



مبارزه طبقاتی و سلامت روان در

ایران

زنده ماندن برای تداوم مبارزه



این جزوه از یک پرسش ساده اما حیاتی آغاز می‌کند:

در شرایطی که کارگران برای تغییر جهان مبارزه می‌کنند، چگونه می‌توانند خود را از فرسودگی، تنهایی و فروپاشی روانی حفظ کنند؟

این پرسش در ایران امروز اهمیت دوچندانی دارد. جامعه‌ای که سال‌ها با سرکوب سیاسی، فقر و ناامنی اقتصادی، بی‌ثباتی شغلی، مهاجرت و جدایی از نزدیکان، زندان، اعدام، سوگ و خشونت سیاسی روبه‌رو بوده، اکنون با انباشت تجربه‌های شکست، سرخوردگی و بی‌افقی نیز دست‌به‌گریبان است. جنگ و ناامنی، زندگی روزمره کارگران و زحمتکشان را بیش از پیش متزلزل می‌کنند و سرکوب خیزش‌های اجتماعی، برای بسیاری از مردم این احساس را ایجاد کرده است که هر بار که امکان تغییر گشوده می‌شود، دوباره دیواری از خشونت و قدرت در برابر آن ساخته می‌شود.

اما شکست یک خیزش، پایان مبارزه طبقاتی نیست؛ همان‌گونه که فرسودگی کارگران مبارزو انقلابی، شکست شخصی آنها نیست.

مسئله این است که چگونه بتوانیم از خود و از یکدیگر مراقبت کنیم تا بتوانیم مبارزه طبقاتی خود را بر علیه نظام سرمایه ادامه دهیم.

مقدمه: وقتی مبارزه، خودِ طبقه را فرسوده می‌کند

فعالیت طبقاتی کارگری، به‌خصوص در شرایط سرکوب، فقط نیرو و توان طبقاتی کارگران را مصرف نمی‌کند؛ می‌تواند جسم، روابط خانوادگی، زندگی عاطفی و سلامت روان آنها را نیز بشدت تحت فشار قرار دهد.

کارگرانی که ماه‌ها یا سال‌ها با ترس از بازداشت، تعقیب، اخراج، بیکاری، تهدید، فقر، زندان، مهاجرت اجباری یا از دست دادن دوستان و نزدیکان را تجربه کرده‌اند، نمی‌توانند از خود انتظار داشته باشند که همیشه نیرومند، امیدوار و آماده مبارزه باقی بمانند.

کارگرانی که در یک اعتصاب یا اعتراض جمعی شرکت کرده‌اند، امید به تغییر را تجربه کرده و سپس شاهد سرکوب آن بوده‌اند، ممکن است بعد از عدم دستیابی اعتصاب یا اعتراض با احساس شکست، خشم، پوچی یا بی‌اعتمادی روبه‌رو شوند.

کارگرانی که سال‌ها برای آزادی و رهایی مبارزه کرده اما بارها شاهد شکست، انشعاب، سرکوب، مهاجرت و پراکندگی تشکلات و نیروهای اجتماعی بوده‌اند، ممکن است به این پرسش برسند:

آیا همه این تلاش‌ها بیهوده بود؟

و صد البته، این پرسش را نباید با شعار پاسخ داد.

نباید به کارگران انقلابی که احساس فرسودگی می‌کنند گفت: «رفیق واقعی خسته نمی‌شود.»

نباید به کارگری که امیدش را از دست داده گفت: «اگر مبارز بودی، ناامید نمی‌شدی.»

و نباید رنج روانی را نشانه ضعف، بی‌اعتقادی یا فقدان آگاهی طبقاتی دانست.

کارگران مبارز، پیش از آن‌که مبارز باشند، انسان هستند.

کارگران انقلابی ، و رادیکال چپ با تکیه بر تجارب تاریخی، شناخت از چندوچون مبارزه طبقاتی، تعقل و تصمیم جمعی میتوانند چه در اوج تلاطمات اجتماعی و چه در شکست و عقب نشینی خود و فعالیت خود را با شرایط مختلف تطبیق دهند.

رنج روانی مسئله فردی کارگران نیست

در نظام سرمایه، بسیاری از مشکلات اجتماعی و روانی را به مسئله‌ای خصوصی تبدیل می‌کنند. به کارگران و زحمتکشان گفته می‌شود که باید خودشان را مدیریت کنند، خودشان را درمان کنند، مثبت‌اندیش باشند، قوی بمانند و دوباره به محل کار و زندگی بازگردند.

اما این نگاه، شرایط اجتماعی تولیدکننده و شرایط استثمار یعنی شکنجه لحظه به لحظه رنج و استثمار را پنهان می‌کند.

وقتی کارگری ماه‌ها دستمزد دریافت نمی‌کند، وقتی امنیت شغلی وجود ندارد، وقتی اجاره خانه بخش بزرگی از دستمزدهای نازل را می‌بلعد، وقتی آینده شغلی جوانان نامعلوم است، وقتی خانواده‌ها زیر فشار تورم و فقر قرار دارند و وقتی کارگر نمی‌داند فردا چه اتفاقی برای زندگی‌اش خواهد افتاد، نمی‌توان همه این رنج را به «مشکل روانی فرد» تقلیل داد.

اگر کارگری پس از تجربه زندان، سرکوب، مهاجرت، جنگ، از دست دادن دوستان، شکست یک جنبش یا سال‌ها فعالیت بی‌وقفه دچار اضطراب، افسردگی یا فرسودگی شود، نخستین پرسش نباید این باشد که:

«مشکل این رفیق چیست؟»

بلکه باید پرسید:

«چه شرایطی این رفیق را به این نقطه رسانده است و ما، به عنوان یک جمع، چه کاری می‌توانیم برای او انجام دهیم؟»

اجتماعی‌بودن رنج برای ما کارگران به این معناست که همه مشکلات روانی منشأ اجتماعی و طبقاتی دارند. البته انسان‌ها می‌توانند به دلایل گوناگون با مشکلات روانی مواجه شوند و گاهی به درمان و مداخله تخصصی نیاز دارند. نقد مناسبات سرمایه دارانه نباید ما را از ضرورت کمک پزشکی و روان‌شناختی دور کند.

ما تحت سلطه و حاکمیت سرمایه زیست میکنیم همه درد و آلام ما از همین سلطه و ازخودبیگانگی های مختلف سرچشمه میگیرند. این امر ما را ملتزم و متعهد می‌سازد که به عنوان عنصر خواهان تغییرو دگرگونی رادیکال و بنیادین در نظم سرمایه به شیوهٔ زیست خود توجه عمیق‌تر و آگاهانه‌تر داشته باشیم و تا جایی که شرایط و امکانات اجازه می‌دهند در حفظ سلامت جسمی و روانی خود دقت بیشتری بکنیم.

شکست مقطعی در مبارزه طبقاتی، شکست شخصی نیست

یکی از مهم‌ترین منابع فرسودگی در میان رفقای کارگر، فاصله میان آرزوها و خواستها و واقعیات سرسخت اجتماعی-طبقاتی است.

رفقای که به خیابان دل می‌بندند باید بدانند خیزش‌ها معمولاً لحظاتی از گشایش تاریخی ایجاد می‌کنند. مردم برای لحظه‌ای احساس می‌کنند چیزی که سال‌ها غیرممکن به نظر می‌رسید، ممکن شده است. مناسبات اجتماعی تغییر می‌کنند، ترس عقب می‌نشیند و انسان‌ها یکدیگر را دوباره کشف می‌کنند. اما برای ما کارگران، موفقیت هیچ خیزشی خصوصاً در خیابان و به دور از حوزهٔ کارخانه و مراکز تولیدی تضمین‌شده نیست. چرا که تاریخاً خیابان محل اعتراض ما نبوده است. قدرت ما جایی است که در آنجا تولید میکنیم و استثمار میشویم. وقتی ما را از مرکز قدرت خود دور می‌کنند، در عمل هویت طبقاتی ما را از ما سلب می‌کنند. البته کار و کارگری به خودی خود افتخار نیست اما آگاهییم که جامعه به ما و نیروی کار ما نیاز دارد و بدون آن همه چرخها از حرکت بازمی‌ایستند.

همچنانکه تجربهٔ رفقای کارگر ما در جهان علی‌العموم و تجربهٔ معاصر ما در تاریخ مبارزاتی طبقهٔ کارگر ایران نشان داده، موفقیت‌ها و پیروزی‌هایِ ما تنها در عرصهٔ کار جمعی ما یعنی مراکز تولید به دست آمده است.

به قول یکی از رفقا هر بار که به جای "کارگر" کلمهٔ "مردم" را به ما اطلاق می‌کنند، از خودم می‌پرسم قرار است عوامل راست و چپ سرمایه باز چه بلای تازه‌ای سر ما بیاورند.

پس از هر شکست و ناکامی، دوره‌ای دشوار آغاز می‌شود:

خلأ پس از امید.

صحن پرشور کارخانه و خیابان خلوت می‌شود، دستگیری‌ها ادامه پیدا می‌کنند، زندگی روزمره دوباره آغاز می‌شود و بسیاری از کسانی که برای مدتی احساس قدرت جمعی کرده بودند، دوباره خود را تنها می‌یابند.

در چنین لحظه‌ای، افسردگی و سرخوردگی می‌تواند افزایش یابد.

اما باید میان دو گزاره تفاوت گذاشت:

«اینبار مبارزه‌مان شکست خورد»

و

«مبارزه‌مان بیهوده بود.»

این دو یکی نیستند.

تجربه هر مبارزه طبقاتی و اجتماعی، حتی مبارزه‌ای که سرکوب شده است، بخشی از حافظه طبقاتی کارگران و جامعه می‌شود. انسان‌ها در جریان مبارزه، هم ظرفیت‌های خود و هم محدودیت‌های جنبش را می‌آموزند. شکست می‌تواند دردناک باشد، اما می‌تواند به شناخت دقیق‌تر از مناسبات قدرت، ضعف‌های سازمان‌یابی و ضرورت‌های مبارزهٔ آینده نیز منجر شود.

بنابراین،

نباید از شکست، احساس گناه فردی تولید کرد و تقصیر را گردن افراد یا ضعف فردی انداخت و به این ترتیب سبعت و سرکوب سرمایه را نادیده گرفت.

هیچ فردی به تنهایی مسئول شکست یک جنبش تاریخی نیست. اما کارگران کمونیست نباید در مقابل شکست شانه بالا بیندازند و خود را از مسئولیت مبری سازند. در آفریقا کودکان بخاطر عدم دستیابی به واکسن یک دلاری از بین می‌روند. ممکن است کسی بگوید من نقشی در مرگ این کودکان ندارم اما اگر کمی عمیق بیندیشیم، تک تک ما و جامعه بشری همه و کلیت جامعه در مقابل ان مسئول اند.

