



یاد بگیریم با کرونا زندگی کنیم

۷ ماه بعد از شیوع کووید ۱۹، حبس خانگی کامل و محروم کردن خود، فرزندان و خانواده از زندگی، دیگر نشانه مر اقب ت عاقلانه و فعالانه

در برابر این ویروس نیست



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه



از اوایل اسفند سال گذشته بود که کووید ۱۹ وارد زندگی بشر شد و سبک زندگی‌ها را با تغییرات زیادی روبه‌رو کرد. در این بین، بعضی از افراد هستند که تمام این ۷ ماه را در خانه سپری کردند یا آن قدر برای بیرون رفتن حساسیت به خرج داده‌اند و کمتر پایشان را از در خانه به بیرون گذاشتند که شکل و شمایل محیط اطراف خانه‌شان هم از یادشان رفته است! آن‌ها فرزندان شان را هم حتی با رعایت نکات بهداشتی و در مواقع ضروری بیرون نمی‌برند و ... بدون شک یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی‌امسال همه‌گیری کروناست که تاثیر بسیار زیادی بر تمام وجوه اجتماع از اقتصاد تا روابط خانوادگی باقی گذاشته است. در اوایل همه فکر می‌کردند که این ویروس برای چند ماهی باقی خواهد ماند و سپس زندگی به روال عادی باز خواهد گشت اما با گذشت زمان و تحقیقات پزشکی بیشتر در جهان، گویا کرونا حالا حالاها همچنان ناخونده جوامع بشری خواهد بود. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

از آثار منفی اجتماعی-روانی قرنطینه آگاه شوید

شاید مهم‌ترین درسی که از شیوع کرونا باید گرفت، دوباره فکر کردن به سبک زندگی انسان‌ها در کل و به ویژه خودمان باشد. اما در این میان سوال اصلی‌هر انسانی، چگونگی نجات جان خود و عزیزان خود از خطر این ویروس خطرناک است؟ اوایل همه‌گیری تمام دنیا به امید قطع‌نخیر انتقال ویروس، سمت قرنطینه کامل پیش رفتند و بعد از آن با افزایش آثار منفی اجتماعی-روانی قرنطینه کامل برای بلندمدت، قوانین آن به مرور کاهش یافت. در کشور ما نیز همین سیاست به گونه دیگری اجرا شد و در نوروز حتی برخی جاده‌های کشور مسدود شدند. فارغ از تصمیمات دولتمردان، تاثیر

آقا محمد رضا تیزبین و یاسمین خانم پرانرژی

آن چه در نقاشی‌های آقا محمد رضا ۵ ساله و یاسمین خانم ۸ ساله نمی‌بینید



دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

یک نقاشی ساده می‌تواند نگاهی اجمالی به جهان بینی کودک، نقش او در خانواده و روابطش با دیگر اعضای خانواده و البته اعتماد به نفس او داشته باشد. نقاشی همچنین می‌تواند میزان استحکام خانواده را نشان دهد که بسیار مهم است. کودکان نیز نقاشی را به طور تصادفی انتخاب نمی‌کنند، این انتخاب خلق و خوی شخصیتی آن‌ها را نشان می‌دهد. تحلیل دو نقاشی را در ادامه بخوانید، شاید بعضی ایت‌های شبیه نقاشی‌های فرزند شما باشد. هر چند روان‌کاوی یک نقاشی کودک نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت‌های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.

آنالیز نقاشی آقا محمد رضا ۵ ساله



۱- او پسری مهربان، شاد، عاطفی، پرانرژی، با اعتماد به نفس بالاست که والدین و خواهرش را خیلی زیاد دوست دارد. ۲- آقا محمد رضا به عنوان کودکی ۵ ساله رابطه بسیار مطلوبی با طبیعت و اجزای آن دارد. این مسئله شاید به دو دلیل عمده قابل تامل باشد: اول این که شاید محل زندگی او در یک محیط طبیعی یا روستایی بوده که این شرایط

