



۱۴

زندگی سالم از اولین شنبه کاری

۵ دستاورد علمی که باید منتظرشان باشیم



زندگی

شنبه: ۱۴ فروردین ۱۴۰۰ :: شماره ۵۹۰۳



۱۶

تبریز حال ندارد

۱۳ جامعه



info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

#تردد-تهرانپارس

رمضانی از تهران:

به علت سرویشیده نبودن جوی های آب در خیابان های مظفری و سجده ای در تهرانپارس و پارک خودروها، تردد خودروها بسیار سخت شده و احتمال تصادف زیاد است لطفا شهرداری منطقه ۴ رسیدگی کند.

#جاده-چهارانگه

بلقار از تهران:

جاده اسلامشهر به تهران (چهارانگه) بسیار خراب است و آسفالت این خیابان شکستگی های فراوانی دارد. درحالی که تردد ماشین ها، مخصوصا ماشین های سنگین در این منطقه زیاد است، چرا دراین باره کاری انجام نمی شود؟

#پارکینگ-منطقه-۱۰

محمدی از تهران:

پارک خودروی مراجعه کنندگان به کوچه آذرشهر در منطقه ۱۰،تهران به دلیل وجود مراکز خدماتی مانند درمانگاه، داروخانه و بازار میوه و تره بار باعث ترافیک و آشفته گی در این محله شده است. شهرداری می تواند با راه اندازی پارکینگ، این مشکل را حل کند.

#فضای-سبز-خلازیل

ساربخانی از تهران:

کمبود فضای سبز در محله خلازیل و همچنین آسفالت نامناسب این خیابان، یکی از مهم ترین دغدغه های اهالی شهرک شهید کاظمی است و کودکان این محله به شدت آسیب پذیر هستند. شهرداری این منطقه لطفا دراین باره کاری کند.

#بازنشسته-حقوق

یک بازنشسته:

همسان سازی حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی که از اقشار ضعیف و زحمتکش جامعه هستند چه زمانی محقق می شود؟ باوجود تورم هرروزه و هر ساعت، چرا دولت و مسؤولان تأمین اجتماعی دراین باره فکری نمی کنند؟

#قطعی-آب

رحمانی از لنگرود:

منطقه روستایی موبندان در لنگرود، چند سال است از قطعی تقریبا همیشگی آب رنج می برد و باوجود وعده و مصاحبه های مسؤولان به نتیجه مثبت و سازنده ای منجر نشده است. درروزها و ماه های اخیر، آب این منطقه از حوالی ساعت ۸ صبح قطع می شود و این بی آبی گاهی حتی تا ساعت یک یا دو شب طول می کشد. آیا این مشکل بزرگ شهروندان برای مسؤولان محترم شهری ازجمله رئیس اداره آب و فاضلاب لنگرود و فرماندار محترم این شهرستان اهمیت ندارد؟ حل نشدن این معضل چندساله را باید به حساب بی تفاوتی مسؤولان گذاشت یا ناکارآمدی و بی کفایتی آنان؟

➡ ماه ها زندگی کردن با دل تنگی و غم و غصه ها، حسرت ها و یک عالمه آه برای هیچ کدام از ما در سالی که گذشت آسان نبود. آن قدر پارسال افسوس روی هم تلنبار کرده ایم که برای سال های سال بس مان

مریم خباز

جامعه

زندگانی کنیم نه زندهمانی

تقی ابوطالبی احمدی، روان شناس تربیتی



بیماری کرونا را باید واقعیتی در جامعه انسانی دانست. این بیماری نه تنها سلامت جسم افراد را تحت تأثیر قرار می دهد بلکه سلامت روان آنها را نیز هدف می گیرد؛ چه آنهایی که خودشان یا عضوی از خانواده شان درگیر شدند و چه آنهایی که مبتلا نشدند ولی از تبعات این بیماری مصون نماندند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، تنش ها و فشارها عامل «درصد بیماری های جسمی - روانی است و همان طور که همه می دانیم شیوع کرونا به واسطه همه پیامدهای اقتصادی و اجتماعی که داشته و دارد از این امر مستثنا نیست. انسان موجودی اجتماعی است اما کرونا سبب شد تا از اجتماع و روابط اجتماعی جدا شود و در نتیجه فشارهای روانی زیادی را متحمل شود. درواقع می توان گفت نه جامعه ما بلکه مردم همه جوامع درگیر گرفتار اضطرابی مزمن شده و ناآرامی ها، بی طاقتی هاو سردرگمی ها همه گیر شده اما این بدان معنی نیست که دست وپای ما برای غلبه بر اوضاع نامطلوبی که پیش رویمان قرار گرفته، بسته است. انسان موجودی است صاحب تدبیر که می تواند اوضاع را مدیریت و برای خود و اطرافیانش شرایط امن روانی ایجاد کند. در این بین موضوع خودکنترلی و نه دیگرکنترلی، نقش مهمی دارد. به این معنا که هرکدام از ما بر عواطف و احساسات خویش کنترل داشته باشیم و سعی کنیم با واقعیت های زندگی سازگار شویم؛ سازگاری باعث ایجاد و بهبود سلامت روان می شود.

