



۱۴

چگونه يك برنامه غذایی سالم در خانه داشته باشیم؟

در خانه بمانید و چاق نشوید



دورکاری، میراث خوب کرونا برای آینده

۱۵

بخشی از سقف بازار تاریخی امین السلطان در پی بارش های اخیر فرو ریخت

امین السلطان تیمار می شود



۱۶

زندگی

سه شنبه ۲۶ فروردین ۱۳۹۹ ؛ شماره ۵۶۳۴



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#چیتگر- آسفالت

کاظمی از کرچ:

آسفالت مرکز خرید و فروش خودروی چیتگر نامناسب و به جاده خاکی تبدیل شده است.

#مشارکت- مردمی

ژینلی از تهران:

از همه مسؤولان و نیروهای مردمی که به صورت مشارکتی و داوطلبانه معابر شهر تهران را ضدغفونی می‌کنند سپاسگزارم.

#الکل- تقلب

ثانی از شیراز:

متأسفانه بعضی از سودجویان، الکل بی‌کیفیت که درصد الکل آن ناچیز است و با حجم بسیاری از آب مخلوط شده را به قیمت گزاف به مردم می‌فروشند.

#حمایت- بورس

حاتمی از تهران:

امیدوارم با حمایت دولت، بازار سرمایه که هدف آن کاهش نقدینگی و رونق تولید است به روزهای خوب خود بازگردد تا شاهد ضرر و زیان کمتری باشیم.

#محیط‌زیست- کرونا

طاهری از تهران:

خیلی از شهروندان ماسک و دستکش هایشان را در سطح شهر رها می‌کنند، به‌نظر می‌رسد شهرداری نیز نسبت به این موضوع حساس نیست چون این زباله‌ها به سرعت جمع‌آوری نمی‌شوند و احتمال شیوع بیماری را بیشتر می‌کند.

#وانت- ترافیک

ضمیری از تهران:

وانت‌بازهای انتهای بلوار تختی نرسیده به خیابان رحیمی افسریه با مسدودکردن دو لاین از این خیابان باعث افزایش ترافیک می‌شوند.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز سه شنبه ۱۳/۱۳/۱۳۹۸ با عنوان «ضدغفونی تاکسی» مدیر روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر تهران با ارسال نمابری اعلام کرده: پس از انجام هماهنگی برون سازمانی و فراهم کردن مقدمات اجرایی و پشتیبانی، طرح ضدغفونی تاکسی‌های شهر تهران در حال انجام است و ضدغفونی پایانه‌های تاکسیرانی نیز با مشارکت معاونت‌های حمل‌ونقل ترافیک مناطق شهر تهران جریان دارد. همچنین توزیع اقدام‌بهداشتی ویژه تاکسیرانان به صورت روزانه در دست اقدام است.



میثم اسماعیلی

جامعه

يك عادت معمول که رفتار فردی و جمعی ضروری برای سازگاری با فقدان است. سوگواری مناسب به بازماندگان کمک می‌کند با سیر طبیعی از بحران فقدان گذر کنند و به تدریج بدون آسیب یا اختلال روانی به زندگی معمول بازگردند. حالا بخشی از این روند معمول مختل شده است، خانواده‌هایی که با مرگ عزیزانشان روبه‌رو شده‌اند و اجازه اجرای بخشی از این سوگواری را ندارند چه باید کنند؟ روند مورد اشاره روان‌شناسان در تکمیل پروسه سوگ چه پیامدهای روانی برای آنها به همراه خواهد داشت و اصلاً فراوانی يك گونه مرگ مثل ابتلا به ویروس کرونا می‌تواند خود بخشی از روند سوگواری را تسهیل کند؟

سوگ يك واکنش هیجانی است که به صورت احساس غم و حسرت شدید تجربه می‌شود و به طور طبیعی در پاسخ به از دست دادن چیزی یا کسی که به آن دلبستگی داریم رخ می‌دهد. افراد مختلف هم واکنش‌های متفاوتی را در سوگ از خود نشان می‌دهند. واکنش برخی از افراد بسیار شدید است و دچار «سوگ» یا سوگواری پیچیده» و بیمارگون هستند و افرادی هم در این میان روند طبیعی سوگواری را طی می‌کنند. به فرآیندی که فرد تجربه می‌کند در مواجهه با فقدان یکی از عزیزانش فرآیند سوگواری اطلاق می‌شود. همین اطلاق فرآیند به این دوره نشان از آن دارد که این روند يك آغاز و پایانی دارد. آیین‌های سوگواری در هر دین و مذهب و کشوری کمک می‌کند چه تسهیل‌پذیرش فقدان در فرآیند سوگواری. حالا باید چه اقداماتی صورت بگیرد تا جایگزینی باشد برای آیینی که قرار بوده است روند سوگ را تسهیل کند؟