خانم بیکار شده اما باز هم کارهای خانه را نمی‌کند

خانم تا چند ماه پیش مشغول به کار بود، آرايشگاه داشت. به خاطر کرونا، شرایط دخل و خرجش جور نبود و سالتش را جمع کرد. حالا در خانه بیکار است اما باز هم کارهای خانه را انجام نمی‌دهد. قدیم کارگر داشتیم چون او سرکار می‌رفت اما الان نیازی به این کار نمی‌بینم. هر وقت می‌گویم فلان کار را بکن، می‌گوید خودت این کار را انجام بده! نمی‌دانم چرا این کارها را انجام نمی‌دهد. چه کنم؟



راهله فارسی | مشاور

مشاوره زوجین درک می‌کنم از این که همسرتان خواسته‌شمار انجام نمی‌دهد، ناراحت هستید. یکی از دلایلی که خواسته‌های

بخش مهمی از خوب حرف زدن، کامل حرف زدن است. در زیر شیوه‌هایی را برای بیان خواسته‌ها مطرح می‌کنم، امیدوارم بتواند به شما کمک کند.

کلمات، لحن و زبان بدن را جدی بگیرید

نکته‌ای که مهم است خدمت‌تان بگویم این است که در گفت و گو و رساندن پیام به طرف مقابل‌تان ۳ موضوع خیلی مهم است؛ کلمات: در یک ارتباط ۱۰ درصد رساندن پیام به همسرتان بر عهده کلمات است که از چه واژه‌هایی استفاده کنید مانند عزیزم، همسر، و خانم. لحن بیان: دومین مطلب لحن است. لحن بیان مطلب در

را به صورت حداقلی حفظ کرد مثل پیاده‌روی، ملاقات با دوستان و خانواده در فضای باز و امثال آن‌ها یا بردن بچه‌ها با ماسک به پارک و استفاده نکردن از وسایل بازی. این فعالیت‌ها برای کودکان، سالمندان و زنان خانه‌دار که به صورت عادی بیشتر وقت خود را در خانه سپری می‌کنند، بسیار حیاتی است.

ترس منطقی خوب است اما هراس نه

از سوی دیگر، اجتناب باعث افزایش ترس می‌شود. ترس منطقی بسیار مفید است اما هراس باعث ایجاد انفعال می‌شود. در این مدت شاهد افزایش وسواس هستیم. هر چه بیشتر اجتناب کنیم، وسواس هم بیشتر می‌شود. تفاوت تفکر عادی و وسواسی، دقیقاً در همین اجتناب نهفته است. هر آدمی باید از بیماری بترسد، مراقبت کند، توصیه‌های بهداشتی را رعایت کند؛ اما اجتناب کامل از عامل ترس، نشانه وسواس است. وسواس که یک اختلال اضطرابی است، به راحتی می‌تواند تبدیل به افسردگی شود. در واقع اضطراب و افسردگی خواهر و برادر دوقلو هستند.

باید یاد بگیریم با این ویروس زندگی کنیم

امروز بعد از گذشت هفت ماه از شروع همه‌گیری در کشور و با چشم‌انداز ادامه یک ساله آن تا اواخر تابستان سال آینده، حبس خانگی کامل و محروم کردن خود و خانواده از زندگی عادی، دیگر نشانه مر اقب ت عاقلانه و فعالانه در برابر بیماری نیست. باید یاد بگیریم با این ویروس زندگی کنیم البته با رعایت دقیق همه چیز. احتمالاً هیچ‌گاه به شرایط پیش از کرونا باز نخواهیم گشت. تغییری که در این مدت ایجاد شد، احتمالاً عمیق‌تر از آن چیزی است که می‌پنداریم. حذف مجالس پر هزینه، رعایت بهتر بهداشت فردی و اجتماعی و ... از تاثیرات پایدار کرونا خواهد بود. پس همه ما باید یاد بگیریم با شرایط جدید کنار بیاییم و در آن زندگی کنیم. برای مثال باید یاد بگیریم چگونه با کاهش خطر انتقال بیماری، در موارد خیلی ضروری به دیدار عزیزان مان برویم. هم مسائل بهداشتی را رعایت کنیم، به همه فعالیت‌های دلخواه اجتماعی بپردازیم. امروز خطر مرگ بسیار به همه ما نزدیک است، پس نمی‌توان دیدارها را به آینده نامعلوم موکول کرد چون شاید فرصت آن‌ها فراهم نشود، اما رعایت اصول بهداشتی هم اهمیت فوق‌العاده دارد. البته بدیهی است ذکر این نکات در دفاع از مسافرت رفتن یا مهمانی‌های غیر ضروری نیست.



