آژیر

سالم و ایمن کار کنیم

بهاره مهرنژاد

برو کار می کن مگو چیست کار که سرمایه جاودانی است کار. هدفم از آوردن این بیت ملک‌الشعرا، یادآوری مزایای کار کردن و پول درآوردن و بهتر زیستن نیست که برعکس می‌خواهم در باب خطرات کار کردن صحبت کنم. این سرمایه جاودانی اگر در شرایط طاقت‌فرسا و نامناسب صورت گیرد، سرمایه که نخواهد بود هیچ، آدم را از هرچه نان درآوردن می‌اندازد. بیماری‌ها و عوارضی که در اثر کار کردن در شرایط نامناسب و سخت بروز می‌کند، در چند سال اخیر به یکی از مهم‌ترین مباحث پزشکی بدل شده است که متاسفانه کمتر توجهی به آن می‌شود. روزبه‌روز تعداد افرادی که بر اثر کمردرد در بیمارستان بستری و از محیط شغلی خود دور می‌شوند، افزایش می‌یابد. بررسی‌هایی که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۰ در ۹۱ کشور انجام داد، نشان می‌دهد ۳۱ درصد کارخانجات و ۵۰ درصد ادارات و شرکت‌ها به دلیل عدم برخورداری از ایمنی، محل مناسبی برای کارمندان و کارگران نیستند. در این پژوهش همچنین آمده که ۸۵۰ هزار نفر در سال بر اثر مشکلات و آسیب‌های کاری جان خود را از دست می‌دهند. ۳۷ درصد به بیماری‌های مزمن ریوی، ۲۶ درصد آسم و آلرژی و ۳۷ درصد کمردرد و بیماری‌های اسکلتی مبتلا می‌شوند. ۱۶ درصد شنوایی خود را از دست می‌دهند و ۴۰ درصد نیز به هپاتیت B یا C دچار می‌شوند. در این میان تعداد افرادی که به دلیل از دست دادن دست یا انگشت دیگر قادر به کار کردن نیستند از همه بیشتر است، به طوری که قطع عضو به یکی از شایع‌ترین دلایل محرومیت از کار تبدیل شده است.

آسم شغلی یکی از بیماری‌های تنفسی است که در افرادی که با محصولات شیمیایی و پاک‌کننده سروکار دارند نظیر کشاورزان و یا افرادی که در صنایع نساجی و غذایی فعالیت می‌کنند، بسیار دیده می‌شود.

آسم شغلی در کسانی که زمینه ابتلا به آسم را دارند تقریباً ۳ تا ۷ برابر بیشتر از سایرین است لذا شناسایی فاکتورهای تشدیدکننده آسم و مکان‌های آسموژن که قرارگیری در آنها بلافاصله موجب عود آسم می‌شود بسیار مهم بوده و بایستی

در صدر فعالیت‌های ایمنی کارخانجات قرار گیرد.

یکی دیگر از مشکلات تهدیدکننده کارمندان کمردرد است که به دلیل نامناسب بودن وضعیت نشستن فرد پشت میز کار و کشیدگی عضلات که در تایپیست‌ها بسیار دیده می‌شود، بروز می‌کند. کمردرد ممکن است ناگهانی شروع شود یا تدریجی باشد ولی به طور کلی علائمی به شرح زیر دارد:

درد تیز در یک ناحیه از کمر، درد ناحیه کمر و باسن که با نشستن و ایستادن شدید می‌شود. درد هنگام خم شدن و درد پاها که با کرختی و سستی همراه است. در بسیاری از موارد کمردرد با اصلاح وضعیت نامناسب درمان می‌شود. آموزش شیوه صحیح نشستن پشت میز کار در راس این اصلاحات قرار دارد. باید توجه داشت نشستن روی صندلی باید طوری باشد که کمر حالت قوس رو به بیرون داشته باشد. اگر کمر در یک ناحیه فرو رود، فشار بیشتری به آن وارد می‌شود که در درازمدت به کمردرد می‌انجامد.

موقع نشستن روی صندلی برای ایجاد قوس مناسب در کمر یک پا را روی پای دیگر بیندازید تا قوس مناسب در کمر شکل گیرد. اگر مجبور به نشستن در وضعیت طولانی هستید، چند قدم راه بروید و تغییر وضعیت دهید. در ایستادن‌های طولانی نیز هر چند وقت یک بار پای خود را جابه‌جا کنید تا با انتقال نیرو و فشار وزن بدن از یک پا به پای دیگر از کمردرد جلوگیری شود. در حین کارهای طولانی از پوشیدن کفش پاشنه بلند خودداری کنید. این نوع کفش‌ها وزن بدن را به سمت قدام و جلوی بدن منحرف کرده و با پخش شدن فشار به طور غیریکسان در پا موجب کمردرد می‌شود. بهترین و موثرترین راه برای رهایی از درد کمر، یادگیری صحیح نشستن، ایستادن و بلند کردن اشیا از زمین است. گاهی حرکات ورزشی نیز به کاهش دردهای ناحیه کمر کمک می‌کند. در زمانی که مجبور به نشستن طولانی‌مدت هستید، در همان حال که روی صندلی قرار گرفته‌اید، پاها را به داخل شکم برده و دراز کنید و سپس یک در میان پاها را عقب و جلو ببرید. این حرکت به بهبود عضلات کمر کمک کرده و از بروز درد در این ناحیه تا حد زیادی جلوگیری می‌کند.

