



شبنم کرمی
روزنامه‌نگار

(پرتو)

مهرماه مراقب «مادر معلم‌ها» باشیم

شاید ۱۹ ماه گذشته سخت‌ترین روزهای عمرمان را تجربه کردیم. به عنوان فردی که همه سال‌های کودکی‌ام را در شهرهای به اصطلاح جنگ‌زده گذرانده‌ام می‌توانم ادعا کنم حتی بدتر از دوران جنگ. در آن روزهای پرتشویش هم مانند امروز هر لحظه احتمال فرود آمدن آوار مرگ بر سر هر خانواده‌ای وجود داشت اما مفری هم بود. بسیاری از مردم از شهرهای در معرض جنگ کوچ می‌کردند یا دست کم به بیابان‌ها و پناهگاه‌های زیرزمینی پناه می‌بردند، اما در روزهایی که بر ما گذشت هیچ کس هیچ‌جا از ویروس منحوس کرونا در امان نبوده است. از سوی دیگر، طولانی شدن این سستیز نابرابر و حواشی که به وجود آورده علاوه بر جسم انسان‌ها مدام در حال خراشیدن روحشان بوده است، به‌ویژه موج طولانی پنجم که کمتر خانواده‌ای از بیماری و مصیبت بی‌نصیب ماند. اما می‌شود گفت عشق به زندگی و توکل به خداوند و اکنون در کنار آن، سرعت گرفتن برنامه واکسیناسیون ما را به بازگشت به زندگی عادی امیدوار کرده است.

البته علاوه بر بلای جانسوز کرونا و آسیب‌های ناشی از مرگ‌هایی بدون فرصت عزاداری، در زندگی روزمره مردم، اضطراب بیماری خود و دوستان و عزیزان، کمبود دارو و واکسن و هزینه‌های سرسام‌آور درمان، گرانی و تورم روزافزون، بیکاری و رنج اقتصادی ناشی از آن، نبود فضایی برای تحرک و ورزش و رفع خستگی، نبود رفت و آمدهای فAMILI و دوستانه، ممنوعیت انواع تفریح، سفر و حتی خریدی بدون نگرانی و ترس و بسیاری ناکامی‌های دیگر چنان روح و جسم مردم را فرسوده است که تحمل استرس‌های مضاعف را ندارند.

در این میان، به یقین زنان و مادران بیش از سایر اعضای خانواده زیر فشارهای مختلف بوده‌اند و هستند. مادرها علاوه بر انجام وظایف جاری خود و تحمل و مدیریت همه پیشامدهایی که به دلیل همه‌گیری کرونا ناخواسته بر زندگی خانواده‌ها سایه انداخته است، ۲ سال تحصیلی گذشته را در نقش آموزگار برای فرزندانشان ظاهر و استرس‌های بسیاری را در این زمینه نیز متحمل شده‌اند.

تعطیلات تابستان نیز که پیش‌تر زمانی برای استراحت دانش‌آموزان و معلمان تلقی می‌شد، در ۲ سالی که گذشت نه تنها باری از دوش این «مادر معلم‌ها» برداشت که نگرانی از به بطلان گذشتن زمان طلایی کودکان و نوجوانان زندانی در خانه از ترس کرونا، و تلاش برای سر و سامان دادن مناسب وقت فرزندان هم مسئولیت آنان را دوچندان کرد. اکنون دوباره به سال تحصیلی جدید نزدیک می‌شویم، روزهایی که به کابوس مادران تبدیل شده است. هر مادری با یادآوری آغاز سال تحصیلی و به‌خاطر آوردن سروکله زدن و چالش‌های مداوم با فرزندان و مشکلات فضای مجازی و قطعی اینترنت و استرس‌های ناشی از آن‌ها و ترس از کم‌سواد بالا رفتن بچه‌ها در این دوران، لرزه بر اندامش می‌افتد. از سوی دیگر تقریباً هیچ مادری حاضر نیست تا از ایمن بودن شرایط سلامتی و بهداشتی جامعه مطمئن نشده است خطر آموزش حضوری فرزندش را بپذیرد.

این روزها با نزدیک شدن سال تحصیلی جدید شاهد اخبار، دستورها و اظهارنظرهای متعدد و متفاوتی از سوی مسئولان درباره بازگشایی مدارس هستیم که این نابسامانی و تصمیمات کارشناسی نشده درباره روش تحصیل در سال پیش رو، بر نگرانی والدین و به‌ویژه مادران افزوده است. مادرانی که در مدت چند ماه تعطیلی مدارس، هیچ کارشناسی به آن‌ها و مشکلاتشان و آسیب‌هایی که این فشارها در نهایت می‌تواند برایشان به‌دنبال داشته باشد حتی نیندیشیده است، چه رسد به اینکه برای کاهش موانع و اضطراب‌های پیش روی آن‌ها راهکاری پیشنهاد کند. از سوی دیگر، از آنجا که مادران آموزشی در زمینه امور تحصیلی فرزندان خود ندیده‌اند، می‌توان گفت بچه‌ها هم از نظر سطح آموزشی دچار مشکلات و افت سواد خواهند شد. البته همه این مسائل باید در فرصتی که از دست رفت از سوی کارشناسان و مسئولان مورد توجه جدی قرار می‌گرفت و به جای قرار دادن همه هم آموزش و پرورش بر آموزش حضوری با وجود کرونا، برای حل آن‌ها راهکاری اندیشیده و به کار گرفته می‌شد. بنابراین با وجود شدت همه‌گیری کرونا که شاهد آن هستیم به نظر می‌رسد هم‌چنان یک سال تحصیلی دیگر را با تلاش مضاعف مادرها برای پیشبرد اهداف تحصیلی فرزندان پیش رو خواهیم داشت که امیدواریم با سرعت یافتن روند واکسیناسیون و قطع زنجیره این بیماری باری هم از روی دوش مادران خسته و آسیب‌دیده از این مشکلات برداشته شود.