خارج از منزل برای انجام کارهای شغلی باعث شود که محمد رضا بخواهد به نوعی اعتراض خود را به وضع موجود با حذف خانه به والدین نشان دهد.

آنالیز نقاشی یاسمین خانم ۸ ساله



۱- او دختری پرانرژی، شاد، مهربان با اندیشه‌های کاملاً دخترانه و عزت نفس بالاست، مادر برش را خیلی زیاد دوست دارد، هوش اجتماعی و محیطی بسیار بالایی دارد و پدر و مادرش را هم دوست دارد. ۲- یاسمین دختر خانم ۸ ساله در این سن شناخت و درک کاملی از خود دارد و صفات جسمی‌اش را کاملاً می‌شناسد. او بیش از آن که وابسته به مادر خویش باشد به مادر بزرگ وابسته است. این عمل ممکن است به این صورت باشد که در خانه‌ای مشترک که همه‌ها را پدر بزرگ زندگی می‌کنند یا این که وقت بیشتری از یاسمین در کنار مادر بزرگش سپری می‌شود. (والدین یاسمین خانم در توضیح نقاشی گفته‌اند که او عکس مادر بزرگ با دختر و دوستانش را کشیده) ۳- به نظر می‌رسد که اقتصاد خانوار یاسمین خانم در اختیار مادر یا مادر بزرگ است. کیفر اگر به عنوان نماد ثروت و اموال منقول در نظر بگیریم، کاملاً در اختیار و انحصار

است. بهتر است که به موقعیت مطرح کردن هم توجه کنید. برای مطرح کردن خواسته، شناخت تفاوت‌های روحی و رفتاری افراد مهم است. بهتر است برای بهتر مطرح کردن، دست به شناخت بیشتر همسرتان بزنید، مثلاً همسرتان از چه کسی حرف شنوی دارد، مادر یا دوست؟ آن فرد چگونه خواسته‌هایش را مطرح می‌کند؟ سعی کنید به شیوه آن‌ها رفتار کنید. به بیان دیگر، نقاط ضعف عاطفی همسرتان را بیابید که چه چیزهایی باعث می‌شود حرف شنوی‌اش بیشتر شود.

نکاتی درباره بیکار شدن خانم‌تان

البته به خاطر داشته باشید که همسر شما شاغل بوده و احتمال دارد بیکاری باعث فشار روحی

قرار و مدار

روز یک آپ گرفتن از شماره‌های گوشی

به وهود آمدن یک مشکل نرم‌افزاری، سوفتن، فراب شدن و ... هر کدام از این اتفاق‌ها ممکنه باعث بشه که همه شماره‌های گوشی تلفن همراهتون، ناگهان پاک بشه. بنابراین امروز متما یک یک آپ از همه شماره‌های ذخیره شده تو گوشی‌تون بگیرین و در جیمیل یا ذخیره‌اش کنین

