



به نام خدا کرونا و امیدواری !!



دکتر مهسا رحیمی
دکتر زینب طالبی
دکتر سید غفور موسوی

بهار ۱۳۹۹

مشکل یا فاجعه!



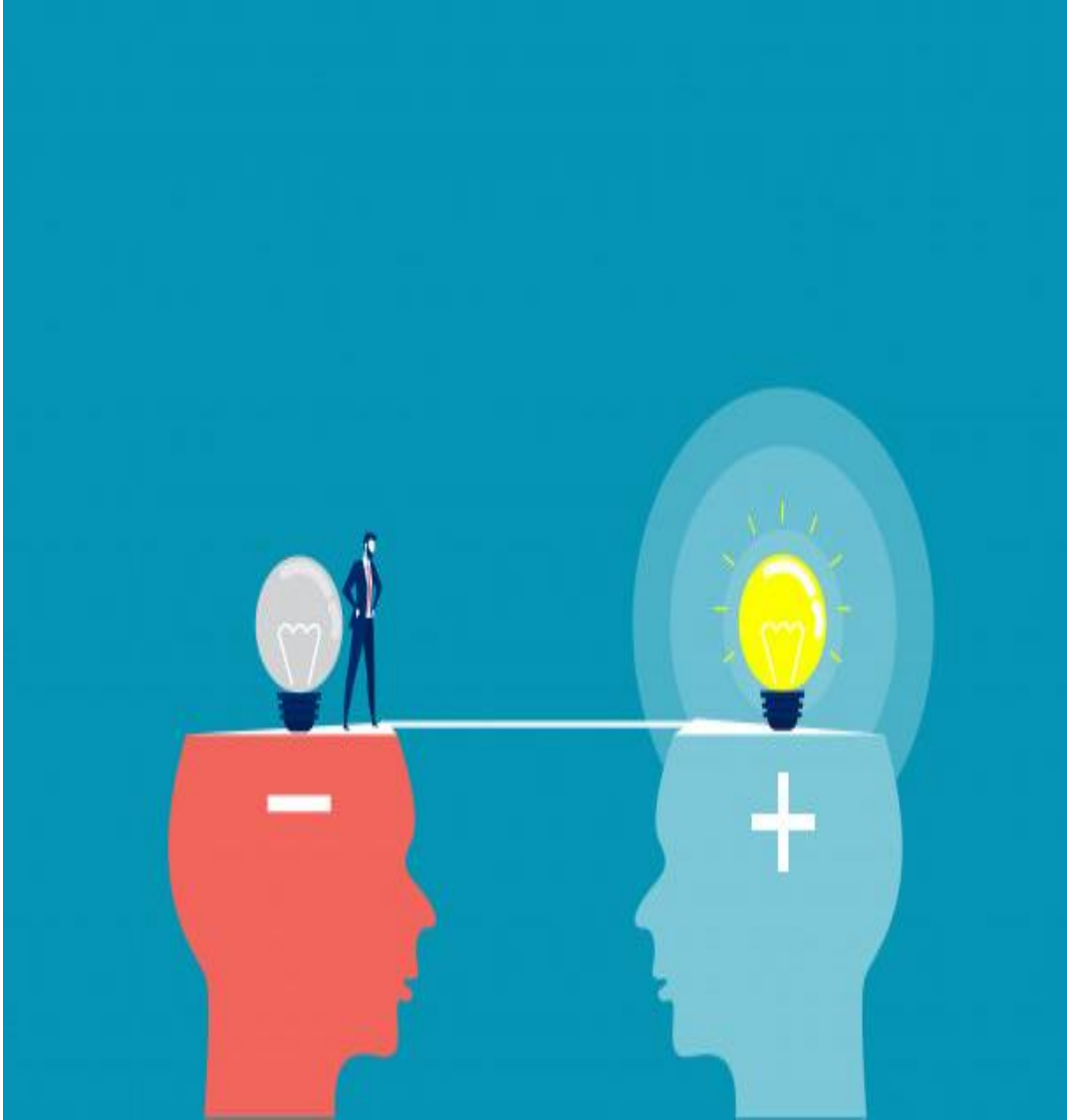
راستش را بخواهید ظاهراً که ما نقشی در ایجاد شرایط فعلی نداشته ایم ، از طرفی این مشکل فقط برای ما نیست ، تمام جهان درگیر آن است، پس چه باید کرد؟ نشست و غصه خورد؟ بنشینیم و هر لحظه منتظر باشیم که آیا چه زمانی مبتلا می شویم؟

گزینه های بهتری هم هست! بله، حتی در همین شرایط سخت! نباید اجازه دهم این نگرانی ها در وجودم تبدیل به یک ترس شود و حق یک زندگی شاد را از من بگیرد، پس لبخند میزنم ، به داشته هایم فکر می کنم و خدا را بابت داشته هایم شکرگزارم ، بلند می شوم و کمی ورزش می کنم ، آشپزی هم سرگرمی خوبیست خصوصاً وقتی یکی دونفر دیگر هم باشند، فیلمهای خوب، کتابهای خوب، بازی های دسته جمعی...