سرخوردگی، فرسودگی و «خستگی از مبارزه»

یکی از خطرناک‌ترین برداشت‌های موجود در میان برخی رفقای کارگر، تقدیس خستگی ناپذیری است.؟!

گاهی چنین تصور می‌شود که هرچه رفیق کمونیست بیشتر کار کند، بیشتر از خواب و زندگی شخصی خود بزند و هرچه فشار بیشتری تحمل کند، «متعهدتر» است.

این نگاه به مبارزه می‌تواند به فرسودگی جمعی دامن بزند.

کمونیست‌ها نیز به خواب، استراحت، دوستی، عشق، خانواده، تفریح، خلوت و زندگی شخصی نیاز دارند.

استراحت، خیانت به مبارزه نیست.

نه گفتن به یک وظیفه، لزوماً بی‌مسئولیتی نیست.

کناره‌گیری موقت از فعالیت، الزاماً ترک مبارزه نیست.

گاهی مهم‌ترین کاری که یک رفیق می‌تواند انجام دهد، این است که برای مدتی کنار بکشد، بخوابد، درمان کند، از فضای مبارزاتی فاصله بگیرد و دوباره توان خود را به دست آورد.

هدف مبارزه رهایی انسان است، نه تولید انسان‌های فرسوده.

ما به فرهنگ دیگری درون جنبش نیاز داریم

اگر قرار است جنبش‌های کارگری و رهایی بخش در ایران پایدارتر شوند، باید سلامت روان را از حاشیه به متن فرهنگ سازمانی خود وارد کنند.

این به معنای تبدیل جمع کارگری به مرکز درمان نیست.

به معنای آن است که در روابط مبارزاتی خود، انسان را فقط به عنوان «نیروی مبارزاتی» نبینیم.

هر فعال، هم‌زمان یک انسان است با ترس‌ها، خستگی‌ها، روابط، خانواده، خاطرات، شکست‌ها و نیازهای شخصی خود.

یک تشکل سالم باید بتواند بپرسد:

آیا اعضای ما بیش از حد تحت فشار هستند؟

آیا همه مسئولیت‌ها روی چند نفر متمرکز شده است؟

آیا امکان استراحت و کناره‌گیری موقت وجود دارد؟

آیا درون جمع، امکان گفتن «من دیگر توان ندارم» وجود دارد؟

آیا اختلاف در شیوه‌های مبارزه طبقاتی را به حمله شخصی تبدیل می‌کنیم؟

آیا از احساس گناه برای وادار کردن افراد به فعالیت بیشتر استفاده می‌کنیم؟

آیا اعضای شکست‌خورده یا فرسوده را کنار می‌گذاریم؟

آیا پس از سرکوب و شکست یک اعتصاب، زمانی برای سوگواری و بازاندیشی جمعی در نظر می‌گیریم؟

این‌ها پرسش‌های «فرعی» نیستند.

آن‌ها بخشی از مسئله سازمان‌یابی‌اند و پرداختن به این مسایل خود بخشی از ملزومات مبارزه طبقاتی هستند.

از «رفیق قوی» تا «رفیق قابل اتکا»

فرهنگ طبقاتی ما گاهی انسان «قوی» را تحسین می‌کند: کسی که نمی‌ترسد، خسته نمی‌شود، همیشه آماده است و هیچ‌گاه شک نمی‌کند. در حالیکه کسی که شک نمی‌کند بدون ارزیابی واقعی از شرایط و نتایج عمل‌مان ممکن است شب و روز همچون مهره ای بی‌جان دور خود بچرخد. شک کردن و پرسیدن کلید شناخت ماست.

اما برای یک جنبش پایدار، شاید مفهوم دیگری مهم‌تر باشد:

رفیق قابل اتکا.

رفیق قابل اتکا کسی نیست که هرگز فرو نمی‌ریزد؛ کسی است که اگر فرو ریخت، به جمع تکیه میکند و جمع نیز وی را تنها رها نمی‌کند.

کسی که می‌تواند بگوید «امروز توان ندارم».

کسی که می‌تواند از دیگری کمک بخواهد.

کسی که در لحظه بحران، از جمع حذف نمی‌شود.

و کسی که وقتی رفیقش دیگر توان ادامه ندارد، او را سرزنش نمی‌کند.

همبستگی طبقاتی فقط در اعتصاب و اعتراض ساخته نمی‌شود؛ در مراقبت از یکدیگر نیز ساخته می‌شود و این بخشی از همبستگی طبقاتی ماست.

مراقبت از خود، مراقبت از مبارزه است

در شرایط ایران، مراقبت از خود فقط به معنای استراحت و سلامت فردی نیست. گاهی به معنای حفظ امنیت، کاهش فشار، تقسیم مسئولیت، اعتماد و جلوگیری از فرسودگی نیروهاست.

هیچ جنبشی نباید انسان‌های خود را به مصرف‌شونده‌ترین منابع خود تبدیل کند.

ما به مبارزانی نیاز داریم که بتوانند سال‌ها دوام بیاورند، نه فقط چند هفته.

مبارزه طبقاتی یک انفجار لحظه‌ای نیست؛ فرآیندی تاریخی است.

از این رو، گاهی یک خواب کامل، یک روز دوری از فضای سیاسی، گفت‌وگو با یک دوست، مراجعه به پزشک یا روان‌درمانگر، حفظ یک رابطه انسانی، یا حتی پذیرفتن این واقعیت که «امروز نمی‌توانم»، می‌تواند بخشی از تداوم مبارزه باشد.

زنده ماندن برای تداوم مبارزه، خود یک عمل طبقاتی است؛ وقتی هدف، ساختن جهانی است که در آن زندگی ارزشمند باشد.

شبکه‌های حمایت متقابل

هیچ فردی نباید در لحظه بحران تنها بماند.

در خانواده‌ها، میان دوستان، در محیط کار و در تشکلهای کارگری می‌توان شبکه‌هایی از حمایت متقابل ایجاد کرد؛ شبکه‌هایی که هدفشان درمان تخصصی نیست، بلکه جلوگیری از انزوا و تنها ماندن انسان در لحظه بحران است.

گاهی یک تماس ساده، یک دیدار، شنیدن بدون قضاوت، کمک در انجام کارهای روزمره یا همراهی برای مراجعه به پزشک می‌تواند اهمیت زیادی داشته باشد. در چنین شرایطی یک تماس تلفنی دلسوزانه، ملاقات حضوری، خرید مایحتاج و حتی یک پخت و پز سبک برای یک رفیق میتواند عملی موثر و هدفمند برای همیاری و غلبه بر از خودبیگانگی عمل کند.

باید بتوانیم از یکدیگر بپرسیم:

«حالت واقعاً چطور است؟»

نه از سر تعارف، بلکه برای اینکه واقعاً جویای حال همقطار خود باشیم.

و باید یاد بگیریم که اگر کسی گفت «خوب نیستم»، بلافاصله برایش سخنرانی نکنیم.

گاهی انسان پیش از هر چیز به یک گوش شنوا نیاز دارد.

اما حمایت رفاقتی جایگزین درمان تخصصی نیست

این نکته بسیار مهم است.

سلامت روان مسئله‌ای جدی است و حمایت جمعی و رفاقتی نمی‌تواند جایگزین درمان تخصصی شود.

اگر فردی با افسردگی شدید، حملات اضطرابی، اختلال خواب طولانی‌مدت، افکار خودآسیب‌رسان یا افکار خودکشی مواجه است، باید از متخصصان واجد صلاحیت کمک بگیرد.

کمک خواستن نشانه ضعف نیست.

درمان شدن، عقب‌نشینی از مبارزه نیست.

و مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس به معنای پذیرش این ایده نیست که مشکل انسان صرفاً در «ذهن خودش» قرار دارد.

می‌توان هم‌زمان دو حقیقت را پذیرفت:

رنج روانی واقعی است و نیازمند درمان است؛ و شرایط شغلی و جایگاه و پایگاه طبقاتی ما در تولید و تشدید این رنج نقش دارد.

این دو گزاره با یکدیگر تناقض ندارند.

اگر فردی در معرض خطر فوری آسیب زدن به خود یا دیگری قرار دارد، نباید تنها بماند و باید فوراً از یک فرد مورد اعتماد و خدمات اورژانسی یا حرفه‌ای کمک گرفته شود.

نقد نظام درمان، به معنای نفی کارکنان درمان نیست

نقد ساختار نظام سلامت روان نباید به معنای حمله به پزشکان، روان‌شناسان، پرستاران و دیگر کارکنان درمانی باشد.

بسیاری از کارکنان حوزه درمان خود نیروی کاری هستند که تحت فشار ساعات طولانی کار، دستمزد، کمبود امکانات، بوروکراسی و محدودیت‌های ساختاری قرار دارند.

آن‌ها اغلب نخستین کسانی هستند که در خط مقدم مواجهه با رنج انسانی قرار می‌گیرند.

بنابراین نقد ما باید متوجه روابط اجتماعی و ساختارهایی باشد که حتی خدمات درمانی را نیز تحت تأثیر مناسبات سود، نابرابری و قدرت قرار می‌دهند، نه متوجه انسانی که تلاش می‌کند در این شرایط به دیگری کمک کند. البته باید بین یک دکتر و روانشناس و روانپزشک مسئول و دلال تفاوت قائل شویم. متأسفانه اکنون بخشی از دکترها دلالهای کارخانجات تولید دارو هستند.

یک وظیفه طبقاتی تازه

شاید یکی از درس‌های مهم سال‌های اخیر برای جنبش کارگری ایران این باشد که مبارزه را نباید صرفاً با تعداد تجمع‌ها، اعتصاب‌ها، بیانیه‌ها یا میزان فعالیت سیاسی و هیاهوی افراد خصوصاً در شبکه‌های اجتماعی که از طرف نهادهای سرمایه تامین لجستیکی و مالی می‌شوند، اندازه گرفت.

یک جنبش همچنین باید بپرسد:

چند نفر توانستند دوام بیاورند؟

چند نفر پس از سرکوب تنها نماندند؟

چند نفر توانستند پس از شکست دوباره به زندگی بازگردند؟

چند رفیق توانستند بدون احساس شرم بگویند «من نیاز به کمک دارم»؟

چند نفر توانستند بدون آن‌که از جمع طرد شوند، مدتی استراحت کنند؟

و آیا ما توانسته‌ایم از دل شکست‌های گذشته، نه فقط خشم، بلکه تجربه و سازمان‌یابی جدید بسازیم؟

اگر پاسخ این پرسش‌ها منفی باشد، حتماً باید در شیوه مبارزه و سازمان‌یابی خود تجدیدنظر کنیم. پرداختن به این مسایل و یافتن جواب به آنها ما را به این نکته رهنمون می‌سازد که بین مبارزه سیاسی صرف اقشار و طبقات دارا با مبارزه طبقاتی خودمان تفاوت قائل شویم.

