

دکتر مجید ابهری
آسیب شناس و رفتارشناس اجتماعی و استاد دانشگاه

آفتاب شادی و نشاط خواهد درخشید

گسترش روزافزون ویروس کرونا هر روز قربانیان جدیدی می‌طلبد و انسان‌ها را در هر سن و سال به کام مرگ می‌کشد. دیگر هیچ‌کس در حاشیه امنیت نیست؛ از کودک خردسال تا انسان‌های بزرگسال همه و همه در معرض ابتلا به این بیماری مرموز و مشکلاتی مانند کمبود امکانات دارویی به دلیل تحریم‌های ناجوانمردانه هستند.

گرانی، مخفی کردن و احتکار بعضی از اقلام غذایی و دارویی و وجود نداشتن کنترل اساسی و قدرتمند بر قیمت‌گذاری‌های خرده‌فروشی‌ها از اصلی‌ترین دلایل بروز سونامی گرانی در خرده‌فروشی‌ها و باعث سخت‌تر شدن زندگی‌هاست.

علت برخی دیگر از آثار روانی ناشی از همه‌گیری کرونا، کاهش ارتباطات عاطفی است. فرزندان برای رعایت حال والدین و بزرگتران خانواده سعی می‌کنند ملاقات حضوری را به حداقل برسانند و از طریق برقراری تماس تلفنی و حتی پیامک حال آنها را جویا شوند. برخی دیگر هم به دیدار تصویری اکتفا می‌کنند و کمتر سراغ والدین می‌روند. از دورمی‌های خانوادگی دیگر خبری نیست و حتی مجالس عروسی و عزا نیز لاجرم بدون تشریفات سنتی و با شرکت حداقل افراد برگزار می‌شود. این روزها افراد نمی‌توانند حضوری با کسانی که در عزای از دست دادن عضوی از خانواده به سوگ نشسته‌اند، همدردی کنند و تسلیت تلفنی و پیامکی جایگزین ابراز احساسات و همدردی حضوری شده است. این موارد انباشت انبوه غم‌ها را در پی داشته و تحمل اندوه در تنهایی، باعث رنج و درد مضاعف شده است.

از سوی دیگر، اضطراب و ترس از ابتلای خود و عزیزان به این بیماری، افرادی را جامعه‌هراس و اجتماع‌گریز کرده و در این میان بالاترین آسیب‌پذیری دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان مزید بر علت شده است. روشن نبودن برنامه آموزشی نگرانی مضاعف است و در شهرستان‌ها این نگرانی و اضطراب نمود بیشتری دارد. خوشبختانه تا اینجا راه، همدلی فرهنگی و دینی ما ایرانیان توانسته در روزها و ساعت‌های حساس گسترش و سرایت این بیماری کم‌کم کند و هرکس در حد توان خود سعی می‌کند به آنتهایی که به کمک نیاز دارند، یاری برساند.

با وجود این، بیکار شدن تعداد قابل توجهی از هموطنان مشکلات مضاعفی برای آنها و خانواده‌شان به وجود آورده است و کمک‌های حمایتی دولت چندان قابل توجه نیست. البته در بیشتر کشورهای دنیا هم که طرح‌های مختلفی در این زمینه اجرا شد، باتوجه به بالا رفتن روزانه و حتی ساعتی قیمت‌ها، چندان کارساز و مشکل‌گشا نبوده است.

به گفته مسوولان، موج سوم کرونا نیز شروع شده اما با همت حامیان بهداشت و رعایت اصول پیشگیری خواهیم توانست بر این ویروس مرموز غلبه کنیم. ترکیبی از مسوولیت‌پذیری هموطنان و نظارت و کنترل قاطعانه دولت و نهادهای متولی می‌تواند در این شیب آزاردهنده و خطرناک مدرسان و ناجی مردم باشد.

علاوه بر این، در این شرایط حساس و تاریخی مردم مهربان و عاطفی کشور نباید از حال و اوضاع نیازمندان و هموطنان کم‌درآمد غفلت کنند و با این تصور که دولت به آنها کمک خواهد کرد، وظایف اجتماعی و اخلاقی خود را فراموش کنند. با لطف خدا و همدلی و یاری یکایک ما، این روزهای دشوار و تلخ نیز تمام خواهد شد و آفتاب شادی و نشاط خواهد درخشید. ■

معرفی کتاب

زنان بدون مرز

بی‌شک دنیای امروزی ما نتیجه تلاش مردان و زنان بزرگی است. اگر امروزه از هزاران امکانات و تکنولوژی و قانون درست برخوردار و بهره‌مند هستیم، تنها به‌واسطه تلاش‌های بی‌وقفه و رنج و سختی کشیدن انسان‌های بزرگواری است که به شرایط موجود قانع نبوده و خواستار دنیای وسیع‌تر و ایده‌آل‌تری برای بشریت بوده‌اند.

