

۱۰ تغییر خلاقانه کرونا در سبک زندگی آدمها



روزهای کرونایی بیش از یک سال قبل به طور ناگهانی در کشور نمود پیدا کرد و در حالی که انتظار داشتیم زود بساطش را جمع کند و برود حکایت کنگر خورده لنگر انداخته را به خوبی تداعی کرد و به رغم همه تدابیر و برنامه‌ها ماندگار شد.

روزهای کرونایی بیش از یک سال قبل به طور ناگهانی در کشور نمود پیدا کرد و در حالی که انتظار داشتیم زود بساطش را جمع کند و برود حکایت کنگر خورده لنگر انداخته را به خوبی تداعی کرد و به رغم همه تدابیر و برنامه‌ها ماندگار شد.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: روزهای اول شرایط دشواری را پشت سر گذاشتیم. شناختی از این ویروس نداشتیم و نمی دانستیم تا کی قرار است مهمان خانه هایمان باشد. با یک ترس بزرگ آغاز شد. مثل فیلم های ترسناک خودمان را در خانه حبس کردیم و حتی از سایه مان هم می ترسیدیم. می گفتیم ویروس شاید از درز خانه هم تو بیاید. به طور ناگهانی عادات غذایی و بهداشت خانه ما تغییر کرد و حالا دیگر هیچ نشانی از آدم های سال قبل در ما دیده نمی شود. ویروس کشنده بود و با کسی شوخی نداشت. بسیاری از ما را گرفتار کرد و خیلی هایمان را داغدار عزیزانمان. ولی رفته رفته شرایط عادی شد. کرونا تبدیل شد به یک دشمن که باید مسالمت آمیز حضورش را حداقل برای مدتی دیگر می پذیرفتیم. این بود که هر کدامان درصد همزیستی برآمدیم و بدون اینکه خطر کمین ویروس را عادی تلقی کنیم به زندگی روزمره ولی این بار پر مشقت خود ادامه دادیم. اما همیشه تجربه ها حاوی درس های بسیارند و با خلاقیت و نوآوری همراه هستند. حالا که ویروس چینی مهمان شهر و خانه مان است و کرکره بسیاری از کسب و کارها را پایین کشیده است دلیل نمی شود ما هم دست روی دست بگذاریم و به این ویروس رو بدهیم. لازم است در کنار مراقبت به جریان جاری زندگی مان ادامه دهیم. این بود که هر کدامان با تغییر در سبک زندگی فردی و اجتماعی و حتی کسب و کارمان سعی کردیم روزگار کم آسیبی را پشت سر بگذاریم.

سبک غذایی مان متفاوت شد

خبر آمد که برای مقابله با ویروس باید بدن را قوی نگه داریم. این بود که کدبانوهای خانه دست به کار شدند و بسیاری از غذاهای پر چرب و پر خطر را از لیست غذایی حذف کردند. می دانستند برای جلوگیری از عفونت ریه باید مدام محیط گلو را مرطوب نگه دارند این بود که نوشیدن مایعات تبدیل به یک عادت مفید شد و خیلی ها را با آب نوشیدن آشتی داد. بسیاری با سوپ و آش آشتی کردند و آن را در برنامه غذایی خود گنجانند. اگر تا الان دارو زیاد مصرف می کردند حالا با مصرف شلغم و بخور و انواع دمنوش ها سعی کردند سالم بمانند و سیستم ایمنی را بالا ببرند. ایران یکی از کشورهای مصرف کننده بی رویه آنتی بیوتیک است. تا گلوپیمان یا دندان یا استخوانمان درد می کرد برای خودمان یک آموکسی سیلین تجویز می کردیم ولی وقتی کرونا آمد و پزشک ها تأکید کردند از این دسته دارویی استفاده نشود، این عادت اشتباه را کنار گذاشتیم و بسیاری از ما دور درمانی های بیهوده و حتی مضر را خط کشیدیم.

دورکاری جای خود را باز کرد

یکی از تجربیات مفیدی که اگر کرونا نبود معلوم نبود چند سال دیگر طول می کشید در کشور نهادینه شود دورکاری کارکنان بود. وقتی پای سلامت انسان ها وسط باشد هر کاری چاره دارد. حتی نشستن پشت میز اداره و انجام امور مربوط به ارباب رجوع که حالا آن هم قرار بود از دور کنترل و انجام شود. کرونا نشان داد اساساً چه مقدار از ادارات و ارگان ها کار مفید و حیاتی دارند و با وجود کرونا غیبت کدامشان به خدمات رسانی مردم لطمه زده و با تعطیلی نیمه کاره کدامیک، آب در دل کسی تکان نخورده است. رؤسای ادارات و شرکت ها برای خودشان قوانین مجازی خاصی تدوین کردند و آن ها هم مثل دانش آموزان یک سیستم منظم مجازی را پشت سر گذاشتند.

