

# درس‌های فعالیت شغلی در روزهای کرونایی

افزایش استرس، سردرگمی روان، تجربه احساس‌های مبهم و... در محیط‌های کاری بعد از شیوع کووید ۱۹، مسئله‌ای است که نیاز به مدیریت دارد



## محوری

اسما صابری | روان‌شناس و نورو تراپیست



شاید شما هم این احساس را تجربه کرده باشید که در این روزهای کرونایی خیلی وقت‌ها در محیط کار، مانرژی برای مصرف کردن نداریم یا حتی احساس فرسودگی می‌کنیم زیرا در طول روز بخش زیادی از انرژی خود را صرف مدیریت بخش‌های آشفته درونی‌مان و شرایط متزلزلی می‌کنیم که کرونا ایجاد کرده است. به طور مثال و به احتمال زیاد شبیه به این جملات در این روزها به ذهن‌تان خطور کرده است: «اگر مراقبت‌های من و رعایت پروتکل‌ها در محیط کار به اندازه کافی نباشد و عزیزانم از طریق من بیمار شوند، من چه کار باید انجام دهم؟»، «اگر الان دوباره به شرایط قرنطینه و تعطیلی بر خورد کنیم، هزینه‌ها و بیکاری را چطور جبران کنم؟»، «درآمد به شدت کم شده و این استرس من را بیشتر کرده، چطور این شرایط را مدیریت کنم تا روی رفتارهایم با اعضای خانواده‌ام تاثیر نگذارد؟» و ... . واضح است که افزایش استرس و تجربه احساس‌های مبهم، چاشنی فعالیت‌های شغلی در دوران کرونا شده است که نیاز به مدیریت دارد. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

❖ **افکاری که قاتل انرژی ما در محل کار می‌شوند**

جملات و افکاری که در ابتدای مطلب به آن‌ها اشاره شد، شاید از نظر شما چند فکر هستند که زود از ذهن‌تان پاک می‌شوند اما با آمدن آن‌ها هر بار از مانرژی گرفته می‌شود که باید صرف کار کردن، خانواده و مطالعه

❖ **ترسی که باید به فکر مدیریت آن بود**

در روزهایی که همه ما به دنبال مراقبت از خود هستیم، هیجاناتی را در حال تجربه کردن هستیم که بسیار غریب هستند. برای مثال ترس‌هایی وجود دارد که قبلا در خیلی از محیط‌های کاری وجود نداشته است اما حالا ناچار هستیم که با آن‌ها روبه‌رو شویم. این ترس‌ها بیشتر در محیط کاری وجود دارند زیرا اولاً همه ما مجبوریم به آن جا برویم، محیط کار را فقط تاحدی می‌توانیم کنترل کنیم و از یک بخشی به بعد با بسیاری از افراد (شامل همکاران، ارباب رجوع و...) در ارتباط هستیم که ممکن است از کنترل ما خارج باشند. بنابراین ترس تبدیل به یک احساس جدانشدنی افراد در محیط‌های کاری در این روزهای کرونایی شده است.

نکنه‌ای که این جا باید به آن توجه کنیم این است که ترس‌ها خیلی وقت‌ها وجود داشته‌اند و ما متوجه آن‌ها نبوده‌ایم اما الان با شرایطی که کرونا ایجاد کرده، ترس‌هایمان

قوی‌تر شده است و ما آن‌ها را بیشتر لمس می‌کنیم. ترس‌ها گاهی لازم‌اند تا ما از خودمان مراقبت کنیم اما از یک جایی به بعد وقتی ناپخته باشند به ما آسیب می‌زنند. اگر ترسی وجود دارد که خودتان را در مقابل آن ناتوان می‌بینید یا حتی باعث منفعل شدن شما شده یعنی ترس‌تان قوی‌تر از درون‌تان است و شما در حال آسیب دیدن هستید. در این شرایط است که باید به فکر حل مشکل باشید و گر نه خطر خاصی شما را تهدید نمی‌کند.

