

چگونه در دوران قرنطینه روحیه خود را مثبت نگهداریم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱/۱۱)

اگر دقیق نباشیم، قرنطینه می تواند روحیه ما را تضعیف کند. در صورتی که داشتن روحیه مثبت یک نیاز بسیار مهم برای عبور از این دوره استثنایی و غیر عادی است، اما چگونه می توانیم این کار را انجام دهیم؟

نکته کلیدی مهم این است که استراتژی های متعددی برای ادامه کار خود داشته باشید. اگر تنها از یک تاکتیک برای مثبت نگهداشتن خودتان استفاده کنید، بالاخره یک جایی به بن بست برخورد خواهید کرد. درست مانند تمرینات شمشیربازی، که وقتی قصد دارید پیشرفت خود را ادامه دهید، باید مرتب استراتژی های خود را تغییر دهید.



برای کمک به شما، در اینجا لیستی از استراتژی های مختلف برای کمک به حفظ نگرش مثبت شما خوانندگان عزیز در اختیارتان می گذاریم. اینها از کارهایی که خودمان انجام داده ایم، مطالبی که به صورت آنلاین خوانده ایم، شیوه هایی که خانواده های شمشیربازی ما برای کسب آنها کار کرده اند، منبعث شده اند. در این مرحله ما، مانند همه شما، بسیار مایل هستیم که هر تلاشی که برای حفظ این روحیه لازم است انجام دهیم.

۱. دسترسی به اخبار را محدود کنید

بله، شما می توانید کانال های خبری ۲۴ ساعته را تماشا کنید، به هشدارهای شدید رادیو هم گوش دهید، به وبسایت های بی شماری هم مراجعه کنید، و بصورت لحظه ای بمباران خبری شوید. اما بهتر نیست که **تنها یک منبع خبری واحدی را انتخاب کنید** و تصمیم بگیرید که هر روز زمان محدودی را با آن صرف کنید. سپس برنامه خود را اجرا کنید. اصرار نداشته باشید که دائماً آمار وضعیت کنونی را به روزرسانی کنید. این آمار و ارقام هر روز بیشتر و بیشتر می شوند، شما که این را می دانید، ضمن اینکه نمی توانید آن را تغییر دهید. پس بیایید روی آنچه می توانیم کنترل کنیم متمرکز شویم.

۲. به گذشته نگاهی بیاندازید

در گذشته همیشه وقایع مهم جهانی متعددی رخ داده است که زندگی همه را وارونه کرده بود. آنها با ویروس کووید ۱۹ متفاوت بودند، اما تأثیر کمتری هم نداشتند. مردم همیشه از بیماری ها و بحران ها جان سالم به در برده اند. **شاهکارهای بشریت همیشه در دوران های سخت و دشوار ثبت شده اند** و اکنون نوبت ماست که باید آن را رقم بزنیم.

یازده سپتامبر رخدادی است در گذشته نزدیک اتفاق افتاده است که می توانیم به آن اشاره کنیم. فکر کردن در مورد نحوه زندگی قبل و بعد از آن روز بسیار دشوار بود. همه چیز تعطیل شده بود، حمل و نقل متوقف شده بود، و دو جنگ را به وجود آورد که هنوز هم ادامه دارد.

من همیشه در مورد جنگ جهانی دوم فکر می کنم. آن اساساً همه چیز را در آن زمان تغییر داد، و همه مردم دنیا را تحت تاثیر قرار داد. آن یک نزاع جهانی بود که به همه خانه ها و خانواده ها، از جمله خانواده خود ما نفوذ کرده بود. قبل از جنگ زندگی وجود داشت، و بعد از آن نیز زندگی ادامه پیدا کرد. امروز ما از شجاعت و استقامت آن بزرگ ترین نسل دنیا الهام گرفته ایم، و روزی مردم از نسل این دوره نیز الهام خواهند گرفت. پیش از آن، یک آنفولانزای همه گیر در سال ۱۹۱۸ در بحبوحه آغاز جنگ جهانی اول و درست قبل از رکود بزرگ به وجود آمد. سه فاجعه جهانی یکی پس از دیگری اتفاق افتاد. اما مردم زنده ماندند! و به پیشرفت خود ادامه دادند. همین اتفاق با کوروناویروس نیز اتفاق خواهد افتاد.



