



دکتر بهروز بیرشک

روانشناس، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

تجهیز در برابر کرونا

بارها درباره کرونا صحبت کردم اما با این روندی که در جامعه پیش آمده و افزایش تلفات ناشی از کرونا، به نظر می‌رسد که باز هم لازم است روی مشکلات مردم و اقداماتی که هر کدام از ما باید انجام بدهیم، تاکید بشود. متأسفانه بی‌توجهی و نادیده گرفتن توصیه‌های وزیر بهداشت، رئیس کمیته ملی مقابله با کرونا و توصیه‌هایی که دیگر متخصصان برای افزایش نیافتن این مشکلات و شیوع بیشتر این بیماری در جامعه مطرح می‌کنند، خسته شدن مردم از رعایت دستورالعمل‌ها و نکات بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا، باعث شد سفر و دورهمی‌ها را از سر بگیرند و در حال حاضر وارد بحران جدیدی شدیم و تعداد تلفات کرونا بیشتر شد. رعایت نکته‌های بهداشتی و ماسک زدن، ماندن در خانه و چشم‌پوشی از تفریحاتی که قبلاً داشتیم، گاهی سخت به نظر می‌رسد اما چاره‌ای نیست. شرایط به گونه‌ای است که باید فاصله‌گذاری اجتماعی، ماسک زدن و خط کشیدن روی برخی تفریح‌ها و جایگزین کردن آنها با سرگرمی‌های جدید را جدی بگیریم. در حال حاضر باز هم نیاز به قرنطینه در کشور ما مطرح شده، در جوامع دیگر هم به همین صورت است و گریزی از آن نیست. ما باید بتوانیم به سبک زندگی جدید عادت کنیم و از مسافرت و فعالیت‌های گروهی و جمعی، شرکت در گردهمایی‌ها، مراسم عزا، عروسی، جشن و دورهمی‌ها چشم‌پوشی کنیم. شرایط ایجاب می‌کند که به فکر سلامت روان و جسم خودمان و خانواده‌مان باشیم و به خودمان کمک کنیم. محیط خانه را طبق توصیه‌ها از آلودگی و ورود این ویروس پاک کنیم و اطلاعات درست‌تری در اختیار بچه‌ها قرار دهیم. در کل، دامن زدن و باور شایعه‌های نادرست و ایجاد استرس و اضطراب، باعث می‌شود فضای زندگی‌مان متشنج شود. متأسفانه این روزها خیلی‌ها نوعی حالت سواس گونه نسبت به این مساله پیدا کرده‌اند و هر نوع حرکت و فعالیتی را عاملی برای انتشار و ابتلا به این ویروس می‌دانند و نوعی ترس بیش از حد آزارشان می‌دهد.

درست است که باید اقدامات احتیاطی توصیه‌شده مثل شستن دست، استفاده نکردن از ظروف مشترک برای خوردن و آشامیدن، ضد عفونی خریدها، خارج کردن لباس‌ها و ماسک قبل از ورود به اتاق‌ها و ... را انجام داد و به بچه‌ها هم توصیه کرد اما مراقب باشیم برای بچه‌ها یک نوع هیولا و غول نسازیم زیرا نتایج منفی‌ای خواهد داشت. بیایید با هم بررسی کنیم که چه کنیم تا بتوانیم این روزها را آسان‌تر بگذرانیم.

❖ خوب است پدر و مادری سعی کنند صبر بیشتری داشته باشند و به جای توصیه‌های غلط، محیط را به نوعی آماده کنند که برای همه افراد خانواده مناسب‌تر و سرگرم‌کننده باشد.

❖ می‌توان با مطالعه و جستجو در فضای مجازی، راهکارهایی برای سرگرم ماندن و سرگرم کردن بچه‌ها در خانه پیدا کرد. سرگرمی‌هایی که می‌توانند جنبه‌های سازنده‌ای هم داشته باشند.