❖ **جلوی افکار کرونایی‌تان در محل کار رانگیرید**

با وجود این که همه افکار مربوط به کرونا از شما انرژی زیادی می‌گیرند، من به عنوان یک روان‌شناس توصیه نمی‌کنم جلوی افکار‌تان را بگیرید زیرا افکار مانند توپ‌های روی آب هستند که هر چه آن‌ها را به داخل آب فشار دهیم با سرعت بیشتری روی آب می‌ایستند. پس بهتر است پروتکل‌های بهداشتی را بیشتر رعایت کنیم و سطح آگاهی‌مان را از شرایط کرونا افزایش دهیم و در این شرایط با رعایت همه نکات مراقبت‌های‌مان را کافی فرض کنیم و در درون‌مان به این باور برسیم که حتی اگر شرایط غیر قابل پیش‌بینی رخ دهد، من تمام تلاشم را کرده‌ام.

❖ **احساسات مبهم این روزهای‌تان طبیعی است**

اگر در محیط کار‌تان یا هر مکان عمومی دیگر با احساسی مبهم روبه‌رو هستید، آن را پیدا و در آن کنکاش کنید. این احساس مبهمی که حاصل شرایط کروناست، به دلیل غیر قابل پیش‌بینی بودن شرایط است و تا حد زیادی طبیعی به شمار می‌رود. در واقع ما همواره با

حسی مبهم روبه‌رو هستیم که حتی گاهی همراه با خشم است و دلیل آن این است که ما نمی‌توانیم وقایع حاصل از کرونا را پیش‌بینی کنیم. بنابراین اگر روز‌هایی را در محیط کار‌تان در حال تجربه این مسائل هستید که با احساس‌های مبهم، پوچی یا سردرگمی همراه است، کافی است به خودتان حق بدهید، همین‌ا زیرا مغز و بدن شما همواره می‌خواهد شرایط را پیش‌بینی کند تا بهتر بتواند وقایع را پشت سر بگذارد اما الان متأسفانه در شرایطی هستیم که خیلی از وقایع قابل پیش‌بینی نیست و این باعث سردرگمی‌تن و روان می‌شود زیرا نمی‌دانید چه چیزی در انتظارش است تا خود را برای آن آماده کنید.

❖ **اگر همکار‌تان به تازگی فوت کرده...**

در این بین ممکن است در این روزها فوت دوستان، همکاران و... شما را غمگین کرده باشد که به دلیل ترس‌های شرایط ایجاد شده نتوانسته‌اید هنوز سوگی برای از دست دادن دوستان‌تان انجام دهید. اگر سوگ ناکامل، طولانی یا همراه علائم رفتاری جدی باشد، یعنی سوگ مخرب بوده و نیاز به روان درمانی وجود دارد. گاهی به دلیل ترس از مرگی که در درون خود‌مان وجود دارد، احساس‌های خود‌مان با سوگ نزدیکان‌مان در گیر می‌شود و این خیلی آسیب‌رسان است و چنین افرادی به شدت هم آسیب‌پذیر خواهند شد. بنابراین اگر با سوگی مخرب روبه‌رو هستید حتما به جلسات روان درمانی مراجعه کنید و جلوی آسیب بیشتر را بگیرید. نکته‌یانی این که فعالیت در محیط‌های کاری در این روزها نسبت به گذشته نیاز به آمادگی بیشتری دارد. برای این که در این‌ر روند کمترین آسیب‌را ببینید، خودتان را بیشتر آماده کنید و در کنار رعایت پروتکل‌ها، مراقبت‌های‌تان را کافی بدانید.

خلوتی بدون حضور بچه‌ها داشته باشند. به این منظور می‌توانید از کمک نزدیکان و آشنایان قابل اعتماد استفاده کنید و پسر‌تان را از خانه بیرون بفرستید. داشتن این ساعات تنهایی به زوج‌نه تنها در بهبود رابطه ناشویی بلکه در تحکیم رابطه عاطفی‌تان کمک‌شایانی خواهد کرد. اگر منزل شما فقط یک اتاق خواب دارد، این اتاق خواب باید برای زن‌وشوهر باشد و جای خواب پسر‌تان باید وسط‌هال یا پذیرایی باشد. بهتر است اتاق خواب‌را در اختیار فرزندتان قرار ندهید.