جدی گرفتن بهداشت محل کار

شاید بسیاری از ما تا وقتی در محل کار بودیم چندان به بهداشت محیط توجهی نداشتیم. هر کدام خانه هایی تمیز و براق داشتیم که حتی روغن ها را می شد از روی زمین جمع کرد، ولی در محل کار با سرویس های آلوده و کثیف مواجه بودیم. مدارس یا اداراتی که بسیاری از مواقع مایع ظرفشویی نداشتند یا بهداشت در مورد ظروف پذیرایی مهمان ها و کارکنان رعایت نمی شد، اما به لطف کرونا همگان رگی از وسواس بهداشتی در وجودشان بالا زد و حتی روی قندان ها و شکلات های شخصی شان را پوشاندند. پیش از کرونا همه میزها با یک دستمال مشترک در یک چشم بر هم زدن تمیز می شد ولی در ایام کرونا تمیزی محل کار بخشی از دغدغه های روزانه کارکنان شد و تهویه اتاق ها بیش از هر وقتی مورد توجه قرار گرفت. زدن ماسک در برخورد با

یکدیگر عادی و تبدیل به بخشی از فرهنگ روابط اجتماعی مان شد.

رواج عادت های بهداشتی در خانه

هرخانه برای خودش یک محیط استریلیزه درست کرد و اغلب مادران خانه مسئول این کار پر خطر شدند. وظیفه ای که بیش از یک سال است در بسیاری از خانه های ایرانی نهادینه شده و آن مراتب ضدعفونی مواد وارد شده به خانه است. در همه خانه ها یک شیشه یا اسپری ضدعفونی کننده بخشی از دکور خانه ها شده و هر کس که از در وارد می شود باید دست هایش را تا رسیدن به آب و مایع دستشویی ضدعفونی کند، جوراب ها را در آورد و بدون تماس با جایی مستقیم راهی حمام شود. هر محصول کاغذی و غیر کاغذی را با مایع بهداشتی شستیم و به آبجکان آویزان کردیم. خلاصه کلام اینکه هر کدام از ما سپری شدیم مقابل ویروس و راهش را به خانه سد کردیم.

نه گفتن و رک بودن را یاد گرفتیم

خیلی از ما با دیگران که شامل دوستان و اقوام خودمان می شد رودرپایستی داشتیم و نمی توانستیم نه بگوییم. بارها حتی وقتی سرما خورده بودیم یا شرایط روحی و جسمی خوبی نداشتیم در خانه را بر آن ها می گشودیم و استقبال می کردیم، اما کرونا توانست این عادت را تغییر دهد و هر کدام از ما یک بار هم که شده نه گفتن مؤدبانه را تجربه کردیم. خیلی رک به دوستان و آشنایان اعلام کردیم تا اطلاع ثانوی نه به خانه ما بیایید و نه ما به خانه تان می آییم. خیلی صریح مهمانی را منتفی و تماس های تلفنی را جایگزین کردیم. از قرض دادن و قرض گرفتن وسایل دیگران خودداری کردیم و نه گفتن بخشی از فرهنگ ارتباطی مردم شد. بسیاری از خانواده ها تنهایی را برای ایمن ماندن مقابل کرونا انتخاب کردند و ترجیح دادند وسیله ارتباطی شان مجازی باشد. شاید ایرانی ها در این یک سال رکورد مصرف اینترنت در فضای مجازی را شکسته باشند.

پیدا کردن محل امن در خانه

بسیاری از افراد مبتلا به کرونا ترجیح دادند دور از هیاهوی بیمارستان ها و مراکز درمانی در خانه بمانند و قرنطینه خانگی را تجربه کنند. فرق این قرنطینه با بیمارستان چاشنی عشق بود که در خانه بود ولی در مراکز درمانی نه! همه جا ملاقات بیماران کرونایی ممنوع بود ولی در خانه عده ای در یک اتاق مجزا حبس شدند. تهویه مناسب را رعایت کردند و تمام صفر تا صد حضور در خانه را دور از اهالی خانه قرنطینه کردند. آرمیوه هایی مملو از عشق و دمنوش های سرشار از آرامش و امید تنها بخشی از تجربیات قرنطینه خانگی بود.