در این خصوص، خوشبختانه نقش زنان کمتر از مردان نبوده و نیست. چه بسیار زنان اندیشمند و فهیمی که با تاب‌آوری در مقابل مشکلات و قیام علیه نابرابری‌ها و تفکرات غلط توانسته‌اند قوانین نادرست را تغییر دهند.

زنان پیشگام و نوآندیشی از سراسر نقاط دنیا که با رشادت‌ها و جسارت‌هایشان، تابوها و قالب‌های سنتی زمانشان را شکستند و اگر چنین نمی‌کردند، اکنون دنیای ما بسیار بدتر از آنچه هست، می‌بود.

ویرجینیا وولف، اُبرا وینری، فروغ فرخزاد، بی‌نظیر بوتو، هلن کلر، ملاله یوسف‌زی، جین استین و... از جمله صدها زن تأثیرگذار در این دنیا هستند.

در کتاب «زنان بدون مرز» نویسنده به معرفی ۱۰۰ تأثیرگذار در دنیا پرداخته است. او در توضیح این کتاب می‌گوید که ابتدا با جمع‌آوری چند تن از زنانی شروع کردیم که الهام‌بخش ما بودند و با افکار و عملکردشان دنیا را به

چالش کشاندند. سپس از دیگران کمک گرفتیم و زنان ارزشمند دیگری را به این فهرست اضافه کردیم. در این کتاب به منظور تقویت روحیه و الهام‌بخشی بیشتر، هر روز به شرح حال یک زن پرداخته شده است.

این کتاب نوشته جولیا پیرپونت، ترجمه عباس گودرزی در ۳۶۷ صفحه توسط نشر کتاب پارسه به چاپ رسیده است. ■



عکس و مکت



منصور حمیدی، معلم روستای عماشیه در حال آموزش به یکی از دانش‌آموزانش که دسترسی به گوشی هوشمند ندارد، او هر روز ۱۳۴ کیلومتر از اهواز تا روستا را طی می‌کند تا به ۱۱ دانش‌آموزی که تبلت ندارند حضوری آموزش دهد. شهرستان باوی، خوزستان

کلام نو

سوگ ناتمام در ایام شیوع کرونا

در طول تاریخ انسان‌ها همیشه از مواجهه با مرگ ترس داشته‌اند و هرگز دوست نداشته‌اند که فکر کنند نمی‌توانند پدیده مرگ را کنترل کنند اما واقعیت این است که مرگ به دلایل مختلف هر لحظه ممکن است سراغمان بیاید؛ در بستر بیماری، در زمان وقوع بلایای طبیعی مثل زلزله و سیل و در سوانح و همه‌گیری‌هایی مثل شیوع ویروس کووید-۱۹.

در این مطلب می‌خواهم راجع به پدیده مرگ و موضوع شایع این روزهای جامعه‌مان؛ یعنی همون شیوع بیماری کرونا بنویسم و اینکه چطور این مساله باعث بروز افسردگی و اختلالی به نام اختلال «سوگ پیچیده پایدار» یا «سوگ ناتمام» می‌شود.

بیماری کرونا باعث شده انسان‌های زیادی روی کره زمین عزیزانشان را از دست بدهند. پذیرش مرگ اطرافیان ذاتا برای انسان سخت و دردناک است اما همدلی و حمایت دیگران (دوستان و آشنایان) در طول مراسم خاک‌سپاری، تشییع و بعد از آن در مراسمی که برای سوگواری گرفته می‌شود، فضایی امن و حمایت‌کننده برای سوگواران ایجاد می‌کند تا بتوانند هیجان‌های منفی‌شان را برون‌ریزی و راحت‌تر گریه کنند، بعد از خداحافظی با عزیز از دست رفته، از مرحله اول سوگ گذر کنند و کم‌کم نیروی از دست رفته‌شان را دوباره به دست بیاورند و به زندگی برگردند.

مهم‌ترین عامل التیام سوگواران، شنیده شدن

مهارت زندگی مثبت

آیا به اندازه کافی خوب هستیم؟

آیا شما هم جزو افرادی هستید که همیشه فکر می‌کنید به اندازه کافی خوب نیستید؟ آیا با اینکه سخت تلاش می‌کنید، از خودتان راضی نیستید؟ آیا مرتب خود را برای بهتر بودن سرزنش می‌کنید؟ با اینکه راه‌های مثبت‌اندیشی را امتحان کرده‌اید و همه توصیه‌های مربوط به اعتماد به نفس را خوانده‌اید، در اعماق وجودتان هنوز هم احساس خوبی به خود ندارید؟

این پیام «من به اندازه کافی خوب نیستم» از کجا آمده است؟ شاید ارزش‌ها و باورهای اصلی خود را فراموش کرده‌اید؛ شاید صدای درونی‌تان انتقادی و قضاوتی است. شاید خودتان را با افراد منتقد محاصره کرده‌اید. شاید هم والدین انتقادی داشته‌اید یا در کودکی محبت بی‌قید و شرط را تجربه نکرده‌اید یا در گذشته یک تروما و حادثه سخت و بزرگ را تجربه کرده‌اید.