زنده ماندن برای مبارزه‌ای دیگر

در شرایطی که جنگ، سرکوب، فقر و شکست‌های سیاسی می‌توانند احساس بی‌افقی را به زندگی انسان‌ها تحمیل کنند، شاید مهم‌ترین پیام این جزوه ساده باشد:

لازم نیست همین امروز همه‌چیز را حل کنیم.

لازم نیست همیشه امیدوار باشیم.

لازم نیست همیشه قوی باشیم.

لازم نیست شکست‌های تاریخی را به شکست‌های شخصی تبدیل کنیم.

گاهی وظیفه ما فقط این است که دوام بیاوریم.

از یکدیگر مراقبت کنیم.

زخم‌هایمان را جدی بگیریم.

سوگواری کنیم.

استراحت کنیم.

کمک بخواهیم.

و دوباره، وقتی توانستیم، با بهره گرفتن از تجارب تاریخی-طبقاتی-جهانی کارگران به زندگی و مبارزه بازگردیم.

سرمایه و دولتهای سرکوبگر سرمایه از انسان‌های فرسوده، منزوی و جدا از یکدیگر سود می‌برند. مبارزه ما باید برعکس عمل کند: انسان‌هایی بسازد که بتوانند در کنار یکدیگر بایستند، شکست بخورند، دوباره برخیزند و تجربه شکست را به شناخت و سازمان‌یابی تبدیل کنند.

مبارزه برای رهایی انسان نباید به نابودی انسان مبارز منجر شود.

ما برای جهانی مبارزه می‌کنیم که در آن زندگی انسانی ارزش داشته باشد.

پس از خودمان و از یکدیگر مراقبت می‌کنیم.

نه برای آن‌که مبارزه را فراموش کنیم؛

بلکه برای آن‌که بتوانیم دوباره مبارزه کنیم.

توصیه‌های عمومی:

مراقبت از خود و یکدیگر در شرایط مبارزه

یکی از نخستین چیزهایی که باید هنگام افسردگی، اضطراب یا فرسودگی روانی به خاطر داشته باشیم این است:

تنها نیستیم.

در جامعه‌ای مانند ایران، مبارزهٔ طبقاتی مثل همه جا منشا فشار روحی است: نگرانی درباره امنیت، پیگیری مداوم اخبار، مواجهه با سرکوب، اختلافات سازمان و تشکیلات کارگری، احساس مسئولیت در برابر دیگران و تلاش مداوم برای سازمان‌دهی، همگی می‌توانند انرژی جسمی و روانی انسان را تحلیل ببرند.

از این رو، اگر پس از یک دوره مبارزه، سرکوب، جنگ یا شکست در سازمانیابی و سازماندهی احساس خستگی و افسردگی می‌کنیم، نباید فوراً آن را نشانه ضعف، بی‌اعتقادی یا فقدان تعهد طبقاتی بدانیم.

فرسوده شدن، خیانت به مبارزه نیست.

۱. تنها نمایم و از درخواست کمک نترسیم

اگر احساس می‌کنید حالتان خوب نیست، یکی از مهم‌ترین کارها این است که با یک نفر صحبت کنید.

نه لزوماً برای اینکه آن فرد راه‌حل مشخص طبقاتی یا روان‌شناختی ارائه کند؛ گاهی کافی است کسی باشد که بدون قضاوت به حرف‌های ما گوش دهد.

اگر امکان دارد با یک دوست، رفیق، عضو خانواده یا فرد مورد اعتماد حضوری صحبت کنید. اگر چنین امکانی نیست، تلفنی یا از طریق ارتباط آنلاین در تماس باشید. در شرایطی که بسیاری از رفقای ما به دلیل مهاجرت، تبعید، زندان، پراکندگی جغرافیایی یا فشارهای امنیتی از یکدیگر دور افتاده‌اند، حفظ همین ارتباط‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

کمک خواستن نشانه ضعف نیست.

ما خسته می‌شویم، می‌ترسیم، ناامید می‌شویم و گاهی توان ادامه دادن نداریم. کارگر کمونیست نیز پیش از هر چیز یک انسان است.

بنابراین اگر رفیقی می‌گوید «دیگر توان ندارم»، پاسخ ما نباید الزاماً این باشد که «باید ادامه بدهی». گاهی پاسخ درست بسیار ساده‌تر است:

«فعلاً استراحت کن، تجدید قوا کن؛ ما هستیم.»

همبستگی طبقاتی فقط در اعتصاب و اعتراض معنا پیدا نمی‌کند؛ در لحظه‌ای که یکی از ما توان خود را از دست می‌دهد نیز خود را نشان می‌دهد.

اگر احساس می‌کنید ممکن است به خودتان آسیب بزنید یا در معرض خطر فوری هستید، تنها نمانید و فوراً از فردی مورد اعتماد و خدمات اورژانسی یا حرفه‌ای محل زندگی خود کمک بگیرید.

۲. شکست در یک مبارزهٔ صنفی-سیاسی مقطعی و طبقاتی را به شکست شخصی تبدیل نکنیم

یکی از دشوارترین تجربه‌های کنش طبقاتی، فاصله میان امید و واقعیت است.

در سال‌های گذشته، بسیاری از ما لحظاتی را تجربه کرده‌ایم که فکر می‌کردیم امکان تغییر اجتماعی بسیار نزدیک به نظر می‌رسید؛ اما پس از آن با سرکوب، شکست، سکوت و پراکندگی روبه‌رو شده‌ایم.

پس از فروکش کردن یک خیزش، زندگی روزمره دوباره آغاز می‌شود، سرکوب ادامه پیدا می‌کند و کسانی که برای مدتی احساس قدرت جمعی کرده بودند، ممکن است دوباره خود را تنها ببابند. در چنین شرایطی، احساس پوچی، خشم، سوگ و بی‌افقی قابل فهم است.

ممکن است از خود بپرسیم:

«پس همه آن تلاش‌ها برای چه بود؟»

«چرا نتوانستیم پیروز شویم؟»

«چرا دوباره همه‌چیز به همان نقطه برگشت؟»

«چرا من بیشتر کاری نکردم؟»

این پرسش‌ها اگر با احساس گناه همراه شوند، می‌توانند به فرسودگی عمیق‌تری منجر شوند.

اما باید میان مسئولیت مبارزهٔ طبقاتی و احساس گناه شخصی تفاوت گذاشت.

ما باید اشتباهات خود را نقد کنیم، ضعف‌های سازمانیابی جنبش کارگری را بشناسیم و از شکست‌ها درس بگیریم؛ اما نباید شکست یک جنبش را به شکست شخصی خود تبدیل کنیم.

هیچ فردی به‌تنهایی مسئول شکست یک جنبش تاریخی نیست.

یک خیزش ممکن است سرکوب شود، اما این به معنای بیهوده بودن زندگی و مبارزه کسانی که در آن شرکت کرده‌اند نیست.

۳. استراحت، فاصله گرفتن و حفظ انرژی بخشی از مبارزه است

فرهنگ مبارزاتی که استراحت را نشانه تنبلی و خستگی را نشانه ضعف بداند، دیر یا زود انسان‌های خود را فرسوده می‌کند.

فعالیت طبقاتی می‌تواند به انسان احساس معنا، تعلق و همبستگی بدهد؛ اما اگر بدون وقفه و بدون توجه به ظرفیت جسمی و روانی ادامه پیدا کند، به فرسودگی منجر خواهد شد.

اگر فعالیت طبقاتی بیشتر از آن‌که برای شما معنا و انرژی ایجاد کند، باعث اضطراب، بی‌خوابی و فرسودگی شده است، یک گام به پس، تأمل و تعمق اشکالی ندارد.

ممکن است لازم باشد چند روز، چند هفته یا حتی مدتی طولانی‌تر از یک برنامه، یا فعالیت جمعی فاصله بگیرید.

این کار لزوماً به معنای ترک مبارزه نیست.

مبارزه ماراتن است، نه مسابقه دوی سرعت.

ما قرار نیست خودمان را تا مرز فروپاشی مصرف کنیم تا ثابت کنیم به آرمان‌هایمان وفاداریم. اگر قرار است مبارزه‌ای طولانی برای تغییر مناسبات اجتماعی داشته باشیم، باید بتوانیم نیرو و توان خود را حفظ کنیم.

گاهی بهترین تصمیم این است که امروز هیچ کاری نکنیم.

۴. همه بار مبارزه را بر دوش خود نگذاریم

یکی از مشکلات رایج در جمع‌های کارگری این است که بخش بزرگی از مسئولیت‌ها روی دوش چند نفر متمرکز می‌شود.

یک نفر همیشه اطلاعیه می‌نویسد، دیگری جلسات را برگزار می‌کند، دیگری اخبار را دنبال می‌کند و دیگری همیشه پاسخ‌گوی دیگران است؛ تا جایی که فرد احساس می‌کند اگر خودش کنار بکشد، همه‌چیز متوقف خواهد شد.

این وضعیت نه برای فرد سالم است و نه برای سازمان کارگری سالم. این یک ضعف اساسی است. اگر افراد یک جمع در تمام امور مربوط به آن جمع دخیل نشوند، بتدریج نسبت به آن جمع و فعالیت آن احساس بیگانگی خواهند کرد. ما باید بتوانیم در عین رشد دادن خود اطرافیان را هم رشد دهیم و بطور مستمر و جدی در تلاش‌هایمان دخیل سازیم. در غیر این‌صورت با از دست دادن یک یا دو فرد فعال جمع خاموش می‌شود. این نقطه ضعف همه احزابی بودند که از بالا به پایین سازمان یافتند و همیشه یک فاصله بزرگ بین رهبری، کادر، اعضا و هواداران بوجود آوردند.

اگر احساس می‌کنید بیش از ظرفیت خود مسئولیت پذیرفته‌اید، آن را با دیگران در میان بگذارید:

«من دیگر نمی‌توانم این مقدار کار را ادامه بدهم.»

مسئولیت باید تقسیم شود.

هیچ برنامهٔ مبارزاتی طبقاتی در محل کار و زیستن نباید به قیمت فروپاشی روانی اعضای خود پیش برود.

رفیق خوب کسی نیست که هرگز خسته نمی‌شود؛ کسی است که وقتی خسته شد، بتواند روی دیگران حساب کند.

۵. تمام زندگی خود را به مبارزه تقلیل ندهیم

یکی از مهم‌ترین شکل‌های مراقبت از خود این است که تمام زندگی را به فعالیت مبارزاتی تقلیل ندهیم.

ما کارگریم نه «فعال سیاسی»!

ما انسان‌هایی هستیم که موسیقی گوش می‌دهیم، فیلم می‌بینیم، کتاب می‌خوانیم، ورزش می‌کنیم، غذا می‌پزیم، کار هنری انجام می‌دهیم، با دوستانمان وقت می‌گذرانیم، عاشق می‌شویم و به فکر همسر و کودکان خود هستیم.