آیا سوگواری لازم است؟

افراد در مواجهه با مرگ عزیزانشان چند مرحله را پیش رو دارند و می‌گذرانند. در گام اول فرد ماتم‌دیده ممکن است دچار انکار شود. این‌که فقدان عزیزش را انکار می‌کند چون باور این مساله برای او سخت است. البته که این يك مکانیسم طبیعی است برای جلوگیری از فروپاشی روانی آن فرد. مرحله دوم در این فرآیند «اشتیاق» نام دارد. در این مرحله يك آرزوی درونی در فرد شکل می‌گیرد مبنی بر این‌که فرد از دست داده را دوباره داشته باشد. مرحله سوم «خشم» است. در این مرحله وقتی فرد متوجه می‌شود که نمی‌تواند با درد فقدان عزیزش کنار بیاید و امکان بازگشتی هم نیست دچار هیجاناتی از جمله خشمگینی می‌شود. این خشم می‌تواند حتی متوجه فرد از دست رفته باشد و البته که در بسیاری از مواقع سمت و سوی این خشم به اطرافیان و حتی کادر درمانی بیمارستان‌ها معطوف می‌شود. مرحله چهارم در این فرآیند «افسردگی» است. بسیاری از افراد به دلیل از دست رفتن عزیزانشان دچار احساس تنهایی می‌شوند یا نگران مراقبت از

رویارویی با مرگ يك عزیز یا تحمل فقدان او به هر دلیلی که باشد از سخت‌ترین کارها برای يك انسان است، حالا همین وداع سخت با محدودیت‌های پیش آمده به واسطه فراگیری ویروس کرونا سخت‌تر هم شده است. مدتی پیش سخنگوی وزارت بهداشت هم در لایه‌ای تکرار آمارهای روزانه مبتلایان و متوفیان ویروس کرونا به مساله «سوگ ابراز نشده» اشاره کرد و هشدار داد که باید به مهارت‌های روانشناختی مجهز شویم تا بتوانیم بار روانی حاصل از سوگ عزیزانمان را تخلیه کنیم. مورد اشاره او همان تکمیل پروسه سوگواری است، این‌که حالا با توجه به اعمال پروتکل‌های بهداشتی سوگواری معمول برای خانواده‌ها امکان‌پذیر نیست و همین می‌تواند در آینده نه چندان دور باعث پیامدهای روانی بسیاری برای بازماندگان باشد. تجربه نشان می‌دهد وقتی سوگواری به هر دلیلی ناتمام می‌ماند، این ماتم فیصله نیافته با گذشت زمان پیچیده‌تر می‌شود و به ندرت پیش می‌آید که فرد بار دیگر در شرایطی قرار گیرد که بتواند آزادانه، پرخودار از مصونیت‌ها و معافیت‌هایی که جامعه برای سوگواران قائل می‌شود هر اندازه میل دارد مرگ کند. سوگواری نه فقط يك سنت یا يك عادت معمول که رفتار فردی و جمعی ضروری برای سازگاری با فقدان است. سوگواری مناسب به بازماندگان کمک می‌کند با سیر طبیعی از بحران فقدان گذر کنند و به تدریج بدون آسیب یا اختلال روانی به زندگی معمول بازگردند. حالا بخشی از این روند معمول مختل شده است، خانواده‌هایی که با مرگ عزیزانشان روبه‌رو شده‌اند و اجازه اجرای بخشی از این سوگواری را ندارند چه باید کنند؟ روند مورد اشاره روان‌شناسان در تکمیل پروسه سوگ چه پیامدهای روانی برای آنها به همراه خواهد داشت و اصلاً فراوانی يك گونه مرگ مثل ابتلا به ویروس کرونا می‌تواند خود بخشی از روند سوگواری را تسهیل کند؟

