

تغییر چهره شهرها با کرونا

تأثیر گذار ترین عکس‌های منتشر شده با محوریت تغییراتی که کووید ۱۹ روی سبک زندگی آدم‌ها داشته و توصیه‌هایی برای کنار آمدن با استرس این اتفاقات

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۹
اول ربیع الثانی ۱۴۴۲ • ۱۷ نوامبر ۲۰۲۰
شماره ۳۰۵۲۵

۱۷۴۵

در عوض سرز نش

با خود همدلی کنید

آشنایی با ۳ مهارت ضروری برای کنار آمدن با تغییرات در عصر کرونا که برای بعضی افراد در دسر ساز شده است

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

بعد از گذشت بیش از ۹ ماه از شیوع کرونا، دیگر کمتر کسی پیدایمی‌شود که بتواند ادعا کند کرونا زندگی او را تغییر نداده است. کنار آمدن با این حجم از تغییرات، استرس و فشار زیادی رابه زندگی ما وارد کرده است. موضوعی که می‌تواند بهداشت روانی ما را تحت تأثیر قرار دهد، اما اگر بخواهیم در برابر این فشارها از خود مراقبت کنیم، به چه نکاتی باید توجه داشته باشیم؟ در این مطلب به سراغ سه مهارتی رفته‌ایم که می‌تواند به ما کمک کند تا در شرایط داریم در حال تغییر این روزها، از سلامت روان خود بهتر مراقبت کنیم.

ارزیابی مجدد مثبت

در ارزیابی مجدد مثبت، ما به دنبال تغییر دادن شرایط دشواری نیستیم که در آن قرار داریم بلکه در عوض تلاش می‌کنیم تا این شرایط دشوار را همین طور که هست، بررسی کنیم تا بتوانیم نکات مثبت احتمالی آن را پیدا کنیم. سوالات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا در هر موقعیت دشواری که هم اکنون آن را تجربه می‌کنید، ارزیابی مجدد مثبت را تمرین کنید. آیامی‌توانید برای این موقعیت، نتایج مثبتی در نظر بگیرید؟ آیا موضوعی در خصوص این موقعیت وجود دارد که شما بابت آن شکر گزار باشید؟ در مقایسه با چند ماه قبل، از چه جهاتی وضعیت شما بهتر شده است؟ در طول مسیری که چند ماه گذشته طی کرده‌اید، چه چیزهای جدیدی یاد گرفته‌اید؟ فکر می‌کنید به چه طریقی می‌توانید در نتیجه این موقعیت رشد کنید و وضعیت بهتری داشته باشید؟

با پرسیدن این سوالات در باره هر موقعیت دشواری، مغز شما آرام آرام عادت می‌کند تا در کنار سختی‌ها، نکات مثبت را هم ببیند و همین به شما توان بیشتری برای ادامه مسیر می‌دهد. البته توجه داشته باشید که با یک بار و دوبار تمرین کردن، شما بر این مهارت، تسلط پیدا نخواهید کرد بلکه لازم است فرصت بیشتری به خودتان برای تمرین بدهید.

تمرکز بر حل مسئله

مهارت دومی که این روزها می‌تواند به کار اغلب ما بیاید، مهارت حل مسئله است. برای استفاده از این مهارت، بخش‌هایی از زندگی‌تان را که این روزها به واسطه کرونا دچار تغییر شده است، فهرست کنید. هر چه بتوانید مشکلات را به صورت جزئی تر فهرست کنید، قدم‌های بعدی برای شما آسان‌تر خواهد بود. برای نمونه، به عنوان مادر خانه‌دار ممکن است متوجه شوید که مسائل مالی شما و همسرتان به واسطه شیوع کرونا، پیچیدگی بیشتری پیدا کرده است، زمان زیادی را باید صرف در سبجه‌ها کنید و چندان وقتی برای خودتان ندارید. خانه بیشتر از قبل به هم ریخته است، نگران والدین خود هستید که مبادا بیمار شوند، بچه‌ها در خانه بی‌حوصله هستند و بدخلقی می‌کنند و... حالا برای هر مورد از این فهرست، جداگانه پیشنهادهایی را که می‌تواند کمک کننده باشد، یادداشت کنید. بعد از بررسی، برای هر مسئله، یکی دو مورد را انتخاب و عملیاتی کنید. این نوع برخورد با مشکلات که متمرکز بر عمل کردن است، استرس شما را کاهش می‌دهد و می‌تواند آرام‌آرام تعداد مسائلی را که باید با آن هادست و پنجه نرم کنید، کاهش دهد.

مراقبت از خود

اغلب ما وقتی به اهداف شخصی مان نمی‌رسیم، شروع به سرزنش خود می‌کنیم. ما خودمان را سرزنش می‌کنیم که چرا ایامان رفت با فلانی تماس بگیریم، چرا نتوانستیم در مصاحبه کاری به خوبی ظاهر شویم، چرا باز سر فرزندمان داد زدیم، چرا سر کار اشتباه داشتیم و... این سرزنش‌های مداوم باعث ایجاد شرم درونی می‌شود و در طولانی مدت احساس نا کارآمدی و ناتوانی را در ما تقویت می‌کند. یکی از قدم‌های مهم در مراقبت از خود، تغییر روش صحبت کردن با خودمان است؛ این که در عوض سرزنش مداوم، با مهربانی بیشتری با خودمان برخورد کنیم و همدلانه متوجه محدودیت‌های شخصی مان باشیم.

یادمان باشد در شرایط پرتنشی چون این روزها، خطا داشتن و اجرایی نشدن برنامه‌ها اتفاق عجیب و غریبی نیست و اگر جایی داریم شکست می‌خوریم، بهتر است به جای سرزنش کردن، ایراد بر نامه را پیدا کنیم و با تغییر در آن، احتمال موفقیت را افزایش دهیم.



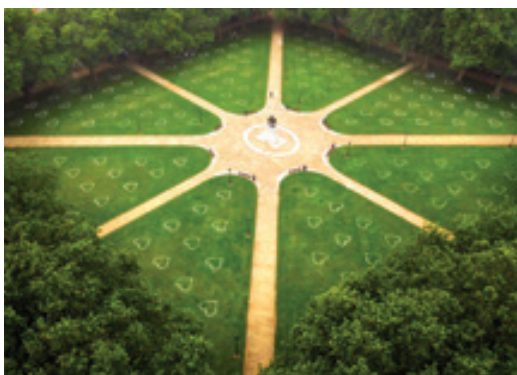
راننده بعد از خرید از مزرعه‌ای در ترنر هیل انگلستان، در حال پرداخت پول با کارت و بار عایت فاصله گذاری هاست. عکس از Guardian

پرونده

اگر ادعا کنیم که تغییرات سبک زندگی ما طی ۹ ماه گذشته، بیش از آن چیزی است که طی ۹ سال گذشته تغییر کرده بود، ادعای گزافی نکرده‌ایم. این روزها به واسطه شیوع کرونا، دیگر می‌دانیم که ماسک به بخش ثابتی از زندگی ما تبدیل شده، موضوع فاصله گذاری مسئله‌ای جدی است و ناچار از خدا حافظی با یک سری فعالیت‌هایی شده‌ایم که پیش از این می‌توانستیم به راحتی انجام دهیم. مدیران فروشگاه‌ها، رستوران‌ها، مدارس، سینماها و حتی پارک‌ها ناچار شده‌اند در سیستم خود تغییراتی ایجاد کنند تا بتوانند به مردم خدمات بدهند. در این پرونده نگاهی به برخی از این تغییرات در گوشه و کنار جهان انداخته‌ایم و در کنار آن به این موضوع پرداخته‌ایم که چه مهارت‌هایی می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر با این تغییرات سریع کنار بیاییم.

نقاشی شکل قلب در چمن‌های پارکی در ریستول انگلستان. افراد با نشستن داخل این قلب‌ها، فاصله گذاری را رعایت می‌کنند.

عکس از Guardian



دو همسایه در پاریس، فرانسه، در حال صحبت با همدیگر از بالکن خانه‌ها. عکس از EuroNews



صد هانفر در صف ورود به فروشگاه در کالیفرنیا. بسیاری از فروشگاه‌ها برای جلوگیری از ازدحام، در هر نوبت به تعداد محدودی اجازه ورود به فروشگاه را می‌دهند. بقیه مشتریان ناچار از ایستادن در صف، بیرون از فروشگاه هستند. عکس از Atlantic

دوزن در پارکی در شهر یورک در شمال انگلیس بار عایت فاصله اجتماعی در حال صحبت با همدیگر هستند.

عکس از EuroNews



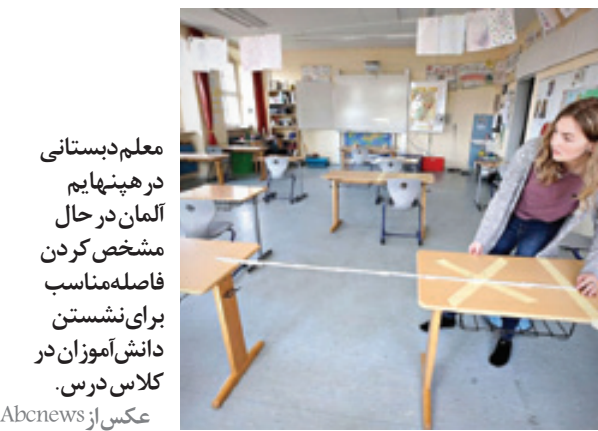
تماشاگران سیرکی در کالیفرنیا برای دیدن یک نمایش خودروهایی خود را در فضای باز در حال نمایش هنر نمایی بندبازان.



عکس از Guardian



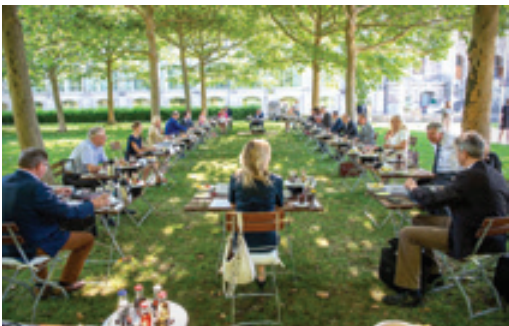
یک آرایشگر ۳۰ ساله موی مشتری جوانش را در پیاده‌روی کالیفرنیا برای آمریکا کوتاه می‌کند. عکس از: رویترز



عکس از Abcnews



رستوران‌کی افسی در مسکوی روسیه. در این رستوران مشتریان از طریق صفحات نمایشی غذای خود را سفارش می‌دهند. بعد از آماده شدن غذا، روبات غذا را تحویل می‌دهد و هیچ تماسی بین مشتریان و کارکنان وجود ندارد. عکس از Insider



برگزاری یک جلسه کاری در مونیخ آلمان که به منظور رعایت اصول بهداشتی در فضای باز برگزار شده. عکس از CNN



دانش آموزان در بلژیک، باید با ماندن در شش ضلعی‌های کشیده شده در حیاط مدرسه، فاصله گذاری را رعایت کنند. عکس از reuters