انسان سالم کسی است که از گذشته تجربه کسب کرده و برای زندگی آینده برنامه ریزی کند. ما در سال جدید باید از تجربه های تلخ سال ۹۹ درس بگیریم تا از حال های بدی که تجربه کردیم، عبور کنیم. ما باید در سال جدید زندگانی کنیم؛ زندگانی با زندهمانی فرق دارد. زندگانی، سازگاری با واقعیت ها و حقایق پیرامونی است. ما در سال جدید باید برای زندگی مان برنامه ریزی کنیم چون داشتن برنامه باعث دور شدن اضطراب و استرس از ما می شود. ما برای داشتن سلامت روان نیز به برنامه نیاز داریم و باید از برنامه ریزی دست برداریم چون برنامه ریزی، فرصت ساز است و برنامه ریزی، فرصت سوز. ما باید وقت و ساعات عمرمان را تقسیم کنیم و با افکار مثبت و دوری از فکری های منفی به خودبینو تیزی بپردازیم. اگر این کارها را انجام دهیم امسال قطعا حال مان از سال قبل بهتر خواهد بود.

ترفندهایی برای داشتن حال خوب

معصومه تختی، روان شناس



کرونا بیش از یک سال است که به عنوان یک عامل تهدید وارد زندگی ما شده و با هر لحظه از زندگی ما همراه شده است. بسیاری از افراد که به مشکلات روانشناختی زمینه ای مبتلا بوده اند تحت تأثیر زیاد این بیماری قرار گرفته و سلامت روان شان به مخاطره افتاده است. افرادی که در برابر بلاتکلیفی، ناتوانی دارند و همچنین از نداشتن کنترل بر اوضاع واهمه دارند افراد مضطربی هستند که در این دوره مضطرب تر شده اند و افراد دارای ویژگی وسواس بیش از پیش در دام این اختلال گرفتار شده اند. روابط بین فردی در بین اعضای خانواده هایی که دچار مشکلات تعاملی بودند، گرفتار تزلزل شده و تعارضات ناشی از آن افزایش فزاینده داشته است. حتی بسیاری از افرادی که هیچ نشانه ای نداشتند نیز دارای نشانه شده اند.

به نظر می رسد اگر با این دشمن موزی به درستی مقابله نکنیم دوره پس از کرونا با شیوع بالای اختلالات اضطرابی، وسواسی و بسیاری از اختلالات رفتاری ناشی از انزوای اجتماعی کودکان و نوجوانان روبه رو خواهیم بود. اما خبر خوب این است که داشتن تدابیر مقابله ای موثر می تواند ما را در گذر تاب آورانه از این بحران نه چندان موقت یاری کند. توکل به خدا و تقویت ایمان می تواند به افراد دین باور کمک کند تا در مواجهه با مشکلات از روحیه بالایی برخوردار شوند. توکل به این معنی است که انسان هر تلاش منطقی و عاقلانه ای را که برای در امان ماندن از بیماری و مراقبت از خود لازم است انجام دهد و نگران آنچه نمی تواند برایش کاری انجام دهد نباشد و باور داشته باشد هیچ چیزی از ید قدرت خداوند متعال خارج نیست. این باور را درونی کنیم که ما به عنوان انسان در عین قدرتمندی، محدودیت های زیادی برای کنترل آنچه رخ می دهد داریم و کرونا از آن نوع مسائل است. قبول این محدودیت می تواند به ما کمک

روایت ۳ روان شناس از آنچه کرونا با سلامت روان مان کرد و راهکارهایی که می تواند به بهتر شدن حال مان در سال جدید کمک کند

حال خوب به سبک ۱۴۰۰



وقت گذرانی با کیفیت با خانواده یکی از راه های عبور از فشارهای روانی و روان زیستن است/ عکس: تپسین

در این گذشته نماندن و کوله بار غم و غصه را بر دوش نگرفتن تکنیک ها و راهکارهایی دارد که سه روان شناس در گفت وگو با ما به تعدادی از آنها که عملی ترند اشاره کرده اند تا بلکه امسال که هنوز بوی نوبی می دهد، برایمان شیرین تر و آسان تر بگذرد.