از رایانه در محیط کار نیز نباید غافل شد. بیشترین میزان خستگی در کار به استفاده از رایانه در شرایط نامناسب برمی‌گردد. سردرد، خستگی، سوزش چشم، درد ناحیه کتف، بازوها و مچ دست از عوارضی است که فعالیت طولانی با رایانه به همراه می‌آورد. به همین دلیل قرار دادن مانیتور در محیط مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مانیتور باید روبه‌روی شما و در امتداد خط وسط بدن باشد در غیر این صورت باعث درد شانه و گردن می‌شود. مانیتور باید به اندازه طول یک بازو از شانه شما فاصله داشته باشد که از خستگی چشم جلوگیری شود و دقیقاً باید در امتداد چشم قرار بگیرد تا از درد شانه و گردن در امان بود. از آنجا که انعکاس نور بر صفحه مانیتور باعث آزار چشم می‌شود، مانیتور را در زاویه‌ای قرار دهید تا انعکاس نور از لامپ یا پنجره باعث قرمزی، اشک‌ریزش و آزار چشمان شما نشود. روشنایی مانیتور را تنظیم کنید. این عمل باعث حذف کنتراست بین مانیتور و محیط پشت شده و با ایجاد حالت یکنواخت مانع از سردرد، خستگی و ناراحتی چشم می‌شود. ضمناً به‌اندازه فونت‌ها نیز توجه کنید تا فشار وارد بر چشم به حداقل کاهش یابد.

گذشته از عوامل فیزیکی، وضعیت‌های غیرعادی هنگام کار، فشارهای روحی، تغییر در نوبت‌های کاری، مواجهه با سموم صنعتی و عادات غذایی نامناسب نیز در افت بازده کاری تاثیر می‌گذارد. خوردن غذاهای ناسالم و سر وقت غذا نخوردن دو عاملی هستند که با ایجاد سوءهاضمه بر کارایی فرد تاثیر می‌گذارند.

مهار غول استرس

نگاهی به چگونگی بروز استرس و عوامل پیشگیرنده از آن

الهام غریبی*

وجود هر تغییری در زندگی روزمره شما می‌تواند کم و بیش باعث بروز استرس شود، در واقع بدون این استرس‌ها زندگی میسر نمی‌شود. همان‌گونه که «سلیه» می‌گوید: «زندگی بدون استرس یعنی مرگ».

میزان این استرس‌ها به شرایط و خصوصیات فردی شما بستگی دارد. برخی از علایم هشداردهنده مانند: زیاد سیگار کشیدن، خستگی، سردرد و کج‌خلقی گویای آمادگی بیشتر بعضی از افراد به استرس است. آیا می‌دانید که برخی از عادت‌های رفتاری از قبیل چند بار امتحان کردن در ماشین، خانه و یا امتحان کردن اجاق گاز که آیا آن را خاموش کرده‌اید یا خیر، ناشی از استرس است؟ آیا می‌دانید یادآوری خاطرات بر هم نشانه‌ای از استرس است؟

کلمه «استرس» از زبان انگلیسی گرفته شده و به معنای نیرو، فشار و اجبار است. در زبان فارسی واژه «فشار روانی» را معادل آن به کار می‌برند. استرس ضعیف‌ترین و آسیب‌پذیرترین افراد را مورد هدف قرار می‌دهد، اما در عین حال قوی‌ترین افراد هم از گزند آن در امان نیستند. جالب توجه آنکه، آنچه ما به عنوان تغییرات مثبت می‌نامیم، مانند: ترفیع شغلی یا تعطیلات نیز می‌توانند ایجاد استرس نمایند. هنگام این تغییرات شما نیز باید خود را با موقعیت جدید سازگار نمایید که این امر مستلزم صرف انرژی روحی بیشتر است.

