

سبک مراقبت



برای گذر از بحران کرونا چگونه رفتار کنیم؟

احترام به هم‌نوعان در حضور کرونا

مینا محمد دوست

اواسط ماه نوامبر سال گذشته میلادی، اپیدمی ویروس کووید -۱۹ در شهر وهان در مرکز چین کلید خورد. ویروسی که عملکردش، باعث غافلگیری ذهن بشر شد. طولی نکشید که سرازمان بهداشت جهانی با توجه به گسترش این بیماری حالت «فشار سلامت عمومی بین‌المللی» در جهان را اعلام کرد و بسیار سریع‌تر از آنچه تصور می‌شد کشورها و ملت‌ها درگیر شدند. سرعت و شدت این اپیدمی به حدی است که هنوز بشر نتوانسته

گذر از سه گانه «بی‌توجهی، شوخی، نگرانی»

در ابتدا بسیاری از ما با بی‌توجهی خبرها را فقط شنیدیم؛ 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 پر شد از لطیفه‌های مختلف. این کار هم، نوعی واکنش روانی است برای کم شدن بار هیجان منفی از شنیدن خبرهای ناخوشایند. (البته در نظر داشته باشیم هر نوع شوخ طبعی در واکمات اوضاع پسندیده نیست) و در ادامه انواع

اطلاع‌رسانی‌ها، چه صحیح، چه اشتباه از منابع نامطمئن و در این میان ادامه روند، و افزایش اپیدمی. اینجا مقطعی بود که دیگر اخبار مهم دنیا نگران کننده بود و به دنبال آن واکنش‌ها بیش‌تر شد، همچنان‌ها با بار منفی زیاد شدند و ترس حاکم شد، بنابراین رفتارها با مشخصه‌ای از همین هیجان‌ها بروز پیدا کردند. مثل استرس، وسواس،

نامیدی، احساس ناامنی و بی‌تفاوتی و... عمل 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 نحو پیش خواهد رفت، به‌لذا دردت است، این روند نگران کننده است. هر چند که تاریخ سر گذشت بشر مشخص کرده بهره‌گیری از خرد، با یاری خدا همیشه یاری‌رسان انسان در غلبه بر مشکلات بوده. امیدواریم، اما چه باید کرد؟

بهر است تمرکز و انرژی خود را به 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 بعد جسمانی توجه به بهداشت‌ها و قوانین مرتبط سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت کشور و پیگیری اخبار در حد لزوم برای آگاه‌شدن در حد نیاز از آنچه در این محدوده رخ می‌دهد، اما لحاظ روانی، برواخص است که مثل همیشه با تاب‌افکارمان، در وهله اول تعیین کننده

سبک ارتباط

بنفشه قاسمی زاده

مجموعه‌ای از انسان‌ها که با آداب و قوانین مشخص در کنار هم زندگی دسته‌جمعی دارند، یک جامعه را تشکیل می‌دهند، اما منظور از جامعه تنها زیستن در کنار هم و بهره‌بردن از منابع مشترک نیست بلکه لازمه تشکیل جامعه و زندگی اجتماعی پذیرش مسئولیت فردی در قبال اعضا و منابع جامعه است. نیازهای مشترک، اندیشه‌ها و تفکرات مشترک، اهداف مشترک و روابط انسانی بین اعضای یک جامعه باعث ایجاد پیوندی عمیق بین تک‌تک اعضا می‌شود، به نحوی که آنان را نسبت به یکدیگر نیازمند می‌کند. می‌توان اعضای یک جامعه را به مسافران یک تاکسی تشبیه کرد که با وجود تفاوت‌های فردی، شخصیتی و تربیتی همه به سمت مقصد واحدی در حرکت هستند. گرچه هر کدام از مسافران به تنهایی در دنیای خود غوطه‌ورند و در طی مسیر به مسائل و خاطرات متفاوتی می‌اندیشند و حتی هر کدام چشم‌انداز متفاوتی دارند، اما همه با هم به مقصد می‌رسند و اگر در طی مسیر مشکلی پیش بیاید، همه با هم از رفتن باز می‌مانند. یا می‌توان جامعه را به تن واحدی تشبیه کرد که اعضای آن اندام‌ها، اعضا و جوارحش هستند. از زمانی که اعضا در هماهنگی کامل با هم فعالیت می‌کنند، عملکرد فسرده بدون نقص است، اما اگر هر کدام از اعضا وظیفه محوله را به درستی انجام ندهد، بیماری روی می‌دهد و فرد از سلامت و ادامه مسیر باز می‌ماند. انسان‌ها همه یکپن‌ا فریده نشده‌اند و به همان میزان که تنوع و تفاوت در جنسیت، رنگ پوست،