❖ **شرایط روانی فرزند خود را در نظر بگیرید**  
اگر پسر‌تان دچار اضطراب جدایی بود حتما زیر نظر یک روان‌شناس بالینی تصمیم به جدا کردن تخت او بگیرید و خودتان فرزندتان را تحت فشار نگذارید. توجه داشته باشید در صورت جدا کردن اتاق خواب کودک‌انی که اضطراب جدایی دارند، برخلاف تصور برخی از والدین این مشکل تشدید می‌شود و اگر مشکل پسر‌تان به خاطر کنجکاوی و بلوغ بود حتما آموزش‌های لازم را با رعایت مسائل مختلف و مشورت یک متخصص انجام دهید.

## پسر مدام کنار ماست و امکان خلوت نداریم

حضور پیدا کنند تا او به خواب رود. اما قبل از شش ماهگی نباید اتاق خواب کودک را از والدین جدا کرد زیرا تا قبل از این سن، نوزاد آسیب‌پذیر است و همچنین به تغذیه از شیر مادر در طول شب‌نیاز دارد.

❖ **حریم شخصی را به نوجوان‌تان آموزش بدهید**  
با توجه به ۱۵ ساله بودن فرزندتان که در پیام‌تان به آن اشاره کردید، باید اتاق خواب او از اتاق خواب شما جدا باشد و وقتی اتاق خواب وی جدا شد، لازم است مسئله حریم شخصی و احترام به در‌های بسته را به او یاد بدهید که قبل از ورود به هر اتاقی که در آن بسته است، حتما اجازه بگیرد و تا زمان اجازه دادن شما، منتظر بماند.

❖ **زمانی را برای خلوت با همسر‌تان مشخص کنید**  
به عنوان یک اصل مهم برای زندگی مشترک در هفته لازم است حداقل چند ساعت زوج با همدیگر

من متاهلم و یک فرزند پسر ۱۵ ساله دارم. مشکل ما این است که پسر من بیش از حد به من و مادرش وابسته است. چه در روز و چه در شب، مدام کنار ماست. این مسئله باعث شده توانم بدون حضور فرزند با همسر خلوت کنیم. لطفا راهنمایی کنید که چه کار کنیم؟



دکتر حسین شرافتی | مشاور خانواده

یکی از مشکلات خانوادگی‌هایی که فرزند دارند، این است که بعضی والدین به دلیل وابستگی بیش از حد و گاهی به دلیل گرفتن احساس آرامش از کودک، او را کنار خود می‌خواهند و قادر به جدا کردن محل خواب او از اتاق خود نیستند. مخاطب گرامی، با توجه به سوال‌تان مشخص نشده است که آیا مزاحمت فرزندتان به خاطر اضطراب جدایی و مسائل روان شناختی است یا به دلیل کنجکاوی و سن بلوغ به



## ۶ وسیله‌ای که حواس‌تان به نظافت‌شان نیست

مازل مرادی | روزنامه‌نگار

آلوده‌ترین وسایل و ابزارهای که هر روز با آن‌ها سرو کار داریم، چیزهایی هستند که بسیاری از افراد حتی تصور آن‌ها را هم نمی‌کنند. خانم‌های خانه در طول روز که مشغول تمیزکاری منزل هستند شاید حواس‌شان به تمیز کردن بعضی وسایل نباشد که نظافت‌شان از اهمیت بسیاری برخوردار است. در ادامه چند مورد را به شما معرفی می‌کنیم.

### حوله

حوله‌ها از این دسته‌اند که بسیار استفاده می‌شوند و از همین رو با سرعت بیشتری کثیف و آلوده می‌شوند، به ویژه اگر بیشتر از یک بار در روز از آن‌ها استفاده شود. حوله‌ها حداقل باید یک روز در میان تعویض شوند. نکته دیگر این که هر یک از اعضای خانواده باید حوله جدا داشته باشند به خصوص در این دوران شیوع کرونا.