غلبه بر غمگینی با انجام کارهای لذتبخش

مجید صفاری نیا، روان شناس اجتماعی



گزارش های حاصل از بررسی های انجام شده بر مبتلایان بهبود یافته از کرونا نشان می دهد که این بیماری به ذات خود باعث می شود مبتلایان در ۵۰ درصد موارد گرفتار اختلالات روانی ازجمله اضطراب و افسردگی یا وسواس شوند. این در حالی است که مطالعات نشان داده کسانی که مبتلا به اختلالاتی همچون افسردگی و اضطراب هستند خطر ابتلا به کرونا در آنها نسبت به مردم عادی بیشتر باشد. این دو موضوع به تنهایی نشان می دهد که شیوع کرونا در ایران و جهان تا چه حد بر سلامت روان جوامع اثرات منفی گذاشته و تا چه حد می تواند روحیه افراد را تحت تأثیر قرار دهد. کرونا در بیش از یک سالی که با ما بوده فرآیند اجتماعی بودن انسان ها را که فطرتا برای غلبه بر احوال و افکار بد باشند. ما می توانیم مطالعه کنیم، اقتصادی و اجتماعی و خانوادگی فشار زیادی را بر آنها تحمیل کرده است. مردم در این مدت نتوانستند آن طور که دل شان می خواهد دور هم جمع شوند، با کسانی که دوست شان دارند مرادوه کنند، به تفریح بروند و کارهای مورد علاقه شان را انجام دهند، پس در نتیجه گرفتار حس غمگینی شدند. اما این وضع روحی نباید ادامه داشته باشد چون آن وقت زمان بسیار طولانی نیاز است تا اثرات منفی آن برطرف شود. پس در سال جدید مجموعه حکمرانی کشور باید تلاش کند حال مردم بهتر شود، مخصوصا این که با انجام واکسیناسیون گسترده به مصونیت افراد که راهی است برای آرامش گرفتن ذهن ها، کمک کند. اما علاوه بر حکمران ها، مردم می توانند خودشان بهترین کمک حال خویش برای غلبه بر احوال و افکار بد باشند. ما می توانیم مطالعه کنیم، فیلم ببینیم، به موسیقی های خوب گوش دهیم، روابط اجتماعی مان را با رعایت موازین بهداشتی و مخصوصا از طریق فضای مجازی حفظ کنیم، کارهای عقب مانده مان را انجام دهیم، در خانه با بچه ها بیشتر وقت بگذرانیم و به آنها آموزش های لذتبخش بدهیم، خودمان نیز کارهای جدید یاد بگیریم و آنچه را دوست داشته و به دلیل مشغله ها هیچ گاه سراغشان نرفته ایم، انجام دهیم. این راهکارها گرچه ساده به نظر می رسند ولی اگر درست اجرا شوند، مانع انتقال حال بد از سال گذشته به سال جدید می شوند.

کند با پذیرش واقعیت به اقدامات عاقلانه مثل رعایت بهداشت، حفظ فاصله اجتماعی و همچنین حفظ روحیه امیدواری و نشاط بپردازیم.

علم روان شناسی به این حقیقت اشاره دارد که ما هر آنچه را به مغز خود القا کنیم مغز آن را باور خواهد کرد و مطابق با آن دستوراتش را صادر می کند. پس عاقلانه است با تصورات مثبت رومان را آغاز کنیم و شب ها با همین تصورات سر بر بالین بگذاریم. از تکرار جملات منفی بپرهیزیم و حتی الامکان با افرادی که مدام نگرانی را نشخوار و با صدای بلند بیان می کنند دعخور نباشیم. یکی از علل حال خراب کن برای عموم افراد و به ویژه افراد اضطرابی دنبال کردن اخبار در خصوص کروناست.

همچنین به دلیل گسترش شبکه های مجازی برخی شایعات در قالب خبر و به منظور جذب مخاطب و اهدافی غیرمسئولانه نشر پیدا می کند پیشنهاد می شود از دنبال کردن خبرهای مربوط به کرونا و هرگونه خبر ناخوشایند که شنیدنش کمکی به دانش و زندگی ما نمی کند، پرهیز شود.