این بخش‌های زندگی، حاشیه مبارزه نیستند.

خودِ زندگی یکی از موضوعات اصلی مبارزه است.

ورزش، موسیقی، هنر، طبیعت، مطالعه، آشپزی، کارهای دستی یا هر فعالیتی که به انسان احساس حضور و توانایی می‌دهد، می‌تواند به بازسازی انرژی کمک کند.

گاهی تهیه چیزی ساده: یک قطعه موسیقی، غذا، نوشته، باغچه یا مهارتی تازه، به ما یادآوری می‌کند که هنوز می‌توانیم چیزی را آغاز کنیم، بسازیم و به پایان برسانیم.

در دوره‌های شکست و بی‌افقی، همین تجربه‌های کوچکِ توانستن اهمیت زیادی دارند.

لازم نیست هر کاری که انجام می‌دهیم «طبقاتی» باشد تا ارزشمند باشد.

۶. در شرایط بحران روانی از بمباران دائمی اخبار و بحث‌های سیاسی فاصله بگیریم

در شرایط جنگ و سرکوب، دنبال کردن اخبار می‌تواند به یک عادت دائمی تبدیل شود.

خبر تازه‌ای از جنگ، سپس خبری از بازداشت، بعد تصاویر خشونت، تحلیل سیاسی، شایعه‌ای درباره آینده و دوباره از ابتدا.

مغز انسان برای زندگی در وضعیت هشدار دائمی ساخته نشده است.

اگر احساس می‌کنید پیگیری مداوم اخبار اضطراب و فرسودگی شما را بیشتر می‌کند، برای خودتان محدودیت ایجاد کنید. اخبار را در ساعات مشخصی دنبال کنید و تا آنجا که می‌توانید در زمان‌های دیگر تلفن همراه را کنار بگذارید.

لازم نیست هر خبر را در همان لحظه بدانیم.

لازم نیست به هر بحثی سریعاً پاسخ دهیم.

لازم نیست همه تحلیل‌ها را بخوانیم.

و لازم نیست همه مخالفان خود را قانع کنیم.

بحث در محل کار می‌تواند آگاهی‌بخش باشد، اما ساعت‌ها جدل در شبکه‌های اجتماعی که نتیجه‌ای جز خشم، اضطراب و فرسودگی ندارد، الزاماً فعالیت طبقاتی مؤثر نیست، و نه تنها مؤثر نیست بلکه اغلب موجب اتلاف وقت و انرژی است.

انرژی روانی نیز مانند انرژی مادی محدود است؛ باید بدانیم آن را کجا مصرف می‌کنیم.

گاهی خاموش کردن تلفن فرار از واقعیت نیست؛ مراقبت از توانایی خود برای مواجهه با واقعیت است.

۷. چرخه‌های روحی خود را بشناسیم

افسردگی و فرسودگی ممکن است دوره‌ای باشند. شناختن نشانه‌های اولیه و محرک‌های شخصی می‌تواند به ما کمک کند پیش از آنکه وضعیت بحرانی شود، واکنش نشان دهیم.

از خود پرسیم:

چه چیزهایی معمولاً وضعیت مرا بدتر می‌کند؟

کم‌خوابی؟

انزوای اجتماعی؟

دنبال کردن مداوم اخبار؟

درگیری‌های سیاسی؟

فشار اقتصادی؟

یادآوری تجربه‌های تلخ؟

بی‌حرکی؟

اگر متوجه شدید وضعیت روحی‌تان رو به وخامت است، از راهکارهایی که قبلاً برایتان مفید بوده استفاده کنید: با یک دوست صحبت کنید، از فعالیت‌های غیرضروری فاصله بگیرید، استراحت کنید، بخوابید، کمی راه بروید، خصوصاً از فضای مجازی فاصله بگیرید و اگر لازم است از متخصص کمک بگیرید.

البته مراقبت از خود به معنای مجبور کردن خویش به «مثبت‌اندیشی» نیست. اگر بیرون رفتن و فعالیت حالتان را بهتر می‌کند، انجامش دهید؛ اگر بدن و ذهن شما به استراحت نیاز دارد، استراحت کنید.

هدف، گوش دادن به نیازهای واقعی خود است، نه تحمیل یک نسخه واحد به همه.

۸. افسردگی بیماری است، نه ضعف طبقاتی

جامعه اغلب بیماری روانی را با شرم و سکوت همراه می‌کند. خود فرد نیز ممکن است به دلیل افسردگی خود را سرزنش کند:

«باید قوی‌تر باشم.»

«دیگران مشکلات بزرگ‌تری دارند.»

«من که برای آزادی مبارزه می‌کنم، چرا باید افسرده باشم؟»

اما افسردگی با ضعف اخلاقی یا ضعف طبقاتی یکی نیست.

بیماری، تقصیر بیمار نیست.

شرایط اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبقاتی می‌توانند رنج روانی را ایجاد یا تشدید کنند. نباید فراموش کنیم که اعضای اقشار و طبقات دیگر هم دچار مشکلات روانی میشوند اما ممکن است منشأ آن صرفاً فقر و گرسنگی و زندان و شکنجه نباشد بلکه اسراف در لذت‌های حیوانی و مصرف بیش از حد انواع مواد مخدر و کوکائین باشد.

درمان حرفه‌ای در صورت نیاز ضروری است.

مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک نشانه شکست نیست و حمایت رفاقتی نمی‌تواند جایگزین درمان تخصصی شود.

می‌توان هم‌زمان دو حقیقت را پذیرفت:

رنج روانی واقعی است و ممکن است نیازمند درمان باشد؛ و شرایط اجتماعی نیز می‌توانند در تولید و تشدید این رنج نقش داشته باشند.

۹. مراقبت از خود، مراقبت از مبارزه است

ما نمی‌دانیم جنگ و سرکوب چه زمانی پایان می‌یابند.

نمی‌دانیم خیزش بعدی چه زمانی آغاز خواهد شد.

نمی‌دانیم چه فرصت‌هایی برای تغییر اجتماعی پیش روی ماست.

اما یک چیز روشن است:

هیچ مبارزه‌ای بدون انسان‌هایی که بتوانند دوام بیاورند، ادامه پیدا نمی‌کند.

بنابراین مراقبت از خود یک مسئله صرفاً خصوصی نیست. بخشی از ظرفیت جمعی یک جنبش است.

ما به کارگران کمونیستی نیاز نداریم که برای چند ماه با تمام توان بسوزند و سپس از پا بیفتند؛ به انسان‌هایی نیاز داریم که بتوانند سال‌ها دوام بیاورند، تجربه بیاموزند، اشتباه کنند، دوباره سازمان پیدا کنند و در لحظه مناسب به میدان بازگردند.

به همین دلیل:

استراحت ضدانقلابی نیست.

کمک خواستن ضعف نیست.

زیست شخصی خیانت به طبقه نیست. می‌گوییم زیست زیرا در نظام سرمایه کارگر زندگی نمی‌کند بلکه زیست می‌کند یعنی برای زنده ماندن مبارزه می‌کند

فاصله گرفتن موقت از فعالیت، الزاماً ترک مبارزه نیست.

گاهی وظیفه ما فقط این است که دوام بیاوریم، زخم‌هایمان را جدی بگیریم، سوگواری کنیم، کمک بخواهیم و از یکدیگر مراقبت کنیم.

ما قرار نیست یکدیگر را فقط برای لحظه قیام آماده کنیم؛ باید بتوانیم در فاصله میان قیام‌ها نیز یکدیگر را حفظ کنیم و از مبارزه هدفمند احساس خوشحالی جمعی بدست آوریم و خود را از درون قوی احساس کنیم.

مبارزه طبقاتی فقط لحظه‌ای نیست که صحن کارخانه پر از کارگر می‌شود. مبارزه، حافظه است؛ تجربه است؛ یادگیری است؛ سازمان‌یابی است؛ رابطه انسانی است.

و گاهی، پیش از همه این‌ها، زنده ماندن است.

برای اینکه اگر فردا دوباره فرصتی برای تغییر گشوده شد، هنوز کسانی وجود داشته باشند که بتوانند آن را ببینند، درک کنند و در کنار یکدیگر برای ساختن جهانی دیگر قدم بردارند.

پی‌نوشت:

تجارب زیستی از زبان خودِ کارگران (پاره ای از تجارب به نظر تکراری می‌رسند. ما اینها را ادیت محتوایی و حذف نکردیم زیرا متوجه شدیم که رفقای کارگرم‌ان با وجود تفاوت در شرایط جغرافیایی و محل کار مشکلات یکسانی را تجربه کرده‌اند)

یک کاری برای خودت درست کن

من وقتی خیلی به هم می‌ریزم، سعی می‌کنم یک کار کوچک برای خودم انجام بدهم؛ چیزی که آخرش بتوانم نگاهش کنم و بگویم: "این را خودم درست کردم." لازم نیست کار بزرگی باشد. تعمیر یک وسیله، درست کردن یک غذای خوب، کاشتن گل در چند گلدان، نقاشی یا حتی مرتب کردن یک گوشه از خانه. وقتی تمامش می‌کنی، حس خوبی پیدا می‌کنی که هنوز می‌توانی کاری از پیش ببری. برای من همین حس خیلی مهم است.

از تختخواب بیرون بیا، حتی اگر حوصله نداری

وقتی افسرده‌ام، دلم می‌خواهد ساعت‌ها دراز بکشم و با هیچ‌کس حرف نزنم. بعضی وقت‌ها هم واقعاً توانش را ندارم. ولی فهمیده‌ام اگر بتوانم فقط از تخت بیرون بیایم، صورتم را بشویم، لباس بپوشم و چند دقیقه بیرون بروم، حالم کمی فرق می‌کند. قرار نیست همان لحظه آدم سرحال و خوشحالی بشوی. همین که یک قدم برداری کافی است. روزهایی هست که همین یک قدم خودش یک جور مبارزه است.

با یک رفیق حرف بزن، نه لزوماً درباره افسردگی

قبلاً فکر می‌کردم اگر حالم خراب است باید خودم تنهایی جمعش کنم. بعد فهمیدم همیشه این‌طور نیست. گاهی فقط با یک رفیق می‌نشینم چای می‌خورم و درباره کار، فوتبال، زن و بچه، یا هر چیز بی‌ربط دیگری حرف می‌زنیم. حتی لازم نیست بگویم افسرده‌ام. همین که چند دقیقه از آن چهار دیواری ذهنم بیرون می‌آیم، فرق بزرگی ایجاد می‌کند. آدم نباید خودش را از بقیه جدا کند.

