

سبک مراقبت



زندگی در عصر کووید ۱۹

مهربانی با هم در برابر یک درد مشترک

■ **مینا محمددوست**

اواسط ماه نوامبر اپیدمی و ویروسی کووید ۱۹ در شهر ووهان چین آغاز شد. ویروسی که عملکردش باعث غافلگیری ذهن بشر شد. طولی نکشید که سازمان بهداشت جهانی باتوجه به گسترش ایسن بیماری حالت «اضطراب سلامت عمومی بین‌المللی» را در جهان اعلام کرد. بسیار سریع تر از آنچه تصور می‌شد کشورها و ملت‌ها در گیر شدند. سرعت این اپیدمی به حدی است که هنوز بشر نتوانسته است خود را با چالش‌های جدید وفق دهد و از طرف دیگر متأسفانه مدت‌هاست بخش عمده اخبار ناخوشایند است. گاهی ر خداده‌ها به گونه‌ای است که قسمتی از روزمرگی‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حال ما با رویکردی مواجه هستیم که کل زندگی را به معنای واقعی دستخوش تغییر کرده است. البته این اولین بار نیست که انسان با یک مسئله پیچیده دست و پنجه نرم می‌کند و قطعاً آخرین بار هم نخواهد بود. همیشه وقتی بنا باشد، مائی را پشت سر بگذاریم نیاز به زمان داریم و حالا بیش از پیش ابهام از آنچه در آینده نتیجه‌بخش خواهد بود، وجود دارد. قطعاً این اتفاق طبق میل هیچ کدام‌مان نیست! اما چه بخواهیم و چه نخواهیم در حال حاضر همگی در این مقطع یک دغدغه مشترک داریم و چاره‌ای جز صبر نیست. تقریباً خیلی از حوادث زندگی را ما انتخاب نمی‌کنیم ولی می‌توانیم انتخاب کنیم که چطور از زمان به نحو مطلوب و به نفع خود و دیگران استفاده کنیم. بیایید نگاهی کلی به برخی واکنش‌های بعد از این حادثه داشته باشیم.

■ ■ ■

■ **از بی توجهی به خبرها تا نگرانی فراگیر**

ابتدا بسیاری از ما با بی توجهی خبرها را فقط شنیده‌ایم. یعنی روی موضوع تمرکز نکردیم. زیرا ذهن انسان گاه مایل است آنچه باعث نگرانی می‌شود را از محدوده آگاهی دور نگه دارد. این عمل به کاهش استرس می‌انجامد. سپس صفحات مجازی از لطیفه‌های مختلف پر شد. این کار هم نوعی واکنش روانی برای کم شدن بار هیجان منفی از شنیدن خبرهای ناخوشایند است. (البته در نظر داشته باشیم هر نوع شوخ طبعی در وخامت اوضاع پسندیده نیست) و در ادامه انواع اطلاع‌رسانی‌ها، چه صحیح، چه اشتباه از منابع نامطمئن... و در این میان، ادامه

سبک نودوستی

■ **ایوب خرمی**

با توقف در چهارراه‌ها و پشت چراغ قرمز با کودکانی مواجه می‌شوید که زیر گرمای سسوزان، سرمای شدید یا باران و در بعضی مواقع در سحر گاه‌ها با پاسی از شب در دستان کوچکشان اجناس کوچکی برای فروش دارند. یک لحظه با دیدن صحنه‌هایی از این قبیل به فکر فرو می‌روید که اگر یکی از این کودکان فرزند یا اقوام یا عزیزانمان بودند چقدر برایشان سخت و غیر قابل تحمل بود. ناخودآگاه به خود می‌آید که حتی با یک کمک ناچیز خوشحالشان کنید. اینجا این سؤال در ذهنمان خطور می‌کند که اگر یک لحظه آن کودکان را جایی فرزند یا اقوام خود تصور نمی‌کردید باز هم دست‌نیاز آنها را رد نمی‌کردید و اینکه ترحم شما فقط و فقط به خاطر دلسوزی و خوب کردن حال خودتان بوده است؟ در هر صورت فداکاری، گذشت و مساعدت در جامعه ما و به خصوص در قالب گروه‌های جهادی و کمک‌های مؤمنانه توسط جوانان به وضوح دیده می‌شود. ناگفته نماند خیلی از کمک‌های انسان دوستانه برای همیشه توسط افراد خیر به صورت خفا باقی می‌ماند و دوست دارند نامی از آنها در لیست افراد خیر نباشد و البته مصداق دیگری هم داریم که کمک‌ها و فداکار ی‌هایشان توسط رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نشان داده می‌شود.

