

پذیرفتن واقعیت جدید کووید ۱۹!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۰/۲۶

با توجه به تحولات و جهش های اخیر ویروس کرونا، به نظر می رسد که برای ما کاملاً واضح شده است که این بیماری همه گیر بخشی از زندگی در آینده ما خواهد بود و عملاً بصورت یک واقعیت جدید درآمده است. همان طور که در گذشته به آنفولانزا یا آبله مرغان عادت کردیم، باید به این بیماری جدید نیز عادت کنیم. کووید اساساً با هر نوع بیماری دیگری که ما به آن عادت کرده ایم متفاوت است، بنابراین آینده ما متفاوت تر از آنچه قبلاً دیده ایم خواهد بود. این برای آینده مدرسه، آینده کار، و آینده ورزشی جوانان در شمشیربازی نیز صدق می کند.



نکته اصلی در این است که شیوه زندگی فعلی ما موقتی نخواهد بود. و این یک تحول در نحوه زندگی ما هست، و پس از مدتی برای ما یکنواخت خواهد شد. و برگشتی در آن هم وجود ندارد.

نکته دیگری که باید به آن توجه داشت این است که میکرون بسیار سریع تر و راحت تر از انواع قبلی در حال پخش شدن است. و ناگهان می بینیم که همه درگیر آن شده اند. انفجار این سویه جدید ما را مجبور به بازاندیشی و تلاش مضاعف برای ایمن ماندن کرده است.

گفته می شود که این سویه خیلی وحشتناک است، اما آیا باید اینطور باشد؟! خیر، اینطور نیست. زیرا آن نمی تواند اینقدر وحشتناک باشد.

برای حرکت رو به جلو متفاوت فکر کنید

بنابراین راه حال ما چیست؟ تنها راه حل ما در این است که رویکرد ما به زندگی باید تغییر کند.

به زمانی فکر کنید که از خانه ای به خانه دیگر نقل مکان کرده اید. قبل از اسباب کشی، به جایی که زندگی می کردید عادت داشتید. وقتی نیمه شب از خواب بیدار می شدید تا برای خوردن یک لیوان آب به آشپزخانه بروید، بدنتان می دانست کجا باید برود، حتی وقتی ذهنتان خواب آلود بود. اما با نقل مکان به خانه جدید، وقتی از خواب بیدار می شوید ناگزیرید برای چند ثانیه در مورد جایی که هستید به سختی فکر کنید. و باید مغز و بدن خود را دوباره آموزش دهید.

هر کسی که سلاح شمشیربازی خود را تغییر داده باشد، این را به خوبی احساس کرده است. این یک تنظیم ذهنی مجدد بسیار مهمی است که بازیکن باید هدف محدود فلوره و قوانین حق تقدم آن را با هدف گسترده تر ایه و قوانین آن در ضمیر ناخودآگاه خود جایگزین کند. در تغییر ساپر به فلوره، جایی که ضربه تنها با برقراری یک تماس سطحی تیغه به ثبت می رسد، به فلوره، جایی که ضربه باید با نوک شمشیر به ثبت برسد، بازیکن با وضعیت بسیار سختی برخورد می کند!

در برخورد با چنین وضعیت هایی، شما می توانید حس کنید که مغز خود در حال ایجاد ارتباطات جدید می باشد. و پیچک های کوچک نوروون های عصبی شما برای ایجاد این تغییر با یکدیگر همکاری می کنند. آنها سرانجام موفق به انجام این کار می شوند، و شما می توانید به یاد بیاورید که موقع بیدار شدن در خانه جدید باید به کجا بروید، و یا ننگ داشتن نوع سلاح جدید چگونه باید باشد.

در مورد همه گیری هم همین طور است. ما باید متفاوت فکر کنیم. ما باید بپذیریم که این تغییر مانند نقل مکان به یک خانه جدید یا تغییر سلاح شمشیربازی است. قوانین متفاوت شده، زمان بندی متفاوت شده و شکل زندگی ما کاملاً متفاوت شده است.