هر تغییر مهمی که در زندگی شما روی می‌دهد، می‌تواند به عنوان «عامل بالقوه» در ایجاد استرس مطرح باشد. منظور از اصطلاح بالقوه این است که بروز این استرس‌ها به نگرش کلی شما نسبت به آن تغییرات بستگی دارد. تنها شرایط محیطی عامل به وجود آورنده استرس نیست. بلکه نکته اساسی نوع برخورد شما با آن عوامل است. هر چقدر شما خود را بهتر بشناسید، نه تنها بهتر می‌توانید از خود مراقبت کنید، بلکه خیلی راحت‌تر می‌توانید تغییرات مثبت را نیز در خود ایجاد کنید. تاثیرگذاری عوامل استرس‌زای خارجی به باورها و گرایش‌های فردی شخص بستگی دارد. بنابراین استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاییده نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. به همین دلیل افراد مختلف، عکس‌العمل‌های متفاوتی در برابر استرس از خود نشان می‌دهند. عامل مشترک بین تمام استرس‌ها «تغییرات عمده زندگی» است. این تغییرات شامل مرگ همسر، طلاق، جدایی از همسر، زندانی شدن، مرگ یکی از اعضای فامیل نزدیک، ازدواج، حاملگی و خرید خانه است. به ترتیب اولویت ذکر شده مرگ همسر بالاترین میزان استرس و خرید خانه کمترین میزان استرس را به خود اختصاص می‌دهند.

استرس به میزان کم، بسیار مفید است؛ چون نه تنها باعث به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می‌شود بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس در ما نیز می‌شود. چگونگی مقابله با استرس به عواملی چون شخصیت، اعتقادات، تجربیات قبلی و حمایت‌های خارجی بستگی دارد.

■ **پیامدهای استرس**

نشانه‌هایی که در زیر می‌آیند به شما هشدار خواهند داد که در معرض استرس قرار دارید:

نشانه‌های جسمانی استرس شامل سردرد و میگرن، تنفس نامنظم، تپش قلب، انواع تیک (حالت پرش مختصر در یکی از اعضای بدن: صورت، چشمان، دهان)، لرزش، خستگی، بی‌خوابی، زخم معده و غیره است.

نشانه‌های روانی استرس شامل فراموشکاری، نداشتن روحیه همکاری، دودلی و تردید، نامرتب بودن و بی‌برنامه بودن، عدم دقت، تصورات نادرست از مردم و موقعیت‌ها و غیره است.

نشانه‌های هیجانی استرس شامل اضطراب، ترس، پرخاشگری، افسردگی، احساس گناه، داشتن نگرانی مفرط و غیره است.

نشانه‌های رفتاری استرس شامل افزایش تعداد سیگار کشیدن در روز، زیاد مشروب خوردن، پرخوری، جویدن ناخن، کندن مو، امتناع از غذا خوردن، با سرعت زیاد رانندگی کردن، از وضع ظاهری خود غفلت کردن، داشتن وسواس فکری، داشتن وسواس عملی (بررسی مکرر قفل‌ها، چراغ‌ها، شیرهای آب و . . .) و غیره است.

جهت مقابله با استرس، داشتن افکار مثبت نقش مهمی دارد. داشتن افکار مثبت در هنگام بروز سختی‌ها و مشکلات سبب می‌شود که فرد به خود اعتماد داشته باشد و براساس همین اعتماد راهبردهای سازگاری خاص خود را به کار گیرد. توجه و توکل به خدا نیز می‌تواند تاثیر بسزایی داشته باشد. اگر شخص شانس و تصادف را قبول نداشته باشد و معتقد باشد که انسان در سرنوشت خود نقش مهمی دارد، بهتر می‌تواند با استرس کنار بیاید. اشخاصی که می‌دانند در اجتماع چگونه رفتار کنند، چگونه با موقعیت سازگار شوند، چگونه بحث‌ها را اداره کنند و به عبارتی مهارت‌های کافی برای ارتباط موثر را دارند، در مقایسه با دیگران استرس کمتری را تجربه می‌کنند. از طرفی دوستان، والدین، سازمان‌های اجتماعی و غیره برای روبه‌رو شدن با استرس کمک خوبی هستند. حمایت اطرافیان می‌تواند آثار از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری‌ها، شکست‌ها و غیره را کاهش دهد. بالا بردن توانایی حل مسئله که عبارت است از تعیین علت استرس، بیان راه‌حل‌های قابل تصور، به کارگیری راه‌حل‌ها برای حذف استرس نیز در مقابله با استرس نقش بسزایی دارد. (پیام مشاور، ۱۳۸۳) از عوامل مهم دیگر در مقابله با استرس، کنترل کردن است. اگر ما احساس کنیم که می‌توانیم بر وقایع زندگی‌مان تاثیر و کنترل داشته باشیم، بیشتر قادر خواهیم بود که استرس‌های خود را کنترل کنیم. اگر احساس کنیم که نمی‌توانیم کاری انجام دهیم، زیر فشار استرس‌های روزمره از پا درخواهیم آمد؛ اما اگر کنترل موقعیت‌های مختلف را در زندگی در اختیار داشته باشیم، می‌توانیم از پس شرایط استرس‌زا رهایی یابیم. البته باید یادآور شد که در زندگی شرایط بسیاری پیش خواهد آمد که ما بر آن شرایط کنترلی نخواهیم داشت، وقایعی مانند مشکلات مالی، از دست دادن یک عزیز، جدایی از فردی که مورد علاقه ما است و مثال‌هایی از این دست که زیرمجموعه تغییرات عمده زندگی ما است. در این شرایط وجود اطرافیان و حمایت‌های آنان کمک بسیار مفیدی است. بنابراین می‌توان مهمترین منابعی را که در مقابله با استرس نقش مهمی دارند، بدین صورت بیان کرد: تسلط داشتن بر زندگی خود، داشتن خانواده، اقوام و دوستانی که از سوی آنها حمایت شویم، انعطاف‌پذیری، امیدواری، داشتن هدف، سرگرم بودن، عشق و علاقه به کسی یا گروهی یا امری، فعال بودن و کارکردن.