بی‌تردید اعمال در قالب همیاری و مساعدت‌ها زمانی به

روند و افزایش اپیدمی، اینجا مقطعی بود که دیگر اخبار مهم دنیا نگران‌کننده بود و به دنبال آن واکنش‌ها بیشتر شد. هیجان‌ها با بار منفی زیاد شدند و ترس حاکم شد. بنابراین رفتارها با مشخصه‌ای از همین هیجان‌ها بروز پیدا کردند. مثل استرس، وسواس، ناامیدی، احساس ناامنی و بی‌تفاوتی و... عامل مشترک پس هر یک از این رفتارها «ترس از آینده» است. اینکه ما نمی‌دانیم قرار است چه اتفاقی بیفتد. نمی‌دانیم کی و چه وقت اوضاع به چه نحوی پیش خواهد رفت. بلکه درست است، این روند نگران‌کننده است. هر چند تاریخ سرگذشت بشر مشخص کرده که بهره‌گیری از خرد، با یاری خدا همیشه یاری‌رسان انسان در غلبه بر مشکلات بوده است پس امیدواریم.

اما چه باید کرد؟ بهتر است تمرکز و انرژی خود را روی مسائلی که تحت کنترل ما بوده و می‌توانیم به شکل مؤثر ایفای نقش کنیم، بگذاریم. اما آنچه در حیطه اختیار و الزام برای این دوره از زندگی ماست از بُعد جسمانی توجه به هشدارها و قوانین مرتبط سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت و پیگیری اخبار در حد لزوم برای آگاه شدن در حد نیاز از آنچه در این محدوده رخ می‌دهد.

اما از لحاظ روانی بر واضح است که مثل همیشه بازتاب افکارمان، در وهله اول تعیین‌کننده «حال» ما خواهد بود.

دامنگیر افراد خانواده می‌شود. مشخص است که حوادث می‌گذرند اما آثاری که از گذشت حوادث بجا می‌ماند، گاه

مطلوب نیست. پس مهم است در این شرایط چطور زمان

را سپری کنیم. در ادامه پیشنهادهایی برای بهتر شدن

حالمان را مرور می‌کنیم.

■ **همدلی برای عبور از دشواری‌ها**

به معنای بالا بردن ظرفیت و درک خود از احساس‌های دیگران. بالا بردن تعهدی که در قبال هم داریم و داشتن رفتاری همراه با دلسوزی خرم‌دانه. اینکه بدانیم اطرافیان چه حالی دارند و ما برای بهتر شدن حالشان چه کاری می‌توانیم انجام دهیم. تقویت این ویژگی مانع رفتارهای پر خاشگروانه است. متأسفانه این روزها شرایط اقتصادی بسیاری از مشاغل، در کنار دغدغه از اوضاع این اپیدمی خانواده‌ها را درگیر انواع تنش‌های مختلف کرده است! عده‌ای را در نظر بگیرید که باید در مسیر ناموار حرکت کنند. دشواری‌های راه به اندازه کافی سخت است. اگر بخواهیم بدخلقی را هم جاشنی این روند کنیم قطعاً شرایط سخت‌تر خواهد شد. بنابراین در این برهه، مهم

است که با رفتار همدلانه، هم‌قدم‌های خوبی برای هم باشیم. حساسیت خود را نسبت به اوضاع روانی اعضای خانواده و در حد وسیع‌تر هموعانمان بالا ببریم. یادمان باشد ما تأثیرگذار و تأثیرپذیریم. پس احساس خوب بسط دهیم و همان را برداشت کنیم. هنگام نگرانی، افراد به شیوه‌های مختلف رفتار می‌کنند که گاه ناخوشایند است و معمولاً در این حالت کشمکش بین اعضا رخ می‌دهد. نگاه همدلانه کمک می‌کند بتوانیم موضوع را از دیدگاه دیگران ببینیم. زمانی که انسان بتواند «خود» را درک کرده و بشناسد مهربانانه‌تر با خود رفتار می‌کند. هر گاه بتواند یا را فراتر بگذارد و سعی در شناخت منطقی دیگران داشته باشد، مسالمت‌آمیزتر رفتار خواهد کرد. این نوع زندگی نیاز بشر در همه دوره‌ها به ویژه زمان‌های خاص است.

