



آیا خود را با تغییرات خانه‌نشینی سازگار کرده‌ایم؟

بیدی نباشیم که با باد قرنطینه بلرزیم

لیلا جعفری
بسیاری از ما که درگیر قرنطینه شده‌ایم، به راستی دل‌مان نمی‌خواهد که زندگی معمولی و برنامه‌های روزمره‌مان به هم بریزد، ولی بسا این وجود برنامه‌ها و زندگی‌مان دچار به هم ریختگی شده است. بسیاری از ما از این شرایط ناراحت هستیم ولی توانایی رویارویی با این تغییرات را نداریم یا اینکه دل‌مان نمی‌خواهد ولی انکارناچاریم تغییر را بپذیریم. این تغییرات ممکن است اثرات منفی زیادی در زندگی ما داشته باشد مثلاً کم‌کار شویم یا به دلیل عدم تحرک و خورد و خوراک بیش از حد، اضافه وزن به سراغ‌مان بیاید. بنابراین به‌جاست که تغییرات را به‌طور جدی مدیریت و برای به وجود آمدنش کاری و راهی پیدا کنیم.

وقتی نظم زندگی‌مان بر هم می‌خورد

برهم خوردن نظم زندگی روزمره می‌تواند تأثیرات مخربی بر روان زندگی انسان ها بگذارد. این تأثیرات ممکن است در قالب برخی مشکلات و مواردی که به جسم و پیکره ما مربوط می‌شود باشد یا بر روح و روان یا بر زندگی‌مان. تغییراتی که در زندگی رخ می‌دهد، مثلاً تغییر ساعت خواب به دلیل گوناگون می‌تواند در صورت کنترل نشدن، تأثیرات منفی داشته باشد. مثلاً یکی از بخش‌های تمامی ساعات خواب شبانه‌های ما را می‌گیرد، با مشکلات و مواردی که باعث می‌شود خواب شبانه افراد برهم بریزد می‌تواند تأثیرات چشم‌گیری بر تندرستی و زندگی ما بگذارد.

پرستاری که ملزم است برخی شب‌های هر هفته را در محل کار خود تا صبح بیدار بماند یا راننده‌ای که ناچار است بار خودروی سنگین را شب‌هنگام جابه‌جا کند یا خلبانی که موظف است نیمه‌های شب پرواز را انجام دهد، نمونه‌های مناسبی برای شب زنده‌داری هستند. مهاجرتی که از کشوری به کشوری دیگر مهاجرت می‌کند و به دلیل اختلاف زمانی ناچار است خواب و بقیه موارد زندگی را تغییر دهد، ممکن

است در صورت رعایت نکردن اصول پزشکی و کمک نگرفتن از آنچه برای تندرستی‌اش لازم است، خیلی زود تأثیرات منفی این تغییرات را بر پیکر و تندرستی‌اش ببیند. ممکن است بسیاری از ما مشغل شبانه را تجربه کرده یا مهاجرت نکرده باشیم و تجربه این تغییرات را نداشته باشیم، ولی بیشتر ما تجربه به دنیا آمدن نوزادی را در خانواده خود یا نزدیکان داشته‌ایم. بیداری والدین را که معمولاً به دلیل گر به‌های شبانه نوزادان پیش می‌آید یا شنیده‌ها و دیده‌ها درک کرده‌ایم و تأثیر آن را بر روان و جسم والدین دیده‌ایم. ممکن است بدخلق و عصبانی شونید یا لاغر و با چشمانی گود افتاده و یا... و این تنها چیزی است که ما به‌طور چشمی شاهد آن هستیم.

زندگی هر کدام از ما به دلیل تفاوت‌هایی که با یکدیگر دارد، متفاوت هم هست. برای نمونه، زندگی یک شخص ورزشکار با زندگی شخصی با هم‌ان سن و سال و حتی موقعیت خانوادگی، تحصیلی و اقتصادی مشابه او هم ممکن است تفاوت بسیار داشته باشد. پیکره یک ورزشکار نیاز به برنامه غذایی، استراحت و تمرینات ویژه‌ای دارد که در صورت پیاده نشدن، مشکلاتی برای ورزشکار ایجاد می‌کند. در حالی که زندگی شخصی مشابه که ورزشکار نیست، می‌تواند مدت دراز بدون آن موارد ادامه داشته باشد، بی‌آنکه تأثیر آن موارد را احساس کند؛ هر چند که معمولاً قدرت توانایی بدنی کمتری نیز نسبت به او خواهد داشت. بدن شخصی که فردی را بدنی معمولی و غیر ورزشکاری شود، بنابراین موارد مختلف در زندگی افراد تفاوت ایجاد می‌کند و تغییرات بر هر شخصی تأثیراتی دارد.