خود را با چالش‌های جدید وفق دهد و از طرف دیگر متأسفانه مدت‌هاست بخش عمده اخبار ناخوشایند است. گاهی رخدادهای گونه‌ای است که قسمتی از روزمرگی‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حال ما با رویدادی مواجه هستیم که کل زندگی را به معنای واقعی دست خوش تغییر کرده است. البته اولین باری نیست که انسان با یک مسئله پیچیده دست‌وپنجه نرم می‌کند و قطعاً آخرین بار هم نخواهد بود. همیشه وقتی بنا باشد مانعی را پشت سر بگذاریم نیاز به زمان داریم و حالا بیش از پیش ابهام از آنچه در

خوبستندار باشیم

پروش صفت خوبستنداری کمک‌شایانی برای همه در این مقطع زمانی است؛ زیرا ناگزیریم ساعات بیشتری را در خانه و کنار هم باشیم. از طرفی مراوده‌ها در خارج از منزل هم به شدت متفاوت شده، پس مهم است که خوبستندار باشیم.

شاید بتوان به این شکل این ویژگی را تعریف کرد: تأمل، تفکر و درنگ کردن، هنگامی که هیجانی مثل خشم و غم ما را فرا گرفته و سریع دست به عمل یا گفتار نزن! خوبستنداری یعنی تعدیل رفتار! این ویژگی بسیار مهم است. در حد بالایی از خشنودت‌هایی که گاهی متأسفانه حتی منجر به رسیدگی امر قضایی می‌شود به دلیل عدم خوبستنداری است. یادم‌ان باشد در برهه‌ای هستیم که هفته‌های متوالی را با انواع نگرانی‌ها پشت‌سر گذاشته‌ایم. خود این امر به شکل طبیعی آستانه تحمل را کم کرده، اما لازم است به خود مسلط باشیم و نکشتی رفتار کنیم. زخم‌هایی که با گفتار، زمانی که هیجان زده هستیم بر 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 مراوده‌ها ما کمی تغییر کرده است. در نظر داشته باشیم به دلیل ساعات بیشتری که در منزل هستیم الگوی قابل‌دیدتری برای کودکان هستیم.

فلا همه مجبوریم در اماکن عمومی از ماسک و دستکش استفاده کنیم؛ باید فاصله اجتماعی را رعایت کنیم و در حد امکان از منزل خارج نشویم. این تغییرات برای این مدت کوتاه نسبتاً زیاد است! معمولاً انسان‌ها در برابر تغییرات بیسته به شخصیت واکنش نشان داده و گاه مقاومت می‌کنند. حال بردباری آن چاشنی 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

روابط سازنده، اصل اول بقای جامعه

من و تو با هم به مقصد می‌رسیم



قد، رنگ چشم و به صورت کلی در ظاهر افراد مشاهده می‌کنیم، در خصوصیات و ویژگی باطنی و شخصیتی، توانمندی‌ها و استعداد‌های افراد نیز تفاوت وجود دارد که همین امر باعث می‌شود افراد برای آنکه بتوانند زنده‌مانده و زندگی کنند به یکدیگر نیاز داشته باشند، چراکه خود به تنهایی نمی‌توانند از عهده تمام وظایف و مسئولیت‌ها برآمده و نیازهای اساسی‌شان را برآورده کنند. همین امر آرام‌آرام باعث جمع‌شدن افراد در کنار یکدیگر و تشکیل جوامع انسانی شد، اما ما جزا به همین جا ختم نمی‌شویم؛ چراکه بشر موجودی است به دلیل وجود قوه عقل و اختیار



به شکل کلی نیاز است تک‌تک ما همسو با این تغییرات زندگی کنیم. بپذیریم که اتفاق‌ها سریع‌تر از آنچه تصور می‌شود، سمت‌وسوی همه مناسبات را تحت تأثیر قرار داده است. چاره‌ای جز این نیست که با پیچ و خم رودخانه زندگی هم‌نوا باشیم. بیش از هر دوره‌ای نقش رفتار ما روی سلامت جمع و تأثیر آنچه در اجتماع می‌گذرد در زندگی شخصی ما ملموس شده است. پس نتیجه می‌گیریم ما صرفاً زندگی نمی‌کنیم، بلکه به شدت مسئولیم که چطور زندگی کنیم

آینده نتیجه بخش خواهد بود، وجود دارد.

قطعاً این اتفاق طبق میل هیچ کدام مان 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 از واکنش‌های بعد این رویداد داشته باشیم.