بدنم را تکان می‌دهم، حتی خیلی کم

کارخانه که هستیم بدنمان خسته می‌شود، اما این خستگی با ورزش فرق دارد. وقتی شیفت تمام می‌شود، اگر بتوانم نیم ساعت راه بروم، چند حرکت ساده انجام بدهم یا حتی با بچه‌ها فوتبال بازی کنم، ذهنم هم کمی سبک‌تر می‌شود. قرار نیست ورزشکار بشویم. من فهمیده‌ام گاهی همین راه رفتن ساده بهتر از ساعت‌ها نشستن و فکر کردن به بدبختی‌هاست.

همه مشکلات را یک‌جا روی سرم خراب نمی‌کنم

یکی از چیزهایی که خیلی اذیتم می‌کرد این بود که همه مشکلات زندگی را با هم می‌ریختم روی سرم: پول، اجاره، کار، بدهی، آینده، خانواده... بعد دیگر نمی‌دانستم از کجا شروع کنم. حالا سعی می‌کنم فقط بگویم: "امروز چه کاری از دستم برمی‌آید؟" شاید فقط پرداخت یک قبض باشد، شاید زنگ زدن به یک نفر، شاید تعمیر یک وسیله. همه زندگی را یک روزه نمی‌شود درست کرد. فعلاً همان قدم اولیه را بردار.

خودم را بابت کم‌کاری سرزنش نمی‌کنم

وقتی افسرده بودم، از خودم هم عصبانی بودم. می‌گفتم چرا مثل قبل کار نمی‌کنی؟ چرا حوصله نداری؟ چرا نمی‌توانی خودت را جمع کنی؟ بعد فهمیدم این سرزنش‌ها فقط وضعم را بدتر می‌کند. اگر امروز فقط توانسته‌ام کارهای ضروری را انجام بدهم، همان را قبول می‌کنم. ما ماشین نیستیم. گاهی باید به خودمان اجازه بدهیم که خسته باشیم و دوباره آرام‌آرام سرپا شویم.

چیزی را که دوست داشتم دوباره از سر گرفتم

من یک زمانی به یک کار علاقه داشتم، ولی آن‌قدر درگیر زندگی و کار شده بودم که کنار گذاشته بودمش. دوباره شروع کردم. نه برای پول، نه برای اینکه کسی بگوید کارم خوب است؛ فقط برای خودم. اولش هیچ لذتی نداشت، ولی کم‌کم دوباره چیزی درونم زنده شد. به نظرم آدم وقتی افسرده است نباید منتظر بماند تا اول حالش خوب شود و بعد کاری را که دوست دارد شروع کند. گاهی باید همان کار را شروع کنی تا حال خودت کم‌کم تغییر کند.

خنده و شوخی را دست‌کم نگیریم

یک مدت فکر می‌کردم وقتی زندگی این‌همه مشکل دارد، خندیدن یعنی بی‌خیالی. بعد دیدم نه، این‌طور نیست. یک شوخی سر

کار، یک فیلم خنده‌دار، نشستن با رفقا و خندیدن به یک خاطره قدیمی، هیچ‌کدام مشکل ما را حل نمی‌کند، اما چند دقیقه مجال نفس کشیدن به آدم می‌دهد. ما برای ادامه مبارزه هم به همین چند دقیقه‌ها احتیاج داریم.

لازم نیست همیشه قوی باشم

ما کارگرها خیلی وقت‌ها یاد گرفته‌ایم بگوییم "چیزی نیست، درست می‌شود". جلوی خانواده، جلوی رفیق، سر کار... ولی بعضی وقت‌ها واقعاً چیزی هست. من اگر چند روز حالم بد باشد، دیگر وانمود نمی‌کنم که همه چیز روبه‌راه است. به یک آدم مطمئن می‌گویم: "رفیق، این چند روز حالم خوب نیست." همین گفتن خودش سبک‌ترم می‌کند. قوی بودن به این معنی نیست که هیچ‌وقت کم نیاوری؛ یعنی وقتی کم آوردی، دنبال راهی برای دوباره بلند شدن باشی.

برای فردا یک چیز کوچک نگه دار

وقتی افسردگی شدید می‌شود، آینده برای آدم مثل یک دیوار سیاه می‌شود. من سعی می‌کنم برای فردا یک چیز کوچک داشته باشم که منتظرش باشم: یک دیدار با رفیق، یک فیلم، درست کردن غذایی که دوست دارم، رفتن به پارک، تعمیر چیزی که مدت‌هاست گوشه خانه مانده. شاید خیلی ساده به نظر برسد، ولی همین "فردا یک کاری دارم" گاهی نمی‌گذارد آدم کاملاً در تاریکی فرو برود. لازم نیست فعلاً به فکر درست کردن کل زندگی باشیم؛ گاهی فقط باید برای فردا یک دلیل کوچک برای بلند شدن داشته باشیم.

چیزی که برای من مهم شد: اجازه بدهم دیگران کمکم کنند

من مدت‌ها فکر می‌کردم اگر حالم خراب است، باید خودم بفهمم چرا و خودم هم درستش کنم. مدام با خودم کلنجار می‌رفتم: چرا این‌قدر بی‌حوصله‌ام؟ چرا صبح‌ها دلم نمی‌خواهد از جا بلند شوم؟ چرا از کار و زندگی بریده‌ام؟ چرا دیگر از چیزهایی که قبلاً دوست داشتم لذت نمی‌برم؟ دنبال یک علت مشخص می‌گشتم که پیدایش کنم و بگویم: «خب، حالا تمام شد.»

ولی کم‌کم فهمیدم زندگی این‌قدر ساده نیست. وقتی آدم هر روز با نگرانی پول، اجاره، قسط، بیکاری، کار سخت، دستمزد عقب‌افتاده، بیماری، آینده بچه‌ها و هزار گرفتاری دیگر سر و کله می‌زند، عجیب نیست که یک جایی ذهن و بدنش خسته شوند. گاهی آدم واقعاً دیگر کشش ندارد. این به معنی ضعیف بودنش نیست.

حتی خودِ شرایطی که در آن زندگی می‌کنیم می‌تواند آدم را از پا بیندازد. وقتی هر روز خبر بد می‌شنوی، وقتی نمی‌دانی ماه بعد چه اتفاقی برای کارت می‌افتد، وقتی قیمت‌ها هر روز بالا می‌روند و دستمزدت به آن نمی‌رسد، وقتی از آینده خودت و خانواده‌ات مطمئن نیستی، طبیعی است که گاهی احساس کنی همه چیز روی سرت خراب شده است.

من حتی بعضی وقت‌ها از فکر کردن به وضعیت جامعه هم بیشتر خسته می‌شوم. آدم دلش می‌خواهد دنیا جای بهتری باشد، ولی وقتی می‌بیند این‌همه بی‌عدالتی و فشار وجود دارد، خودش هم احساس درماندگی می‌کند. با این حال، یک چیز به من کمک کرده: فهمیده‌ام لازم نیست همه مشکلات دنیا را یک‌تنه روی دوشم بگذارم. ما برای تغییر زندگی‌مان به هم احتیاج داریم، نه این‌که هرکدام جداگانه خودمان را زیر بار مشکلات له کنیم.

تنهایی، افسردگی را سنگین‌تر می‌کند

چیزی که شاید بیشتر از خود افسردگی اذیتم کرد، تنهایی بود. آدم وقتی حالش خوب نیست، کم‌کم از بقیه فاصله می‌گیرد. جواب تلفن نمی‌دهد، سر سفره کمتر حرف می‌زند، سر کار خودش را کنار می‌کشد و حتی اگر رفیقی بپرسد «چی شده؟» می‌گوید: «هیچی، خسته‌ام.»

من هم همین کار را می‌کردم. فکر می‌کردم اگر کسی بفهمد حالم خراب است، شاید فکر کند آدم ضعیفی هستم. مخصوصاً ما کارگرها خیلی وقت‌ها عادت کرده‌ایم خودمان را محکم نشان بدهیم. سر کار اگر بگویی بریده‌ام، ممکن است بگویند «مرد باش، همه خسته‌اند.» اگر بگویی از فشار زندگی به هم ریخته‌ای، ممکن است جواب بشنوی «مگر فقط تو مشکل داری؟»

اما واقعیت این است که آدم هرچقدر هم خودش را محکم نشان بدهد، باز آدم است.

یک روز بالاخره به یکی از رفقایم گفتم: «راستش چند وقته حالم خوب نیست.» همین جمله ساده برای من خیلی سخت بود. ولی وقتی گفتم، دیدم دنیا خراب نشد. اتفاقاً رفیقم نشست و گوش داد. نه نصیحت‌م کرد، نه مسخره‌ام کرد، نه گفت «خودت را جمع کن». فقط گوش داد.

گاهی همین گوش دادن خیلی مهم است.

من فکر می‌کردم کمک خواستن یعنی ضعیف بودن

مدت‌ها خیال می‌کردم اگر از کسی کمک بخواهم، یعنی خودم کم آورده‌ام. حالا فکر می‌کنم برعکس است. وقتی آدم می‌گوید «من به کمک احتیاج دارم»، در واقع دارد قبول می‌کند که انسان است و قرار نیست همه بار زندگی را به تنهایی بکشد.

ما کارگرها این را در زندگی روزمره خودمان خوب می‌دانیم. اگر دستگاه خراب شود، یک نفر نمی‌تواند همیشه به تنهایی درستش کند. اگر بار سنگین باشد، دو نفر آن را بلند می‌کنند. اگر کسی در کار آسیب ببیند، بقیه کمکش می‌کنند. چرا وقتی پای حالِ روحی خودمان وسط می‌آید باید ناگهان همه این قواعد را فراموش کنیم؟

گاهی یک رفیق می‌تواند کمک بزرگی باشد. گاهی همسر یا خواهر و برادر. گاهی یک همکار. گاهی یک مددکار یا روان‌شناس. مهم این است که آدم خودش را کاملاً تنها نگذارد.

لازم نیست همه چیز را برای همه تعریف کنم

من اول فکر می‌کردم اگر بخوام از کسی کمک بگیرم، باید تمام زندگی‌ام را برایش تعریف کنم. همین فکر باعث می‌شد اصلاً سراغ کسی نروم.

بعد فهمیدم این‌طور نیست. می‌توانی فقط بگویی: «چند وقته خوابم به هم ریخته و خیلی بی‌حوصله‌ام.» یا «دیگه از هیچ چیز لذت نمی‌برم.» یا حتی فقط بگویی: «می‌خوام یکی کنارم باشه.»

لازم نیست همه رازهایت را همان روز اول بگویی. اعتماد کردن هم مثل هر چیز دیگری کم‌کم ساخته می‌شود.

اگر یک نفر نفهمید، معنایش این نیست که هیچ‌کس نمی‌فهمد

این را هم از تجربه خودم یاد گرفتم که ممکن است به یک نفر بگویی حالت خوب نیست و جواب بدی بگیری.

ممکن است یکی بگوید: «برو ورزش کن، درست می‌شود.»

یکی بگوید: «این‌ها همه‌اش تلقین است.»

