# پروتکل کمک‌های اولیه روانی

## (نسخه آنلاین شاپ ها و کسب و کارهای کوچک)

بقا، تداوم و حفظ اخلاق در میانه حوادث

گردآوری و تنظیم: علیرضا صدیق منش، روانشناس مثبت از دانشگاه پنسیلوانیا

sedighmanesh

sedighmanesh1

## بخش اول: (ایستادن در لبه‌ی پرتگاه و ویترین)

همراه گرامی و صاحب کسب و کار، این کلمات در حالی نوشته می‌شوند که می‌دانم ویترینِ آنلاین تو، این روزها بیش از آنکه محلی برای تجارت باشد، به میدان جنگی میان «تعهد به معیشت» و «همدلی اجتماعی» تبدیل شده است.

من از حجم عظیم فشارهایی که بر شانه‌های توست آگاهم؛ تو تنها یک فروشنده یا ادمین نیستی، تو در کشوری فعالیت می‌کنی که هر لحظه ممکن است تمام زیرساخت‌های بیزینست (از اینترنت تا پلتفرم‌های اجتماعی) با یک کلیک از دسترس خارج شود. تو با «اضطراب ناپایداری» زندگی می‌کنی و این خستگیِ مزمن، روان تو را به فرسودگی کشانده است.

در فضای مجازی این روزهای ایران، صاحبان آنلاین‌شاپ‌ها با نوعی »درماندگی آموخته‌شده «و در عین حال (فشار اخلاقی) روبرو هستند. از یک سو، جامعه از تو انتظار همراهی و سکوت دارد و از سوی دیگر، موجودی انبار، حقوق ادمین‌ها و هزینه‌های زندگی، تو را به سمت فعالیت سوق می‌دهند. این تضاد، قلبت را می‌فشارد. من می‌دانم که چقدر سخت است وقتی می‌خواهی پستی بگذاری، اما نگران قضاوت‌ها و کامنت‌های تند هستی.

این پروتکل برای عادی‌سازی این شرایط غیرعادی نیست. ما نمی‌خواهیم بگوییم «بی‌خیال باش و بفروش»؛ بلکه می‌خواهیم بگوییم «بمان، چون ماندنِ تو یعنی زنده ماندنِ یک شبکه از معیشت». حفظِ آنلاین‌شاپ تو در این طوفان، یک پیروزی است. ما می‌خواهیم ظرفیت روانی تو را بازسازی کنیم تا به جای فرار یا فروپاشی، بتوانی با «لحنی همدلانه» و «ذهنی متمرکز»، بیزینست را هدایت کنی. مراقبت از روان تو، مراقبت از نانِ چندین خانواده است که به این ویترین گره خورده‌اند.

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی صدیق منش

## بخش دوم: نشانه‌شناسی فرسودگی در کسب‌وکار (وضعیت قرمز)

وقتی فشار اجتماعی و اقتصادی با هم ترکیب می‌شوند، شما این نشانه‌ها را در مدیریت بیزینس خود حس می‌کنید:

۱. اهمال‌کاریِ اضطرابی: از پاسخ دادن به دایرکت‌ها یا ثبت سفارش‌ها فرار می‌کنید، چون هر تعاملی با مشتری برایتان سنگین و اضطراب‌آور شده است.
۲. کرختی عاطفی نسبت به برند: دیگر برای محصولی که با عشق تولید می‌کردید، ذوقی ندارید و بیزینس برایتان به یک «بارِ سنگین» تبدیل شده است.
۳. گوش‌به‌زنگی برای کامنت منفی: قبل از باز کردن اپلیکیشن، قلبتان تند می‌زند و مدام منتظر حمله یا قضاوت مخاطبان هستید.
٤. تزلزل در تصمیم‌گیری: بین توقف کامل فعالیت یا تبلیغات پرفشار سردرگم هستید و نمی‌توانید یک استراتژی میان‌مدت انتخاب کنید.
۵. اختلال در ریتم خواب و کار: به دلیل چک کردن اخبار و چک کردن دایرکت در ساعات نامناسب، مرز بین زندگی شخصی و بیزینس شما کاملاً از بین رفته است.

## بخش سوم: تمرین‌های بازیابی و تثبیت روانی

### ۱. تمرین تنفسِ قبل از انتشار (Pre-Post Regulation)

- روش اجرا: قبل از آپلود هر استوری یا پست، یا پاسخ به دایرکت‌های شاکی، ۳ بار تنفس ۸-۷-۴ (که در پروتکل فردی یاد گرفتیم) را انجام دهید.