ما و شما

راه را باطبی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده اهدای جسد می‌خواستم بگم که کار پزشکی هم واقعاً سخته. تصورش برای من یکی که خیلی سخته که برم تو اتاق تشریح و بدن یک انسان رو بررسی کنم. حالم بد میشه. * پسری ۵ ساله دارم. بعد از خواندن شعر «خطر خطر» در صفحه فرقه، از م پرسید که اگر پروانه پیره که عنکبوت از گرسنگی می‌میره، کاش بهش خبر ندن. مندم چی بهش بگم. * زندگی سلامی‌ها، دوست دارم زمان برگردد به ۲۶ سال گذشته، روز ۱۹ شهریور و من به خواستگارم که الان متأسفانه شوهرمه، جواب منفی بدم و این قدر زجر نکشم. کاش می‌شد. * خطاب به فردی که برای صفحه دار کوب طرح کشیده و فرستاده با تیترو «مدرسه‌ها و چاپ شده، الان من بعد از دیدن اون طرح و اون ویروس لعنتی، چطور بچه‌ام رو بفرستم به مدرسه؟ چرا ما رو می‌ترسونین؟ ماوشما: با رعایت دقیق پروتکل‌ها و با توکل به خدا بفرستین. * جاداره یک تشکر هم بکنیم از مسئول ستون «ما و شما» که اجازه چاپ پیامک انتقادی میدو باعث می‌شه که ما هم بی‌خیال پیامک زدن نشیم. دمت گرم، خیلی مشت هستی. * بعد از مطالعه پرونده زندگی سلام درباره اهدای جسد، مو به تنم سیخ شد! می‌ترسم شب هم خواب ترسناک ببینم!

ارسال

نقاشی‌ها

تلگرام:

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

مادر بزرگ است. در ضمن شادابی و چابکی مادر بزرگ به طور محسوسی در این نقاشی قابل مشاهده است و این که وقت بیشتری را نسبت به دیگران برای یاسمین جان می‌گذارد. ۴- یاسمین دختر خانمی با اندیشه‌های کاملاً دخترانه اما کمی اعتماد به نفس پایین است که شاید از نبود یا حضور کمرنگ پدر یا حتی پدر بزرگ در زندگی‌اش ناشی می‌شود. ۵- به صورت کاملاً خودخواسته دوست یاسمین در نقاشی در ابعاد کوچک دیده می‌شود و نشان می‌دهد یاسمین دوست دارد بیشتر از دوستش دیده شود و مورد اهمیت و تایید قرار گیرد. ۶- یادکنک را که در این نقاشی می‌بینیم، شاید بتوان به نمادی از آرزوهای آدمی تشبیه کرد. در این جاسه یادکنک در کنار هم رنگ‌های متفاوت وجود دارد که بالایی سرباسمین به آسمان رفته است. به احتمال زیاد، آرزوی نقاش این است که روزی را تجربه کند که همه‌ها پدر و مادر خود در یک مکان و در کنار یکدیگر قرار دارند. ۷- خانه در نقاشی‌های کودکان معمولاً نمادی از پدر به شمار می‌آید اما در این جاعاملی است که به آن اشاره نمی‌شود و به صورت سروپوشیده و نمادین با یکلانی چند، ما را به آن می‌رساند و شاید اعتراضی از کودک را به این وضع نشان می‌دهد.

توصیه‌هایی به والدین یاسمین خانم

ظاهراً نباید پدر و مادر یاسمین خانم که هر دو تحصیلاتی در سطح لیسانس دارند در نوع روابط خود با فرزندشان و نیز احیاناً با یکدیگر با تعریفی کنند و کلا شیوه تربیتی‌شان را، تغییر دهند. در این سن باید حمایت بیشتری از طرف والدین و به ویژه پدر برای یاسمین جان فراهم آید.

ایشان شده و به همدلی نیاز داشته باشد؛ اما شما همدلی کمی دارید و احساس می‌کنید که درک نمی‌شود و برای همین با شما لجبازی می‌کند. بعضی از خانم‌های شاغل خیلی درگیر برابری زن و مرد هستند و وقتی بیکار می‌شوند، احساس ضعف می‌کنند و وقتی همسرشان خواسته‌ای را به صورت دستوری مطرح کند، آن‌ها حالت دفاعی به خود می‌گیرند. اگر احساس می‌کنید همسر شما از بیکاری‌اش خیلی ناراحت است و احساس غم دارد، بهتر است با ایشان همدلی کنید تا احساس کند که توسط شما درک می‌شود نه این که بیشتر احساس کند شما به عنوان مرد، نگاهی تحقیرآمیز به او دارید و به او دستور می‌دهید و از بیکاری او سوءاستفاده می‌کنید.