با تغییرات خانه‌نشینی سازگار شویم

اکنون در شرایط خانه‌نشینی تغییراتی برای افراد ایجاد

شاید این پرسش شما هم باشد که چرا ما که تا همین پیش از همه‌گیری بیماری، کارهای‌مان را به وقت خودش انجام داشتیم، ولی با ایجاد قرنطینه به یک‌باره تا این اندازه دچار تغییر شدیم و در واقع از تغییرات تأثیر گرفتیم؟ باید این را در نظر گرفت که در همین دوره هم بوده‌اند و هستند کسانی که با وجود قرنطینه و الزام در خانه ماندن، برنامه‌های زندگی خود مانند خواب و استراحت را تغییر ندادند



روی اجبار و ناچاری آن را نپذیرفته باشیم، حتماً می‌توانیم در شرایط سخت هم به آن پایبند بمانیم، چنانچه افرادی که در همین روزها که خیلی‌ها جرت می‌زدند، صبح زود از خواب بیدار می‌شدند، زندگی‌شان را می‌گردند و غر هم نمی‌زدند. شاید بسیاری از این افراد مانند سایرین در قرنطینه نستسته و به دلیل تعطیلی کسب و کار و در واقع بسته بودن تمامی مراکز آموزشی و تفریحی و... ناچار به ماندن در خانه بودند، درست مانند همه ما، ولی این چیز، برنامه خودشان را از دست ندادند. این افراد زندگی خود را با برنامه‌هایی که برایشان لازم بود و می‌توانست به انجام آنچه مدنظر داشتند، کمک کند، ادامه دادند.

زندگی ما در شوهر بازنشسته‌ای که می‌شناسم که به دلیل کوله‌پشتی در دوران قرنطینه هرگز از خانه بیرون نرفتند، ولی برنامه زندگی‌شان را هم از دست ندادند. این زن و مرد همچون گذشته سر ساعت ۸ صبح از خواب بیدار می‌شدند و روال گذشته و معمول زندگی خود را ادامه می‌دادند. وقتی تا یکی از آنان پرسیدم که چطور این کار را انجام می‌دهند، در پاسخ گفت: ما هنوز منتظر آمدن نوه‌مان هستیم تا بیاید. آنان می‌دانستند که نوه عزیزشان تا پایان دوره قرنطینه به خانه‌شان نخواهد آمد، ولی همین انتظار به آنان قوت می‌داد تا مانند روزهای گذشته برنامه زندگی‌شان را حفظ کنند و به این ترتیب از تأثیرات منفی تغییرات در برنامه‌ها آسیبی نخوردند. یکی از آنان در ادامه گفت: ما در یافتگی اینگونه ادامه دهیم، چون انسان در خوشحالی و شادایی داریم، پاسخ کاملی را که مدنظرم بود، در این کلام او پیدا کردم.

این مثال ساده می‌تواند آموزه‌ای برای همه ما باشد. شاید انگیزه‌های زندگی که باعث شده‌اند تا برنامه‌های زندگی‌مان را بچینیم باید تغییراتی کنند. باید یک بازنگری به آنها داشته باشیم، ما مطمئن باشیم همان‌هایی هستند که به راستی برای زندگی ما لازم و مفید هستند. در آن صورت شاید هیچ بادی نتواند برنامه‌های ما را بلرزانند.

تصمیم‌گیری، مهارتی چند وجهی است

اسکن تصمیمات از دریچه قلب

تصمیمات درست، زندگی‌ها را ساخته است. شاید یکی از راه‌هایی که ما را مطمئن می‌کند که تصمیم درستی گرفته‌ایم یا نه، همان طور که در جمله آن استاد آمده بود، بررسی آن تصمیم از جوانب مختلف باشد. ولی راه دیگری نیز وجود دارد که شاید اعتماد به تصمیم‌گیری را بتوان از طریق آن انجام داد و آن چیزی نیست جز اسکن تصمیمات در قلب‌مان.

