

سبک مراقبت



خود را برای سبک زندگی پساکرونا آماده کنیم

ویروسِ بد می‌رود، ما خوب بمانیم

■ سلما سلطانی

چه کسی فکرش را می کرد از وقتی که پای یک ویروس به دنیا باز شود، بتواند اینقدر تغییر و تحول ایجاد کند. از تغییر در سبک کار و

زندگی و روابط بگیر تا تغییر در رفتار و روح و روان....

ورود این ویروس به طور غیر منتظره‌ای سلامت و اقتصاد کل دنیا را دچار مخاطره کرد و اختلال بسیاری در زندگی روزمره‌مان به‌وجود آورد.طوری‌زیر سایه سسنگین این تهدید زندگی و گذر می‌کنیم که

■ ویروسی که همه چیز را تحت‌الشعاع قرار داد

در کشور ما ایران این تغییرات به‌صورت محسوس‌تر و قابل لمس‌تر وجود دارد. ما در کشوری زندگی می‌کنیم که مردم از نظر عاطفی ارتباطات گسترده‌تری دارند، در نتیجه هر نوع مانعی در این خصوص، تأثیر مستقیم بر روح و روان مردم دارد. از طرفی‌به‌دلیل بحران‌های سال‌های اخیر دچار فشار اقتصادی و تحریم‌های زیادی بودیم و در نتیجه اقتصاد جامعه به شدت شکستده و تأثیرپذیر از عوامل و سیاست‌های بیرونی است.

از یادآمدن خیلی‌ا از کسب و کارها و بیکاری عده‌ای از مردم، فقر و مشکلات معیشتی مردم به دلیل بیکاری یا تورم بالا و خانواده‌هایی که مدت‌هاست مواد غذایی سالم و موردنیازشان را نتوانسته‌اند تأمین کنند، افزایش دور کاری‌ها و نبودن نظارت مستقیم در محیط کاری، تدریس آنلاین برای دانش آموزان و پایین آمدن کیفیت آموزش، نبود و کمبود ابزار آموزشی برای اغلب دانش آموزان، پایین بودن و قطع و وصل شدن اینترنت داخل کشور و هزینه‌های آموزش مجازی، تنهایی کودک‌ان در منزل بیشتر از قبل در حالتی که والدین مشغول به کار خارج از منزل هستند و تهدیدها و خطرهایی که در این میان برای این کودکان چه در منزل و چه در دنیای مجازی وجود دارد، افزایش و بالا رفتن قیمت‌ها در اثر تورم، کمبود جا و امکانات در بیمارستان‌ها جهت ویزیت و پذیرش و قرنطینه بیمار کرونایی در منزل و نگرانی‌ها و استرس‌های حاکی از آن، هزینه‌های بالای درمان و بستری بیماران کرونایی در بخش‌های خصوصی، فوت ناگهانی و داغدار شدن شماری از هموطنان به صورت روزشمار و بالا رفتن آمار مرگ و میر بر اثر این بیماری و غم از دست دادن که قرار بود یا شاهزاده سوار بر اسبش دوتایی بچینند و خوشبختی را به ایوان خانه بیاورند. روی صندلی چوبی بنشانند و فارغ از دنیا کنار هم قهوه بنوشند و خاطره بگویند، ولی همیشه همه چیز خوب پیش نمی‌رود و بعضی وقت‌ها یک قدرت‌هایی قوی‌تر از عشق هم پیدا می‌شود. یک تلفن و یک خبر کوتاه جان عاشقی را به ستوه می‌آورد. خبر کوتاه، اما پر از درد است. دوستش می‌گوید اوضاع اوزان‌ش خراب است. آدم‌ها یکی پس از دیگری می‌آیند و بعضی‌هایشان جلوی چشممان برای همیشه خاموش می‌شوند. دل نگران است. حسی به دلش جنگ می‌زند. حسی از نوع عاشقی. این‌بار عاشق هنر مهربانی و ایثار که برایش سوگند خورده و قول داده بود در هر شرایطی جان بیمار را به خواسته‌های خود

