

## سخن سردبیر: نقشه راه عبور خانواده از پیچ کرونا

کرونا تنها یک بیماری نیست، این ویروس در سطوح خرد و کلان اثراتش را در اقتصاد، فرهنگ، حتی خانواده بر جای گذاشته و موجب شده تا در برخی عرصه‌ها شاهد تحولات شگرف مثبت و منفی باشیم. خانواده هم یکی از نهادهایی است که از پاندمی این ویروس تأثیر بسیار زیادی پذیرفته است، تأثیراتی مثبت و منفی که حکایت از ویژگی‌های مثبت و منفی خانواده‌های مختلف دارد؛ اما در نهایت کرونا می‌تواند فرصت بی‌بدیل برای اصلاح برخی روندها و تعاملات درون خانواده را پیش روی خانواده‌ها قرار دهد، اگر به درستی به آن نگریسته شود. از جمله این اثرات مثبت بیشتر از همه عشق و انگیزه و اشتها به کسب دانش و اطلاعات روزانه در ارتباط با علوم مرتبط با اپیدمی کرونا است که در میان اقشار مختلف جامعه ملاحظه می‌کنیم و این جای امیدواری و نشانه خوبی است.

علاوه بر آن، برنامه‌های آموزشی در رسانه‌ها و در سطح گسترده‌تر در فضای مجازی پخش می‌شود. همه این‌ها مشتاق‌اند تا بدانند آخرین یافته‌های علمی در رابطه با این ویروس چیست و از این طریق آگاهی‌شان را در رابطه با این بیماری بالا می‌برند، اما این قرنطینه فرصت‌های بی‌نظیری را در اختیار اعضای خانواده قرار داده است.

ویژگی تمام انسان‌های برخوردار از سلامت روان این است که واقعیت‌ها را بپذیرند. شیوع کرونا هم در دنیا یک واقعیت تلخ و جهان شمول است؛ بنابراین از این واقعیت اجتنابی نیست و موضوعی نیست که فقط در ایران باشد؛ بلکه تمام دنیا به نوعی درگیر این ویروس هستند؛ بنابراین در نخستین مرحله باید به جای رفتارها و عادات گذشته، یکسری عادات و رفتارهای جدید را جایگزین کنیم. به طور نمونه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی خیلی بیشتر از گذشته باید بهداشت فردی‌مان را رعایت کنیم. شستشوی دست‌ها، استفاده از ماسک و دستکش و رعایت فاصله‌های مناسب از جمله رفتارهای است که باید جایگزین رفتارهای گذشته‌مان بکنیم. پرهیز از پاساژ گردی حضور در مکان‌های شلوغ و سفر و در یک کلام خود مراقبتی را جایگزین رفتارهای گذشته کنیم. دوم اینکه برای در خانه ماندن برنامه‌ریزی داشته باشیم. چرا که بی‌برنامگی استرس ایجاد می‌کند. اینکه ما صبح بلند شویم و بگویم می‌خواهیم چه کار بکنیم می‌تواند به ما استرس وارد کرده و ما را ناشاد کند؛ بنابراین باید برای خود برنامه‌ریزی منظم و جامع روزانه تنظیم کنیم. نیایش به درگاه خداوند، ورزش روزانه، مطالعه و فعالیت‌های روزانه خانوادگی و نظافت خانه، فعالیت‌های علمی و فرهنگی و هنری در زمانی که در خانه هستیم و همچنین کمک به کسانی که

به کمک فکری، جسمی، عاطفی یا مالی ما نیاز دارند از جمله برنامه‌هایی است که می‌تواند به زندگی روزانه ما معنا بخشد. حرکات ورزشی تنش‌زدایی و ریلکسیشن هم می‌تواند به ما کمک کند آگاهی و دانش خود را در این زمینه افزایش دهیم و در نهایت می‌توانیم با تمرینات بسیار ساده انقباض و انبساط عضلانی به خود آرامش دهیم.

از بودن در کنار خانواده لذت ببریم و به فرزندانمان نگاه کرده و رشد آن‌ها را تماشا کنیم که موجب لذت ما در زندگی شده و ما را شاد می‌کند. صحبت کردن و در میان گذاشتن خاطرات خوب گذشته با خانواده و شکرگزاری بابت نعمت‌های خدادادی از جمله مسائلی است که می‌تواند خانواده را شاد کند.

بنابراین ماندن در خانه و قرنطینه فرصت بسیار استثنایی و ارزشمند را برای خانواده‌ها ایجاد کرده است. در واقع این خانه ماندن به ما فرصت می‌دهد تا درباره خودمان، گذشته‌ای که داشته‌ایم، مسائل و مشکلاتمان، پیشرفت‌ها و خاطرات خوش و در عین حال دلگیری‌هایمان صحبت کنیم و در حقیقت خانواده‌ها یک نوع خودکاوی و خوددرمانی به صورت گروهی انجام می‌دهند؛ در واقع در این مدت خانواده‌ها فرصت پیدا کرده تا با همدیگر حرف بزنند و همدیگر را ببینند.