حال اینکه، ما از کدام یک از موارد ذکر شده در مقابله با استرس استفاده می‌کنیم، به شیوه تربیت، کودکی و شخصیت ما بستگی دارد. شاید شما هم افرادی را که در صف‌های شلوغ اتوبوس‌ها، فروشگاه‌ها و غیره با حالتی خشمگین و عصبی انتظار و مدام آه می‌کشند و در مقابل افرادی دیگر که با آرامش مجله یا روزنامه‌ای را ورق می‌زنند دیده باشید. این شیوه متفاوت برخورد با استرس، ناشی از شخصیت متفاوت انسان‌ها است.

رعایت موارد زیر در کاهش استرس مفید است:

داشتن یک شیوه تغذیه‌ای مناسب: یک رژیم غذایی نامناسب که شامل مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، کافئین، الکل و غذاهای کنسروی باشد، باعث به‌هم خوردن تعادل بدن می‌شود؛ گرچه برای مدت کوتاهی انرژی را افزایش می‌دهند. بسیاری از ما هنگام استرس از چای، یا قهوه استفاده می‌کنیم که دارای کافئین هستند. مصرف این ماده خود منشاء استرس است، نه برطرف‌کننده آن.

عدم استعمال دخانیات: استعمال دخانیات نیز ظاهراً و به‌طور موقت به رفع استرس کمک می‌کند اما نیکوتین موجود در سیگار، ایجاد وابستگی می‌کند و ترک سیگار نیز خود استرس فراوانی را به دنبال خواهد داشت یا مصرف الکل که الگوی خواب منظم را به‌هم می‌زند و باعث بروز استرس می‌شود و در صورت ایجاد وابستگی مانند سیگار مشکلات عدیده دیگری را ایجاد می‌کند.

ورزش منظم: ورزش منظم باعث می‌شود احساس اضطراب و افسردگی کاهش یابد، الگوی خواب منظم شود و میزان تمرکز بالا رود. هرچقدر جنب‌وجوش و تحرک بیشتری داشته باشیم، راحت‌تر می‌توانیم با استرس مقابله کنیم. و در پایان استفاده از روش‌های تن‌آرامی که شامل مدیتیشن و تنفس عمیق است، نیز توصیه می‌شود.

منابع:

– پانیر، ویرا، (۱۳۸۲)، روش‌های کاهش فشار روانی (اصول کنترل استرس)، (ترجمه: سیاوش جمالفر و مهرنوش انصاری) تهران: ارسباران.

لو، پی‌یر، لو، هنری. (۱۳۷۱)، استرس دائمی، (ترجمه: عباس قریب) تهران: رشد.

– شاملو، سعید، (۱۳۷۸)، بهداشت روانی، تهران: رشد.

– نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران، پیام مشاور، مهر ۱۳۸۳.

– نرم‌افزار آموزشی مدیریت استرس – مرکز مشاوره در دانشگاه تهران.

* کارشناس مددکاری اجتماعی

طرح: فیروزه مظفری، شرق

دکور

شش مرحله پیش از نقاشی

الهام اسمعیلی

مناسب‌ترین موقعیت برای انجام پروژه رنگ‌آمیزی دیوارهای ساختمان، هنگامی است که شرایط آب و هوایی موجود امکان باز گذاشتن در و پنجره‌ها را مهیا کرده و در نتیجه بتوان مرحله خشک شدن سریع لایه رنگی را به جریان هوا و گرمای آن سپرد. حال اگر شما نیز فرصت را غنیمت شمرده و مهم‌تر از همه قصد دارید این پروژه را خودتان انجام دهید، نقاشی ساختمان اگرچه به ظاهر ساده به‌نظر می‌آید ولی دارای چندین مرحله بوده و رعایت نکاتی در هر مرحله می‌تواند با سرعت بیشتر به نتیجه بهتری منجر شود. این مراحل و نکات آنها عبارتند از:

۱– جمع‌آوری لوازم کاربردی و دکوراسیونی و همچنین پوشش آنها: پس از جمع کردن لوازم در گوشه‌ای از فضا، آنها را با لایه‌ای پلاستیکی خوب پوشش دهید. برای این منظور شما می‌توانید این لایه‌های پلاستیکی را به‌صورت متری تهیه کنید.