■ **خوشتنندار و صبور باشیم**

خوشتننداری کمک شایانی برای همه در این مقطع از زمان است! زیرا ناگزیریم ساعات بیشتری را در خانه و کنار هم باشیم. از طرفی مراوده‌ها در خارج از منزل هم به شدت متفاوت شده است. پس مهم است که خوشتنندار و صبور باشیم. شاید بتوان به این شکل این ویژگی را تعریف کرد: تأمل، تفکر و درنگ کردن، هنگامی که هیجانی مثل خشم، غم،... مارا فرا گیرد! سریع دست به عمل یا گفتار نزد!

خوشتننداری یعنی تعدیل رفتار! این ویژگی بسیار مهم است. درصد بالایی از خشونت‌هایی که گاهی متأسفانه حتی منجر به رسیدگی‌های قضایی می‌شود به دلیل عدم خوشتننداری است. یادمان باشد در برهه‌ای هستیم که هفته‌های متوالی را با انواع نگرانی‌ها پشت سر گذاشته‌ایم. خود این امر به شکل طبیعی آستانه تحمل را کم کرده، ما لازم است به خود مسلط باشیم و تکناشی رفتار نکنیم. زخم‌هایی که با گفتار، زمانی که هیجان زده هستیم به دل‌ها می‌نشانیم گاه سال‌ها نیاز به مداوا دارد. یادمان باشد هنگام هیجان‌های منفی، راه و حرفی را «انتخاب» کنیم که پیامد ناراحت‌کننده‌ای برای اطرافیان نداشته باشد. در حال حاضر بشر بیشتر به رفتارها و منش‌های استوار نیاز دارد، زیرا شکل مراوده‌های ما کمی تغییر کرده است. در نظر داشته باشیم به دلیل ساعات بیشتری که در منزل هستیم الگوی قابل‌پذیری برای کودکان هستیم.

■ **مراعات ملاحظه‌های بهداشتی**

فعلاً همه مجبوریم در اماکن عمومی از ماسک و دستکش استفاده کنیم! باید فاصله اجتماعی را رعایت کنیم و در

حفظ حریم خانه و منزل در همه جنبه‌ها امری ضروری است، اما اگر در جهان بینی نگاه گسترده‌تری نسبت به محافظت از حریم و سلامت هموعان نداشته باشیم، کاری نیمه تمام و بی‌پهوه انجام داده‌ایم و این ناتمامی به شکل چرخه وارد حصار زندگی خودمان می‌شود. بنابراین با تقویت ویژگی‌های خوب و مهربانی با هم در برابر یک درد مشترک، به شکل پادهر قطع‌کننده چرخه نااملیات باشیم و امیدوار به لطف الهی و دستاوردهای ذهن بشر برای در مان قطعی



حفظ حریم خانه و منزل در همه جنبه‌ها امری ضروری است، اما اگر در جهان بینی نگاه گسترده‌تری نسبت به محافظت از حریم و سلامت هموعان نداشته باشیم، کاری نیمه تمام و بی‌پهوه انجام داده‌ایم و این ناتمامی به شکل چرخه وارد حصار زندگی خودمان می‌شود. بنابراین با تقویت ویژگی‌های خوب و مهربانی با هم در برابر یک درد مشترک، به شکل پادهر قطع‌کننده چرخه نااملیات باشیم و امیدوار به لطف الهی و دستاوردهای ذهن بشر برای در مان قطعی

حد امکان از منزل خارج نشویم. این تغییرات برای این مدت کوتاه نسبتاً زیاد است و معمولاً انسان‌ها در برابر تغییرات بسته به شخصیت واکنش نشان می‌دهند و گاه مقاومت می‌کنند. درباری جاشنی مناسبی است که کمک می‌کند در این تغییرات، با انعطاف، بدون سوگیری و احترام رفتار کنیم. این ویژگی، صفتی است که باید از کودکی آموزش داده شود. اما در این زمان لازم است هر کس خودش را در این مسیر قرار دهد، چون در جایگاه تغییر و تفاوت بخش زیادی از سبک‌های زندگی گذشته هستیم. پس بردبار باشیم.

