



# درس آموزی از کرونا

چرا اینقدر زندگی و بهره مندی از نعمات زندگی را با مسابقه دادن و پیروز شدن و شکست دادن دیگران اشتباه گرفته ایم؟ چرا همه چیز برایمان قیمت پیدا کرده؟ چرا عمرمان را در خواب غفلت سپری می کنیم؟ چرا به بهانه موفقیت، نه تنها از اصول اخلاقی، بلکه از انسانها نیز عبور می کنیم؟ چرا فکر می کنیم وقت کم آورده ایم؟ انگار تَر دمیل زندگی را روی دور بسیار تند تنظیم کرده ایم و رویش رها شده ایم.

فکر نمی کنید که انسانها بدجور آلوده شده اند؟ اگر خوب فکر کنیم و از طبیعت درس آموزی داشته باشیم و مخاطرات غیر قابل اجتناب طبیعت را نظاره گر باشیم، می فهمیم که همانطوری که سوختن جنگل های پیر لازمه روئیدن درختان جوان و بروز سیل و بردن مواد غذایی و گل ولای به باتلاق ها و تلاب ها و فراهم آوردن محیطی مناسب برای رشد گیاهان و جانوران و خاکستر گدازه های آتشفشان بعد از سرد شدن، ایجاد محیطی مناسب برای رشد گیاهان است .

کرونا به موقع آمد، آمد که کمی مکث و توقف به ما بیاموزد، آمد که یادآوری کند ما آدمها می توانیم یکدیگر را دوست بداریم و مثل دومینو بهم وصل گردیم، آمد که به ما بیاموزد چگونه ذهنمان را

شستشو دهیم، چگونه نگاهمان را ضد عفونی کنیم، آلودگی ها را بزدا کنیم، آمد که یادآوری کند که هرچقدر حساب بانکی مان پر باشد باز هم به دادمان نمیرسد، آمد که خودآگاهمان کند، آمد که انسان بودنمان را بیادمان بیاورد، آمد که بیدارمان کند، آمد تا لحظه های شیرین گذشته برایمان خاطره ساز گردد و قدر زمان های از دست رفته را بدانیم . بدانیم که چقدر بی استرس و بدون اضطراب اگر چیزی به زمین می افتاد راحت بر می داشتیم، آمد به ما یادآوری کند که آزادی چقدر زیبا و دلنشین بود ، آمد به ما یادآوری کند که بدانیم سلامتی را چقدر ارزان می فروختیم، سلامتی که در لحظه بودن، یه فنجان چای تلخ با عزیزان نوشیدن ، دور هم شاد بودن را به راحتی از دست دادیم. بیائید پیامش را درک کنیم تا مطمئن شود درسمان را یاد گرفته ایم وگرنه معلم کائنات دست برنمیدارد.

**گروه روانشناسان بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور**