازش را باز کرد و سوگ پشت سوگ، داغ پشت داغ. شوخی که داشتیم به آن می‌خندیدم، حالا دارد جانمان را می‌گیرد و بیش از یک سال هم است که عزادارمان کرده. ماه‌هاست حوالی ساعت دو ظهر همان زمان اعلام رسمی آمار مرگ و میر مبتلایان کرونا، ناخودآگاه دچار ترس و دلهره می‌شویم که امروز چند عزیز را از دست داده ایم؟ ویروس لعنتی نه ذره‌ای سر سازش دارد و نه هیچ تعارف و مراعاتی. در یک سال گذشته بارها با همین آمارها ترسیدیم و بغض کردیم. سعی کردیم به کنج خانه‌های‌مان پناه ببریم و دو دستی جان‌مان را بچسبیم. قرنطینه هم شدیم و همنشین با ترس و تنهایی. از پشت پنجره‌های خانه به خیابان‌های سرد و بی‌روح نگاه کردیم و حسرت خوردیم. حسرت ماه‌ها و سال‌های گذشته را. آرزو کردیم شرایط مثل قبل شود. کاش فقط این بود، اما متأسفانه این‌طور هم نبود. نگران شدیم، نگران فردای خودمان و عزیزان‌مان. دلهره داشتیم (و هنوز هم داریم) که آخر این داستان تلخ و ترسناک چه می‌شود؟ دنیای بعد از کووید۱۹ چگونه خواهد بود؟ این روزها به این فکر می‌کنم که روابط آدم‌ها در دنیای بعد از کرونا به همان گرمی روزهای قبل از کرونا خواهد بود؟ دلم فقط روزهای پرهیاهوی قبل از پروتکل‌ها و کرونا، را می‌خواهد. آن دورهمی‌ها و سفرها را.

از ترس نترسیم

عطیه لباف
خبرنگار

ترس از بیماری کرونا دیگر یک پدیده جهانی و مشترک شده است و شاید جالب باشد که اغلب کسانی که از این بیماری می‌ترسند، بیشتر از خود بیماری، از اطرافیانی وحشت دارند که اصلاً به رعایت اصول، ماسک زدن و حفظ فاصله اجتماعی باور ندارند. کسانی که میهمانی و مسافرت می‌روند؛ از دور کاری بیزارند؛ از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده می‌کنند؛ می‌گویند که بدن‌هایی قوی دارند یا اینکه از مرگ نمی‌ترسند. اتفاقاً برخی از همین افراد هم در یک سال گذشته این بیماری را گرفته‌اند و درمان شده‌اند و حالا حتی کمتر از قبل به اینکه اطرافیانشان از حضور آنها احساس خطر می‌کنند، می‌اندیشند.

البته نمی‌توان نقش رسانه‌ها و فضای مجازی را در افزایش شدت ترس از کووید۱۹ نادیده گرفت اما بررسی‌های جهانی نشان می‌دهد که همین تقابل دیدگاه، مهم‌ترین عامل ترس بشر از بیماری کرونا بوده است. ترس مفهوم یک واکنش انطباقی در صورت خطر است. البته این ناتوانی در تحمل عدم اطمینان‌ها و خطرها درجه‌بندی دارد و اگر نوع بدخیم آن را که بیمارگونه است، کنار بگذاریم؛ شاید ترس چندان هم بد نباشد. به طوری که می‌بینیم هر بار ترس از بیماری کمرنگ می‌شود، یک موج جدید از بیماری که وحشتناک‌تر از موج قبلی است، ظاهر می‌شود.

یک نظرسنجی جهانی نشان می‌دهد که زنان بیشتر از مردان، میانسالان بیشتر از جوانان و افراد مسن، دارندگان مدارک عالی تحصیلی -بالاتر از کارشناسی ارشد- بیشتر از مابقی سطوح، اروپایی‌ها بیشتر از آفریقایی‌ها، آسیایی‌ها و امریکایی‌ها و کسانی که با یک فرد دارای بیماری زمینه‌ای زندگی می‌کنند، بیشتر از این بیماری می‌ترسند و اتفاقاً همین افراد، حتی اگر به بیماری هم مبتلا شده باشند، بازهم در کنترل بیماری نقش پررنگ تری داشته‌اند.