■ **احترام متقابل و حفظ حریم دیگران**

به شکل خاص نیاز جوامع به احترام مهم امری ضروری است. بسیار لازم است شیوه‌های رفتار، انتخاب کنیم همراه با ارزش و احترام قائل بودن هم برای خود و هم برای دیگران. اهمیت دارد با دیگران به گونه‌ای که دوست داریم با ما رفتار شود، رفتار کنیم. بیشتر از هر زمان دیگری مست است با احترام با کادر درمانی رفتار کنیم! آنها روزهای سخت و نفس‌گیری را سپری می‌کنند. انسان‌های نیازمربم به احترام رفتاری دارند نه فقط بیان واژه‌ها. با احترام با خود رفتار کنیم. مراقبت از سلامتی، نوعی احترام است که در این دوره باری از دوش کادر درمانی کم می‌کند. این به معنای توجه و حمایت از این عزیزان است و مجالی برای استراحت‌شان. به شکل کلی نیاز است تک‌تک ما همسو با این تغییرات زندگی کنیم. بپذیریم اتفاق‌ها سریع‌تر از آنچه تصور می‌شود سمت و سوی همه مناسبات را تحت تأثیر قرار داده و چاره‌ای جز این نیست که با پیچ و خم رودخانه روی سلامت جمع و تأثیر آن در اجتماع ملموس‌تر شده است. پس نتیجه می‌گیریم ما صرفاً زندگی نمی‌کنیم، بلکه به شدت مسئولیم که چطور زندگی کنیم. به خاطر داشته باشیم حفظ حریم خانه و منزل در همه جنبه‌ها امری ضروری است، اما اگر در جهان‌بینی نگاه گسترده‌تری نسبت به محافظت از حریم و سلامت هموعان نداشته باشیم، کاری نیمه تمام و بی‌پهوه انجام داده‌ایم و این ناتمامی به شکل چرخه وارد حصار زندگی خودمان می‌شود. بنابراین با تقویت ویژگی‌های خوب و مهربانی با هم در برابر یک درد مشترک، به شکل پادهر قطع‌کننده چرخه نااملیات باشیم و امیدوار به لطف الهی و دستاوردهای ذهن بشر برای درمان قطعی.

اهمیت نیت خیر خواهانه در کمک‌های انسان دوستانه

کمک کنیم اما ترحم نکنیم



تظاهر و با اخلاص و خلوص نیت همراه باشد.

نباید از این نکته بگذریم که همکاری‌ها و مساعدت‌های مجاهد‌گونه در جامعه حتی در صورت عیان شدن در ملاءعمز نمی‌تواند نوعی تشویق و ترغیب دیگران باشد چون در صورت نوعی اعمال و افکار اخلاق مدار با محاسن پایدار را در جامعه رقم زده است و به یقین فرد نیکوکار نتیجه این اجبر را در امور زندگی دنیوی و در

خشم هیجانی طبیعی در همه انسان‌هاست. در واقع انسان با خشم متولد می‌شود و این هیجان ضامن بقا در اوست و امکان محافظت از خودمان را به ما می‌دهد. پس بودن خشم غیرطبیعی نیست لازم و ضروری است و همگی آن را تجربه می‌کنیم. وقتی فردی با موقعیت ناکام کننده روبه‌رو می‌شود، مانند ناکامی در رسیدن به هدف و خواسته‌ها، خشم تجربه می‌شود. عواملی مانند خستگی، ناتوانی‌های فردی، عدم آمادگی فرد برای انجام کاری خاص، رفتارهای اطرافیان مانند تحقیر کردن، تمسخر کردن و... نیز باعث ایجاد هیجان خشم در افراد می‌شود.