بازماندگان هستند و هراسی از آینده دارند و احساس امنیت پیشین را ندارند. مرحله پایانی این فرآیند «پذیرش» است. این فرآیند اگر به صورت طبیعی طی بشود فرد می‌تواند به زندگی عادی خودش بازگردد. انتظار بسیاری از روان‌شناسان از طی معمول این فرآیند شش ماه است. اما اگر سوگواری پیچیده شود می‌تواند پیامدهای دیگری هم برای آنها به همراه داشته باشد. البته که این افراد نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهند. درگیری دائمی و ذهنی با فرد از دست رفته، افزایش کابوس‌های شبانه و اختلال در خواب و عدم تعهد سابق در مسئولیت‌های فردی می‌تواند از نشانه‌های مهم پیچیده شدن فرآیند سوگواری باشد.

بلای کرونا روی سر سوگواران

اجرای محدودیت برای اجرای معمول مراسم سوگواری چه بخش‌هایی از فرآیند اشاره شده در سوگواری را مختل می‌کند؟ این سوالی است که از فرهاد شیبانی روان‌شناس می‌پرسیم. این‌که عدم اجرای معمول سوگواری یا وداع آیینی جامعه ایرانی با فقدان



سوگِ ناتمام

افرادی که عزیزی را به دلیل کرونا از دست می‌دهند با توجه به محدودیت‌های سوگواری چگونه می‌توانند سیر طبیعی بحران فقدان‌شان را پشت سر بگذارند؟

شده است. فرهاد شیبانی اما بر این باور است که می‌تواند راهکارهایی را برای جایگزینی برگزاری مراسم در مساجد در پیش گرفت. او به جام جم می‌گوید: «در مرحله اول خانواده‌ها تمرین کنند تا درباره این موضوع با فرد داغ‌دیده حرف بزنند. حرف‌هایی که می‌تواند باعث بروز احساسات فرد داغ‌دیده شود، احساساتی که می‌تواند غمگانه و ناامیدانه هم باشد. توصیه من این است که حتی خانواده‌ها در عدم برگزاری مراسم یادبود معمول با تماس با نزدیکانشان اعلام کنند که پس از گذر از این روزها مراسم شایسته‌ای برای یادبود عزیزشان برگزار خواهند کرد. حتی اعلام عمومی مرگ آن فرد به روش معمول پیشین یعنی الصاق اعلامیه فوت در محل و دیگر نقاط می‌تواند برای تسهیل فرآیند سوگواری کمک‌کننده باشد.» مورد اشاره این روانشناس به نوعی شبیه‌سازی مراسم معمول سوگواری گذشته است. این‌که وقتی از رفتن به آرامستان و برگزاری مراسم در مسجد منع شده‌ایم می‌توانیم بخشی از این وقایع را به نوعی شبیه‌سازی کنیم البته با رعایت جزئیات. مصداق این جزئیات در حرف‌های فرهاد شیبانی جایی است که می‌گوید: «برای تسلیت و همدردی به شکل تلفنی هم باید ساعت مشخصی تعیین کرد. درست مثل ساعت برگزاری مراسم یادبود فرد در مسجد. همین جزئیات به درک درست این همدردی‌ها کمک می‌کند.»

پیامدهای روانی سوگ ابراز نشده

سوگواری يك مرحله است و نه يك موقعیت و احتمالاً همین است که نمی‌توان فرآیند سوگواری را به تأخیر انداخت. به محضی که فرد از مرگ عزیزش آگاه می‌شود فرآیند سوگواری به شکلی درونی آغاز می‌شود. اما تأخیر در سوگواری می‌تواند پیامدهای روانی بسیاری داشته باشد. به باور فرهاد شیبانی معمول‌ترین این پیامدها در شکل افسردگی شدید عیان می‌شود. افرادی که به هر دلیلی نتوانسته‌اند سوگ سالمی را در غم از دست دادن عزیزشان تجربه کنند، غالباً در تمام طول روز به فرد متوفی فکر می‌کنند. از این رو، پیوسته باری از اندوه و غم را با خود به دوش می‌کشند و در نتیجه، برای پیوستن به فرد از دست رفته یا برای رهایی از این اندوه جانکا، مدام برای خودشان آرزوی مرگ می‌کنند. گاهی خودشان را سرزنش می‌کنند و به احساساتی مثل خشم، غم و عذاب وجدان دچار می‌شوند. فردی که در سوگ ناتمام مانده است، در مسوولیت‌های فردی خودش هم دچار اختلال می‌شود. فارغ از هراس همیشگی از آینده و نگرانی از داشتن امنیت باز هم به دلیل عدم پذیرش که نسبت به زندگی دارد، دوسم ندارد که هیچ‌گونه مسوولیت جدیدی را در زندگی بپذیرد و در این میان انگیزه‌ای هم برای دغدغه‌های تازه نخواهد داشت.