قصه زندگی

■ مر ضیه بامیری

جلوی آینه شهدمان نقره‌ای ایستاد و به صورتش خیره ماند. اضطرابی شیرین به جانش افتاده بود. از همان‌هایی که دخترها موقع عروسی می‌گیرند و قند در دلشان آب می‌شود. یکجای روی پا بند نمی‌شد. همه حالش را می‌دانستند و زیر چشمی با لبخند نگاهش می‌کردند. عاشقی رسوایی دارد. باید به جان خرید. یک هفته مانده بود تا عروس شدن و چیدن آخرین آجر از خانه آرزوهایش که قرار بود با شاهزاده سوار بر اسبش دوتایی بچینند و خوشبختی را به ایوان خانه بیاورند. روی صندلی چوبی بنشانند و فارغ از دنیا کنار هم قهوه بنوشند و خاطره بگویند، ولی همیشه همه چیز خوب پیش نمی‌رود و بعضی وقت‌ها یک قدرت‌هایی قوی‌تر از عشق هم پیدا می‌شود. یک تلفن و یک خبر کوتاه جان عاشقی را به ستوه می‌آورد. خبر کوتاه، اما پر از درد است. دوستش می‌گوید اوضاع اوزان‌ش خراب است. آدم‌ها یکی پس از دیگری می‌آیند و بعضی‌هایشان جلوی چشممان برای همیشه خاموش می‌شوند. دل نگران است. حسی به دلش جنگ می‌زند. حسی از نوع عاشقی. این‌بار عاشق هنر مهربانی و ایثار که برایش سوگند خورده و قول داده بود در هر شرایطی جان بیمار را به خواسته‌های خود

خودمان هم باورمان نمی‌شود، ولی گویا تغییراتی که در ما و روابطمان ایجاد کرده است، تا ابد باقی خواهد ماند.

قرنطینه، فاصله‌گذاری اجتماعی، اختلال در ارائه خدمات، تعطیلی مراکز خرید، تعطیلی فروشگاه‌ها، لغو سفرها، بسته شدن مرز کشور‌ها به روی یکدیگر، محدودیت‌های صادرات و واردات، نوسانات شدید قیمت در بازار، عدم تأمین به موقع مواد اولیه و محصولات مورد نیاز مشتریان در برخی از صنایع و... عواملی هستند که در این مقطع

می‌توان در امان بود، همه و همه عواملی هستند که فکر می‌کنیم تا به حال در کشور ما را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد و می‌فشارد.

■ حذف روابط و مناسباتی که دل‌تنگ‌مان کرده است

ما در من ماه‌هاست مرأ‌نوسیده‌است. پدرم را نمی‌توانم در آغوش بگیرم. خواهرم کنارم نمی‌نشیند تا با من حرف بزنند. برادرم را مدت‌هاست از طریق تماس تصویری می‌بینم و... از رفقا و جمع‌های دوستانه و بی‌ریا که می‌شد در آن از تمامی مشکلات روزمره و غم‌ها رها شد و ساعتی را خندید، بغذیرم. سفرهای کنسل شده‌ای که به مناسبت‌های مختلف از تفریحی بگیر تا زیارتی و دیدن عزیزان راه دور مخصوصا مادر و فرزندان‌ای که به دلایل مختلف تحصیلی یا شرایط زندگی از خانواده‌های خود دور هستند و تشدید دل‌تنگی به تناسب آن. برنامه‌های مختلف و مراسم‌هایی که به این دلیل و با تعطیلی اماکن مربوطه به دلیل رعایت پروتکل‌های بهداشتی، به‌هم خورد و به سرانجام نرسید یا ساده برگزار شد. عزیزی می‌گفت: رفیق‌م را یک شبه از دست دادم، حتی نتوانستم برای خاکسپاری بهترین رفیق‌م حاضر باشم. نتوانستم برای صادر داغدارش به‌همی با پای برای پدر کمر شکسته‌اش باشم. حتماً دیده یا شنیده‌اید در اقوام یا نزدیکان کسانی را که درگیر استرس و اضطراب کرونا و افسردگی ناشی از آن هستند. مشکلی که فقط و فقط به واسطه آمدن همین مهمان کوچک و ناخوانده در اغلب خانه‌های ایران مشاهده می‌شود.