در این زمان لازم است هر کس خودش را در این مسیر قرار

دهد، چون در حال تغییر بخش زیادی از سبک‌های زندگی گذشته هستیم. پس بردار باشیم.

احترام خودمان و یکدیگر را نگه داریم

به شکل خاصی نیاز جوامع به احترام متقابل مهم امری ضروری است. بسیار لازم است شیوه‌های رفتاری انتخاب کنیم که همراه با ارزش و احترام برای خود و دیگران باشد. اهمیت دارد با دیگران به گونه‌ای که دوست داریم با ما رفتار شود، رفتار کنیم. بیشتر از هر زمان دیگری مهم است با احترام با کادر درمانی رفتار کنیم! آنها روزهای سخت و نفس‌گیری را سپری می‌کنند. انسان امروزی نیاز مبرم به احترام رفتاری دارد و 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 می‌کنند. این به معنای توجه و حمایت از این عزیزان و مجالی برای استراحت‌شان است.

به شکل کلی نیاز است تک‌تک ما همسو با این تغییرات زندگی کنیم. بپذیریم که اتفاق‌ها سریع‌تر از آنچه تصور می‌شود، سمت‌وسوی همه مناسبات را تحت تأثیر قرار داده است. چاره‌ای جز این نیست که با پیچ و خم رودخانه زندگی هم‌نوا باشیم. بیش از هر دوره‌ای نقش رفتار ما روی سلامت جمع و تأثیر آنچه در اجتماع می‌گذرد در زندگی شخصی ما ملموس 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 البته امری ضروری است، اما اگر در جهان بینی نگاه گسترده‌تری نسبت به محفلت از حریم و سلامت هم‌نوعان نداشته باشیم، کاری نیمه‌تمام و بیهوده انجام دادیم و این ناامنی به شکل چرخه وارد حصار زندگی خودمان می‌شود. بنابراین با تقویت ویژگی‌های خوب، به شکل پادزهر قطع‌کننده چرخه ملامت‌آمیز و امیدوار به لطف الهی و دستاوردهای ذهن بشر برای درمان قطعی باشیم.



می‌توان اعضای یک جامعه را به مسافران یک تاکسی تشبیه کرد که با وجود تفاوت‌های فردی، شخصیتی و تربیتی همه به سمت مقصد واحدی در حرکت هستند. گرچه هر کدام از مسافران به تنهایی در دنیای خود غوطه‌ورند و در طی مسیر به مسائل و خاطرات متفاوتی می‌اندیشند و حتی هر کدام چشم‌انداز متفاوتی دارند، اما همه با هم به مقصد می‌رسند

برای برقراری و حفظ روابطش تلاش کند. پس فراموش نکنیم که زیستن در یک جامعه با داشتن نگاه فردگرایانه و خودمحور ما را به سر منزل مقصود نمی‌رساند. برای داشتن روابط سالم، نیازمند تبعیت از یک‌سری اصول اولیه و اخلاقی در جامعه کوچک خانواده و بعد از آن در جامعه بزرگ مدرسه، شهر، کشور و جهان هستیم. این اصول اولیه شرایط برقراری پیوندی سالم و قابل اعتماد بین ما و سایر اعضا را فراهم می‌کند. هر چند انسان امروزی انسان عصر حجر نیست و راحت‌تر از گذشتگان می‌تواند نیازهای خود را برآورده کند، اما برای کسب رضایتمندی و موفقیت نمی‌تواند بدون ارتباط با دیگران گامی بردارد.

نگاه



گاهی در این زمانه پرهیاهو با مردگان به گفت‌وگو بنشینیم

آرامش نهفته در گفته‌های گذشتگان

نوشته: آن جیکوبز

دنای امروز ما چنان از آشوب‌های بی‌سابقه انباشته شده است که گاهی فکر می‌کنیم هیچ انسانی از دوران‌های گذشته نمی‌تواند برای زندگی در این آتش سوزان به ما کمک کند، اما آن جیکوبز، محققی که تمام عمرش را صرف کتاب‌خواندن کرده است، نظر دیگری دارد. او می‌گوید هر گاه که به نظر می‌رسد به بن‌بست رسیدهایم، بهتر است کمی از جنگل‌های روزمره فاصله بگیریم و به نویسندگان گذشته گوش بسپاریم. شاید بعضی حرف‌ها یشان بر ایمان ملال‌آور یا غیر اخلاقی باشد، اما در نهایت، آن «لحظه آرمان شهری» را می‌یابیم.