ترجمه

آیسا اسدی

منبع: ان بی آر

به اندوهتان احترام بگذارید

سوگ مساله‌ای بومی نیست، لحنی جهانی دارد. همین است که رولان بارت نویسنده فرانسوی در کتاب خاطرات سوگواری‌اش می‌نویسد «بسیار جالب است که سوگواری انسان‌ها در دنیا به هم شبیه است؛ در حالی‌که هریک از ما آهنگ رنج‌کشیدن خودش را دارد!» حالا هم که بسیاری از مردم جهان بسیاری از عزیزانشان را به واسطه فراگیری ویروس کرونا از دست داده‌اند می‌توان نسخه‌ای جهانی برای آن یافت. یکی از این نسخه‌ها راهکارهایی است که استفانی اونیل در وبسایت ان.پی.آر به آن اشاره کرده است. اولین بار که غم از دست دادن عزیزی را شناختید به دنبال راهی برای احترام گذاشتن به اندوهی باشید که اطرافتان را گرفته است. این خواسته بسیاری از روانشناسان است.

داستان شما چیست؟ ضروری‌ترین مرحله به اشتراک گذاشتن داستان‌هایتان است. اگر شما نتوانید در مورد آنچه برایتان اتفاق افتاده حرف بزنید و نتوانید آن را با دیگران به اشتراک بگذارید به طور واقعی نتوانستید شروع به درمان حالتان کنید. پس با دوستان و خانواده‌تان در مورد حالتان حرف بزنید. این کار می‌تواند به سهولت برداشتن گوشی تلفن و تماس با يك دوست یا یکی از افراد خانواده باشد. سعی کنید در نهایت سادگی احساسات خود را با دیگران شریک شوید بدون این‌که هیچ يك از شما به دیگری مشاوره دهد یا سعی در رفع چیز دیگری برای یکی از طرفین باشد. مهم است بدانیم اندوه مشکلی نیست که باید حل شود بلکه يك احساس در وضعیت کنونی ما است که باید بیان شود.

خلق کنید: فرقی نمی‌کند که يك فرد درونگرا هست یا بیرونگرا، داشتن يك دفترچه یادداشت مکتوب یا ضبط شده از بیان حال و احوال این روزهایتان یکی از راه‌هایی است که می‌توانید اندوهتان را بیان کنید. آن را بنویسید و بنشانید. راهکار دیگر هنر درمانی است که خصوصاً برای کودکانی که در بیان احساساتشان با کلمات دچار مشکلاتی هستند و نوجوانانی که در سنین حساسی هستند بسیار راهگشاست. عکسی بگیرید یا يك نقاشی معمولی بکشید؛ مهم نیست نتیجه کار زیبا و خوب باشد یا نه بلکه این تکنیکی است که بسیاری از روان‌شناسان در کارگاه‌های غم و اندوهشان به آن می‌پردازند.

پذیرای شادی باشید: در این روزگار اجازه دهید شادی و خوشنودی به زندگی‌تان وارد شود. حالا این شادی می‌خواهد دیدن يك برنامه تلویزیونی یا يك ویدئوی منتشر شده در شبکه‌های مجازی باشد یا خوردن يك چای ساده در کنار یکی از اعضای خانواده. اگر ما نتوانیم شادی و احساس خوب را به طریق مختلف خلق کنیم در ارتباط برقرار کردن با دیگران و کمک به خود ناتوان خواهیم شد و در این صورت ممکن است غم و اندوه را بیشتر و در مدت طولانی‌تری در خود نگه داریم که این می‌تواند مشکل‌ساز شود.