عراق اعتقاد دارند که قلب راه خدا را به آدم نشان می‌دهد. اگر تغییر، حرکتی، تصمیمی و خلاصه، کاری به اصطلاح به دل آدم بیفتد و ما را به انجامش ترغیب کند، یعنی پیامی از سوی خداوند عالم به قلب ما نازل شده است. شاید افرادی که به دنبال پیام‌ها هستند وقتی پیام‌هایی از این دست را در قلب و وجود خود می‌شنوند، بی‌پایام می‌گیرند و نسبت به آنها بی‌تفاوت نیستند این کلام را بیشتر درک



شنیده باشیم، ولی می‌تواند برای کسی که در جست‌وجوی تصمیماتی برای زندگی بهتر است، افق تازه‌ای را روشن کند. همین کلمات ساده که در یک جمله خلاصه شده‌اند می‌تواند زندگی ما را دگرگون کند. ممکن است با خواندن این جمله ببینیم که لازم است یک بار دیگر در تصمیمات کوچک و بزرگ زندگی‌مان تجدید نظر کنیم. با این نگاه ممکن است اگر تصمیم داریم تا حتی پیامک کوچکی را به شخصی ارسال کنیم، یک بار دیگر به آن فکر کنیم. ممکن است همان یک پیامک به شخصی که بنا بر دلایلی تأثیر زیادی در زندگی ما دارد، بتواند زندگی ما را از جهاتی تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین بازنگری در تصمیمات‌مان می‌تواند برای بهبود یا پیشبرد زندگی‌مان مهم باشد. چه بسا جدایی‌هایی که در پس برخی تصمیمات نادرست گرفته شده باشند و چه بسیاری وصلت‌ها که از روی

خانواده‌های تهران
چه می‌شود که کارهای‌مان را به راحتی به هم می‌زنیم و تحت تأثیر شرایط قرار می‌گیریم؟ گاهی شاید تصمیماتی برای زندگی خود گرفته باشیم ولی با تغییرات بیرونی به راحتی آنها را زیر پا می‌گذاریم. درست به نظر می‌رسد که به این دسته از افراد برچسب بزنی‌م و القابی مانند مست‌عصر، ضعیف، بی‌اعتماد بپوشانیم. به آنان بدهیم، ولی می‌شود این را گفت که تصمیم‌گیری مهارتی است که نیاز به تأمل و بررسی دارد و شاید این دسته از افراد باید به تأمل در تصمیم‌گیری توجه کنند.

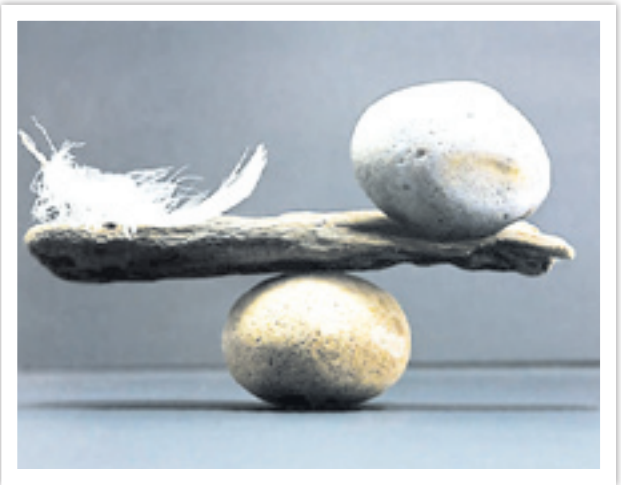
این ماجرا که با پیشامدی تصام برنامه‌های‌مان به هم می‌ریزد، شاید برای همه ما دست‌کم یک یا چند باری پیش آمده باشد، ولی مشکل وقتی پیش می‌آید که این ماجرا در زندگی ما مرتب تکرار شود. وقتی تصمیمی می‌گیریم باید تمام جوانب آن را به خوبی در نظر گرفته باشیم، در این صورت شاید کسی یا چیزی نتواند روی آن اثری بگذارد و بیرون دیگر آن را به هم بزند. بنابراین اگر برنامه‌ها و تصمیمات زندگی‌مان به راحتی تغییر می‌کنند، به احتمال زیاد مشکل اصلی در تصمیم‌گیری‌ماست.

بسیاری از افراد این جور وقت‌ها مشکل را به گردن کسی می‌اندازند که بیرون یا تأثیرش تصمیم یا برنامه ما را به هم زده است. در صورتی که اگر منصف باشیم درباره تصمیمات و برنامه‌های خود کمی تجدید نظر می‌کنیم.

چند روز پیش جمله‌ای خواندم که در یکی از شبکه‌های مجازی از استنادی اهل معرفت، به گوشه تلفن همراهم رسید. مضمون جمله این بود که پیش از گرفتن هر تصمیمی مطمئن شویم که بهترین تصمیم را می‌گیریم و بهترین کار ممکن را انجام می‌دهیم.