ما نمی توانیم زندگی را به تعویق بیندازیم

ما در حال نزدیک شدن به سالگرد دوسالگی آغاز همه گیری هستیم، و می بینیم که زندگی ما همچنان باید با ماسک و رعایت فاصله گذاری اجتماعی همراه باشد و نرخ ابتلا همچنان بالاست. زمستان ۱۴۰۰ برای اکثر ما بسیار آشنا به نظر می رسد و می تواند خسته کننده هم باشد. دلیلی که باعث می شود زندگی برای ما خسته کننده باشد این است که ما هنوز بر این عقیده ایم که زندگی ممکن است به حالت قبل برگردد. اما وقتی قبول کنیم که هرگز به آن وضعیت باز نخواهیم گشت، حداقل نه به طور کامل، همه چیز بسیار آسان تر می شود.

ما دیگر نمی توانیم زندگی را متوقف کنیم، حتی با وجود واکسن های موجود. بیش از یک سال است که تعداد زیادی واکسن در دسترس داریم و هنوز هم با نرخ پایین تلقیح مواجه هستیم.

واقعیت این است که با این شیوه ما به هیچ جایی نخواهیم رسید. ما به خوبی می توانیم احساس کنیم که این واقعیت برای مان تضعیف کننده شده است، و در عوض مسیر دیگری هم وجود دارد که می تواند ما را به جلو ببرد! دیگر برای ما بدبهی شده است که راه دیگری نداریم، و فقط باید از آنچه داریم قدردانی کنیم و مثبت فکر کنیم.

در درون ما یک نیاز حیاتی هست و آن ارتباط با یکدیگر است. همه ما خیلی دلتنگ این ارتباط بوده ایم و به طور فزاینده ای در حال یافتن راه هایی برای تحقق آن بوده و هستیم. ما باید به تطبیق خود با وضع موجود ادامه دهیم، و در صورت نیاز اقدامات احتیاطی بیشتری را نیز اضافه کنیم و رفتارهای مان را در جایی که نیاز هست تنظیم کنیم. این چیزی است که به ما امکان می دهد تا به زندگی خود ادامه دهیم. زیرا که ما نمی توانیم زندگی را به حالت تعلیق درآوریم.



با هم بودن برای همه مهم است

قرنطینه با تمام سختی خود به روشی به ما آموخت که انزوا و دوری از مردم برای همه مضر است. این بیشتر در مورد بچه های ما صادق است. زمانی که مدارس مجازی شدند، شاهد نرخ های خیره کننده ای در **کاهش سلامت روان کودکان و جوانان** هستیم. آنها به ورزش، فعالیت، مدرسه و روابط با همسالان خود نیاز دارند.

فقدان ارتباط به همه صدمه زد. در زمانی که به افراد دیگری نیاز داشتیم تا به آنها تکیه کنیم، از آنها دور بودیم. لغو کلاس های آموزشی و مسابقات شمشیربازی برای بسیاری از جوانان بسیار مضر بود. اینها فعالیت های فوق برنامه ما هستند، و زندگی ما از این برنامه ها ساخته شده است. و ضمن اینکه جنبه فیزیکی آنها مهم است، جنبه ذهنی آنها، اگر مهم تر نباشد، به همان اندازه مهم است.

همه گیری خیلی از جنبه های زندگی ما را مهار کرد. ما مجازی شده ایم. فشار در آن ماه های طولانی واقعی بود. محدودیت های همه گیری برای شمشیربازان جوان ما بسیار سخت بود، به ویژه در زمانی که آموزش کلاس های مدرسه آنها از راه دور شد.

در مدت آموزش مجازی به دلیل فقدان تعامل اجتماعی عادات بد درونی و بیرونی در کودکان ایجاد شد. و وقتی آنها از قرنطینه بیرون می آمدند لزوماً نمی دانستند چگونه باید با هم تعامل داشته باشند. در فرایند زندگی هیچ مکئی ایجاد نشده بود، زیرا بچه ها به رشد و بلوغ خود ادامه می دادند، و آنها این رشد را بدون یکی از اجزاء ضروری آن انجام می دادند.