❖ استفاده مداوم از رایانه، تلفن همراه و دستگاه‌های بازی راهکار موثری برای سرگرم ماندن در روزهای فاصله‌گذاری اجتماعی نیست. باید هدف‌های بزرگ‌تر داشته باشیم و با روش‌هایی محیط خانه را در آرامش نگه داریم. توقعاتمان را متعادل و سرمان را با خاطرات، داستان، کتاب، تماشای فیلم‌های مناسب گرم کنیم.

❖ عیب‌جویی و ایراد گرفتن و سرزنش را کنار بگذاریم. مراقب باشیم و مانع بروز خشم و عصبانیتی شویم که خیلی وقت‌ها بی‌پایه و اساس است. به علاوه، از توهین و ایراد گرفتن بی‌جا اجتناب کنیم.

❖ حالا که نمی‌توانیم به دیدن دوستان و اقوامان برویم و آنها را از نزدیک ببینیم، با آنها تماس بگیریم، حتی با کسانی که مدت‌هاست از آنها خبری نداریم. اگر این تماس تصویری باشد که چه بهتر.

❖ در خانه برای انجام فعالیت‌های مشترک برنامه‌ریزی کنیم. این کار باعث می‌شود ارتباط صمیمانه اعضای خانواده بیشتر و مهارت انجام کار گروهی در آنها تقویت شود.

اگر این نکات اساسی را در نظر بگیریم، می‌توانیم این ایام را به خوبی در کنار یکدیگر سپری کنیم و مانع گسترش و شیوع این بیماری و آسیب‌های روانی ناشی از شرایط همه‌گیری شویم. ■

معرفی کتاب

کرونا

وظیفه انسانی و تکلیف ملی پزشکان در این فضای ترس و دلهره علاوه بر پیشگیری و درمان بیماری کوید-۱۹ در بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها، کاهش نگرانی ذهنی جامعه با ارائه آخرین اطلاعات تأیید شده از تحقیقات علمی در این زمینه است. لطف و همراهی ۲۵ استاد و متخصص در رشته‌های مختلف این امکان را فراهم کرد که کتابی جامع برای افزایش آگاهی عموم مردم و رفع اضطراب افراد جامعه در این زمینه منتشر شود. کتابی با مقدمه دکتر علیرضا زالی، فرمانده ستاد مبارزه با بیماری کرونا در کلان‌شهر تهران که محتوای آن برای تمام سوال‌های مطرح در ذهن خوانندگان پاسخی علمی و درست دارد. از مباحث مفید و مفصل مانند همه‌گیرشناسی، علائم بیماری، پیشگیری، مشکلات تنفسی، درمان، تست آزمایشگاهی، تشخیص با روش‌های آزمایشگاهی، ایمنی بدن در برابر کرونا، بهداشت بارداری و شیردهی در زمان کرونا، تغذیه، ورزش و رویکردهای طبیعی در دوران کرونا، پایداری و ناپایداری روابط جنسی در اپیدمی کوید-۱۹، کووید-۱۹ در نوزادان و کودکان، سالمندان و کووید-۱۹ گرفته تا توصیه‌های روان‌شناختی و مدیریتی در مواجهه با ویروس کرونا، برخورد با بیماران مشکوک به سرطان در پاندمی کوید-۱۹، ویروس کرونا و ملاحظات شغلی، ظرفیت‌های طب مکمل در پاندمی کوید-۱۹، عوارض ویروس SARS-CoV2 در مغز و اعصاب انسان (عوارض نورولوژیک)، کرونا و دستگاه گوارش و کبد، کرونا در پیوند کلیه، دیالیز و فشارخون بالا، نقش داروسازان در داروخانه‌های شهری، ارفقای آگاهی عمومی درباره درمان و پیشگیری کوید-۱۹، همه‌گیری کوید-۱۹، دستورالعمل‌ها برای بیماران مبتلا به دیابت، ویروس کرونا و بیماری‌های جراحی عمومی و جراحی سرطان، نظام‌های سلامت و چالش‌های عملی و اخلاقی برای مقابله با اپیدمی کووید-۱۹، پروتکل‌های رسمی منتشر شده برای سلامت خانواده‌ها، مشاغل و اماکن. متخصصان در این کتاب خاطر نشان کرده‌اند امیدهای تازه‌ای در حال شکوفایی است. در بخشی از مقدمه کتاب آمده است: در سطح جهانی این امید دوباره در دل‌ها زنده‌شد که شاید ترک موقت سبک زندگی مخرب طبیعت و توسعه نامتوازن، زمینه‌ساز اصلاح‌دانی سبک زندگی انسان شود. این امید که بی‌عدالتی و اختلاف‌طبقاتی در آینده کاهش پیدا کند و محیط زیست کمتر آسیب ببیند. نام دنیای پساکرونا برای دوران تازه، نویددهنده تولد دوباره مفاهیم انسانی در این دوران است.