ممکن است فرهنگ و روابط گذشته شما راه‌پنوتیزم می‌کند که باور کنید به اندازه کافی خوب نیستید اما باید بدانید همه ما با وجود اشتباهاتی که در زندگی داشته‌ایم باید بیدار شویم و این کابوس تفکر منفی و خودتخریبی را رها کرده و در عوض بر نحوه مراقبت از خود و یادگیری دوست داشتن

است. فرد داغدار باید بتواند راجع به عواطف و احساساتش با کسی صحبت و ابراز احساسات کند. او به همدلی و حمایت نیاز دارد.

درست است که نشانه‌های افسردگی طی سوگ وجود دارد و افسردگی یک اختلال روانی محسوب می‌شود اما در هیچ‌یک از کتاب‌های روان‌شناسی یا روان‌پزشکی سوگ به عنوان اختلال طبقه‌بندی نشده و واکنش طبیعی به مصیبت محسوب می‌شود.

در واقع، این واکنش از عوامل تطابقی است تا فرد بتواند کم‌کم فقدان را بپذیرد و به هیچ‌وجه نباید جلوی این پاسخ‌ها و واکنش‌های طبیعی گرفته شود اما گاهی سوگ با علائم هشداردهنده و جدی‌ای همراه می‌شود. در این صورت دیگر پدیده‌ای طبیعی نیست و اختلال و بیماری محسوب می‌شود و به مداخله روان‌پزشک و روان‌درمانی نیاز پیدا می‌کند. مثلا در مواردی که فرد داغدار تمایل شدیدی پیدا می‌کند که به فرد متوفی بپیوندد، این توهم در او ایجاد شود که در زمان بیداری صدای فرد متوفی را می‌شنود و او را می‌بیند، به مصرف الکل، مواد مخدر و سایر مواد روانگردان رویاورد، الگوی خواب شبانه‌روزی‌اش به شدت مختل شود و خواب بسیار زیاد یا خواب خیلی کم داشته باشد، از نظر جسمانی و حرکتی کنده پیدا کند و کلامش کند شود، مراجعه و مداخله فوری روان‌پزشکی ضرورت دارد.

همچنین، اگر فردی نتواند مراحل سوگ را

به صورت طبیعی طی کند و از حمایت‌های اجتماعی مطلوب هم برخوردار نباشد، به مداخله روان‌پزشک و روان‌درمانی نیاز خواهد داشت.

درست است که برای طی شدن و از بین رفتن و بهبود تدریجی علائم سوگ گذر زمان نیاز است، بر اساس متن کتاب‌های مرجع روان‌پزشکی و روان‌شناسی، این زمان حداکثر ۱۲ ماه گزارش شده و اگر بعد از گذشت یک سال همچنان فرد داغدار مشغولیت شدید ذهنی با فرد متوفی داشته باشد، احساس پوچی و بی‌ارزشی شدید بکند، بدون فرد متوفی نتواند زندگی‌اش را ادامه بدهد و عملکردش مختل شود، برای او تشخیص «اختلال سوگ پیچیده پایدار» یا «سوگ ناتمام» مطرح است و باید حتما به روان‌پزشک و روان‌درمانگر مراجعه کند.

این روزها که ما به دلیل همه‌گیری بیماری کرونا محدودیت‌هایی داریم و شرایط بهداشتی به گونه‌ای است که افراد نمی‌توانند کنار افراد داغدار حضور داشته باشند، نیاز به شنیده شدن در سوگواران بیشتر است و به حمایت بیشتری نیاز دارند.

ما باید به صورت مجازی و تلفنی کنار این افراد بیشتر حضور پیدا کنیم.

مهم نیست که حتما بتوانیم برای مشکلاتشان راه‌حل پیدا کنیم یا به آنها پند و اندرز یا جواب سوالا‌شان را بدهیم، مهم این است که نشان بدهیم برایشان نگرانی و کنارتان آماده شنیدن حرف‌هایشان هستیم. ■

ترجمه: سارا حق‌بین

باشید و دنبال تأیید دیگران نباشید.

❖ **اصیل باشید:** ناتانیل براندن در کتاب «چگونه عزت نفس خود را بالا ببریم؟» می‌گوید: «بیشترین دروغ‌هایی که باعث کاهش عزت‌نفس ما می‌شوند، دروغ‌هایی نیستند که می‌گوییم بلکه دروغ‌هایی هستند که زندگی می‌کنیم.»