یک پیشنهاد...

در هر صورت این روزها نیز تمام می شود و زندگی مجدداً به حالت عادی خود بر می گردد، ما هم به سر کار و زندگی خود بر می گردیم ، در این روزهایی که فرصت داریم بهتر نیست به جای افکار منفی و ناامید کننده به کارها و اهدافمان فکر کنیم و برای آنها برنامه ریزی کنیم؟

یک دفترچه و یک خودکار بر می دارم و نقشه هایم را می نویسم ، کارهایی که عقب افتاده و باید بعد از این ماجرا انجام دهم ، اهداف فراموش شده ام را می نویسم، کرونا باعث شد بفهمم چقدر کار عقب مانده دارم و هرروز به بهانه ای آنها را عقب می انداختم، الآن فرصت خوبیست که به برنامه هایم نظم بدهم، به آینده زیبا و روشنی که قطعاً در انتظارم است فکر می کنم و برنامه ریزی می کنم، این کار حس امیدواری و خوش بینی به آینده رو در من تقویت می کند.





نوشتن ، چه کار جالبی!

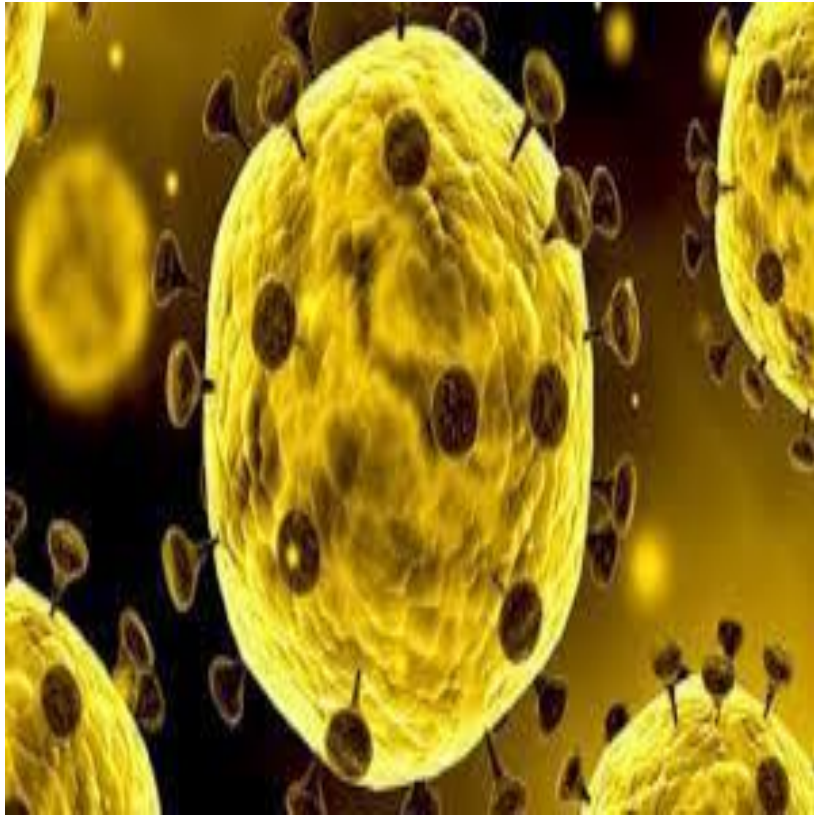
این روزها ترجیح می دهیم احساساتم را بنویسم تا بهتر آنها را بشناسم ، احساساتی مثل خشم، تنفر، ترس ، ناامیدی، عشق ، لذت ، شادی ، امیدواری و....

نوشتن به من کمک می کند نگرانی های مبهم در من واضح شود و کمتر احساس درماندگی داشته باشم .

حتی نوشتن وقایع روزانه ، اینکه امروز چه کارهایی کردم که روز خودم را قشنگ تر کنم و تصمیم دارم فردا چه کارهایی انجام بدهم.