این کتاب تمام رنگی را انتشارات تیمورزاده در قطع پالتویی، ۲۲۸ صفحه و ۲۵ فصل به زبان ساده و با نگارشی علمی منتشر کرده است. ■



عکس و مکث



ایده رستوران ژاپنی برای پر کردن صندلی‌های خالی. این روزها رستوران‌ها در سراسر جهان مجبور هستند برای رعایت فاصله اجتماعی، میزها و صندلی‌ها را با فاصله تعیین شده از هم قرار دهند. برای بسیاری از مشتریان غذا خوردن در رستوران‌های خالی حسن‌غریبی دارد. چگونه صاحبان رستوران‌ها می‌توانند ضمن حفظ فاصله اجتماعی از چنین مسأله‌ای جلوگیری کنند. رستورانی در توکیو ژاپن ایده جالبی را اجرا کرده و آن هم گذاشتن مانکن‌های بی‌جان بر صندلی‌های خالی است.



آرزو بارانی

روانشناس، عضو انجمن روان‌شناسی ایران

راه‌هایی برای ساختن زندگی مشترک خوشایند

۱. تقسیم نشدن کار در خانه

یکی دیگر از مشکلات میان همسران، تقسیم کار در امور مربوط به خانه است. وظایف بسیاری در این شرایط وجود دارد که اگر مردان انتظار داشته باشند، زنان خانه‌دار همیشه مرتب و زیاده‌است، بسیار جذاب و تازه خواهد بود اما ممکن است پس از ازدواج، سختی کارهای خانه و بیرون از خانه، مشکلات ارتباطی با همسر یا خانواده‌اش، مشکلات مالی و ... کم‌کم تصویر دیگری از زن برای مرد بسازد و در صورت وجود انتظارات غیرواقع‌بینانه، دچار سردی عاطفی خواهند شد.

۲. دخالت خانواده هسته‌ای

دخالت‌های نابجای برخی خانواده‌ها پس از ازدواج یکی از معضلات پیش روی همسران است که آرامش آنها را مختل می‌کند. خانواده‌هایی که گاهی اعضای آن دچار آسیب‌های روانی مختلفی مانند خودکشی‌های هستند و تصور می‌کنند در هر شرایطی حق با آنهاست. این افراد هرگز نمی‌توانند با آدم‌ها همدلی کنند و خود را جای آنها بگذارند بنابراین باعث می‌شوند مشاجره‌ها افزایش پیدا کند و دیوار احترام و حرمت‌ها کم‌کم فرو بریزد. در برخی موارد هم مشکل افراد مداخله‌گر، احساس دوست نداشته شدن کافی و عزت نفس پایین آنهاست. این مشکل باعث می‌شود زمانی که یکی از اعضای خانواده ازدواج می‌کند، احساس کنند کاملاً او را از دست داده‌اند و دیگر آنها را دوست ندارد بنابراین با جبران‌های افراطی شروع به تخریب رابطه آن فرد با همسرش می‌کنند.