■ سازگاری با آنچه در حیطه اختیار مان‌بست

بی‌شک در دنیا تاکنون عاملی به این قدر قدرتمندی وجود نداشته‌است تا تمامی تغییرات را به‌صورت یکجا به‌وجود بیاورد. تغییراتی که اثرات قرنطینگی و کم‌کاری‌های طولانی ایجاد می‌کند، قطعاً تا مدت‌ها پس از تمام شدن این مسئله باقی خواهد ماند. گرچه

از زمان برای زندگی روزمره و علی‌الخصوص کسب و کارها شرایط بحرانی ایجاد کرده است.

خیلی از فرصت‌های شغلی از بین رفته و برخی از کسب و کار‌ها به پایان رسیده‌اند. در صورتی که در این میان، هستند کسب‌وکارهایی که با استفاده از این شرایط بحرانی از تهدید بحران استفاده کرده و آن را به فرصت تبدیل می‌کنند. این تغییرات باعث شد افراد شیوه جدیدی از زندگی را تجربه کنند.

لاجرم مجبور به سازگاری با این مهمان ناخوانده هستیم. ناگزیریم از پذیرفتن این ویروس و تغییر سبک و سیاق زندگی. به‌گونه‌ای که کمتر آسیب‌پذیریم و کمتر آسیب‌بینیم. در این میان باید کمی اندیشه کرد. به این موضوع بندیشیم که چند درصد از زندگی ما، در اختیار خودمان است؟ می‌توان گفت بخش اعظمی از روند یک زندگی، مستقیماً به خود ما ربط دارد. یعنی می‌توانیم در این محدوده اختیار انتخاب داشته باشیم، اما وقتی نیرو و عاملی خارج از محدوده توان و اختیار ما به سمت ما هجوم می‌آورد، تنها کاری که می‌توان کرد این است که او را بپذیریم، زیرا در حیطه اختیارات ما نیست و درست‌ترین و منطقی‌ترین کار سازگاری با آن است. درست است که با شیوع این ویروس زندگی همه انسان‌ها تغییر چشمگیری کرد، اما این تغییر به معنای پایان زندگی نیست.

■ درس‌های کرونا به‌رغم آسیب‌هاییش

می‌توان با تغییر در مهارت‌ها و به‌دست آوردن مهارت‌های جدید فردی، سبک زندگی خود را تغییر داد. فارغ از آسیب‌های بی‌شمار کرونا، با نگاهی مثبت به این ویروس می‌توان گفت: کرونا با ورودش توانست برخی سبک‌های غلط زندگی را تغییر دهد. در این میان می‌توان به شستن مکرر دست‌ها و رعایت کامل بهداشت که مدت‌ها بود الزامی به آن نداشتیم، بی‌توجهی به یکدیگر در خانه و خانواده و صحبت نکردن عمیق با یکدیگر و توجه بیشتر به دنیای مجازی از طریق گوشی‌های همراه، عدم تعادل بین کار و زندگی، بی‌توجهی به طبیعت و از بین بردن آن، آلودگی محیط‌زیست از طریق زباله‌ها یا ضایعات کارخانه‌ها و غیره، بی‌توجهی به وقور نعمت، بی‌توجهی به زمان آن هم فقط با یک کلیک برای داشتن هر آنچه موردنیاز بود و... اما در نهایت با آمدن این ویروس با تمامی اتفاقات و