یکی بگوید: «ما زمان جنگ هزار مشکل داشتیم، این حرف‌ها نبود.»

و آدم بعد از شنیدن این حرف‌ها ممکن است دیگر نخواهد با هیچ‌کس حرف بزند.

ولی نباید از تجربه بد با یک نفر به این نتیجه برسیم که هیچ‌کس نمی‌تواند کمک کند. اگر یک پزشک، روان‌شناس، مددکار یا حتی یک رفیق نتوانست با تو ارتباط بگیرد، شاید نفر بعدی بهتر بتواند.

آدم وقتی افسرده است، خودش به اندازه کافی ناامید هست؛ نباید یک تجربه بد را تبدیل به حکم نهایی درباره خودش و زندگی‌اش کند.

کمک حرفه‌ای هم اگر لازم شد، امتحانش می‌کنم

من قبلاً فکر می‌کردم مراجعه به روان‌شناس یا پزشک یعنی «دیوانه بودن». حالا دیگر این‌طور فکر نمی‌کنم. همان‌طور که وقتی دستان می‌شکند پیش پزشک می‌رویم، وقتی ذهن و روانمان هم مدت زیادی زیر فشار است، کمک گرفتن چیز عجیبی نیست.

البته همه درمان‌ها برای همه آدم‌ها یکسان جواب نمی‌دهند. ممکن است یک روش برای یک نفر مفید باشد و برای دیگری نه.

ممکن است با یک متخصص احساس راحتی نکنی و با دیگری بتوانی حرف بزنی.

مهم این است که اگر یک راه جواب نداد، فکر نکنی دیگر هیچ راهی وجود ندارد.

و اگر رفتن به پزشک یا گرفتن خدمات درمانی برایت سخت است، یک رفیق یا عضو خانواده را همراه خودت ببر. وقتی آدم حالش خوب نیست، حتی گرفتن وقت، رفتن به درمانگاه و توضیح دادن مشکل خودش می‌تواند خسته‌کننده باشد. داشتن یک نفر کنار آدم، همین مسیر را کمی قابل تحمل‌تر می‌کند.

دست از این فکر بردارم که سهم من از زندگی فقط سیاهی است

شاید مهم‌ترین چیزی که باید یاد می‌گرفتم همین بود.

وقتی چند سال پشت سر هم فشار می‌بینی، ممکن است کم‌کم باور کنی که زندگی قرار است همیشه همین باشد. می‌گویی: «دیگر برای من درست نمی‌شود.» یا «من همینم که هستم.» یا حتی بدتر: «شاید اصلاً لیاقت زندگی بهتر را ندارم.»

من دیگر این حرف‌ها را باور نمی‌کنم.

این‌که امروز خسته‌ام، به این معنی نیست که همیشه خسته خواهم بود. این‌که امروز بیکارم، بدهکارم، افسرده‌ام یا از زندگی بریده‌ام، به این معنی نیست که آینده هم دقیقاً همین خواهد بود.

ما خیلی چیزها را انتخاب نکرده‌ایم. فقر، بیکاری، ناامنی، گرانی، جنگ و فشارهای اجتماعی چیزهایی نیستند که یک کارگر به تنهایی بتواند حلشان کند. اما می‌توانیم انتخاب کنیم که در این شرایط کاملاً تنها نماییم.

می‌توانیم دست رفیقمان را بگیریم. می‌توانیم اجازه بدهیم رفیقمان دست ما را بگیرد. می‌توانیم حرف بزنییم، حتی اگر فقط یک جمله باشد: «رفیق، من خوب نیستم.»

گاهی همین جمله شروع برگشتن آدم به زندگی است.

و شاید مهم‌تر از همه این باشد که یادمان نرود: **ما فقط نیروی کار نیستیم؛ آدمیم، با بدن، احساس، ترس، خستگی، آرزو و حق زندگی.** قرار نیست چون کارگریم، دردهایمان را تا آخر عمر به تنهایی تحمل کنیم.

وقتی دیگر هیچ چیز رنگی ندارد

گاهی افسردگی برای من اصلاً شبیه غمگین بودن نیست. بیشتر شبیه این است که دیگر هیچ حسی نداری. نه خوشحالی، نه ناراحتی؛ فقط یک جور بی‌حسی و خستگی. صبح از خواب بیدار می‌شوی و اولین فکر این است که «باز یک روز دیگر شروع شد.»

می‌نشینی جلوی گوشی یا تلویزیون و همین‌طور بی‌هدف صفحه‌ها را بالا و پایین می‌کنی. یک ویدیو را می‌بینی، چند دقیقه بعد اصلاً یادت نیست چه دیده‌ای. دوباره همان چیزها را نگاه می‌کنی. نه حوصله خواندن داری، نه فیلم دیدن، نه حرف زدن.

گاهی رفیقت زنگ می‌زند و جواب نمی‌دهی. نه این‌که دوستش نداشته باشی؛ فقط چیزی برای گفتن نداری. حتی حوصله این را نداری که توضیح بدهی چرا حالت خوب نیست. از طرفی هم خجالت می‌کشی بگویی زندگی‌ات چقدر به هم ریخته است.

بعد نوبت شب می‌رسد. بدنت خسته است، اما خوابت نمی‌برد. فکرها ولت نمی‌کنند. فردا باید بروی سر کار، اما همین فکر هم آرامت نمی‌کند. تنها چیزی که گاهی تو را از تخت می‌کند این است که می‌ترسی اگر سر کار نروی، همان درآمد ناچیزی را هم از دست بدهی. می‌ترسی بیکاری یعنی قرض بیشتر، اجاره عقب‌افتاده و فشار بیشتر روی خانواده.

خانه هم دیگر شبیه خانه نیست

یک چیز عجیب این است که وقتی آدم افسرده می‌شود، حتی کارهای خیلی ساده هم سنگین می‌شوند.

ظرف‌ها چند روز می‌مانند. لباس‌ها گوشه اتاق جمع می‌شوند. گرد و خاک روی وسایل می‌نشیند. چیزی خراب می‌شود و با خودت می‌گویی «بعداً درستش می‌کنم»، ولی آن «بعداً» هفته‌ها و ماه‌ها طول می‌کشد.

خودت هم همین‌طور.

حمام می‌روی چون مجبور هستی. لباس می‌پوشی چون باید سر کار بروی. اما برای چیزهای دیگر دیگر رمقی نداری. اصلاح کردن، کوتاه کردن مو، مرتب کردن اتاق، خرید رفتن، حتی جواب دادن به تلفن، همه تبدیل می‌شوند به کارهای بزرگی که مدام عقب می‌اندازی.

از این وضعیت هم ناراحتی. می‌بینی خانه‌ات به هم ریخته و خودت هم دیگر شبیه آدم سابق نیستی، اما همین ناراحتی هم انرژی درست کردنش را به تو نمی‌دهد. یک دور باطل درست می‌شود: **هرچه بی‌حال‌تری، کارهای بیشتری روی هم جمع می‌شود؛ هرچه کارها بیشتر جمع شوند، احساس ناتوانی‌ات بیشتر می‌شود.**

هیچ آینده‌ای جلوی چشم نیست

بدترین قسمت شاید همین باشد.

قبلاً برای فردا برنامه داشتیم. برای ماه بعد، سال بعد، برای خانواده، برای خودم. حالا گاهی حتی فکر کردن به هفته آینده هم خسته‌ام می‌کند.

صبح می‌روم سر کار، برمی‌گردم خانه، غذا می‌خورم یا نمی‌خورم، می‌خوابم یا نمی‌خوابم و دوباره همین داستان.

گاهی کسی می‌گوید: «آخر هفته بیا پیش ما.»

در ظاهر دعوت ساده‌ای است، ولی در ذهن من هزار کار بزرگ می‌شود: باید لباس بپوشم، خانه را مرتب کنم، پول رفت‌وآمد جور کنم، سوار ماشین یا اتوبوس شوم، با آدم‌ها حرف بزنم...

همه این‌ها آن‌قدر سنگین به نظر می‌رسد که آخرش می‌گوییم: «نه، نمی‌توانم.»

حتی دیدن رفیقی که دوستش دارم هم گاهی برایم مثل بالا رفتن از کوه است.

جلوی مردم می‌گوییم چیزی نیست

یکی از بدترین چیزها این است که خیلی وقت‌ها آدم می‌تواند افسردگی‌اش را پنهان کند.

سر کار شوخی می‌کنیم. می‌خندیم. می‌گوییم: «خوبم، فقط خسته‌ام.»

اگر رئیس پرسد «مشکلی داری؟» ممکن است بگوییم «نه، درست می‌شود.»

حتی وقتی یک‌بار بالاخره می‌گویی «واقعاً دارم از پا درمی‌آیم»، ممکن است جوابی بشنوی مثل: «همه مشکل دارند، سخت نگیر.» یا: «فقط مثبت فکر کن.»

آدم هم بعد از چند بار شنیدن این حرف‌ها دیگر چیزی نمی‌گوید.

اما افسردگی با «مثبت فکر کن» از بین نمی‌رود. همان‌طور که درد کمر کارگر با این جمله که «بهش فکر نکن» خوب نمی‌شود.

افسردگی آدم را علیه خودش می‌کند

این را خیلی دیر فهمیدم.

افسردگی مدام در گوشت می‌خواند:

«تو به درد نمی‌خوری.»

«هیچ چیز درست نمی‌شود.»

«دیگر از این زندگی چیزی برایت نمانده.»

«بقیه می‌توانند، تو نمی‌توانی.»

«همین است که هست.»

کم‌کم آدم این صداها را با صدای خودش اشتباه می‌گیرد.

فکر می‌کند این واقعیت است.

در حالی که شاید فقط صدای افسردگی باشد.

افسردگی کاری می‌کند که آدم علیه خودش موضع بگیرد؛ امیدش را می‌گیرد، اعتمادش به خودش را کم می‌کند و حتی کمک خواستن را هم سخت‌تر می‌کند.

یک جایی فهمیدم دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم

برای من یک روز خاص وجود داشت که فهمیدم دیگر واقعاً بریده‌ام.

چند هفته بود خواب درست و حسابی نداشتم. سر کار فقط با زور و اضطراب خودم را نگه می‌داشتم. خانه که می‌رسیدم، دیگر هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم.

یک روز نشستم و با خودم گفتم:

«قرار نبود زندگی من این‌طوری باشد.»

این جمله برایم مهم شد.

نه به این معنی که انتظار داشتم یک‌شبه همه مشکلات حل شوند؛ فقط فهمیدم نباید این وضعیت را «طبیعی و همیشگی» فرض کنم.

با کمک یک رفیق بالاخره به پزشک مراجعه کردم و مدتی از کار فاصله گرفتم. برای من همین که قبول کردم واقعاً به کمک احتیاج دارم، یک قدم بزرگ بود.