لازم نیست حتماً یک نویسنده باشم تا بتوانم بنویسم ، به زبان خودم و هرطور که راحت باشم مینویسم.

تاحالا به جنبه های مثبت کرونا فکر کردیم!؟؟



اصلا مگر جنبه مثبتی هم دارد؟؟

کمترین جنبه مثبت کرونا این بود که فهمیدیم چه نعمت های ارزشمندی داشتیم ولی آنقدر برایمان عادی شده بود که آنها را نمی دیدیم، می توانستیم پدر، مادر، دوستان و فرزندانمان را به راحتی در آغوش بگیریم . درس می خواندیم ، کار می کردیم ،به راحتی و بدون استرس در طبیعت قدم می زدیم، با دوستان و خانواده دور هم جمع می شدیم و هزاران نعمت دیگر که برای همه ما عادی و جزئی از زندگی روزمره شده بود.

هیچ توجه کرده ایم که آمار تصادفات تا چه حد کاهش یافته؟! آلودگی هوا را چه؟! دقت کرده اید چقدر هوا پاک و تمیز شده؟!

کرونا باعث شد سطح بهداشت عمومی ارتقا پیدا کند ، همه ما از الان به بعد نکاتی را رعایت می کنیم که تا قبل از این زیاد به آن اهمیت نمی دادیم.

بحران کرونا سطح آگاهی مردم و ملت ها را افزایش داد و باعث شد همه به فکر مدیریت زندگی در شرایط بحرانی بیفتند.

در موبایل زندگی نکنم



اگر تمام وقت خود را به چرخیدن در فضای مجازی و خواندن اخبار مایوس کننده سپری کنم زندگی برایم تلخ و رنج آور می شود، به نظرم روزانه دو یا سه بار خبر گرفتن از فضای مجازی کافیست ، لازم نیست همه اخبار را در جریان باشم.

دانستن یا ندانستن تعداد لحظه به لحظه مبتلایان و کشته شدگان در دنیا ، چه فرقی در وضع موجود ایجاد می کند ؟ پس چرا زمانی را که می توان به شادی گذراند با اخبار تلخ و ناامید کننده سپری کنم؟

بهتر است موبایل را کنار بگذارم و به گلدان های شمعدانی ام رسیدگی کنم.

هنوز خیلی چیزها داریم که باید قدردان آنها باشیم ، به چیزهایی فکر کنیم که داریم نه چیزهایی که نداریم.

با اینکه دنیا پر از درد و ناراحتی است، اما پر از آدمهای شجاعی هم هست که بر آنها غلبه میکنند. پس قدردان چیزهایی باشیم که هنوز وجود دارند و نگاهمان به آینده باشد تا چه چیزهایی برایمان به ارمغان بیاورد.

همین که گرسنه نخوابیدیم، جایی برای خوابیدن داشتیم، آب آشامیدنی سالم، یک خانه که زندگی کنم، یک همنشین دوست داشتنی، یک غذایی که بخورم، یک دلی که به آسمان نگاه کند و لذت ببرد و شکر کند و

فهرستی از تمام چیزهایی که در زندگی به خاطرش سپاسگزار هستم تهیه می کنم. همیشه در زندگی هرکسی چیزهایی کم است و چیزهایی هم هست که بتوان بخاطر آنها شکر گزار بود.

یادمان باشد که شکرگزار باشیم و برای اینکه شکرگزار باشیم احتیاج به تلاش بیشتری داریم ، باید عادات تازه را جایگزین کنیم تا خوشحالی بیشتری را تجربه کنیم.



یه فکر مثبت!