عکس تزئینی است

شهربانو

۲۹ شهریور ۱۴۰۰
۱۳ صفر ۱۴۴۴ شماره ۳۴۸۵

شهربانو

(۲)

تکنم جاوید

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

(فروغ)

آینده گنگ و جریان شادی‌ساز

پس به سراغ تغییرات کوچک و البته مثبت بروید که برایتان لذت بخش باشد. پیشنهادش را خودتان پیدا کنید اما برای نمونه، مدتی پیروی از یک برنامه غذایی سالم هم به شما انگیزه می‌دهد و هم ذهن‌تان را مشغول می‌کند. گاهی مسیری از خیابان‌ها پیاده بروید. دیدن آدم‌ها و فروشگاه‌ها حال و هوای شما را تغییر می‌دهد به‌ویژه برخی خیابان‌ها که سرسبزتر و زیباتر هستند.

ملاقات یک دوست یا هم‌کلاسی که سال‌هاست از او خبری نداشته‌اید یادآور خاطرات گذشته است و کمی شما را از حال و روز نگران خارج می‌کند. تماشای یک فیلم طنز یا شروع آموزشی که همیشه گوشه ذهن‌تان بوده هم در چنین شرایطی که به نظر به بطالت می‌گذرد، ایده خوبی است. یادگرفتن یک فن یا هنر به دلیل اینکه بخش خلاق ذهن را فعال می‌کند و از سوی دیگر به شما حس مفید بودن می‌دهد و باعث شادی درونی می‌شود. باید «جریان» ذهنی برای خودتان ایجاد کنید. جریان واژه‌ای در زبان روان‌شناسان است برای توصیف حالت غوطه‌وری کامل در یک فعالیت.

فعالیت‌های جریانی به تدریج باعث ایجاد احساسات مثبت، علائم افسردگی با شدت کمتر، تنهایی کمتر، رفتارهای سالم‌تر و رفتارهای ناسالم کمتر خواهد شد. ماندن در قرنطینه و محدودیت بهترین فرصت است.

فعالیت‌های جریانی به تدریج باعث ایجاد احساسات مثبت، علائم افسردگی با شدت کمتر، تنهایی کمتر، رفتارهای سالم‌تر و رفتارهای ناسالم کمتر خواهد شد. ماندن در قرنطینه و محدودیت بهترین فرصت است.

چه خوب بود اگر معجزه می‌شد! ناگهان یک روز صبح که از خواب بیدار می‌شدید، پشت سر هم خبرهای خوب می‌شنیدید. از حل شدن همه مشکلات شغلی، روابط خانوادگی، برآورده شدن آرزوهای کهنه و خیلی اتفاقات خوش دیگر، اما متأسفانه هرگز چنین نه در گذشته افتاده و نه در آینده خواهد افتاد. این‌ها البته مربوط به شرایط عادی زندگی هستند نه این روزها و ماه‌ها که دیگر نه آدم‌ها عادی‌اند، نه زندگی‌ها و نه هیچ چیز دیگر.

شنیدن خبرهای ناگوار و نشردادن آن هم کمکی به حالتان نمی‌کند. نشستن و حسرت خوردن که اوضاع را وخیم‌تر هم خواهد کرد. اما توصیه من رعایت یک نکته کوچک و ساده است. اینکه ذهن خود را از فکر رسیدن به هدف‌های بزرگ و خوشحالی‌های حسابی خالی کنید. این بیماری همه‌گیر و غم‌انگیز که ابتدا عزیزانمان را از دور کرد و بعد از دنیای ما گرفت باید به ما ثابت کرده باشد که به خوشی‌های کوچک دل بندیم. حال دلمان را خوب کنیم. شاید ساعتی دیگر همین بهانه هم برای خوشحالی وجود نداشته باشد.

نگرانی‌ها و مشکلات مسیر زندگی وجود دارد و ما هم آن را انکار نمی‌کنیم یا قصد نداریم از آن‌ها چشم‌پوشی کنیم اما گاهی به ذهن خود استراحت بدهید که با ترشح هورمون شادی حال همه اجزای بدن‌تان را خوب کند. قطع زنجیره نگرانی و اضطراب حتی برای ساعتی می‌تواند سلامت جسم و روح شما را حفظ کند که با ادامه آن، اگر مبتلا به بیماری جسمی نشوید، به احتمال فراوان، یکی از اختلالات خلقی و روحی مانند دلمردگی یا افسردگی به سراغتان خواهد آمد.