گلاس، بنیانگذار تئوری انتخاب عنوان می کند بیماری ها و اختلالات با کیفیت روابط ارتباط دارند. اگر می خواهیم حال خوب و سلامت روان داشته باشیم لازم است بر روابط مهم خود کار کنیم. به ویژه در این دوران پر تنش اگر در روابط دچار مشکل هستیم حتما از درمانگران ذی صلاح کمک بگیریم. زمان هیچ چیزی را درست نمی کند اگر اقدامی موثر انجام نشود. مطالعه کتاب، فراگیری یک مهارت جدید، مدیریت شبکه های اجتماعی و کاهش حضور در این شبکه ها، پرداختن به ورزش، انجام ریلکسیشن، تنفس عمیق و مراقبه، آموزش یک زبان جدید، حفظ روابط اجتماعی با دوستان و اختصاص وقت گفت وگوی تلفنی با آنان یا حتی ملاقات با آنان در فضاهای باز مثل پارک با حفظ پروتکل، تماشای فیلم و کلیپ های کمدی، طراحی فعالیت های جذاب و مشترک و انجام آنها با اعضا خانواده و نپرداختن وسواس گونه به پاکیزگی و تمیزکاری می تواند از کارسازترین پیشنهادها برای داشتن حال بهتر باشد.



یادداشت:
حسن موسوی
چلک

رئیس انجمن
مددکاران اجتماعی
ایران

سال جدید، متفاوت تر

وقوی تر باشیم

➡ یکی از ویژگی های زندگی اجتماعی، شرایطی است که در دوره های زمانی مختلف ایجاد می شود و می تواند بر همه ابعاد زندگی انسان ها تأثیرگذار باشد. از جمله این شرایط می توان به شیوع بیماری کرونا اشاره کرد که جهانشمولی آن در نوع خود کم نظیر بود.

ما هم مثل اغلب مردم جهان بیش از یک سال را در شرایطی تلخ گذراندیم که تأثیرات زیادی بر زندگی و سلامت روان مان گذاشت. دشواری این شرایط زمانی بیشتر شد که شرایط نامساعد اقتصادی را نیز چه قبل و چه بعد از شیوع کرونا شاهد بودیم، طوری که علاوه بر سلامت جسم، سایر ابعاد سلامت روانی اجتماعی هم از این شرایط تأثیر منفی گرفت.

با این حال انسان به دلیل قدرت اراده و تفکر می تواند با تدبیر این شرایط سخت را مدیریت کند تا پیامدهای منفی آن کمتر یا کنترل شود. مدیریت چنین شرایطی مستلزم توجه به چند نکته در سبک زندگی هر یک از ماست. در این یادداشت قصد ندارم به نقش سیاستگذاران بپردازم (که تأثیر هم دارند) ولی تمرکز بیشتر روی خودمان است به این معنا که ما چگونه باشیم تا بهتر زندگی کنیم و نشاط و شادابی بیشتری داشته باشیم.

در ابتدا می خواهم به موضوع خودمراقبتی فردی و خانوادگی اشاره کنم. منظور از خودمراقبتی شامل اعمالی است که هر یک از ما انجام می دهیم تا تندرست بمانیم، سلامت ذهنی و جسمی خود را حفظ کنیم، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده کنیم، از مشکلات پیشگیری کنیم، ناخوشی ها و وضعیت های حاد را بهبود بخشیم و نیز از سلامت مان در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی حفاظت کنیم.

با مهارت خودمراقبتی، هر فرد و خانواده ای از دانش، مهارت و توان خودش به عنوان یک منبع به طور مستقل استفاده می کند البته در این راه می توان از مشاوره دیگران نیز استفاده کرد؛ این یعنی مسئولیت پذیری و تدبیر مادر مقابل سلامت خودمان از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی تا از مشکلات پیشگیری شود.

نکته بعدی این که بیش از گذشته لازم است مهارت تاب آوری مان را افزایش دهیم چون ظهور و بروز برخی مشکلات در اختیار ما نیست و اتفاقا قدرت انسان در این است که بتواند مدیریت مناسبی در چنین شرایطی داشته باشد تا بتواند در کنار مشکلات به زندگی خود ادامه دهد و حتی به دیگران انرژی مثبت بدهد، بتواند سلامت همه جانبه خود را در مواجهه با سختی ها حفظ کرده و به رغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی های خود را درعرصه های مختلف اجتماعی، تحصیلی و شغلی ارتقا دهد. ➡