۲– محدود کردن نواحی مورد نظر برای نقاشی و پوشش قسمت‌های هم‌جوار برای محافظت از آغشته شدن به رنگ هنگام نقاشی (ماسکه کردن): به‌عنوان مثال پوشاندن کلیدها و پریزهای برق و تلفن، شیشه‌های پنجره‌ها، دستگیره‌های درها و غیره از جمله این اقدامات هستند. برای انجام این کار از نوارچسب‌های کاغذی به تنهایی و یا به همراه روزنامه می‌توانید استفاده کنید. حتی ممکن است شما بخواهید تنها قسمت‌هایی از یک دیوار را آن هم با رنگی متفاوت پوشش دهید که در چنین شرایطی نیز چسب‌های نواری کاغذی ابزار اصلی محسوب می‌شوند. نکته: در صورتی که چسب‌نواری کاغذی را برای ماسکه کردن انتخاب کرده‌اید، توجه داشته باشید تا خشک شدن کامل لایه‌رنگی، هرگز بر کندن آن اصرار نورزید زیرا امکان برداشته شدن لایه‌رنگ به همراه چسب وجود دارد. حال اگر با وجود خشک شدن رنگ کندن چسب به راحتی انجام نمی‌گیرد، کافی است پنبه‌ای را به تینر روغنی آغشته کرده و بر روی چسب بمالید سپس آن را به آرامی از روی سطح رنگ جدا سازید.

توجه: به هیچ‌وجه به جای تینر روغنی، تینر فوری را امتحان نکنید زیرا تینر فوری رنگ دیوار را در خود حل کرده و شما مجبور خواهید بود دوباره آن دیوار را رنگ کنید.

۳– مرحله زیرسازی: کلیه قسمت‌های فرورفته‌ای را که در اثر ضربه بر روی دیوار پدید آمده است با گچ و یا بتونه پر کرده و سپس هرگونه اختلاف سطح را با سمباده صاف و یکنواخت کنید. به این ترتیب بستری مناسب برای رنگ‌آمیزی حاصل می‌شود.

۴– مرحله انتخاب و ساخت رنگ: ابتدا نوع رنگ مورد نظر را با توجه به دیوار، سقف و غیره و همچنین پوشش قبلی آن انتخاب کرده و سپس به مرحله دیگر یعنی ساخت رنگ دلخواه بپردازید. به‌عنوان مثال برای پوشش کلیه سقف‌ها به جز سقف آشپزخانه و سرویس‌های بهداشتی که شست‌وشوی سالیانه آن نیاز است از رنگ پلاستیک استفاده می‌شود. دیوارها را نیز اغلب با رنگ روغنی می‌پوشانند که تنها تفاوت موجود میان میزان نسبت ماتی و براقی رنگ روغن است که آن هم با توجه به مکان و کارکرد آن انتخاب می‌شود. به این معنا که برای سطوحی که شست‌وشوی بیشتر لازم دارند، میزان رنگ روغنی براق نسبت به مات می‌بایست بیشتر بوده و در مورد دیوارهای دیگر مکان‌ها این میزان تقریباً نصف نصف و یا حتی مقدار رنگ مات کمی بیشتر از رنگ براق است.

نکته ۱: اگر برای دستیابی به رنگ دلخواه چند رنگ را با هم مخلوط کرده‌اید، پیش از استفاده بر روی دیوار توجه داشته باشید که همواره رنگ خیس دوپرده روشن‌تر از خشک شده همان رنگ است. برای امتحان بیشتر نیز شما می‌توانید قسمتی از در قوطی رنگ و یا قطعه فلزی بدون استفاده‌ای را با لایه‌ای از رنگ پوشش داده و کمی صبر کنید. رنگ بر روی فلز با سرعت بیشتری خشک شده و نتیجه زودتر حاصل می‌شود.

نکته ۲: در صورتی که نمونه رنگی را ساخته و در انتخاب آن اطمینان دارید، برای درست کردن مقدار زیادی از آن لازم است همان فرمول ترکیب رنگی را استفاده کرده و جهت امتحان قطره‌ای از رنگ نمونه را در داخل قوطی رنگ ساخته شده بچکانید. با این کار به راحتی می‌توانید رنگ نمونه انتخابی و رنگ ساخته شده را با هم مقایسه کنید.

نکته ۳: این روزها کارخانجات ساخت رنگ دست به تولید طیف وسیعی از رنگ‌های گوناگون زده‌اند که به این ترتیب سلیقه همه افراد به راحتی قابل تامین است.