ممکن است برای کس دیگری راه دیگری بهتر باشد؛ صحبت با یک متخصص، چند روز استراحت، کمک گرفتن از خانواده یا دوستان، یا ترکیبی از این‌ها. مهم این است که وقتی می‌بینی دیگر از عهده زندگی روزمره بر نمی‌آیی، آن را فقط به «ضعف شخصیت» تعبیر نکنی.

امروز بهترم، اما هنوز همه چیز حل نشده

حالا که مدتی گذشته، هنوز همه چیز خوب و مرتب نیست.

هنوز مشکلات مالی هست. هنوز فشار کار هست. هنوز روزهای بد دارم. گاهی دوباره همان سنگینی برمی‌گردد.

اما یک چیز را دیگر می‌دانم:

افسردگی خودِ من نیست.

این شاید ساده به نظر برسد، اما برای من کشف بزرگی بود.

مدت زیادی آن‌قدر زیر سایه افسردگی زندگی کرده بودم که فکر می‌کردم این همان شخصیت واقعی من است. فکر می‌کردم من آدم بی‌حوصله، بی‌انرژی، منزوی و بی‌آینده‌ای هستم.

بعد فهمیدم نه؛ این‌ها تمامِ من نیستند.

من قبل از این حال هم آدم دیگری بوده‌ام و هنوز هم می‌توانم دوباره بخشی از آن آدم را پیدا کنم.

اگر الان همین‌طور هستی، فقط یک چیز را یادت باشد

اگر چند روز یا چند هفته است که هیچ چیز خوشحالت نمی‌کند، از همه فاصله گرفته‌ای، خوابت به‌هم ریخته، کارهای ساده زندگی برایت غیرممکن شده یا فقط با ترس و اجبار خودت را سر کار می‌کشانی، فکر نکن «من خراب شده‌ام».

ممکن است واقعاً تحت فشار شدیدی باشی.

و لازم نیست یک‌باره همه زندگی‌ات را درست کنی.

امروز شاید فقط بتوانی دوش بگیری.

فردا شاید بتوانی به یک رفیق زنگ بزنی.

پس فردا شاید بتوانی برای کمک حرفه‌ای اقدام کنی.

همین قدم‌های کوچک هم حساب می‌شوند.

ما کارگرها سال‌ها یاد گرفته‌ایم درد بدنمان را تحمل کنیم و سر کار برویم. اما روان آدم هم حد و مرزی دارد. **قرار نیست تا وقتی کاملاً از پا افتادیم صبر کنیم و بعد تازه بفهمیم که احتیاج به کمک داشته‌ایم.**

و اگر امروز هیچ امیدى نمی‌بینی، دست‌کم این را از من قبول کن:

این‌که امروز آینده را نمی‌بینی، به این معنی نیست که آینده‌ای وجود ندارد.

نمی‌توانم منتظر بمانم تا بعد از نابودی سرمایه‌داری خوشحال شوم

من مدت‌ها فکر می‌کردم مبارزه طبقاتی یک چیز است و حال خراب خودم یک چیز دیگر.

سر کار درباره دستمزد، قرارداد، اخراج، امنیت شغلی و حق و حقوقمان حرف می‌زدیم؛ در جلسه و جمع رفقا درباره مبارزه و تغییر جامعه بحث می‌کردیم. اما وقتی شب به خانه می‌رسیدم و حال خودم خراب بود، دیگر هیچ‌کدام از این حرف‌ها به کارم نمی‌آمد. آن‌جا فقط یک آدم خسته بودم که حوصله هیچ‌چیز را نداشت.

بعد کم‌کم فهمیدم این دو موضوع آن‌قدرها هم از هم جدا نیستند.

وقتی آدم هر روز تحت فشار کار است، وقتی دستمزدش خرج زندگی را نمی‌دهد، وقتی قراردادش هر لحظه ممکن است تمدید نشود، وقتی چند ماه حقوق نگرفته، وقتی صاحبخانه منتظر اجاره است و قیمت نان و دارو و کرایه بالا می‌رود، این فشارها فقط روی جیب آدم اثر نمی‌گذارند؛ روی خواب، اعصاب، رابطه با خانواده و حتی نگاه آدم به خودش هم اثر می‌گذارند.

اما از آن طرف هم نباید به یک نتیجه ساده برسیم که «پس همه افسردگی‌ها محصول سرمایه‌داری است و تمام.»

آدم‌ها گذشته‌های متفاوتی دارند، مشکلات خانوادگی دارند، بیماری دارند، سوگ و آسیب روحی دارند و هرکدام ممکن است به دلایل مختلفی افسرده شوند. شرایط اجتماعی فقط یکی از چیزهایی است که باید ببینیم.

پس فهمیدن این مسئله چه فایده‌ای دارد؟

برای من، فقط فهمیدن این‌که مشکل ریشه اجتماعی دارد کافی نبود.

ممکن است بدانم چرا زندگی کارگر این‌قدر فرساینده شده، بدانم سرمایه چگونه از کار ما سود می‌برد، بدانم فقر و ناامنی اتفاقی نیستند و بدانم چه کسانی از این وضعیت سود می‌برند؛ اما اگر خودم از شدت فشار روانی دیگر نتوانم از تخت بیرون بیایم، این آگاهی به‌تنهایی نجاتم نمی‌دهد.

من نمی‌توانم به خودم بگویم:

«فعلاً افسرده باش؛ وقتی سرمایه را سرنگون کردیم، آن موقع خوشحال می‌شوی.»

واقعاً نمی‌توانم تا آن روز صبر کنم.

تو هم احتمالاً نمی‌توانی.

ما همین امروز زندگی می‌کنیم. همین امروز باید سر کار برویم، با خانواده حرف بزنیم، بچه‌هایمان را ببینیم، غذا بخوریم، بخوابیم و تاحدودی خودمان را سرپا نگه داریم.

مبارزه برای تغییر جامعه نباید به قیمت نابود شدن خودمان تمام شود.

خشم می‌تواند نیرو باشد، اما نباید ما را بسوزاند

خیلی از ما عصبانی هستیم.

از حقوق پایین، از تحقیر سر کار، از اخراج، از قراردادهای موقت، از فساد، از تبعیض، از گرانی، از این‌که هرچه بیشتر کار می‌کنیم باز هم احساس می‌کنیم عقب‌تر رفته‌ایم.

این خشم واقعی است.

گاهی همین خشم است که ما را دور هم جمع می‌کند و باعث می‌شود بگوییم: «دیگر بس است.»

اما خشم اگر راهی برای تبدیل شدن به عمل جمعی پیدا نکند، ممکن است برگردد و خودمان را بسوزاند. ممکن است تبدیل به پرخاشگری، ناامیدی، دعوا با خانواده، مصرف مواد، انزوا یا فرسودگی شود.

برای همین باید یاد بگیریم با خشممان چه کنیم.

نه این‌که آن را خفه کنیم.

نه این‌که بگوییم «آرام باش و مثبت فکر کن.»

بلکه آن را بفهمیم، با هم درباره‌اش حرف بزنیم و تا جایی که می‌توانیم تبدیلیش کنیم به **همبستگی، سازمان‌یابی، مقاومت و عمل جمعی**.

مبارزه نباید فقط از ما انرژی بگیرد

یک اشتباه دیگر هم این است که فکر کنیم هرچه بیشتر خودمان را فدا کنیم، مبارز بهتری هستیم.

من این را در خودم و رفقایم دیده‌ام.

کارگر از صبح تا شب سر کار است، بعد از کار درگیر خانواده و خرج زندگی است، با این حال باز هم خودش را مجبور می‌کند در جلسه و جمع و فعالیت سیاسی شرکت کند. خوابش کم می‌شود، اعصابش خرد می‌شود، از خانواده فاصله می‌گیرد و بعد یک روز ناگهان دیگر نمی‌تواند ادامه دهد.

بعد به خودش می‌گوید:

«من بریدم. پس آدم مبارزی نیستم.»

نه.

شاید فقط خسته‌ای.

مبارزه طبقاتی مسابقه فداکاری نیست. قرار نیست کسی که بیشتر خودش را نابود می‌کند، انقلابی‌تر باشد.

اگر قرار است برای تغییر جامعه بجنگیم، باید یاد بگیریم چطور دوام بیاوریم.

استراحت، رفاقت، خندیدن، حرف زدن، مراقبت از خود و مراقبت از رفیق، چیزهایی ضد مبارزه نیستند. اتفاقاً بخشی از توان ادامه دادن مبارزه‌اند.

ما فقط نیروی کار نیستیم

سرمایه ما را در وهله اول به‌عنوان نیروی کار می‌بیند؛ کسی که باید کار کند، تولید کند و در ازای آن دستمزد بخشی از آن را بگیرد.

اما ما فقط نیروی کار نیستیم.

ما آدم‌هایی هستیم که خسته می‌شویم، عاشق می‌شویم، عزادار می‌شویم، می‌ترسیم، عصبانی می‌شویم، می‌خندیم و گاهی از پا می‌افتیم.

اگر مبارزه ما برای رهایی قرار است معنایی داشته باشد، باید همین زندگی واقعی را هم جدی بگیرد.

قرار نیست بگوییم:

«فعلاً زنده بمان و تحمل کن؛ بعد از انقلاب زندگی شروع می‌شود.»

نه.

زندگی همین حالاست.

و مبارزه برای آینده نباید زندگی امروز ما را به جهنم تبدیل کند.

شاید کار ما همین باشد: خشم را به نیروی زندگی تبدیل کنیم

من نمی‌خواهم خشمم را از دست بدهم. هنوز از بی‌عدالتی عصبانی‌ام. هنوز از این‌که کارگر باید برای ابتدایی‌ترین حقوقش بجنگد عصبانی‌ام.

اما دیگر نمی‌خواهم این خشم مرا از درون نابود کند.

می‌خواهم وقتی خسته‌ام، بتوانم به رفیقم بگویم «امروز نمی‌کشم.»

می‌خواهم وقتی یکی از رفقا حالش خراب است، به او نگویم «رفیق، محکم باش!» و تمام. کنارش بمانیم.

می‌خواهم بدانیم چه وقت باید مبارزه کنیم و چه وقت باید چند ساعت بخوابیم تا فردا دوباره بتوانیم بایستیم.

می‌خواهم خشممان فقط فریاد نباشد؛ تبدیل شود به رابطه، همبستگی و عمل مشترک.

شاید مسئله همین باشد: نه این‌که خشممان را از بین ببریم، بلکه یاد بگیریم آن را به چیزی تبدیل کنیم که زندگی‌مان را **نسوزاند.**

ما قرار نیست تا روز نابودی سرمایه زنده بمانیم و بعد تازه اجازه داشته باشیم خوشحال باشیم.

ما همین امروز حق داریم زندگی کنیم، بخندیم، دوست بداریم، استراحت کنیم و از هم مراقبت کنیم و در همان حال برای تغییر همین جهانی که ما را فرسوده می‌کند مبارزه کنیم.