این جمله شاید کمی تکراری به نظر برسد و بارها نظایر آن را

قصه زندگی



اندازه‌های زندگی‌مان

ادامه بدهم و کارم را پیش ببرم، نمی‌دانم باید چه کار کنم! ولی می‌دانم که حتماً یک راهی پیدا می‌شود.

هر چیزی اندازه دارد

پیش از این خانه‌نشینی با خودم می‌گفتم، دلم می‌خواهد یک هفته در خانه بمانم و یک دل سسیر بخوابم. و این آرزوی من خیلی زود برآورده شد، ولی انگار آرزوهایم باید به اندازه شده است که دیگر نمی‌خواهمش. شاید برای

همین اصطلاحی وجود دارد به نام: پشیمانی آرزوها. این روانشناسان یک چیزی سرشان می‌شود که این اصطلاحات را می‌سازند. من از آرزویم پشیمانم. می‌خواهم زودتر برآورده شدن آرزویم تمام شود و دوباره وقتی برای یک هفته ماندن در خانه و این همه خوابیدن بپیوده نداشته باشم، مانند هم اندازه دارد، خواب هم اندازه دارد. هیچ چیز در اندازه‌اش نیست. زندگی‌ام اندازه‌هایش را از دست داده است. من اندازه‌های درست زندگی‌ام را می‌خواهم. اندازه‌هایی که متناسب با زندگی‌ام هستند. شده باشد، ولی بیشتر شبیه به رنگ پریدگی است. دیگر از سرزندگی قبل که در آن پیدا بود خبری نیست.

مثل جغد شب بیدارم

شب‌ها مثل جغد بیدار هستم. عادت کرده‌ام وقتی گرفتار بی‌خوابی می‌شوم گوشه تلفن همراهم را روشن کنم تا با آن سرگرم شوم.

پیش از این چند خط کتابت که می‌خواندم خوابم می‌برد، ولی الان یک کتاب را هم که تمام کنم خوابم نمی‌برد. دوستانم هم وضعیتی مشابه زندگی‌من پیدا کرده‌اند. دیگر عادتشان شده است که اگر کاری با ما دارند، شب‌ها تماس بگیرند. آن‌هم ۱۲ شب به بعد. انگار کارهای روزمره‌شان تازه آن ساعت تمام می‌شود. خودم و آنها هم می‌شناسم زندگی‌شان یک جور دیگر شده است، انگار ما یک جور دیگر شده‌ایم. انگار سبک زندگی‌ام که هیچ، خودم هم در حال تغییر هستم. این همه تغییر را دوست ندارم. دلم می‌خواهد دوباره شب‌ها زود بخوابم و صبح‌ها زود بیدار شوم. دوست دارم زندگی‌ام مثل گذشته به دلم بچسبد.

به خودم قول دادم منظم شوم

همین چند روز پیش هم به خودم قول دادم که دیگر مانند گذشته، سر وقت به کارهایم برسیم، ولی نشد. چون دختر خاله‌ام که با ما زندگی می‌کند، و من بسا او خیلی صمیمی هستم، علاقه‌ای به این کار نشان نمی‌داد. او دوست داشت خیلی بخوابد و در واقع بیشتر ساعات شبانه‌روزش را توی رختخواب بگذراند. برای همین هم از هر سو تحت فشار بودم تا حرکت نکنم برای همین انگیزه‌ام را برای برگشتن به روال گذشته از دست می‌دادم، ولی دیگر خیلی اندازه‌ها نامتناسب شده است و من باید یک کاری ببرای خودم بکنم. کاری هم ندارم که دختر خاله‌ام یا بقیه خانواده می‌خواهند چه کار کنند، مهم این است آنچه را که به نظرم درست می‌آید انجام بدهم. حالا اگر به خاطر ناهماهنگی با بقیه، این بار هم نتوانم به برنامه‌ام



من اندازه‌های درست زندگی‌ام را می‌خواهم. اندازه‌هایی که متناسب با زندگی‌ام هستند. اندازه زمان خوابم، اندازه بی‌خودن در کنار تمام اعضای خانواده‌ام، اندازه تنها نبودنم، اندازه تنها نبودنم، اندازه جا ماندنم، اندازه آستر احتیم، اندازه صرف فکر و اندیشه‌ام درباره تهیه و پختن خوراک شبانه‌ام، اندازه زمان بیسن وعده‌های غذایی‌ام، اندازه اوقات فراغتم و اندازه تمام چیزهایی که در زندگی دارم