۵– انتخاب ابزار رنگ‌آمیزی: برای رنگ‌آمیزی سطوح داخلی ساختمان و لوازم گوناگون سه نوع ابزار رایج وجود دارد:

الف– قلم‌مو، ب– غلتک، ج– پیستوله

که باتوجه به شرایط سطح مورد نظر برای رنگ‌آمیزی باید از یک و یا ترکیبی از چند تای آنها استفاده کرد.

۶– مرحله رنگ‌آمیزی: پس از انتخاب نوع رنگ و ابزار، برای رنگ‌آمیزی اقدام کنید ولی پیش از آن ابتدا رنگ‌ها را صاف کنید. به این ترتیب رنگی صاف و بدون ناخالصی حاصل می‌شود. این کار در مورد استفاده از رنگ‌های باقی‌مانده از پروژه‌های قبلی نقاشی ساختمان الزامی است زیرا رنگ به مرور زمان و در مجاورت با هوا رویه بسته و در نتیجه ناخالصی‌هایی در آن به‌وجود می‌آید.

طرح زندگی

پرسش‌ها در زندگی ما چه نقشی دارند؟

سعید صورتی*

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که اگر امکان سئوال پرسیدن را از ما می‌گرفتند چه اتفاقاتی می‌افتاد؟ در این صورت اگر آدرسی را بلد نبودیم نمی‌توانستیم بپرسیم و باید تمام شهر را می‌گشتیم تا آدرس خود را پیدا کنیم. اگر ما امکان سئوال پرسیدن را نداشتیم نمی‌توانستیم اسم دوستان‌مان را بپرسیم، مگر آن که خودش نام خود را بگوید. اگر امکان سئوال پرسیدن را نداشتیم، نمی‌توانستیم از دوستان خود احوال‌پرسی کنیم و اگر کسی حالش خوب نبود نمی‌توانستیم کاری برایش کنیم مگر آن که او خود زبان می‌گشود و دردش را بیان می‌کرد.

اگر امکان سئوال پرسیدن را نداشتیم، نیوتن هیچ‌گاه نمی‌پرسید که چرا سیب افتاد؟ و شاید آن را گاز می‌زد. اگر امکان سئوال نداشتیم هیچ‌گاه از خود نمی‌پرسیدیم من چگونه می‌توانم موفق شوم و بنابراین هیچ‌گاه موفق نمی‌شدیم.

به‌راستی اگر امکان سئوال پرسیدن نداشتیم، چه می‌شد؟ در این صورت ارتباط ما و دنیای پیرامون و دیگران به صورتی یک‌جانبه بود. در این صورت ما نمی‌توانستیم تاثیرگذار باشیم و یا نقشی داشته باشیم. انسانی که در خود و دیگران تاثیر نمی‌گذارد همانند یک برده خواهد بود که تنها آن چه را انجام می‌دهد که از او می‌خواهند.

زندگی یعنی جوش و خروش، زندگی یعنی حرکت، زندگی یعنی ارتباط و تاثیری دوجانبه. کسی که این صفات در او نباشد، تنها زنده است، ولی زندگی نمی‌کند. چنین کسی که خواب و بیداری‌اش، مرگ و زندگی‌اش، بود و نبودش و عمل کردن یا نکردنش تفاوتی نکند، همان بهتر که نباشد تا عرصه را برای دیگران تنگ نکند. پرسش‌ها می‌توانند زندگی ما را متحول کنند. خاصیت چشمه بودن را در ما قوت بخشند. پرسش‌ها می‌توانند احیا کنند و جانی دوباره بخشند. اگر ما خوب پرسیدن را یاد بگیریم و بتوانیم از آن به درستی استفاده کنیم، قادر خواهیم بود، نقاط مبهم و تاریکی را که پیرامون ما وجود دارد و ما از آن غافلیم، معلوم و آشکار کنیم. شاید شما از خود بپرسید چگونه ممکن است که پیرامون ما ابهاماتی باشد و ما از آن غافل باشیم؟

ما به هر چه که در اطرافمان می‌گذرد یا ما را احاطه کرده توجه نداریم. مثلاً وقتی در یک خیابان پرجمعیت هستیم، صداهای فراوانی در اطراف ما هست ولی ما چند تا از این صداها را تشخیص می‌دهیم و یا به آنها توجه می‌کنیم؟ ولی عدم تشخیص ما به معنی عدم وجود صدا نیست.

ابهامات و نقاط تاریکی که زندگی ما را نیز در بر گرفته، از همین گونه است. مثلاً ما شاید ندانیم که چه خطاهایی را مرتکب می‌شویم، بنابراین تلاشی نیز در راه کنار گذاشتن آن نخواهیم کرد.