❖ **حضور در لحظه را تمرین کنید:** حضور در زمان حال و توجه کامل به خود و دیگری، محیط بهینه‌ای برای تعمیق روابط ایجاد می‌کند.

❖ **خواسته‌ها و نیازهای خود را مشخص کنید:** نیازها معمولا مواردی هستند که برای ما مهمند در حالی که خواسته‌ها ترجیح‌های ما هستند.

❖ **مراقبت از خود را تمرین کنید:** وقتی احساس خوبی نسبت به کیستی خود دارید و احساس لیاقت می‌کنید، طبیعتا بهتر از خود مراقبت می‌کنید. به

زندگی خود نگاهی دقیق بیندازید. آیا برای چیزهایی که برایتان شادی‌آورند وقت می‌گذارید؟ آیا غذا می‌خورید، حرکت می‌کنید، به اندازه کافی می‌خوابید و احساس سالم بودن می‌کنید؟ اگر نه، وقت آن است که تغییرات جدی در زندگی‌تان ایجاد کنید. ■

منبع: www.positivepsychology.com
www.psychcentral.com

فکر مثبت | ۱۵

حرف آخر

زهرا سادات صفوی

شما مهربانی به افزون کنید

این روزها برای بیشتر آدم‌های دنیا سخت می‌گذرد و من خیلی از روزهای این ایام پاندمی از آدم‌های دنیا و بی‌عاری، نامهربانی و بی‌مسئولیتی‌شان عصبانی بوده‌ام. بهت‌زده بودم از بی‌تفاوتی‌شان به اتفاق‌های دنیا و رنج آدم‌های دیگر و حرص می‌خوردم از زیاده‌خواهی، کبر و خودخواهی‌شان اما حرف‌های مادرم آبی بر این آتش شعله‌ور در وجود من بود. حرف‌هایی که برای آرام ماندن هر روز در ذهنم مرور می‌کنم: «تو نمی‌توانی همه آدم‌ها را مطابق میل و اعتقادات درست کنی، نه عصبانی شو، نه برنج و نه متعجب شو چون حتی اگر بهترین عقیده و انسانی‌ترین نگاه را داشته باشی، نمی‌توانی آدم‌ها را مطابق میل خودت تغییر بدهی و بعید نیست روزی برسد که خشم وجودت را پُر و رنجش، دل تو را هم سیاه کند. آن وقت چه فرقی با آنها داری؟ سیاهی، سیاهی است؛ چه با زغال بی‌عاطفگی باشد و چه با مُرکب کدورت و خشم.»

مادرم می‌گوید: همان‌طور که تو نقادانه به آنها نگاه می‌کنی، آنها هم ممکن است تو را احق و ساده‌لوح فرض و حتی خطاب کنند و منتقد سفت و سخت بذل و بخشش و کمک‌های باشند و آن را احق‌مانه بدانند اما مهربانی مسری است و بعید است که نامهربان‌ترین آدم‌ها هم با دیدن یک سکناس واقعی از مهرورزی ته دلشان نلرزد و حس خوبی سراغشان نیاید. هر انسانی باید با تمام دنیا مهربان بماند و در این مهرورزی مصمم باشد تا با دیدن مهر او، آنها متعجب شوند و شاید فکری به حال سردی و سیاهی درویشان کنند.

شما مهربانی به افزون کنید ز دل کینه و آذ بیرون کنید هر آن کس که پرهیز کرد از کار نیند دو چشمش بد روزگار بود نیکی فزایی به روی کسان بود مزد آن سوی تو نارسان فردوسی ■

ستون آخر

جنت خانم یک مادر است، از آنها که زود ازدواج کرده‌اند و خیلی زود مادر شده‌اند و حالا در ۴۹ سالگی فرزندی دارند که به خدمت سربازی رفته اما غصه او غم دوری فرزند و غصه پرسرش هم دوری از مادرش نیست؛ جنت خانم مدتی است دچار سرطان مری شده است. پزشکان یک بار این خانم را جراحی کرده‌اند. در بیمارستان امام رضا (ع) تریز ۴۵ روز بستری بوده است. بعد از عمل ۷ دوره شیمی‌درمانی شده و حالا لازم است برایش پت‌اسکن انجام شود و درمانش را ادامه دهد اما همسر این خانم کارگر فصلی است و با مبلغ یارانه در ماه نهایتا ۸۰۰ هزار تومان درآمد دارد و نمی‌تواند هزینه اقدام‌های درمانی وی را پرداخت کند.

من و تو می‌توانیم بار غم این خانواده را کم و برای ادامه درمان جنت خانم کمک کنیم. کافی است به هر اندازه که می‌توانی، وجه نقد را به کارت بانک پارسیمان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنی و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیری.

این بیمار با کد ۲۵۵۴۲ 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 فکرمشیت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.