در این دوران، شاید خیلی عجیب باشد کسی آنها اعلام کردند که تعهدی غایی (یعنی مطلق و بی‌چون‌وچرا) به عدالت، آزادی و انسانیت دارند، اما حتی کسانی از میان آنها که خودشان برده نداشتند هم حقوق سایه‌پوستان را بی‌چون‌وچرا نمی‌دانستند. پس داگلاس چارلی نادر جز آنکه بی‌برده بگوید: «چهارم جولای روز شماست، نه روز من. شما باید در آن شادی و پایکوبی کنید و من باید به سوگاری بنشینم.»

قبل تصور نیست چندر برای داگلاس سخت بوده که در ستایش بنیانگذاران امریکا سخن بگوید. او در خود زندگینامه‌اش خاطره‌ای تعریف می‌کند: ۱۲ ساله بود که کتابی پیدا کرد و در آن یک برده و صاحب‌ها هم گفت‌وگومی کردند. «هرچه بیشتر می‌خواندم، نفرت و انزاج‌ام از کسانی که مرا به اسارت گرفته بودند، بیشتر می‌شد. نمی‌توانستم آنها را چیزی جز مشت‌ی رازهن موفق بدانم که خاتمان را ترک کرده بود و آفرینا آمده بودند تا ما را بیزار بدهم؛ بدئات‌ترین و پلیدترین انسان‌های روی زمین بودند». بنیانگذاران هم از این بی‌زاری معاف نبودند، هرچه نباشد، بسیاری از آنها برده داشتند. برخی دیگر هم برده‌داری را رومی داشتند. آنها به اندازه کسانی که ادعا می‌کردند مالک داگلاس هستند، مستحق نکوش بودند، اما داگلاس در سخت‌ترین روچس‌تر چنان بر خشمش غلبه می‌کند که می‌گوید: «آنها در روزگار و نسل خود انسان‌هایی بزرگ بودند!» چنده دهه پیش،

جستاری از یک منتقد ادبی فمینیست به نام پاتر وسمس‌نوشته‌ای را رانیز اضافه می‌کند: «البته موضوعی که من ناچارم در برابر آنها اتخاذ ارزش و ستایشی که برای کارهای بزرگ‌شان قائلم کم نمی‌کند». بله: داگلاس مجبور است آنها را دیدنی انتقادی ببیند، چون آنها هنگام یاهریزی این کشور برده‌داری را از بین نبردند و همین کار آنها موجب شد او به بر دگی گرفته شود، تک‌تک مورد سوء رفتار قرار بگیری و تمام حقوق انسانی‌اش از او گرفته شود. برده‌داری مجبورش کرد در غل و زنجیر و تحت سایه ترس زندگی کند تا اینکه روزی توانست فرار کند. با این حال، «بیش‌شما آدم‌ها تا برای کارهای نیکی که کردند اصولی که به پاسداری از آن کوشیدند، پادشان را گرمی بدارم.» چه چیز باعث می‌شد بنیانگذاران امریکا در نظر داگلاس ستودنی باشند؟ خب، «آنها دانش‌شان را بیشتر از منابع شخصی‌شان



وقتی می‌خواهیم شرایط خودمان را مدیریت کنیم، به دو چیز نیاز داریم: اول به چشم‌انداز و دوم به آرامش. حرف‌های گذشتگان می‌تواند هر دوی آنها را در اختیارمان بگذارد، حتی وقتی چیزهایی می‌گویند که دوست نداریم، بشنویم؛ حتی وقتی آن سخنان متعلق به کسانی باشند که کارهای بد کرده‌اند

دوست داشتند» که بسیار پسندیده است؛ گرچه آنها «مرحان صلح» بودند، اما «ترجیح می‌دادند به انقلاب تن بدهند تا اینکه در صلح وارد شوند خود را به غل و زنجیر ببازند» که این‌هم پسندیده است و از قضا ویژگی خود داگلاس هم هست و اینکه «در نظر آنها، هیچ چیز نادرستی ماندگار نبود» که بسی ستودنی است. شاید مهم‌تر از همه اینکه «از نظر آنها ارزش‌های غایی عدالت و آزادی و انسانیت بوده، برده‌داری و ستم». از این رو، «باید یاد چنین مردانی را گرمی داشت. آنها در روزگار و نسل خود انسان‌هایی بزرگ بودند». در روزگار و نسل خود، اما دستوردهایشان، هر چند در دوران خودشان خارق‌العاده بود، امروزه دیگر کافی نیست. حتی شاید هیچ وقت کافی نبوده، چون خود آنها به

«نقل از ترجمان / ترجمه: علیرضا شفیعی نسب امرجع: آنالیتیک