آرژانتین، ۲۰۲۰: یک زن در بیمارستان با ماسک و کلاه



هوای یکدیگر را داشته باشیم و برای سلامتی جسمی و روحی خود و دیگران ارزش قابل شویم. حواسمان باشد که از سر خستگی، کلافگی، بیکاری، افسردگی یا تنهایی، اندوهی به دل دیگران وارد نکنیم. هوای کسب و کارهای دیگران را داشته باشیم و از آب گل آلود ماهی نگیریم. کرونا دیر یا زود می‌رود، این ویروس بد بالاخره می‌رود، اما ما خوب بمانیم و خود را برای سبک زندگی پساکرونا آماده کنیم

«اگر آن لامبورگینی مال من بود»، «اگر به دختر مورد علاقه‌ام می‌رسیدم»، «اگر قرار داد چندمیلیاردی را امضا می‌کردم»، دیگر از خدا هیچ چیزی نمی‌خواستم. صبح‌ها که بیدار می‌شویم و شب‌ها که به رختخواب می‌رویم و حتی وقتی داریم خواب می‌بینیم، کل فکر و خیالمان بی یک چیز است: رسیدن به وضعی که همه آمال و آرزوهایمان برآورده شده و دیگر چیزی مانع خوشیختی‌مان نیست، اما تجربه‌ها و تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که ما حاصل این وضعیت چیزی نیست جز ناآرامی‌های بسیار دیگر. پس خوشبختی چگونه به دست می‌آید؟ وب‌سایت ترجمان در یک پرونده کوتاه از زوایا و نگاه‌های مختلف موضوع خوشبختی را به چالش کشیده است. چکیده پرونده این وب‌سایت را در ادامه می‌خوانید.



۱- کودکان در کار خود استانداز آنها بیاموزیم

ما به طور غریزی در پی معنای خوشبختی هستیم و میل داریم شکوفای شویم. می‌خواهیم تا جایی که ممکن است بهترین باشیم، ولی ما برای شاد بودن به چیزی بسیار ساده‌تر نیاز داریم. ما نیاز داریم کاری کنیم که برامان تمریش و ارزشمند باشد؛ کاری که وقتی به آن می‌پردازیم، گذر زمان

سبک نگرش

مروری بر ۱۰ رویکرد در باره خوشبختی

این بار نیمه خالی لیوان را ببینید!

یک رابطه بدبخت‌مان نمی‌کند و از دست دادن شغل مساوی مردن از گرسنگی نیست.

۵- واقعی، قوی، فعال و مفید باش ارزش‌های اخلاقی‌ای که در زمان حاضر شالوده خوشبختی را تشکیل داده‌اند، چنین چیزهایی هستند: واقعی باش، قوی باش، فعال و مفید باش و از همه مهم‌تر، برای رسیدن به این هدف‌ها به دیگران تکیه نکن، زیرا سرنوشت تو فقط به دست خودت رقم می‌خورد. این رویکردی جدید است، زیرا قبلاً خوشبختی را با این چیزها تعریف نمی‌کردند. نویسنده این مطلب، با مروری بر تاریخ خوشبختی، نواقص تعریف جدید آن را گوشزد می‌کند. کارل سدرستورم، استادیار مطالعات سازمانی در دانشگاه استکهلم است، او با همراهی آندره اسپاسر کتاب سندروم خوبی و با همراهی پیتز فلمینگ کتاب کار انسان مرده را منتشر کرده است.

۶- پول هم خوشبختی می‌آورد، بستگی به آدمش دارد!

پول خوشبختی و شادمانی نمی‌آورد. این یکی از بدبینانی است که به‌ندرت مورد پرسش واقع شده است. علاوه بر این، در سال‌های اخیر با پیدایش جنبش بسیار پر نفوذ «روانشناسی مثبت»، این ایده اعتباری آکادمیک نیز یافته است. روانشناسی مثبت ادعا می‌کند شرایط اقتصادی تأثیر کمی بر شادمانی دارند. در عوض، آنچه واقعا مهم است، نگرش ماست. در هر حال،



مهم نیست که به ایده «پول شادمانی نمی‌آورد» چه اندازه دل‌بسته‌ایم، زیرا نتایج پژوهش‌های جدید خلاف این را نشان می‌دهند.