۳. یکنواخت شدن زندگی

ابتدای دوران آشنایی، زن و مرد به تازگی با خصوصیات یکدیگر آشنا می‌شوند و ویژگی‌های خاص هر کدام از طرفین برای دیگری جذاب است. مثلاً برای مردی که

«تو دوران آشنایی و نامزدی خیلی با هم خوب بودیم و خیلی کم پیش می‌اومد با هم دعوا داشته باشیم اما از وقتی زیر یه سقف رفتیم، مدام بحث داریم.» این جمله‌ها برایتان آشنا نیست؟ حتماً شما هم زن‌وشوهرهایی را دیده‌اید که گلایه‌هایی از این جنس دارند. زن‌وشوهرهایی که در مسیر زندگی مشترک، شرایط بسیار متفاوت‌تری از آنچه پیش از ازدواج تصور می‌کردند، تجربه می‌کنند و پس از ازدواج، ممکن است مشکلات مختلفی گریبانگیر آنها شود. در این مطلب برخی علت‌های بروز این مشکلات را بررسی می‌کنیم.

۱. مسائل مالی

نیازها و انتظارات بسیاری در زمینه مادی بین فرد و همسرش به وجود می‌آید. مثلاً ممکن است یکی از طرفین به تفریح، خرید، برنامه‌های ورزشی، زیبایی و ... بیشتر اهمیت بدهد و در نتیجه هزینه زیادی برای این موارد خرج کند در حالی که طرف مقابل موافق صرف چنین هزینه‌هایی نباشد. نحوه مدیریت مخارج افراد با توجه به درآمد ماهیانه و حقوق حاصل از شغل متفاوت است. برخی افراد تمایل زیادی به پس‌انداز دارند و برخی دیگر، به پس‌انداز زیاد اعتقاد ندارند. ممکن است زن و مرد شاغل یا فقط یکی از آنها باشد. برای تصمیم‌گیری درباره اینکه زن‌وشوهر در ماه چه مقدار هزینه زندگی و چه مقدار به صورت فردی یا دو نفره پس‌انداز کنند، بهتر است با همسر خود همفکری و انتظارات یکدیگر را بررسی کنید. با برنامه‌ریزی درست، این مسأله مدیریت می‌شود.

مهارت زندگی مثبت

از امروز، عزت نفس‌مان را بالاتر ببریم!

یکی از اصلی‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت، عزت‌نفس (self stream) است. عزت‌نفس برای سلامت روان و موفقیت در زندگی بسیار لازم است. عزت‌نفس اهرمی نیست که تمام مشکلاتمان را برطرف کرده یا به ما کمک کند که زندگی بدون درد و رنجی داشته باشیم اما به ما کمک می‌کند شجاعت امتحان کردن چیزهای جدید را پیدا کرده و در برابر شکست مقاوم شویم و مستعد پیروزی باشیم.

عزت‌نفس یعنی احساس ارزشمندی و توانمندی. یعنی اعتقاد به اینکه من توانایی، لیاقت و شایستگی‌های لازم برای زندگی را دارا هستم. بی‌بیان ساده عزت‌نفس نگرش شخصی نسبت به خود است که می‌تواند «نگرش مطلوب یا نامطلوب» باشد. عوامل گوناگونی بر عزت‌نفس ما تأثیر گذارند؛ ژنتیک، شخصیت، تجارب زندگی، سن، سلامت، اندیشه‌ها و شرایط اجتماعی.

عزت‌نفس پایین از عوامل افسردگی، خستگی، ترک تحصیل، روابط جنسی نادرست، خودکشی، عدم پیشرفت تحصیلی و اضطراب است. افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند اغلب دید منفی‌تری نسبت به خود و توانایی‌هایشان داشته و درگیر انتقاد بیش از حد از خود و مقایسه خود با دیگران هستند.

ویژگی‌های افراد با عزت‌نفس بالا

❖ نسبت به نظر دیگران کم‌اهمیت‌تر هستند. ❖ قادر به مقابله با استرس و عوارض ناسالم آن هستند.

