



سلامتی خود را قربانی باورهای نادرست نحسی سیزده به در نکنید

یک روانشناس با اشاره به طرح «فاصله گذاری اجتماعی» به مردم هشدار داد ...

یک روانشناس با اشاره به طرح «فاصله گذاری اجتماعی» به مردم هشدار داد که از رفتارهای آسیب زننده به خود و دیگران و شکستن هنجارها و قوانین مرتبط با کرونا در جامعه دوری کنند و به این مسئله توجه کنند که همه کشورها با بحران ویروس کرونا درگیر هستند؛ این روزها می گذرد و اگر مسائل و قوانین را رعایت کنیم، می توانیم روزهای بهتری را به یکدیگر هدیه دهیم.

گوهریسنای انزانی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به اینکه بودن در طبیعت در کنار خانواده و گردش های جمعی در روز سیزده بدر، یکی از سنت های دیرینه ای است که به عنوان روز طبیعت نهادینه شده است، گفت: امسال شرایط تغییر کرده و متأسفانه روز سیزده بدر امسال با بیماری جدیدی که در تمامی کشورها شکل گرفته مواجه شده است. واقعیت این است که در حال حاضر روزهای خطرناکی را سپری می کنیم و طبق نظریه پزشکان و متخصصان باید از بودن در طبیعت، بازی های گروهی و خانواده خودداری کنیم. تصمیم بر این است که در خانه قرنطینه شویم. در واقع باید موقعیت جدید را بررسی کنیم و منطبق با موقعیت، فکرهای جدیدی را جایگزین باورها، سنتها و لذا رفتارهای خود را کنترل کنیم.

این روانشناس با اشاره به اینکه باورهای قدیمی نسل به نسل به ما منتقل شده است، افزود: باورها همانند پنجره ای هستند که از طریق آن می توان دنیا را تماشا کرد، به نظر می رسد هر فردی این باور را دارد که در روز سیزده فروردین بهتر است در طبیعت، کنار رودخانه یا خارج از خانه سپری شود، اما باتوجه به شرایط بحرانی که وجود دارد، هر فردی ابتدا باید باورهای خود را بشناسد و منطبق با شرایط ویژه پیش آمده باور خود را تغییر دهد.

وی ادامه داد: در حال حاضر باورهای اشتباه و ناکارآمد می تواند آسیب های جسمانی و روانی شدیدی را ایجاد کند؛ به طور مثال برخی بر این باورند که "در سیزدهمین روز از نوروز باید حتماً به طبیعت بروند و امکان ندارد که در این روز در خانه بمانند"، "سیزده بدر روز نحسی است"، "باید در این روز سیزه را به آب روان بسپاریم و..." تفکراتی از این دست، اما در شرایط کنونی این باورها، ناکارآمد، منفی و اشتباه هستند.

انزانی تصریح کرد: می دانیم که روز سیزده بدر روز طبیعت و روزه فرخنده ای است که افراد تصمیم به بودن در صحرا و طبیعت می گیرند. در واقع به نظر می رسد که شادمانی در طبیعت حس خوبی دارد و می توان اینگونه تعطیلات نوروزی را به اتمام رساند اما باتوجه به توصیه هایی که در این روزها شده نباید تجمعی اتفاق بیفتد و باید از بازی های گروهی خودداری کرد؛ خصوصاً اینکه به نظر می رسد سالمندان بیشتر در معرض آسیب هستند هرچند که قشر جوان نیز در معرض آسیب قرار دارند، لذا به جای آوردن این رسم و سنت با توجه به بحران ایجاد شده می تواند هر فرد را با مشکلات جسمانی درگیر کند.

این روانشناس با اشاره به اینکه ویروس کرونا می تواند افراد را دچار مشکلات شدید روانی کند، افزود: فرض کنید فردی ناقل بیماری باشد و بیماری را به اعضای خانواده خود انتقال دهد. حال اگر فردی از خانواده درگیر بیماری های جسمانی یا سالمندی باشند و مبتلا به بیماری کرونا شوند، فرد انتقال دهنده هیچگاه نمی تواند با عذاب وجدان واقعه کنار بیاید و خود را ببخشد، او همیشه خشمگین خواهد بود و اگر این اتفاق تا جایی باشد که موجب از دست رفتن عزیزی شود، بحران روحی با هیچ مشاوره ای درمان نمی شود لذا بهترین راه برای ایمن سازی خود و خانواده این است که به قواعد و قوانین توجه کنیم. برای روز سیزده بدر امسال را در فضای خانه سپری کنیم.

وی اظهار کرد: افراد برای روز سیزده بدر می توانند بازی گروهی مثل بازی پانتومیم انجام دهند. پازل بچینند یا در کنار خانواده از دیدن فیلم ها و سریال ها لذت ببرند. شاید این تهدید، فرصتی باشد تا در کنار خانواده باشیم و لحظات را برای بودن در کنار خانواده مان غنیمت بدانیم. نباید شرایط و وضعیت موجود را انکار کرد. از رفتارهای آسیب زننده به خود و به دیگران و شکستن هنجارها و قوانین جامعه دوری کنیم و به جای آن که با خود بگوئیم که باید حتماً سیزده بدر امسال بیرون برویم و حتماً باید لحظات خود را در طبیعت سپری کنیم، به این مسئله توجه کنیم که همه کشورها با بحران ویروس کرونا درگیر هستند؛ این روزها می گذرد و اگر مسائل و قوانین را رعایت کنیم، می توانیم روزهای بهتری را به یکدیگر هدیه کنیم.

انزانی افزود: روزهای خوب ایجاد نمی شوند، مگر آنکه خودمان با افکار و احساساتمان موقعیت هایی را ایجاد کنیم که لحظه هایمان شاد سپری شوند. باور داشته باشیم روزهای خوب به زودی می آیند، به شرط آنکه یاد بگیریم که در شرایط بحرانی دست به دست هم بدهیم و جامعه را محافظت کنیم. کادر درمانی خسته هستند و والدین ما نیز ممکن است در معرض آسیب های بی شماری باشند.