۷- پزشک‌انی که به دنبال ایجاد حس خوشبختی در بیماران هستند

چند سالی است که پزشکان توانسته‌اند با تحریک الکتریکی مغز افراد افسرده احساس خوشبختی و آرامش در آنها ایجاد کنند، اما به موازات این پیشرفت هر روز سوالات بیشتری مطرح می‌شود. آیا این پزشکان هستند که باید میزان تحریک الکتریکی و احساس خوشبختی فرد را مشخص کنند، یا افرادی که از هر کسی بیشتر میزان نیازشان به این‌ها را می‌دانند؟ آیا این تحریکات می‌تواند در مانی ماندگار باشد؟ و آیا احساس خوشبختی هم حدم دارد که گذر از آن می‌تواند مخرب باشد؟

۸- به‌جای دارودرمانی به سلول‌هایتان خوشبختی تزریق کنید

«ضایت از زندگی» یکی از شاخص‌های بهداشت روانی است. بررسی تأثیر ضایات از زندگی بر عملکرد سلول‌ها و دی‌ان‌ای هم یکی از شاخه‌های تحقیقاتی رو به رشد است. استیون کول، استاد دانشگاه یوسی‌ال‌ای، در جدیدترین پژوهش به بررسی بیولوژیکی خوشبختی پرداخته است. وی از دو نوع متمایز خوشبختی یاد می‌کند: چیز‌ها رنج می‌بریم و وقتی هم که به آنها می‌رسیم ملول و خسته می‌شویم. جان استوارت میل، فیلسوف فایده‌یابور انگلیسی، طی یک فروپاشی روانی در دوران جوانی‌اش به این ملال پی برد. او می‌توان نوعی از خوشبختی، شادی و لذت را در جهانی آرمانی یافت که در آن همه چیزهایی که می‌خواهیم برآورده شده‌اند؟

۳- برای رسیدن به خوشبختی از خود سؤال‌های سختی بپرسید؟

«کاری پردرآمد و عالی که با شرایط روحی و روانی من هماهنگ باشد»، «یک ماشین عالی از مارک بی‌ام‌دبلیو مدل ۲۰۱۷، رنگ مشکی متالیک، فول آپشن»، «یک حساب بانکی بسیار پرپول». این‌ها بخشی از آرزوهایی بود که یک سارق در دفترچه یادداشت‌هایش نوشته بود. واقعیت این است که خیلی از ما اگر از خودمان بپرسیم «در زندگی چه می‌خواهی؟» به همین جور جواب‌های می‌رسیم، اما این فهرست‌ها کمکی به زندگی ما نمی‌کنند. باید سؤال سخت‌تری از خودمان بپرسیم.

۴- خوشبختی را در نیمه خالی لیوان بجوید!
مروجان مثبت‌اندیشی مدام زیر گوشمان می‌خواند که نیمه پر لیوان را ببین، همه چیز درست خواهد شد، اما همه چیز درست نخواهد شد. مثبت‌اندیشان امید واهی می‌دهند. زندگی سخت است و قضایا آنطور که دلمان می‌خواهد، پیش نمی‌رود. با این حال، نباید چیز دیگری را هم فراموش کرد: حتی وقتی اوضاع بد است، آنچه واقعا اتفاق می‌افتد، بهتر از چیزی است که فکر می‌کنیم. از دست دادن

مروجان مثبت‌اندیشی مدام زیر گوشمان می‌خواند که نیمه پر لیوان را ببین، همه چیز درست خواهد شد، اما همه چیز درست نخواهد شد. مثبت‌اندیشان امید واهی می‌دهند. زندگی سخت است و قضایا آنطور که دلمان می‌خواهد، پیش نمی‌رود. با این حال، نباید چیز دیگری را هم فراموش کرد: حتی وقتی اوضاع بد است، آنچه واقعا اتفاق می‌افتد، بهتر از چیزی است که فکر می‌کنیم. از دست دادن

۵- نقل از وب‌سایت «ترجمان»