وقتی رفیقمان عقب می‌کشد، رهایش نکنیم

اگر افسرده‌ایم، شاید یکی از سخت‌ترین کارها این باشد که بگوییم: «من خوب نیستم.»

خیلی از ما کارگرها عادت کرده‌ایم درد و خستگی‌مان را پنهان کنیم. سر کار می‌گوییم «چیزی نیست»، به خانواده می‌گوییم «فقط خسته‌ام» و به رفیقمان می‌گوییم «این چند روز سرم شلوغ است.»

اما اگر حالمان واقعاً خراب است، شاید بهتر باشد دست‌کم به یک نفر بگوییم.

نه برای ترحم.

نه برای این‌که دیگران با ما مثل آدم‌های ناتوان رفتار کنند.

فقط برای این‌که بدانند چه خبر است.

گاهی گفتن همین یک جمله که «رفیق، مدتی است حال خوب نیست و دارم از همه فاصله می‌گیرم» می‌تواند جلوی بدتر شدن اوضاع را بگیرد.

افسردگی آدم را به سمت تنهایی می‌برد. آدم کم‌کم جلسه نمی‌آید، تلفن جواب نمی‌دهد، پیام‌ها را باز نمی‌کند، دعوت رفقا را رد می‌کند و برای همه این‌ها دلیل می‌تراشد: «کار داشتم»، «حوصله نداشتم»، «بعداً می‌آیم.»

گاهی واقعاً کار دارد؛ اما گاهی پشت این «سرم شلوغ است» فقط یک آدم خسته و افسرده پنهان شده است.

رفیقمان را فراموش نکنیم

اگر در جمع یا گروهی کار می‌کنیم، باید حواسمان به هم باشد.

اگر رفیقی که همیشه در جمع بوده ناگهان چند هفته پیدایش نمی‌شود، اگر کسی که همیشه جواب می‌داده دیگر جواب نمی‌دهد، اگر کسی مدام می‌گوید «فعلاً نمی‌توانم»، لازم نیست فوراً بگوییم «بی‌تعهد شده» یا «بریده» یا «دیگر انگیزه مبارزه ندارد.» شاید واقعاً حالش خوب نیست.

گاهی یک پیام ساده کافی است:

«رفیق، فقط خواستم ببینم زنده‌ای و حالت چطوره.»

یا:

«لازم نیست درباره مبارزه حرف بزنیم. اگر خواستی می‌آیم یک چای با هم بخوریم.»

همین.

لازم نیست نقش روان‌شناس بازی کنیم. لازم نیست برایش سخنرانی کنیم. لازم نیست مشککش را همان روز حل کنیم.

گاهی حضور یک رفیق، خودش کمک بزرگی است.

راه برگشت را برایش باز نگه داریم

یکی از سخت‌ترین قسمت‌های افسردگی، برگشتن است.

وقتی چند هفته یا چند ماه از جمع فاصله گرفته‌ای، برگشتن ممکن است خیلی سخت شود. آدم با خودش می‌گوید:

«حالا بچه‌ها درباره من چه فکر می‌کنند؟»

«حتماً می‌گویند جا زدم.»

«چه توضیحی بدهم؟»

«دیگر نمی‌توانم مثل قبل کار کنم.»

همین خجالت باعث می‌شود بیشتر عقب بکشد.

پس اگر رفیقی مدتی غایب بود، وقتی برگشت نباید به او حساب‌کشی بدهیم.

لازم نیست بگوییم:

«بالاخره یادت افتاد ما هم وجود داریم؟»

بهتر است بگوییم:

«خوش آمدی رفیق. هر وقت توانستی بیا.»

باید جایی برای برگشتن وجود داشته باشد.

از بالا به او نگاه نکنیم

آدم افسرده بیش از هر چیز ممکن است احساس کند بی‌فایده و سربار شده است.

اگر با او طوری رفتار کنیم که انگار «بیمار بیچاره‌ای» است، این احساس را شدیدتر می‌کنیم.

رفیق ما همان آدمی است که دیروز کنار ما ایستاده بود. حالا فقط مدتی توانش کمتر شده است.

پس اگر می‌توانیم، از او کارهای کوچک بخواهیم؛ کاری که واقعاً از عهده‌اش برمی‌آید.

مثلاً:

«می‌توانی این متن را بخوانی و نظرت را بگویی؟»

«اگر حوصله داشتی، این پوسترها را با هم مرتب کنیم.»

«بیا فقط یک ساعت کنار ما باش.»

گاهی همین احساس که هنوز کسی روی تو حساب می‌کند، بسیار مهم است.

اما نباید این کار تبدیل به فشار تازه شود. هدف این نیست که فرد افسرده را مجبور کنیم دوباره همان حجم سابق کار را انجام

دهد؛ هدف این است که رابطه‌اش با جمع و احساس مفید بودنش کاملاً قطع نشود.

یک چای، یک موسیقی، یک قدم

گاهی فکر می‌کنیم برای کمک به یک رفیق باید کار بزرگی انجام دهیم.

نه همیشه.

گاهی برویم خانه‌اش و یک چای بخوریم.

گاهی با هم کمی قدم بزنیم.

گاهی یک موسیقی خوب گوش کنیم.

گاهی کتاب یا نوشته‌ای که فکر می‌کنیم دوست دارد برایش ببریم.

گاهی فقط کنارش بنشینیم و حرف بزنیم؛ حتی اگر بیشترش درباره چیزهای معمولی زندگی باشد.

وقتی آدم افسرده است، زندگی ممکن است تبدیل به یک دیوار بزرگ و بی‌رنگ شود. لازم نیست همان روز دیوار را خراب کنیم. شاید کافی باشد یک پنجره کوچک باز کنیم.

«بریده‌ای» همیشه به معنی «خیانت کرده‌ای» نیست

این را باید خودمان، مخصوصاً کسانی که فعالیت طبقاتی و جمعی دارند، جدی بگیریم.

گاهی وقتی یک رفیق عقب می‌کشد، سریع قضاوتش می‌کنیم:

«تعهدش کم شده.»

«دیگر انگیزه ندارد.»

«فشارها را تحمل نکرد.»

«بریده است.»

اما شاید او فقط خسته است.

ما نباید فرسودگی را نشانه ضعف اخلاقی یا سیاسی بدانیم.

کارگر ممکن است هم‌زمان هشت ساعت یا بیشتر کار کند، با دستمزد ناچیز زندگی را بچرخاند، نگران اجاره و بدهی باشد، در خانه مسئولیت داشته باشد و بعد از همه این‌ها در فعالیت سیاسی هم شرکت کند.

این بدن و ذهن، نامحدود نیست.

«امر شخصی، همان امر طبقاتی است»

مدت‌ها فکر می‌کردم مشکلات شخصی را باید کنار بگذارم و بعد به سراغ مبارزهٔ طبقاتی بروم.

اگر افسرده‌ام، باید خودم حلش کنم و بعد دوباره برگردم سراغ مبارزه.

اما حالا فکر می‌کنم این جدایی چندان واقعی نیست.

وقتی شرایط کار و زندگی ما روی خواب، اعصاب، رابطه با خانواده و احساسمان نسبت به خودمان اثر می‌گذارد، مسئله شخصی دیگر فقط شخصی نیست.

وقتی کارگر به خاطر چند ماه حقوق نگرفتن شب‌ها نمی‌خوابد، وقتی ترس از اخراج دائم بالای سرش است، وقتی هزینه درمان را ندارد، وقتی آینده فرزندش را مبهم می‌بیند، نمی‌توانیم بگوییم:

«این‌ها مسائل شخصی است؛ مبارزهٔ طبقاتی جای دیگری است.»

اما از آن طرف هم نباید همه مشکلات روانی را به سرمایه‌داری تقلیل دهیم. انسان‌ها تاریخ و زخم‌های شخصی خودشان را دارند. سوگ، بیماری، مشکلات خانوادگی، تجربه‌های دردناک و عوامل مختلف دیگری هم وجود دارند.

پس مسئله این نیست که برای هر افسردگی یک مقصر پیدا کنیم.

مسئله این است که نه رنج فردی را از شرایط اجتماعی جدا کنیم و نه فرد را در برابر رنجش تنها بگذاریم.

خودمان را هم در مبارزه فراموش نکنیم

من یک اشتباه را درباره خودم و رفقایم دیده‌ام: فکر می‌کردیم هرکس بیشتر خودش را خسته کند، مبارزتر است.

اگر کسی می گفت «دیگر نمی کشم»، در ذهنمان می گفتیم:

«پس تعهدش کم شده.»

اگر کسی می گفت «چند ماه استراحت لازم دارم»، فکر می کردیم:

«ما که نمی توانیم وسط مبارزه استراحت کنیم.»

این نگاه می تواند آدم را بسوزاند.

فرسودگی نشانه انقلابی نبودن نیست.

اگر مبارزه‌ای قرار است به رهایی انسان‌ها منجر شود، نباید خودِ مبارزانش را یکی‌یکی فرسوده و نابود کند.

ما به استراحت احتیاج داریم.

به رفاقت احتیاج داریم.

به خنده و موسیقی و زندگی روزمره احتیاج داریم.

به این احتیاج داریم که گاهی چند ساعت هیچ بحث سیاسی نکنیم.

این‌ها خیانت به مبارزه نیستند.

این‌ها بخشی از توان ادامه دادن مبارزه‌اند.

و اگر خودمان به آخر خط نزدیک شدیم...

اگر یک روز دیدیم دیگر از عهده کارهای معمول زندگی بر نمی‌آییم، هفته‌ها خوابمان به هم ریخته، هیچ چیز خوشحالمان نمی‌کند،

از همه بریده‌ایم یا احساس می‌کنیم دیگر توان ادامه نداریم، نباید منتظر بمانیم تا کاملاً فروبریزیم.

به یک رفیق بگوییم.

به خانواده بگوییم.

اگر لازم بود از متخصص کمک بگیریم.

و اگر یک راه جواب نداد، دنبال راه دیگری برویم.

کمک خواستن شکست نیست.

استراحت شکست نیست.

مرخصی گرفتن شکست نیست.

حتی کنار کشیدن موقت از بعضی مسئولیت‌ها شکست نیست.

شکست واقعی این است که فکر کنیم برای مبارزه باید خودمان را نابود کنیم.

ما قرار نیست برای ساختن آینده‌ای بهتر، زندگی امروز خودمان را قربانی کنیم.

قرار است هم برای تغییر جهان بجنگیم و هم یاد بگیریم در این مسیر، خودمان و رفقایمان را زنده و سالم نگه داریم.

چون مبارزه طبقاتی فقط درباره جامعه‌ای نیست که می‌خواهیم در آینده بسازیم؛ درباره نوع رابطه‌ای هم هست که همین امروز با

یکدیگر می‌سازیم.