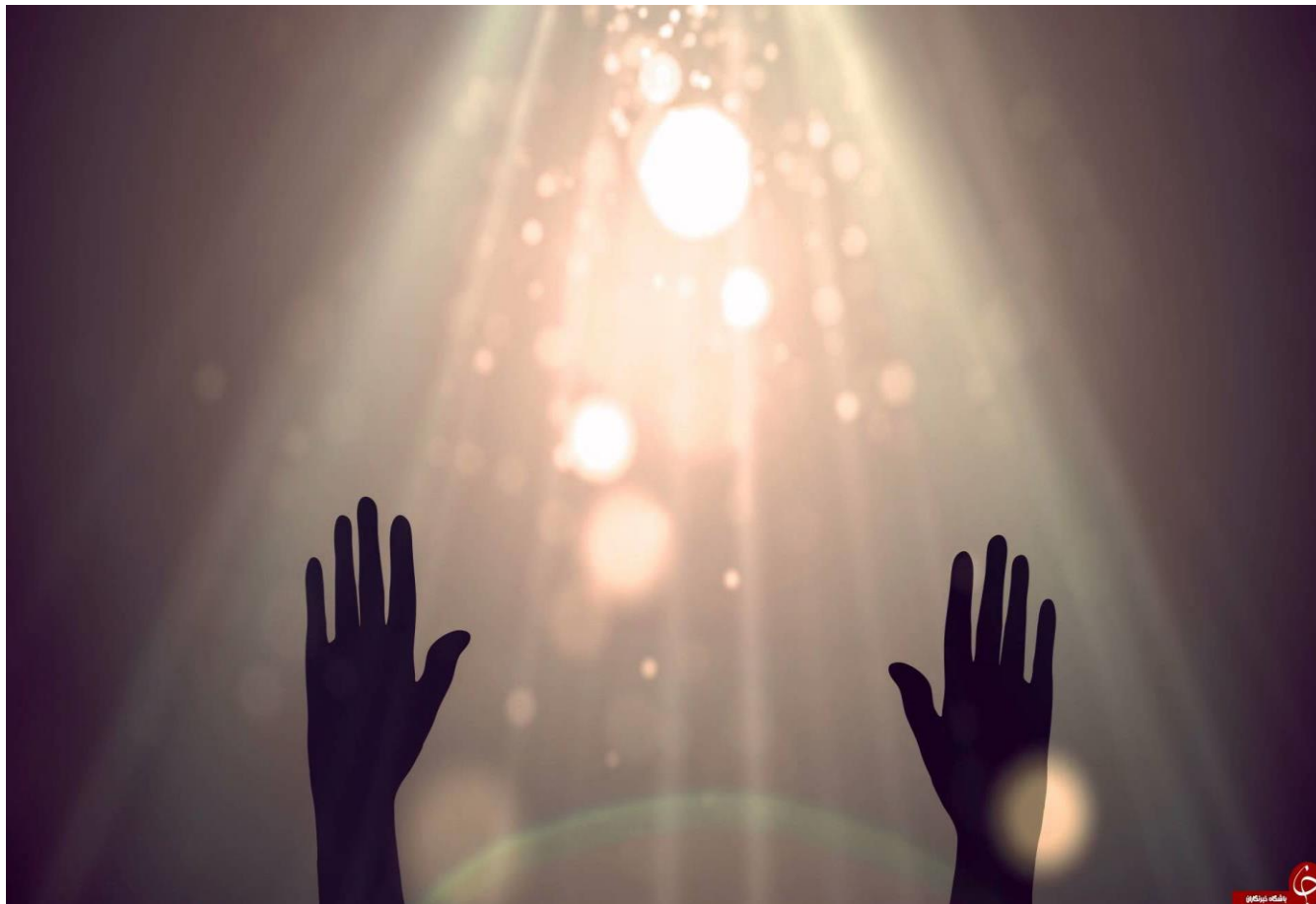


مسئله مهم اینست که باید یک فکر مثبت پیدا کنیم که الهام بخش ماست و به ما برای پیشرفت در زندگی انگیزه می دهد. شاید تصور کنیم چیزهای زیادی نداریم یا اصلاً چیزی نداریم، ولی بالاخره یک ذهن داریم که میتواند به ما انگیزه بدهد، برای چرخاندن چرخ زندگی همین هم کافیه.

در واقع ما بر روی چیزهایی که نداریم تمرکز می کنیم و در نهایت احساس محرومیت کامل می کنیم، باید سعی کنیم بر روی چیزهای مثبتی که داریم تمرکز بیشتری داشته باشیم نه فقط بر روی چیزهای منفی.

ای بهترین پناهگاه!

همیشه و در سخت ترین شرایط فقط و فقط اوست
که به یاری من می آید و مرا نجات می دهد ، پس به
لطف و بزرگواریش خوش بین می مانم.
به او توکل میکنم و اعتماد دارم.....
دل آرام گیرد به ذکر خدا.....



...إلا خسرنا إلا لا متنع ﴿٥٦﴾ ورسول
لِ عَلَيْهِ آيَةٌ مِّن رَّبِّهِ قُلْ أَتَى كِتَابُ
إِلَهِهِ مَن آتَابَ ﴿٥٧﴾ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ
اللَّهُ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

با اینکه دنیا پر از درد و ناراحتی است،
اما پر از آدم‌های شجاعی هم هست که بر
آنها غلبه میکنند پس قدردان آن چیز
هایی باشیم که هنوز وجود دارند و به
آینده بنگریم که چه چیزهایی برایمان به
ارمغان خواهد آورد.