کنار گذاشتن ابهامات و تردیدهایی که زندگی ما را در بر گرفته، یکی از نقاط خوب برای تحول است زیرا ابهامات و تردیدهای ما جلوی حرکت‌مان را می‌گیرند. جایی که ما ابهامی نداریم و مسائل برایمان روشن است، به صورت طبیعی حد اکثر تلاش را برای حداکثر استفاده و اثرگذاری انجام می‌دهیم، زیرا انسان در ذات خود، دوست دارد که مفید باشد و جایی که میدان را برای خود باز ببیند و توان و امکانش را نیز داشته باشد، دریغ نخواهد کرد.

ابهام همانند تاریکی است. وقتی که در یک محیط تاریک قرار می‌گیریم چه حالتی داریم؟ همه چیز در اطراف ما ترسناک می‌شود، اشیا را نمی‌توانیم به خوبی تشخیص دهیم، بنابراین دچار توهم می‌شویم. ممکن است ریسمان را با ماری اشتباه بگیریم. در تاریکی نمی‌توانیم اعتماد کنیم و به همه چیز شک داریم، مگر آن که به درستی آن را بشناسیم. در تاریکی محتاط هستیم. آیا می‌توانیم با چشم بسته ببینیم؟ حتی در یک زمین هموار و صاف نیز با چشم بسته دویدن سخت است و هر لحظه احتمال می‌دهیم، چیزی جلوی راه ما قرار گرفته باشد بنابراین از سرعت خود کم می‌کنیم.

پرسش‌های خوب به زندگی ما نور می‌بخشند و زندگی‌مان را دوست داشتنی می‌کنند. بنابراین هر جا که شکی داریم، مکث کنیم و سئوال بپرسیم و تلاش کنیم تا پاسخ آن را دریابیم تا شک‌مان رفع شود. با پرسش‌ها، در شک و تردید و ابهام و اضطراب نباشیم و به خود اجازه شکوفایی و بالندگی بدهیم.

* مدرس و پژوهشگر دانش تفکر

با فرزندان

پناهگاه امنی فراهم کنید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانتی

والدینی که نگران چیدمان دنیای فیزیکی پیرامون فرزندشان هستند اما تقریباً هیچ توجهی به فضای عاطفی که برای سالم ماندن او ضروری‌تر است ندارند همیشه مرا متعجب می‌کنند. گمان می‌کنم همیشه آن‌قدر در تبلیغاتی غرق شده‌ایم که می‌خواهند به ما وسایل درست خانه‌مان را بفروشند که فراموش کرده‌ایم فراهم آوردن محیط عاطفی آسوده برای فرزندانمان مهمتر از پرداختن به محیط فیزیکی او است. خوب است که خانه‌تان راحت و زیبا باشد اما دنیایی از مبلمان رویایی، فرش‌های عیانی یا پیشرفته‌ترین وسایل صوتی و تصویری نمی‌تواند جایگزین فضای گرم و پرعطوفتی بشود که در آن افراد با محبت، مهربانی و احترام با هم رفتار می‌کنند. پس دفعه بعد که داشتید برای انتخاب پارچه مناسب برای پرده اتاق فرزندتان یا رنگ دیوارهای اتاق خوابش حرص و جوش می‌خوردید این نکته را به خودتان یادآوری کنید. بچه‌ها باید احساس کنند خانه محلی است که آنها را از اضطراب و فشارهای زندگی روزمره رها می‌کند. (بله، حتی بچه‌هایی که هنوز مدرسه نرفته‌اند هم از تقاضاهایی که از آنها می‌شود در فشارند.) در خانه‌تان فضایی ایجاد کنید که فرزندتان واقعاً در آن آرامش داشته باشد و مشکلاتش را فراموش کند. کودک باید احساس کند هر قدر همه‌چیز ناخوشایند باشد همیشه جای امن و مطمئنی در خانه دارد. کودکان و نوجوانان باید آسوده‌خاطر باشند حتی اگر در مدرسه روز سختی را گذرانده باشند، در بازی تجربه بدی داشتند، از دوستانشان نارو خوردند یا دعوای سختی با دوست صمیمی‌شان کرده باشند. نمی‌توانید کاری کنید که این مشکلات رفع شوند اما پناهگاه امن در خانه استراحت و آرامشی برای او ایجاد می‌کند.