۳. بخندید

خندیدن یک حرکت بسیار سالمی است! ضمن اینکه یک نیاز ضروری است.

آن فیلم خنده داری که دیدن آن همیشه شما را می خنداند، پیدا کنید. هر فیلمی که می تواند شما را دوباره و دوباره بخنداند! کارتون های خنده دار قدیمی، یا فیلم های عالی مرتبط به گذشته شما. فیلم کمدی مورد علاقه تان که باعث خنده شما می شود را به یاد بیاورید؟ اکنون زمان آن است که دوباره آن را تماشا کنید.

دنیای مجازی، یوتیوب یا هر رسانه ای که مورد علاقه شماست، مملو از چیزهایی است که می تواند شما را سرگرم کند، و به شما کمک کند تا از این سردرگمی خارج شوید. لیستی از جک تهیه کنید و در معیت خانواده آنها را تعریف کنید. بازی های خنده دار بکنید. شکلک درآورید. خنده به شما کمک می کند تا استرس خود را کاهش دهید.

۴. به دیگران کمک کنید

وقتی به دیگران کمک می کنید واقعاً روحیه مثبت زیادی در خودتان ایجاد می کنید. که کار درستی هم هست؟ **کمک به دیگران همیشه باعث می شود که احساس خوبی داشته باشیم!**

بسیار خوب است که این کار را برای مادر بزرگ ها، پدر بزرگ ها، افراد مسن جامعه، والدین، همسایگان، پرستارها یا پزشکان انجام دهیم. برخی از افراد در تولید ماسک مشارکت می کنند. برخی دیگر برای کارگران خط مقدم کارت یا پیام تهیه می کنند. چیزی را پیدا کنید که مناسب شما باشد. می توانید از مشاغل محلی مورد علاقه خود پشتیبانی کنید! این یک روش عالی برای کمک به دیگران است. خواه در زمینه تهیه کارت های هدیه و خواه پیام های حمایت و تقویت روحیه می تواند باشد.

این می تواند در مورد خانواده خودتان نیز اعمال شود. در خانه سنگ تمام بگذارید! یک کار اضافی انجام دهید، یک یادداشت دلپذیر برای اعضای خانواده بگذارید، یک وعده غذایی بپزید، یک داستان بخوانید، یا یک آهنگ برای کسی که با او در قرنطینه هستید بخوانید. دادن حس خوب به دیگران احساس خود آدم را خوب می کند، و این یک روش عالی برای کمک به خودتان است تا احساس مثبت خود را حفظ کنید.



۵. هدیه بفرستید

لازم نیست که هدیه شما بزرگ باشد. من اخیراً کتابی را از طریق پست از یکی از دوستانم دریافت کردم که مدتهاست او را از نزدیک ندیده ام، و این باعث شد که احساس شگفت انگیز و مثبتی پیدا کنم!

می توانید چیزهایی را برای خانواده یا دوستان فراموش شده خود ارسال کنید. یادداشت یا یک چیز معنی دار. لازم نیست زیاد گران باشد. در واقع اندیشه و رای این هدیه ارزشمند است. اگر منطقه شما بی خطر است، یک هدیه یا یک گلدان گل برای یک دوست یا یک همسایه ای که برای مدتی با او تماس نداشته اید ببرید. **هدف این است که در این دوره بحرانی قطع ارتباط، با یکدیگر تماس برقرار کنیم.**

حتی می توانید یک قدردانی برای یک پزشک یا پرستار ارسال کنید. نیروهای خط مقدم مانند حمل و نقل پستی، فروشندگان های فروشگاه های مواد غذایی یا افراد مسئول توزیع مواد غذایی و رستوران های برون بر، همه از قدردانی ما خوشحال خواهند شد.

۶. یک وقت برای خودتان در نظر بگیرید!