فکر مثبت | ۱۵

حرف آخر

زهرا سادات صفوی

نقشی از جنس مهر

خیلی‌ها ما اگر از دریچه خوش‌بینی به دنیا و آدم‌هایش نگاه کنیم، فکر می‌کنیم آدم‌های مشهور و ثروتمند حتماً تلاش و پشتکار زیادی داشته‌اند که به این موقعیت ممتاز فعلی‌شان رسیده‌اند و بعضی‌ها موفقیت آدم‌ها را به شانس و اقبال آنها ربط می‌دهند. شاید من هم روزی مثل گروه اول فکر می‌کردم اما تماشای یک ویدئو در فضای مجازی ذهنیت من را تغییر داد. ویدئویی تاثیرگذار از آرتنولد شوارتزنگر، بدنساز، بازیگر، تهیه‌کننده و سیاستمدار آمریکایی که نامش در فهرست شخصیت‌های شناخته‌شده و بانفوذ دنیا وجود دارد. او در یک سخنرانی درباره گذشته‌اش و نقش آدم‌ها در زندگی‌اش می‌گوید: «زمانی من هیچ چیز به جز یک ساک ورزشی با دو، سه دست لباس کتیف و ۲۰ دلار پول نداشتم. در یک خانه خیلی کوچک زندگی می‌کردم تا اینکه روزی چند بدنساز به دیدنم آمدند و برایم بالشت، ظرف و قاشق آوردند. من حتی اینها را هم نداشتم. من همیشه به مردم می‌گویم می‌توانید من را هر چیزی صدا کنید اما هرگز «خودساخته» خطاب نکنید چون به تنهایی هرگز نمی‌توانستم به جایی برسم. هیچ‌کس نمی‌تواند، بنابراین به خودساخته بودن باور ندارم. چیزی به‌عنوان زن یا مرد خودساخته وجود ندارد. چرا می‌خواهم اینها را بدانید؟ چون به محض اینکه بفهمید خود شما هم با کمک آدم‌های دیگر اینجا هستید، درک خواهید کرد که الان درست وقت این است که به دیگران کمک کنید.»

امروز دقیقاً همان روز برای همه ماست؛ روزی که باید یادمان بیاید در آنچه امروز هستیم و به آن می‌بالیم، دیگری نقش داشته‌اند و باید در زندگی دیگران نقشی درست داشته باشیم؛ نقشی از جنس مهر. ■

ستون آخر

وقتی کسی بیمار می‌شود، مخصوصاً اگر بیماری‌اش سخت باشد، غش فقط از درد نیست که تحمل می‌کند. اگر آنقدر خوش‌شانس باشد که غم نان بیخ گلوش را نگیرد، دیدن غصه و اندوه اطرافیان رنجی مضاعف برایش می‌سازد. حالا فکر کن بیمار باشی، درد ناتوانت کرده باشد، غصه هزینه‌ها و درد نداری هم به جانت باشد و عزیزانت را هم اندوهگین ببینی. خیلی طاقت می‌خواهد تا رقمی برایت بماند و در مبارزه با سرطان ناک اوت نشوی. اینها شرح رنج پدر بیماری است که سلول‌های سرطانی از مثانه شروع شدند و در حال انتشار به اندام‌های دیگر هستند. اقوام تا حدی سعی می‌کنند کمک حالشان باشند اما اجاره خانه و هزینه‌های زندگی و درمان آنقدر زیاد است که از پس تأمین آن برنمی‌آیند. این خانواده تا به حال نزدیک ۱۰ میلیون تومان بدهکار شده‌اند و زندگی‌شان به سختی و با رنج می‌گذرد.

یک نفر جایی در این کره خاکی به کمک من و تو نیاز دارد. جای تعلل نیست؛ به هر اندازه که می‌توانی، وجه نقد را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کن و با شماره تلفن ۰۷۵۹۸۲۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیر. این بیمار با کد ۲۳۲۶۱ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و ... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکر مثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

منبع: positivepsychology.com