■ **آیا خانه شما برای فرزندتان امن است؟**

اگرچه کودکان بیشترین تاثیر ایمنی و آسایش را از والدینشان دریافت می‌کنند، فراهم آوردن پناهگاه امن برای فرزند چیزی بیش از روابط مناسب پدر و مادر است. باید توجه خاصی هم به فضای عاطفی عمومی خانه داشته باشید که به نحوه برخورد با همسر و خواهران و برادران هم برمی‌گردد. بچه‌های سعادتمند در خانواده مهربان و شاد رشد پیدا می‌کنند؛ جایی که همه با محبت هستند و ابراز عاطفی و آرامش دارند. برعکس بچه‌هایی که در خانه‌ای با فضای درگیری‌های متعدد و اضطراب بزرگ می‌شوند، فضایی که پیش‌بینی‌پذیر نیست، ضربه می‌خورند. یکی از مهم‌ترین عوامل در فضای عاطفی خانه رابطه شما با همسرتان است. (حتی اگر از هم جدا شده‌اید ولی او در زندگی فرزندتان حضور دائم دارد.) گاهی اوقات پدر و مادرها فکر می‌کنند طرز برخورد آنها با هم مهم نیست چون با بچه‌ها رفتار محبت‌آمیزی دارند. اما حتی کودکانی که با هر یک از والدینشان رابطه خوبی دارند از زندگی در خانه‌ای که پدر و مادر مرتب بگو و مگو دارند یا سر هم داد می‌کشند متضرر می‌شوند. هنگامی که فرزندان می‌بینند یا می‌شنوند که پدر و مادر دعوا می‌کنند یا وقتی می‌بینند یکی از والدین مرتب بر دیگری سلطه دارد، مضطرب و عصبی می‌شوند. دعواهای دائم و افسارگسیخته زن و شوهرها یا نارضایتی آنها ممکن است منجر به هرگونه مشکل عاطفی یا رفتاری در کودکان شود. مثلاً بچه‌هایی که پدر و مادرشان اغلب در حال دعوا هستند، نسبت به سایر کودکانی که والدینشان یکی به دو را در حداقل نگه می‌دارند، بیشتر مستعد اضطراب، افسردگی و مشکلات اخلاقی و رفتاری می‌شوند. اگر با همسرتان تفاهم ندارید سعی کنید مشکلاتتان را با آرامش و در خلوت حل کنید و نگذارید هر تنشی که بین شما دو نفر وجود دارد به زندگی روزمره خانواده کشانده شود. اگر فکر می‌کنید این کار امکان ندارد شاید لازم است از متخصص کمک حرفه‌ای بگیرید.

این امر زمانی صادق است که یکی از خواهران و برادران منبع اصلی ناآرامی است. برای رفع این موضوع هم باید اقدام کنید نه تنها به خاطر خود آن کودک بلکه برای تمام افراد خانواده. پیش‌بینی‌پذیر بودن یکی دیگر از اجزای پناهگاه امن کودکان است. به خصوص وقتی بچه‌ها کوچکتر هستند زندگی خانوادگی که ضرباهنگ پیش‌بینی شونده و عادی داشته باشد برای آنها سودمند است. درباره چیزهای کوچک هم باید همین طور باشد– مثل معین کردن زمان غذاها، زمان خواب– و درباره چیزهای بزرگ‌تر مانند مراسمی که به اعیاد و روزهای عزا مربوطند. کارهای غیرمنتظره گاه به گاه اشکالی ندارد مثل تصمیم به شام خوردن بیرون از خانه در آخرین لحظه یا گذراندن شبی خاص بدون مقررات ساعت خواب. اما به یاد داشته باشید بچه‌ها وقتی با شرایطی آشنا هستند نسبت به زمان خودجوشی راحت‌ترند. این شرایط به آنها کمک می‌کند بیشتر کنترل زندگی را به‌دست بگیرند.

همچنین باید جداً تلاش کنید منابع اضطراب خارج از خانه مثلاً محیط کار را از محیط خانه دور کنید. متوجه هستم که این کار در سال‌های اخیر خیلی سخت‌تر شده چون مرزها بین خانه و محل کار با تلفن، فکس، پست‌های سفارشی و ای‌میل درهم شکسته است اما انباشتن خانه از فشار محل کار بر سلامت ذهنی همه افراد خانواده، و نه فقط خودتان، تاثیر منفی دارد. شاید بیرون از محل کارتان نیاز به پناهگاهی احساس نکنید (که البته ساده‌لوحانه است که چنین تفکری داشته باشید) اما به این معنی نیست که فرزندتان هم باید تحت فشار زندگی کند. فضای سالم خانوادگی جای آرام و لذت‌بخشی است که افراد در آن اوقات خوشی دارند نه جایی پر از اضطراب و با فشار تحویل به موقع کار.

همین اصل درباره فعالیت‌های خارج از مدرسه بچه‌ها هم صدق می‌کند. خوب است برای فرزندتان فرصتی برای کسب یا بهبود مهارت‌هایی ورای آنچه در مدرسه می‌آموزد فراهم کنید اما برنامه او را آنقدر فشرده نکنید که اضطراب بی‌مورد ایجاد شود. فعالیت‌های فوق برنامه برای بچه‌ها مفید است اما آنها پس از ساعات مدرسه و روزهای تعطیل هم به زمانی نیاز دارند که کمی آرام شوند و هیچ‌کار به‌خصوصی انجام ندهند. به‌خصوص نوجوانان که باید تکالیف وقت‌گیر م