مراقبت از خود برای همه ضروری است. کودکان، والدین، مربیان شمشیربازی، معلمان، همه و همه.

این فقط مربوط به حمام گرفتن و نظافت نیست. مراقبت از خود در اولویت قرار دارد. این ممکن است به معنای ایجاد وقت برای خواندن یک کتاب یا انجام یک سرگرمی، بدون اینکه اصلاً احساس گناه کنید، باشد. شما می توانید مدتی از وقت خود را در خارج از خانه بگذرانید، البته اگر از آن لذت می برید، یا اینکه نیم ساعت برای مدیتیشن یا یوگا برای خودتان وقت بگذارید. چنین زمانی برای شما بسیار ضروری است، و این باعث می شود حس دیگران نسبت به شما نیز بهتر شود. این یکی از آن چیزهای زیبا و غیرمعمولی است که شما برای روحیه خودتان انجام می دهید، اما در واقع زندگی عزیزان و همکاران شما را بهتر می کند. آنها سود می برند زیرا شما بهترین عملکرد خود را به نمایش می گذارید، و نتیجه کار، برد - برد است!

۷. ورزش را فراموش نکنید

تمرین مهم است. آن به ما شمشیربازها حس هدفمندی و رسیدن به کمال می دهد. شما متوجه می شوید که در حال حرکت و در جهت درست قرار دارید، و این حس مثبتی را به شما می دهد که بالاخره روزی همه چیز تمام خواهد شد. این نوعی ارتباط با بدن و جهان خارج می باشد، که همان دنیای "عادی" است.

منظور ما فقط تمرین شمشیربازی نیست. از آنجایی که فعالیت بدنی به عنوان عاملی برای بهبود و تقویت خلق و خو شناخته شده است، و از طرفی، شما قصد دارید در مقابل اینچنین اپیدمی همه گیر جهانی، مثبت بمانید، ورزش می تواند خیلی به شما کمک کند. حرکت، بدن ما را از مشغله های ذهنی خارج می کند، و در حال حاضر این مورد بسیار مهم است. تمرکز بر روی آن همه اطلاعات و واقعیت هایی که اکنون در آن هستیم، خیلی ساده است. و **ورزش بهترین پادزهر** برای برون رفت از این مشکل است!

به بچه های خود اجازه دهید تا حد امکان به تمرین شمشیربازی بپردازند. والدین گرامی، ما شما را به مشارکت در فعالیت های بدنی نیز تشویق می کنیم. مقداری بدوید، کمی تمرینات یوگا انجام دهید، پای دوچرخه بزنید. آمادگی جسمی شما نیز مهم است. این کار به آرامش تان کمک می کند، ضمن اینکه شما را وادار می کند تا در کوتاه مدت و در دراز مدت مثبت تر فکر کنید.



۸. فقط با افراد خوب ارتباط داشته باشید

افرادى هستند که نسبت به این جریان واکنش خوبی دارند و عده ای نیز هستند که برعکس عمل می کنند. از افرادی که دچار وحشت هستند، یا همکارانی که در مورد به آخر رسیدن جهان صحبت می کنند، اجتناب کنید. از بازخوردهای نگران کننده و آزار دهنده رسانه های اجتماعی دوری کنید. شما می دانید که در مورد کدام مطالب صحبت می کنیم!

در عوض، به دنبال افرادی مثبت و مهربان باشید که به حفظ روحیه شما کمک کنند. کسانی که افکار خوبی دارند و کسانی که پاسخ منطقی به بحران دارند. اینها افرادی هستند که باید در این مدت با آنها ارتباط داشته باشید.

شما آینه ای هستید برای نمایان کردن آنچه شما را احاطه کرده است. اگر دوروبر شما افراد مثبت قرار گرفته باشند، مثبت بودن برای تان راحت تر خواهد بود. اگر در پیرامون شما افرادی باشند که چندان مثبت نیستند، در نتیجه مثبت ماندن برای شما سخت خواهد بود.