اقدامات جدید ضروری است

اگر واجد شرایط زدن واکسن هستید، انجام دادن هرچه سریع تر آن بسیار مهم است، مگر اینکه دلایل پزشکی خاصی داشته باشید.

تمام مدرک های علمی موجود به ما نشان می دهد که واکسیناسیون امری ایمن و سالم است. واکسن زدن و و زدن بوستر از ابتلای شما به کووید جلوگیری می کند و در بدترین حالت تضمین می کند که دوره بیماری به میزان قابل توجهی خفیف تر شود. بنابراین واکسن زدن برای من و شما و برای آحاد مردم خوب است.

اکنون که می بینیم فدراسیون شمشیربازی برای شرکت در مسابقات جاری درخواست واکسیناسیون و تست منفی PCR می کنند، این یک قدم مثبت است. این بدان معنی است که ما می توانیم با خیال راحت به شمشیربازی ادامه دهیم. اگرچه این کار به بار مسئولیت شما می افزاید، اما این فرصت را به ما می دهد که تا حدی بر ویروسی که ما را برای مدت طولانی در انزوا نگه داشته بود کنترل داشته باشیم.

ماسک زدن نیز نباید فراموش شود. اکنون می بینیم که ماسک های N95 بیشتری مورد استفاده قرار می گیرد که به جلوگیری از گسترش انواع خطرناک تر ویروس مانند آمیکرون کمک می کند. این نوع ماسک در زیر ماسک های شمشیربازی استفاده می شوند.

این اقدامات، مانند واکسیناسیون و ماسک زدن، در حال حاضر با ما باقی خواهند ماند. به جای اینکه آنها را بعنوان یک چاره موقتی ببینیم، که می توانند ما را به حالت عادی برگردانند، باید بپذیریم که این نوع زندگی عادی جدید برای آینده ای غیر قابل پیش بینی با ما خواهد ماند. نیاز به مدرک واکسن برای شرکت در رویدادهای شمشیربازی آینده ضروری است، و برای آینده ای غیر قابل پیش بینی نیز وجود خواهد داشت. این چیز خوبی است. و این بخشی از زندگی شمشیربازی ما خواهد بود.



روزنه امید ما در بازگشایی محتاطانه است

یک روزنه امیدی برای بازگشت به تمرینات و ورزش حضوری وجود دارد. بازسازی دایره اجتماعی در این دوران و در اواسط این همه گیری باعث شادی و سلامتی بیشتر فرزندان مان می شود. این تنها یک تعدیل کوچک در رفتار اجتماعی ما می باشد، اما بسیار امیدوارکننده است! همه چیز مثل قبل نیست، اما می بینیم که همه ما چقدر توانسته ایم انعطاف پذیر باشیم. بازگشت به مسابقات شمشیربازی در این فصل، با تعطیلی کمتر و فعالیت منظم تر بسیار امیدوار کننده است. همه ما احساس مثبت بیشتری برای مشارکت دارند! که هم هیجان انگیز و هم احیا کننده است.

بچگی کردن برای بچه ها خیلی مهم است. برای بچه ها بسیار اهمیت دارد که با ارتباطات واقعی و تجربیات واقعی زندگی کنند. شمشیربازی یک خروجی شگفت انگیزی دارد که به آنها امکان می دهد تا همزمان با ارتباطات اجتماعی موجود در آن به رشد فیزیکی خود برسند. اینکه می توانیم به این کار ادامه دهیم و همچنان از ویروس همه گیر در امان بمانیم، بهترین گواه بر این مدعاست که آینده ما واقعاً مثبت خواهد بود.

تمام اقدامات احتیاطی را انجام دهید و تمام پروتکل های ایمنی را دنبال کنید، تا زندگی خود را خوب زندگی کنید. این همه گیری به این زودی ها تمام نمی شود، و هیچ اشکالی هم ندارد! با پذیرش این واقعیت جدید هنوز هم می توانیم برای جشن گرفتن و رشد از طریق شمشیربازی و معاشرت دور هم جمع شویم.

Igor Chirashnya