### ۲

### پیشخوان آشپزخانه

عموماً از پیشخوان آشپزخانه برای انجام کارهای گوناگونی استفاده می‌شود و اجسام متنوعی روی آن قرار می‌گیرند مانند کلید خودرو، نامه، گوشی تلفن همراه، کیف پول و بسیاری لوازم دیگر. غیرممکن است که بتوانید آلودگی آن‌ها را نادیده بگیرید. پیشخوان آشپزخانه هر روز باید تمیز و ضد عفونی شود.

### ۳

### سینک‌های ظرف‌شویی و روشویی

لگن سینک ظرف‌شویی و روشویی محل مناسبی برای تجمع باکتری‌هایی است که به دیواره‌های آن‌ها می‌چسبد و تنها راه تمیز کردن شان، شستن مداوم آن‌هاست. برای از بین بردن آلودگی‌ها و باکتری‌ها از سطح آن‌ها باید با استفاده از اسفنج و شو دهنده، فراموش نکنید که بدنه بیرونی قهوه‌ساز را هم تمیز کنید.

### ۴

### قهوه‌ساز

اگر جزو طرفداران قهوه هستید، احتمالاً هر روز یک فنجان قهوه می‌نوشید. از آن‌جا که سازنده قهوه شما یک بستر گرم برای رشد باکتری‌هاست، باید روزانه آن را تمیز کنید. بهتر است قسمت‌های قابل حمل قهوه‌ساز خود را بعد از هر بار در ست کردن قهوه بشوید. همچنین می‌توانید در سینک ظرف‌شویی قهوه‌ساز خود را با آب گرم و صابون شست و شو دهید. فراموش نکنید که بدنه بیرونی قهوه‌ساز را هم تمیز کنید.

### ۵

### کف پوش‌ها

بعد از هر بار آشپزی یا کاری که موجب کثیف شدن کف آشپزخانه می‌شود، بلافاصله آن را تمیز کنید و تی بکشید. اگر چربی‌ها و خرده غذاها روی کف باقی بماند خیلی سخت تمیز می‌شود و امکان دارد کف پوش‌ها هم آسیب ببیند.

### ۶

### جاسواکی

رطوبتی که از مسواک‌خیس‌ما در داخل جاسواکی ته‌نشین می‌شود، به مرور زمان جمع‌وبه محل مناسبی برای رشد کپک و باکتری تبدیل می‌شود. بهتر است که به‌طور مرتب آب داخل جاسواکی را خالی و داخل آن را با آب و مایع ظرف‌شویی تمیز کنید. در تهیه این مطلب از سایت فرارو کمک گرفته شده است

## قرار و مدار

### روز غذا خوردن با نان تازه

امروز به جای این‌که از نان‌های تو فریزر، فونه‌تون استفاده کنین، توی ساعتی که نونوایی ممله‌تون فلویت‌تره، یک سر برین و چند تا نان تازه بگیرین تا غذا‌تون رو با نان داغ و تازه نوش جان کنین.

## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
وتلگرام

\* اگر مسئولان به فکر اصلاح شرایط اقتصادی کشور و دادن امکانات بیشتر برای فرزندآوری نباشن، در آینده روزنامه‌تون تیتیر خواهد زد: «ایران، ۱۸ سال بدون نوزاد». مطلب صفحه اول زندگی‌سلام یک تلنگره، کاش مسئولان بیدار شن.  
\* در مطلب «مواد غذایی برای بهبود خواب کودک» در صفحه سلامت، کاش خجالت نمی‌کشیدین و علاوه بر موز، خیار هم می‌داشتین تو لیست‌تون!  
\* چه طبیعت سرسبزی داره دیسفان. حیف که عید به دلیل کرونا نمیشه رفت و گر نه مقصد خوبی به برای سفر نوروزی. سرو صدای بچه هم نداره. خخخ.  
\* اگر میشه این پیام رو چاپ کنین چون می‌خوام به اون فردی که گفته به دختر مورد علاقه‌ام در ۱۷ سالگی تجاوز شده، بگم که چند سال پیش زن من رو، عشقم رو، همه هستی من رو، دزدیدن و همین اتفاق بر اش افتاد. اما با کمک یک روان‌شناس، هر چند مثل قدیم نشده ولی الان خیلی بهتره. تو هم به این دختر کمک کن و جوانمرد باش.  
\* عکس‌و در شبکه‌های اجتماعی با مطالب زندگی‌سلام درباره دیسفان کار شده که از شهر ما نیست، پیگیری بفرمایید لطفا.  
\* در زندگی‌سلام خطاب به مسئول بنویسید که آیا فقط قرنطینه کردن بلدن یا تصمیمات دیگری هم می‌تون بگیرن؟ با یا خسته شدیم از خانه‌نشینی.

## تفاوت‌های بی‌حوصلگی در

## نسل قدیم با جدید



مهدی صافری | خواه | طنزپرداز



یک مقاله می‌خواندم درباره علت بی‌حوصلگی بچه‌ها. فکری که کنم بچه‌های این دوره بیشتر از ما حوصله‌شون سر می‌ره، اون هم با این همه اسباب‌بازی و کارت‌تون. وقتی ما بچه بودیم یا دو سالگی تا ۱۸ سالگی یا دنبال مادر هاج زنبور عسل بودیم یا دنبال پدر بزرگ پرین یا مادر نل. مگه آدم به کارت‌تون رو چندبار می‌تونه ببینه؟! خود من از هشت سالگی دیدگه کارت‌تون‌ها رو نقد محتوایی و ساختاری می‌کردم از بس که دیدم بودم‌شون. اون روز‌ها حوصله‌مون سر نمی‌رفت چرا؟! چون ۲۰ تا بچه دم دست‌مون بود که باهاش سرگرم بشیم، یعنی در اون دوران هر ایرانی یک مهد کودک کسیر تو خونه‌اش داشت اما بچه‌های الان تنها هستن، هیچ دوستی ندارن. الکی تقصیر پاندمی کرونا نداریم، تا قبل از اون هم بچه‌ها فقط یکی ونصی دوست داشتن، یکی اش بچه دوست صمیمی آدم و دومیش هم دوست خیالی شون. اما زمان ما این قدر دور و برمون شلوغ بود که دیدگه به دوست خیالی داشتن نمی‌رسیدیم، تا احساس کمبود رفیق می‌کردیم مامان‌مون به خواهر یا برادر نورو تو دامن‌مون می‌انداخت، دیدگه حوصله‌مون سر نمی‌رفت چون تا ۲۰ سالگی اسپانسرش بودیم. همه مر احل رشد و نموش باید با نظارت ما انجام می‌شد.

الان وقتی بچه احساس بی‌حوصلگی کنه پدر و مادرش حضور ۲۴ تا کلاس آنلاین رو در دستور کارش قرار می‌دن. حالا بچه سه ساله تو ار کستر فیلار مونیک مونیک و ویولون سل می‌زنه، بعدش هم می‌ره کلاس فرانسه و به کارگاه‌های مادر و فرزندش هم به موقع می‌رسه، همزمان تو اینستاگرام هم تولید محتوا می‌کنه، تازه باز م حوصله‌اش سر می‌ره. مامان همیشه تهدید می‌کرد که آگه وقت زیادی تو زنگیم دارم به کلاس مدرسه رو وجهشی بخونم و من تا لحظه آخر مقاومت کردم. به جاش همه بچه‌های فامیل رو بزرگ کردم که خودم رو مشغول کار نشون بدم چون به بار توپنج سالگی به خاله زری گفته بودم حوصله‌ام سر رفته، ۲۰ کیلو سبزی قورمه گذاشت جلوم گفت: «اینا رو پاک کن!» هنوز که هنوزه یادش می‌افتم مچم تیر می‌کشه. به بار هم تو ۱۵ سالگی به مامانم گفتم حوصله‌ام سر رفته و بابام از ته پذیرایی داد زد: «درش رو بردار سرت رو»، چنان قهقهه‌ای زد که آدم یاد خنده‌های مر حوم برنوسکا می‌افتاد. می‌خوام بگم حتی اگر تو اون دوره حوصله‌ات هم سر می‌رفت چیزی عوض نمی‌شد، چون زیر ساخت‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی برای جلوگیری از سرفتن حوصله آدم‌ها هنوز ساخته نشده بود!



زندگی‌سلام •  
نوشته •  
۲۰ بهمن ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۸۱۵

## خانواده و مشاوره