پس همه ما تجربه خشم را در زندگی شخصی و اجتماعی خود داشته‌ایم. اما این هیجان در بعضی افراد به دلیل عدم کنترل تبدیل به رفتار پر خاشگروانه به صورت کلامی یا فیزیکی می‌شود. مانند فحاشی، لعنه زدن، پر تپاب کردن وسایل، کتک کاری و... که این بیان نادرست هیجان خشم اثرات مخرب در روابط بین فردی افراد ایجاد می‌کند و گاهی منجر به

مسائل حقوقی و قانونی نیز می‌شود. یکی دیگر از علل بروز خشم به روش نامناسب، بستر خانوادگی افراد است. کودکانی که شاهد جر و بحث والدین خود بوده‌اند که کتک کاری ختم شده است، آموخته‌اند که به عاملی باعث خشم انسان‌ها می‌شود. در واقع کودکان از والدین خود الگوبری کرده و این الگوها را بعدها در زندگی خود استفاده می‌کنند.

به این مثال توجه کنید: وقتی کارمندی به دلیل خطایی در کارش مورد بازخواست یا خشم رئیس خود قرار می‌گیرد، احساس خشم، اضطراب و... را تجربه می‌کند. حال این کارمند که مهارت مدیریت خشم، حل مسئله و... را ندارد، وارد خانه می‌شود و خشم خود را نسبت به همسر خود منتقل می‌کند و گاه همسر این کارمند هم با واقع هیجان‌ها مانند موج مذکور باشد، خشم ناشی از همسر را به فرزند خود منتقل می‌کند و این مکانسیم انتقال به الگویی غالب رفتاری تبدیل می‌شود و چرخه معیوب خشونت همچنان تکرار می‌گردد. حال با توجه به اینکه می‌دانیم خشم طبیعی است و هر فردی آن را تجربه می‌کند، پس نحوه ابراز درست آن را باید بیاموزیم.

اولین و مهم‌ترین مسئله در رابطه با خشم این است که وقتی احساس شدیدی مانند خشم یا غم را تجربه می‌کنیم، به نظرمان می‌آید این احساس تمام نمی‌شود، اما هر هیجانی که ما پایان می‌رسد. در واقع هیجان‌ها مانند موج عمل می‌کند، شروع می‌شود، اوج می‌گیرد و سپس تمام می‌شود. این نگرانی از تمام نشدن احساسی از عدم کنترل را به فرد انتقال می‌دهد که باعث رفتارهای نامناسب در زمان تجربه احساس خشم می‌شود.

ابتدا خشم خود را وارسی و باورهای خود را در زمینه خشم بررسی کنید. گاهی باورهای اشتباه در رابطه با خشم مجوزی برای بیان



اولین و مهم‌ترین مسئله در رابطه با خشم این است که وقتی احساس شدیدی مانند خشم یا غم را تجربه می‌کنیم، به نظرمان می‌آید این احساس تمام نمی‌شود، اما هر هیجانی به پایان می‌رسد

سبک رفتار



هیجانی طبیعی که باید کنترل شود

خشم خود را بررسی کنید

■ **سمیه رضائی***

همه ما اغلب در خانواده، محیط اجتماعی و جامعه گاهی شاهد صحنه‌های نه چندان خوشایند از رفتارهای عصبانی افراد با یکدیگر هستیم. به خصوص وقتی که پشت چراغ قرمز ایستاده‌ایم و ثانیه‌ای تعلل در حرکت ماشین به بوق زدن‌های ممتد و آزار دهنده یا گاهی کلمات توهین آمیز منجر می‌شود. نزاع‌های خیابانی نیز یکی دیگر از صحنه‌هایی است که به تبع آن نظاره گر بوده‌ایم. گاهی در خانواده یا در همسایگی خود دعوای خانوادگی را می‌بینیم. داد و بیداد، شکستن وسایل، فحاشی و بی‌حرمتی و گاه زد و خورد فیزیکی نمونه‌های دیگری از صحنه‌های اطر افمان است.