تجربه آموزش آنلاین و برنامه های مجازی

روزهای اول کرونایی سیستم آموزشی در یک سرگردانی محض به سر می برد. نمی دانست چه فاجعه ای در حال رخ دادن است. هر کس سعی کرد به زعم خود گامی در جهت عقب نیفتادن امر مهم آموزش فرزندان بردارد. آموزش آنلاین در خانه تجربه تلخ و شیرینی بود که معلمان و مدیران سیستم آموزشی پشت سر نهادند. همان ماه اول، آموزش آنلاین معلمی خیرساز شد که از در یخچال خانه اش به عنوان تابلوی آموزشی برای دانش آموزانش استفاده می کرد و این خلاقیت و سبک فداکاری اش مورد تقدیر و توجه قرار گرفت. معلمان عشایر با نبود سیستم آنلاین تجربه متفاوتی داشتند و بسیاری از آن ها آموزش نفر به نفر را امتحان کردند. کرونا ما را وسط یک برهه تاریخی جذاب پرت کرد که آموزش آنلاین حرف اول را می زد. روزهای اول که کلاس ها و آموزش ها تعطیل شدند عده زیادی دچار استرس و نگرانی بابت ادامه روند کارشان شدند ولی با ماندگار شدن کرونا در کشور رو به کارهای خلاقانه آورده و آموزش ها را به صورت مجازی برگزار کردند. این تجربه هم برای صاحبان مشاغل مفید بود و هم برای کاربرانی که به دلیل ترس از کرونا خانه نشینی را انتخاب کرده بودند. آموزش آنلاین نه تنها بد نبود بلکه باعث شد همه کشور به یک اندازه از آموزش بهره مند شوند و عدالت اجتماعی رعایت شود. دانشجوها یک سال مجازی درس خواندند و دانش آموزان یکم تا دوازدهم به طور عجیبی مجبور به خو گرفتن با برنامه شاد شدند که اصلاً هم برای خانواده ها نماد شادی نبود و ددرسرها را دوچندان کرد. عده ای از آموزش مجازی پا را فراتر گذاشته و حتی کنسرت های آنلاین را در خانه و به صورت مجازی برگزار کردند که در بعضی موارد با استقبال بسیاری از سوی مخاطبان روبه رو شد. در این ایام تورهای مجازی توانستند باری از دوش های خسته مردم بردارند و قدم های جدی در این زمینه برداشتند که می توان بعد از پایان کرونا هم آن را ادامه داد.

زندگی زیر سایه ماسک

همه ما در روزهای آغازین کرونا وحشت یافتن ماسک و مایع ضد عفونی را تجربه کردیم. ماسک نایاب بود و آن هم که بود با قیمت نجومی به فروش می رفت. ماسک تنها وسیله حیاتی برای مبارزه با ویروس بود و نمی شد حضورش را نادیده گرفت. این بود که

عده ای بعد از خرید مداوم و هزینه کردن برای ماسک های بهداشتی از هزینه های تحمیل شده به ستوه آمدند و خودشان دست به کار شدند و ماسک خانگی تهیه کردند. کمی بعد از شروع پاندمی، ماسک های متفاوتی حتی برای عروس هم طراحی کردند و بچه ها انواع ماسک های کارتتی را تجربه کردند. حتی این ماسک های جذاب در روزهای آغازین مدرسه در مهرماه که مدارس باز شد خطرآفرین شده بود و بچه های کوچک ماسک هایشان را با هم عوض می کردند. عده زیادی با خلاقیت ماسک های چهره طراحی کردند و این تبدیل به یکی از مهم ترین کسب و کارهای خانگی در یک سال کرونایی شد.

فرهنگ اوقات فراغت تغییر کرد

تا پیش از این اتفاق، اوقات فراغت خلاصه می شد در دور شدن از خانه و گذراندن وقت در کلاس های ورزشی و آموزشی مختلف. تابستان ها بچه ها از این کلاس به آن کلاس در رفت و آمد بودند و به این شکل فراغت تابستانی خود را پشت سر می گذاشتند ولی کرونا و لزوم تعطیلی مراکز آموزشی- ورزشی باعث شد تا خانواده ها در این خصوص بازنگری جدی کرده و برای گذران وقت در خانه کنار فرزندانشان برنامه ریزی کنند. وقتی تعطیلی نوروز ۱۳۹۹ را در خانه با قرنطینه آغاز کردیم عده زیادی رو به ورزش ها و تفریحات خانگی آوردند و هر خانه را تبدیل به یک باشگاه ورزشی کردند، از فوتبال دستی گرفته تا وسایل ورزشی مهم و حرفه ای. از تجربه حرکات ورزشی با امکانات محدود و حتی منچ و شطرنج که زیر غبار بازی های رایانه ای داشت رو به فراموشی می رفت. بازی های خانوادگی مثل اسم فامیل، نقطه بازی و ادا بازی و ... دوباره جان گرفت و خانواده ها فرصت کردند کنار هم شادی را تجربه کنند. خیلی از خانواده ها علاوه بر بازی دسته جمعی، آشپزی، گلکاری و باغبانی و حتی مشارکت در کار خانه را همراه با تفریح و لذت تجربه کردند.

بساط تفریح و پیک نیک در خانه

این جالب ترین تجربه کرونایی خانواده ها بود. وقتی قرنطینه را تجربه می کردیم عده ای برای تفریح و ایجاد تنوع در خانه پیک نیک های خانگی راه انداختند و از هر گوشه خانه برای ایجاد تنوع استفاده کردند. عده ای روی پشت بام سیزده را بدر کردند و عده ای از گوشه بالکن برای پیک نیک استفاده کردند و عده ای هم برای راضی نگه داشتن بچه ها و نبود شرایط سفر، در حیاط خانه چادر به پا کردند.