۹. افراد محبوب خود را غافلگیر کنید

غافلگیری های مثبت لبخند و خوشبختی به ارمغان می آورند. اکنون، با گذر روزها، هیچ چیز غیر قابل پیش بینی شده است و همه چیز می تواند از روال طبیعی خود خارج شود. اما شما این قدرت را دارید که با ایجاد شگفتی، تغییری در این روند ایجاد کنید.

قبل از همه از خواب برخیزید و یک صبحانه غیر معمولی را آماده کنید. لازم نیست که آنچنان فانتزی باشد، فقط هوشمندانه باشد. هیچ چیز بهتر از این نیست که صبح با بوی نان تازه از خواب بیدار شوید! می توانید با گروهی از افراد دور هم جمع شوید و روز تولد شخصی را با یک مهمانی در یک رسانه مجازی جشن بگیرید.

تولد دوقلوهای ما در طول قرنطینه بود، بنابراین برای آنها چند یادداشت تبریک درست کردم و خانه خودمان را با بادکنک تزئین کردیم، سپس یک کیک تولد درست کردیم. این چیزها مهم است! این کارها برای افرادی که با شما زندگی می کنند بسیار معنی دار هستند. نیازی نیست که تشریفات خیالی یا گرانی را برای آن مهمانی در نظر بگیرید. در چنین مواقعی، آنچه اهمیت دارد توجه و مراقبت است. بازی های قدیمی خود را بیرون بیاورید، جدول حل کنید، هر کار غیر معمول و سرگرم کننده ای که بلد هستید انجام دهید!



۱۰. نعمت های خود را بشمارید

بله، این دوره شبیه زمان جنگ است. اما به آن جنگ هایی شباهت ندارد که ما از والدین، مادربزرگ ها و پدربزرگ هایمان شنیده ایم. جنگ ما در این است که ما در خانه هستیم و تماس محدودی با خارج داریم، اما گرسنه نیستیم. ما در کنار افرادی هستیم که آنها را خیلی دوست داریم. ما نمی توانیم آینده را پیش بینی کنیم، اما می دانیم که اوضاع در حال بهتر شدن است و نه بدتر شدن. بنابراین روی چیزهای خوبی که دارید تمرکز کنید!

شما قلبا می دانید که همه چیز تغییر خواهد کرد. جهان بر این وضعیت وحشتناک غلبه خواهد کرد، دقیقاً همان طور که در بسیاری از حوادث وحشتناک گذشته اتفاق افتاد. ما باید به واقعیت و رای این اتفاق ایمان داشته باشیم، و نباید اجازه دهیم که در نتیجه ترس فلج شویم. ما باید به بچه ها و همسران خود نشان دهیم که ما قوی ترین خانواده های روی زمین هستیم. ما با هم هستیم و قوی هستیم!

اولویت های اصلی حال حاضر، ایمن ماندن، اطمینان از داشتن غذای کافی، و اطمینان از ثبات مالی است. و مهم تر از همه این است که بسیار خوش بین باشیم، مثبت بمانیم و انرژی منفی به افراد خانواده منتقل نکنیم. با اعضای خانواده خود قدم بزنید، پنجره ها را باز کنید و از هوای تازه استفاده کنید، یک چایی در حیاط خانه بنوشید. هر روز فراموش نکنید که با صدای بلند بگویید "من بسیار خوشبختم که خانواده و دوستانم را دارم، من از داشتن یک شغل عالی، غذا و خانه از خداوند ممنون هستم!"

سعی کنید به روال عادی و نظم روزانه همیشگی خود ادامه دهید - کار، ورزش، درس، شام در کنار خانواده، و گذراندن اوقات فراغت در کنار هم، در این صورت زمان برای همه راحت تر خواهد گذشت. کارهای روزمره، و وظایف متعدد باعث می شود زندگی مانند گذشته به نظر برسد و عادی بشود. البته شاید این یک بلوف باشد، اما بلوف خوبی است!

مطمئن باشید که زندگی به زودی به حالت عادی باز خواهد گشت، و همدیگر را در آغوش خواهیم گرفت و همه با هم جشن خواهیم گرفت!

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog