

# روزمرگی‌های پردردسرکرونایی

در ایام کرونایی و در قرنطینه خانگی که مردم مجبور شده‌اند زمان زیادی از روز را در خانه بگذرانند روزها تکراری و شبیه هم شده اما راه حل چیست؟

نسیم سهیلی | خبرنگار



«عاشق سینما و فیلم دیدن هستم اما این روزها حس می‌کنم دیگر هیچ فیلمی برایم جذاب نیست»، «بعضی شب‌ها با دوستانم به گردش می‌رفتم ولی مدتی است که در خانه هستم و همه چیز برایم تکراری و عادی شده است»، «خرید کردن را دوست دارم ولی دیگر نه تنها حوصله گشتن در بازار را ندارم بلکه به خاطر رعایت پروتکل‌های بهداشتی، خرید اینترنتی را ترجیح می‌دهم»، «همه ساعت‌های روز در یک چهار دیواری هستم و همه کارها را در خانه و به صورت دور کار انجام می‌دهم، این روزمرگی و ندیدن همکار و دوست از نزدیک به شدت حالم را گرفته است و... حتما شما هم تا امروز حداقل یکی از جملات بالا را از زبان اعضای خانواده، دوست، همکار و... شنیده‌اید یا ممکن است با یک یا چند مورد از آن‌ها موافق باشید. باید پذیرفت که در این روزهای کرونایی و در قرنطینه خانگی که مردم مجبور شده‌اند همه با زمان زیادی از روز را خانه‌نشینی کنند، روزها تکراری و شبیه هم شده است. به خصوص عده‌ای از نسل جوان و نوجوان که انرژی و شور زیادی برای فعالیت و زندگی دارند، از بروز روزمرگی شاکی شده و لب به شکایت گشوده‌اند. در این بین، بعضی از آن‌ها با روزمرگی‌شان خود گرفته‌اند، برخی دیگر وضعیت برایشان آزار دهنده شده، عده‌ای با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند و اما برخی خودشان را با وضعیت وفق داده و سعی کرده‌اند به نحوی از روزمرگی فرار کنند. آن‌ها به نظر خودشان، راه‌هایی را پیدا کرده‌اند تا از گرداب روزهای تکراری و ملال‌آور خلاصی یابند که در بعضی اوقات، گره‌گشا نبوده است. در پرونده امروز زندگی سلام در گفت‌وگو با چند نوجوان و جوان نگاهی داریم به پدیده روزمرگی و در دسرهاش و اصول رهایی از آن. همچنین یک روان‌شناس به صورت کارشناسی شده درباره آن صحبت خواهد کرد.

## افزایش احساس روزمرگی در روزهای کرونایی

قبل از هر چیز باید بدانید که در زمره دلایل احساس روزمرگی، پای صنعتی شدن در میان است. صاحب‌نظران روزمرگی را یکی از آثار منفی جوامع صنعتی می‌دانند، از این نظر که این حرکت به سوی صنعتی شدن، اغلب اوقات باعث می‌شود تا انسان‌ها دچار روزمرگی شوند یعنی در چرخه یک زندگی تکراری گیر بیفتند و از این تکرار حوادث مداوم عادی، حوصله‌شان سر برود. بعد از آن هم افسرده شوند زیر افسردگی، اولین و بارزترین نشانه برای در دام روزمرگی افتادن است. به عبارت دیگر، احتمال این که یک فرد افسرده به مشکل روزمرگی دچار شود، بسیار زیاد است. طبیعتاً در این روزهای کرونایی هم که احتمال افسرده‌شدن بالاست، احتمال احساس روزمرگی بالاتر می‌رود.

## در قرنطینه خانگی چه می‌کنید؟

پای صحبت چند نوجوان و جوان نشستم تا ببینم این روزها را چطور می‌گذرانند؟

این روزها بیشتر از همه برای نسل جوان و نوجوان سخت می‌گذرد. این نسل‌های پرنرژی باید در اوج روزهای جوانی و سرزندگی فعالیت کنند، جنب و جوش داشته باشند، از خلاقیت و هنرهایشان استفاده و تولید، تحقیق و خلق کنند. خلاصه‌ها باید در تکاپو باشند و به معنای واقعی زندگی کنند اما بعضی از جوانان و نوجوانان این روزها خود را در پستوی خانه زندانی کرده‌اند، برنامه خاصی برای پیشرفت و رشد شخصیتی‌شان ندارند و آرام‌آرام در دام افسردگی و روزمرگی افتاده‌اند و بدتر این که گاهی خودشان هم از این اتفاق خبر ندارند. از طرفی کسانی هم هستند که پنجه در پنجه غول افسردگی و روزمرگی انداخته و شکست‌اش داده‌اند. پای صحبت چند جوان و نوجوان می‌نشینیم تا ببینیم این روزها را چطور می‌گذرانند.



پای، تماشای تلویزیون و حضور در فضای مجازی

«پس حیرانی» ۱۶ ساله و محصل است. او که از روزمرگی روزهای کرونایی خسته شده، می‌گوید: «من در دوران قبل از کرونا به کلاس موسیقی و باشگاه ورزشی می‌رفتم اما الان این امکان را ندارم که به فعالیت‌های قبل که مورد علاقه‌ام بود، بپردازم و این باعث شده است که من دایم در خانه مشغول بازی باتلفن همراه یا پرسه‌زدن در فضای مجازی باشم یا تلویزیون تماشا کنم.» او درباره سرگرمی‌هایش در این روزها می‌گوید: «در دوران قبل از کرونا آخر هر هفته به اتفاق دوستانم بیرون می‌رفتم ولی مدت زیادی است که جایی نرفته‌ام چون مادر من پرستار است و کار او این روزها بیشتر شده، بنابراین من مجبورم ساعات زیادی را در خانه تنها باشم. در ضمن، تمام دورهمی‌های خانوادگی ما لغو شده و دیگر سرگرمی‌هایم نمانده است. به همین دلیل دوست داشتم حداقل برنامه‌های تلویزیون کمی از تکراری بودن فاصله بگیرد و برنامه‌های آموزشی بیشتری پخش شود چون من سال آینده کنکور دارم و تدریس آنلاین را اصلاً متوجه نمی‌شوم. اگر برنامه‌های آموزشی و تدریس دروس در تلویزیون بیشتر و متنوع‌تر و با خلاقیت همراه شود که دانش‌آموزان به دیدن آن‌ها علاقه‌مند شوند، بسیار خوب و کمک‌کننده است و باعث می‌شود این قدر زمان و وقت‌مان را در فضای مجازی به بطلالت نگذرانیم.»

نمی‌شود فقط در خانه ماند

«سارا طالبیان»، ۲۷ ساله، دانشجوی کارشناسی ارشد، معلم و نویسنده است. او سعی کرده از روزهای کرونایی‌اش نهایت استفاده را بکند. پس نیمی از وقتش را به آموزش مجازی به بچه‌ها اختصاص داده و نیمی دیگر را به مطالعه، نوشتن و کمی هم کوهنوردی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی. او در این باره می‌گوید: «قبل از دوران کرونا من دایم مشغول فعالیت بودم. الان هم همین‌طور است فقط نوع فعالیت‌هایم متفاوت شده است. من آن قدر فعالیت می‌کنم که هیچ زمان اضافی ندارم، دایم سرم شلوغ است، اصلاً زمان کمی می‌آورم! همین باعث شده که به افسردگی یا روزمرگی فکر هم نکنم چه برسد که دچار شوم!» این جوان می‌افزاید: «از اول افسند با تمام استرس‌های ناشی از بیماری، زمان، حکم‌تلا را برای من داشت. من در این مدت از صبح تا شب فقط

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۱۴ دی ۱۳۹۹  
۱۹ جمادی الاول ۱۴۴۲ • ۳ ژانویه ۲۰۲۱  
شماره ۳۰۵۶۵

۱۷۸۵

۵ عادت آسیب‌رسان به قلب

۲ راه‌های بازگشت حس بویایی و چشایی بعد از کرونا

فهرستی قابل قبول بارش ارزیابی نامشخص

۳ نگاهی به ویژگی‌های مثبت و منفی سوالات یک دختر از خواستگارش که تصویر آن در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌شود

۴ خیاط خودساخته‌ای که تا آخر عمر کار می‌کرد

۵ توصیه برای رهایی از روزمرگی در روزهای کرونایی

«مینا دادگستر» در پاسخ به اولین سوال ما درباره تعریف روزمرگی می‌گوید: «روزمرگی تکرار کارهای روزانه بدون تغییر است. روزمرگی یک عنصر اساسی دارد و آن این است که در طول روز از انجام کارهایمان احساس لذت نکنیم یعنی اگر کارها از روی بی‌حوصلگی و صرفاً برای رفع تکلیف انجام شود، اگر تنوعی در آن ایجاد نشود و به شکل مداوم در حال تکرار باشد، فرد در دام روزمرگی می‌افتد. بنابراین می‌توان گفت عنصر اساسی روزمرگی، لذت نبردن از انجام کارهای روزانه است.»

نشانه‌های افرادی که به روزمرگی دچار شده‌اند

این روان‌شناس درباره علایم رفتاری افرادی که به روزمرگی دچار شده‌اند، می‌گوید: «افرادی که در دام روزمرگی افتاده‌اند، انگیزه کمی برای فعالیت‌هایشان دارند و به دنبال تغییر در آن‌ها نیستند. همچنین نشانه دیگر افرادی که به این مسئله دچارند این است که آن‌ها به آن چیزی که دارند، راضی و قانع هستند و به انجام اهداف نو، پیشرفت و تغییر در زندگی‌شان نمی‌اندیشند.»

افزایش احساس روزمرگی با قرنطینه ارتباط مستقیم ندارد

دادگستر درباره رابطه روزهای قرنطینه و افزایش احساس روزمرگی بیان می‌کند: «روزهای قرنطینه و کرونا می‌تواند سطح انگیزه ما را پایین بیاورد که یکی از علل دچار شدن به روزمرگی است بنابراین ارتباط افزایش احساس روزمرگی با دوران قرنطینه مستقیم نیست بلکه بایزاین آمدن سطح انگیزه، ما فعالیت کمتری انجام می‌دهیم، هدف‌گذاری‌های ضعیف‌تری می‌کنیم و نیازمان به تغییر کم می‌شود. این‌ها همه دلایل نزدیک شدن به روزمرگی است. البته از طرفی ارتباطاتمان نیز با دیگران کاهش یافته و این دلایل ممکن است فرد را به افسردگی بکشاند. انسان افسرده نیز به راحتی گرفتار روزمرگی خواهد شد.»

اصول کاهش احساس روزمرگی در این روزها

این روان‌شناس به یک باور رایج اما اشتباه دیگر درباره دلایل افزایش روزمرگی در این روزها هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «شاید

بعضی‌ها تصور کنند در دوران کرونایی به خاطر این که خوش‌گذرانی و تفریح افراد کمتر شده، به سمت روزمرگی رفته‌ایم اما به نظر من، ما می‌توانیم شکل خوش‌گذرانی‌مان و نوع ارتباطاتمان را تغییر دهیم تا از روزمرگی فاصله بگیریم. به عبارت دیگر بهتر است خود را با شرایط سازگار کنیم و سطح برانگیختگی‌مان را بالا نگه داریم تا روان‌مان آسیب نبیند. همچنین برای رهایی از روزمرگی باید کارهایمان را به نحو احسن و همراه با رضایت انجام دهیم.» دادگستر با این مقدمه، پنج راهکار دیگر هم برای فرار از روزمرگی مطرح می‌کند که در ادامه خواهید خواند.

۱ انجام فعالیت‌های هدف‌دار

ایجاد انگیزه و انجام دادن فعالیت‌های هدف‌دار، راه دیگری برای فرار از روزمرگی است یعنی کاری را برای رسیدن به نتیجه انجام دهیم. برای این منظور می‌توانیم با خود قرارداد ببندیم که مثلاً تا فلان ماه یا فصل این کار را به انجام می‌رسانیم یا به فلان هدف می‌رسیم. این تصمیم باعث ایجاد انگیزه و دوری از روزمرگی می‌شود. در این بین، آیا می‌توانیم بگوییم یک کنکوری که از صبح تا شب درس می‌خواند، دچار روزمرگی شده؟ به طور قطع خیر، چون او هدف‌دار است و برای رسیدن به آن هدف و قبولی در کنکور از صبح تا شب در کتابخانه درس می‌خواند.

۲ به وجود آوردن تغییر در کارهای روزانه

راه دیگر این است که در انجام حتی کوچک‌ترین کارهایمان، تغییراتی به وجود آوریم. مثلاً در راه رسیدن به خانه مسیر جدیدی را انتخاب کنیم و آن مسیر همیشه‌گی درویم یا تغییر در فعالیت‌های روزانه مثل این که غذای متفاوت بپزیم و... همچنین می‌توانیم هر روز بایکی از دوستان‌مان که امکان دیدار حضوری نداریم، قرارهای آنلاین بگذاریم و...



۳ بالا بردن سواد رسانه‌ای

داشتن سواد رسانه‌ای هم در این راستا بسیار به ما کمک می‌کند. دنیای مجازی دنیایی بزرگ و ابزاری خوب است که می‌تواند به ما ایده‌های جدیدی بدهد و برایمان چراغ سبزی است در جهت دادن اهداف و انگیزه‌های جدید؛ البته اگر درست استفاده شود. با داشتن سواد رسانه‌ای و استفاده صحیح از فضای مجازی و رسانه‌های توانیم از روزمرگی فاصله بگیریم.

۴ بهبود روابط صمیمانه با اطرافیان

بهبود روابط صمیمانه با آدم‌های اطرافمان شامل دوست، آشنا، همکار و... هم راه‌حل دیگری برای این مسئله است و این که حتی در دوران قرنطینه نیز ارتباطاتمان را با دیگران قطع نکنیم، با آن‌ها مکالمه و گفت‌وگو داشته باشیم و... فراموش نکنید که ارتباط محدود به ارتباط فیزیکی نیست. همچنین سعی کنید برای تنهایی خودتان وقت بگذارید زیرا همه ما انسان‌ها به تنهایی نیاز داریم. در تنهایی با خودمان باید درباره نقاط قوت و ضعف، اهداف، آرزوها، برنامه‌های زندگی و... فکر و سعی کنیم به سمت بهبود شرایط خود حرکت کنیم.

۵ پیدا کردن تفریح برای خود

خوش‌گذرانی و تفریحات سطح برانگیختگی انسان را بالا می‌برد بنابراین باید راهی پیدا کنید تا در این شرایط تفریحی برای خودتان جور کنید. همچنین انجام کارهای هنری که از آن لذت می‌بریم، می‌تواند ما را از روزمرگی نجات دهد. ورزش کردن هم علاوه بر این که یک فعالیت لذت‌بخش است، باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آفرین در بدن می‌شود و سطح لذت ما از زندگی را بالا می‌برد. قانع نبودن به وضعیت موجود، تلاش برای پیشرفت و تعریف اهداف جدیدی که راه پیشرفت را هموار می‌کند، راه‌های دیگر فرار از روزمرگی و افسردگی است.