- از نگاه علوم اعصاب :این کار باعث می‌شود کورتکس پیش‌پیشانی مغز (مرکز منطق) جایگزین آمیگدال (مرکز هیجان) شود. نتیجه این است که شما با «لحنی حرفه‌ای و همدلانه» پاسخ می‌دهید، نه تکانشی و تهاجمی.

### ۲. تکنیک تفکیک زمانیِ ادمینی (Containment)

- ساعات پاسخگویی را به بلوک‌های زمانی مشخص (مثلاً ۳ بازه ۴۵ دقیقه‌ای) تقسیم کنید و خارج از آن ساعات، آیکون اپلیکیشن را مخفی کنید.
- از نگاه علوم اعصاب: چک کردن مداوم دایرکت، مغز را در وضعیت «گوش‌به‌زنگی دائم» قرار می‌دهد که کورتیزول را بالا می‌برد. با این محدودیت، به سیستم عصبی اجازه می‌دهید از وضعیت هشدار خارج شود.

### ۳. تمرین پروانه برای ادمین‌ها (Butterfly Hug for Social Media Stress)

- وقتی با موجی از کامنت‌های منفی یا اخبار قطع اینترنت روبرو می‌شوید، دست‌ها را ضربدری روی شانه بگذارید و ضربات ملایم چپ و راست بزنید.
- از نگاه علوم اعصاب :این تحریک دوطرفه مغز، شدت استرسِ ناشی از «طرد اجتماعی» یا «ناامنی شغلی» را در لحظه کاهش می‌دهد.

### ٤. تمرین سنگرِ فیزیکی بیزینس (Physical Boundary)

- یک مکان فیزیکی کوچک (حتی یک صندلی خاص) را فقط برای کارهای بیزینس اختصاص دهید. وقتی از آن صندلی بلند شدید، دیگر حق ندارید به بیزینس فکر کنید.
- هدف :بازگرداندن حس کنترل به محیط و جلوگیری از پخش شدن استرس بیزینس در کل فضای خانه.

### ۵. تمرین ارزش‌گذاریِ بقا (Survival Value)

- هر شب لیست کنید که درآمد امروز شما، چطور به معیشت شما، خانواده‌تان یا تامین‌کنندگان‌تان کمک کرده است.
- هدف :مبارزه با «احساس گناه بقا». یادآوری این نکته که فعالیت شما یک «اکتِ مسئولانه» است.

حتماً پروتکل نسخه «فردی» را در کنار این پروتکل مطالعه کنید.

## بخش چهارم: معرفی کتاب

۱. برای تاب آوری در برابر شکست و بحران:

- نام فارسی: پذیرش و تعهد برای صاحبان کسب‌وکارهای کوچک
- نام انگلیسی: *ACT for Small Business*
- نویسنده: لی آن هریس
- مترجم: دکتر علی صاحبی / ناشر: نشر سایه سخن

۲. برای مدیریت ذهن در شرایط استرس شدید:

- نام فارسی: ذهن آگاهی برای مدیران
- نام انگلیسی: *Mindfulness for Managers*
- نویسنده: جیکی چیو
- مترجم: سارا یوسفی / ناشر: انتشارات آریاناقلم

۳. برای درکِ تضاد اخلاقی و ادامه دادن:

- نام فارسی: سیلی واقعیت
- نام انگلیسی: *The Reality Slap*
- نویسنده: راس هریس / مترجم: علی صاحبی / ناشر: نشر سایه سخن

## بخش پنجم: همراهی و قدم‌های بعدی

دوستِ کارآفرین و صبور من، ویترین تو، بخشی از امیدِ این جامعه برای زندگی است.

- اشتراک‌گذاری: این پروتکل را برای همکارانت که آنلاین‌شاپ دارند ارسال کن؛ آن‌ها بیش از هر زمان دیگری به درک شدن نیاز دارند.
- برای من بنویس: بزرگ‌ترین ترس تو برای ادامه فعالیت بیزینست چیست؟ من در کنار تو هستم تا راهی برای تاب‌آوری پیدا کنیم.

فهرست منابع (References):


American Psychological Association (APA). (2025). *Managing Leadership Stress During Social Unrest.*

Figley, C. R. (1995). *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress in Organizational Contexts.*

Gartner Research. *Leading Through Crisis: Mental Health Protocols for Small Business Owners.*

Harris, R. (2012). *The Reality Slap: Finding Peace and Fulfillment When Life Hurts.*

Harvard Business Review (HBR). *The Emotional Toll of Small Business Ownership in Volatile Markets.*