



چگونه با قرنطینه کنار بیاییم؟

"اسکات کلی" (Scott Kelly) فضانورد مشهور ناسا که تقریباً یک سال را در ایستگاه فضایی بین‌المللی گذراند اکنون سه توصیه به افرادی که ماندن در خانه و قرنطینه برایشان در این روزها سخت است، ارائه کرده است.

"اسکات کلی" (Scott Kelly) فضانورد مشهور ناسا که تقریباً یک سال را در ایستگاه فضایی بین‌المللی گذراند اکنون سه توصیه به افرادی که ماندن در خانه و قرنطینه برایشان در این روزها سخت است، ارائه کرده است.

به گزارش ایسنا و به نقل از بیزینس اینسایدر، با توجه به شیوع بیماری کووید-۱۹ مردم برخی کشورهای جهان در قرنطینه هستند و برخی دیگر نیز برای محافظت از خود و خانواده هایشان و جلوگیری از ابتلای آنها به این بیماری در خانه مانده اند اما این در خانه ماندن برای برخی افراد چندان خوشایند نیستند و به نوعی به سختی می‌توانند با آن کنار بیایند طی این مطلب یک فضانورد سرشناس که ۳۴۰ روز را در فضا گذرانده ۳ پیشنهاد برای کنار آمدن با موضوع قرنطینه و در خانه ماندن ارائه کرده است.

"اسکات کلی" به عنوان بخشی از یک مطالعه ناسا ۳۴۰ روز را در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ در ایستگاه فضایی بین‌المللی گذراند. وی طی این مدتی که در فضا بود از دوستان و خانواده خود دور بود.

حال این فضانورد سه نکته را برای کنار آمدن با در خانه ماندن برای افراد ارائه کرده که به شرح زیر است:

۱. بیش از حد کار نکنید

در این دوره ممکن است برخی افراد که نمی‌توانند به محل کار خود بروند کارهایشان را در خانه انجام دهند و برای انجام آنها ساعت‌ها زمان صرف کنند که این کار صحیح نیست و آنها می‌بایست از کار کردن بیش از حد خودداری کنند. کلی گفت: سعی کنید برنامه‌ای را در نظر بگیرید تا روزهائتان تکراری و یکنواخت نباشند. این برنامه شامل داشتن خواب مناسب زمانی معین برای شروع و متوقف کردن کار است.

یکی از دلایلی که عملکرد کارمندان دورکار از کارمندان حاضر در اداره بهتر است این است که آنها در خانه هستند به همین دلیل ترجیح می‌دهند زمان بیشتری کار کنند و همانند اداره زمانی معین برای ورود به محل کار و شروع کار و تمام شدن آن ندارند. هنگامی که این روزها در یک مکان هستید و همزمان کار نیز می‌کنید بیش از حد انجام دادن کار می‌تواند فرصت لذت از زندگی را از شما بگیرد بنابراین بدانید چه موقع باید از کار فاصله بگیرید.

۲. یک سرگرمی جدید برای خود پیدا کنید

با لغو رویدادهای اجتماعی و برنامه‌ها، ممکن است وقت بیشتری برای انجام یک کار یا سرگرمی داشته باشید. یکی از کارهایی که انجام آن برای سلامتی مغز شما مفید است می‌تواند تعمیر وسایل یا ایزاری باشد که از کار افتاده اند.

"اسکات کلی" کتاب‌های فیزیک را با خودش به ایستگاه فضایی بین‌المللی برده بود. وی در این باره گفت: آرامش را می‌توانید در کتاب‌های فیزیک پیدا کنید.

کلی به جای سفارش از آمازون، افراد را ترغیب به خرید کتاب از کتابفروشی‌هایی که فروشگاه آنلاین دارند و می‌توانند در این مدت که افراد در خانه هستند برایشان کتاب‌ها را درب منزل ارسال کنند، کرده است.

وی گفت: با این کار شما از این کتاب‌فروشی‌ها نیز حمایت کرده‌اید. همچنین یکی دیگر از کارهایی که می‌توانید طی این مدت انجام دهید یادگیری و نواختن یک ساز است و یا اینکه اصول اولیه یک زبان جدید را یاد بگیرید.

۳. برقراری تماس تصویری با دوستان و خانواده

اگر نمیتوانید افرادی را که دوست دارید در این مدت ملاقات کنید و از نزدیک آنها را ببینید بهترین گزینه برقراری تماس

تصویری با آنهاست.

کلی گفت: حتی با وجود اینکه من فرمانده یک ایستگاه فضایی بودم، هرگز فرصت برقراری تماس تصویری با خانواده و دوستانم به صورت ویدئو کنفرانس را از دست ندادم.

اگرچه تماس تصویری نمی تواند به طور کامل جایگزین ملاقات حضوری با دوستان شود اما می تواند به افرادی که در خانه هستند کمک کند بهتر با تنهایی کنار بیایند و به این ترتیب روحیه آنها نیز تقویت می شود. همچنین یکی دیگر از کارهایی که افراد می توانند انجام دهند تماشای فیلم است.