نامناسب خشم می‌شود. فردی که باور دارد «خشم من ارثی است» پس مسئولیت رفتار خود را نمی‌پذیرد. حال آنکه مهارت کنترل خشم اکتسابی و قابل یادگیری است یا فردی که باور دارد «خشم بهترین شیوه برای دستیابی به اهداف و خواسته‌های من است» مسلماً هر زمان که با ناکامی یا مانعی در رسیدن به اهدافش روبه‌رو شود، از ابراز نامناسب خشم استفاده خواهد کرد. در صورتی که پر خاشگری همیشه راه رسیدن به هدف نیست و گاهی بدترین شیوه است. پس بررسی باورها و تغییر آنها اولین قدم در کنترل خشم است که باید به آن پرداخته شود.

در گام بعدی لیستی از معایب و مزایای خشم تهیه کنید. معایبی مانند خشم باعث آسیب به دیگران و محیط می‌شود. خشم باعث آسیب به جسم خودمان می‌شود و هر آنچه خود به تجربه آن را کسب کرده‌اید، خاطراتی که در رابطه با خشم داشته‌اید را مرور کنید. این بازگشت به تجربیات برای تکمیل این مرحله کمک‌کننده است.

در مرحله بعدی به تغییرات فیز یولوژیک خود هنگام خشم توجه کنید. هنگام خشم تغییراتی مانند افزایش ضربان قلب، گشاد شدن مردمک چشم، افزایش سرعت و تعداد تنفس، لرزش صدا، تغییرات رنگ چهره مانند سرخ شدن، عرق کردن، لرزش در اندام‌ها، داغ شدن و... در جسم اتفاق می‌افتد. به این علائم در بدن خود توجه کنید.

این توجه باعث می‌شود به خشم خود آگاه شده و راحت‌تر کنترل داشته باشید. موقعیت‌ها و عواملی که باعث خشم در شما می‌شود را شناسایی کنید. مثلاً بی‌خوابی، گرسنگی یا گاهی برخورد با بعضی از افراد ممکن است در شما خشم ایجاد کنند. این عوامل را هر چه سریع‌تر شناسایی کنید.

گاهی یک موقعیت مشترک برای تعدادی افراد اتفاق می‌افتد، اما واکنش همه افراد نسبت به آن موقعیت یکی نیست. تفاوت واکنش افراد در تفاوت افکار آنهاست. وقتی شخصی موقعیت را تهدیدآمیز یا تحقیرکننده تفسیر کند، مسلماً هیجان تجربه شده‌ای مانند خشم را خواهد داشت. پس شروع به بررسی افکار خود در موقعیت‌هایی کنید که در آن خشم را تجربه می‌کنید و از این طریق خطاهای شناختی را بیرون بکشید، خطاهای شناختی مانند برجسب زدن، تعمیم افراطی، ذهن خوانی، فاجعه‌سازی و...

وقتی به خودتان یاد دیگران صفات کلی و منفی نسبت می‌دهید، مثل: «من آدم بدبختی هستم» یعنی شما دچار خطای شناختی برجسب زدن شده‌اید. یا وقتی می‌گویید: «این اتفاق همیشه برای من می‌افتد» یا «در همه کارها شکست می‌خورم» این بدان معناست که خطای شناختی تعمیم افراطی سراغ شما آمده است.

وقتی از کنار دوست یا آشنایی می‌گذرید و اگر او متوجه شما نشود و با شما احوالپرسی نکند یا جواب سلام شما را ندهد و بدون شواهد کافی فکر کنید که جواب سلام من را نداد، پس از دست من ناراحت است، یعنی هما دچار خطای شناختی ذهن خوانی شده‌اید. اینها مثال‌هایی از خطاهای شناختی بود که می‌تواند باعث هیجان‌های منفی مانند خشم در ما شود. پس شناسایی و مقابله درست با آنها از قدم‌های مهم در کنترل رفتارهای پر خاشگری است. تمام مراحل که مطرح شد به طور زربینایی و ریشه‌ای به موضوع خشم می‌پردازد و برای شناسایی علل و در نهایت کنترل خشم بسیار مهم و اساسی است.

***روانشناس**