بیشتر خانواده‌ها از این گلایه دارند که همسرشان یا برادرانشان با آن‌ها حرف نمی‌زنند. کرونا باعث شده است تا تمام افراد خانواده ساعت‌های طولانی کنار هم ماندن، با یکدیگر صحبت کردن را تجربه کنند و این بسیار با ارزش است. مورد دیگر از جنبه‌های مثبت کرونا، این است که فرصت زمان طولانی در خانه ماندن بسیاری از توانمندی‌ها و استعداد‌های افراد را بروز و ظهور داده است و افراد می‌توانند با فراغ بال و آرامش بیشتر به رشد علایق و استعداد‌های خود بپردازند و بدون آنکه نیاز باشد از خانه خارج شوند، این علایق را از طریق آموزش‌های فضای مجازی می‌توانند فراگیرند. این اتفاقی است که در خانواده خود و اطرافیان شاهد آن بودم.

از سوی دیگر، نزدیکی زیاد همسران در خانه و ساعت‌های متوالی با همدیگر بودن گاهی ناراحتی‌هایی به دنبال دارد و زمینه مشاجرات و درگیری‌ها را هم فراهم آورده است که برخی اوقات این درگیری‌ها به حدی شدت می‌یابد که حتی به مشاوره‌های مجازی نیاز پیدا می‌کنند که غالباً با افسردگی، اضطراب و پرخاشگری‌های بسیار شدید همراه است. البته بخش عمده این مسئله ناشی از این است که بسیاری از زوجها و حتی پدرها و مادرها، مهارت صحبت کردن، تبادل نظر، افکار، کنترل خشم، تبادل مسائل و گلایه‌هایی که از یکدیگر دارند و یا روبه رو شدن با

چالش‌های زندگی را نیاموخته‌اند. آن‌ها آموزش ندیده‌اند که در یک فضای آرام و بدون عصبانیت و خشم و خشونت مطالباتشان را بیان کنند.

یکی از ضعف‌های بزرگ خانواده‌های ما و به‌ویژه زوج‌های ما این است که در مهارت گوش دادن به یکدیگر ناتوانند. وقتی که نتوانند خوب به صحبت‌های یکدیگر گوش دهند، حرف‌های همدیگر را متوجه نمی‌شوند، بلکه تصورات ذهنی خود و افکاری را که می‌خواهند به همسرشان قالب کنند را بیان می‌کنند؛ بنابراین به نظر می‌رسد هیچ تفاهمی میان آن‌ها وجود ندارد و نهایتاً هم به خشونت می‌انجامد. پیامدهای تلخ این اختلافات و درگیری‌ها، افسردگی‌هایی است که می‌تواند به عواقب وخیم‌تری همچون طلاق بیانجامد؛ بنابراین خانواده‌های ما باید مهارت صحبت کردن و گوش کردن را یاد بگیرند. متأسفانه در خانواده‌های ما بیشترین صحبت و تبادل نظر هنگامی است که با یکدیگر مشکل دارند؛ ما از یک اصل بسیار مهم در خانواده‌ها بسیار دور مانده‌ایم و آن این است که سبک زندگی شاد را بلد نیستیم. اگر سبک زندگی شاد را بلد باشیم، می‌بینیم که تا چه اندازه از موارد اختلافات و تعارضات شدید می‌توان جلوگیری کرد. باید این مشکلات و تعارضات را مدیریت کرد؛ مدیریت تنش‌ها و مشاجرات می‌تواند به راه‌حل‌های منطقی بیانجامد. بدیهی است که هر وقت راه‌حل‌های منطقی ارائه بدهیم و با منطقی و استدلال حرفمان را به کرسی بنشانیم، احساس خوبی خواهیم داشت. سلامت روان ما با افکار منطقی‌مان در ارتباط مستقیم است؛ بنابراین هر زمانی ناراحتی به وجود بیاید باید مطمئن باشیم که از تفکر منطقی دور بوده‌ایم و به سلامت روانمان آسیب رسانده‌ایم؛ فراموش نکنیم که کرونا در خانواده‌هایی منجر به بروز تنش می‌شود که از ابتدا هم دچار چالش بوده‌اند و مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط سالم و مطلوب با یکدیگر و روش‌های حل مسائل و مشکلاتشان را نمی‌دانند.

سخن‌پایانی این که هر موقعیتی از جمله قرنطینه که به نظر می‌رسد دارای جنبه‌های منفی است، قطعاً جنبه‌های مثبت هم دارد؛ پس شایسته است از این فرصت برای بهبود روابط انسانی و مطلوب و سازنده با عزیزانمان نهایت استفاده را ببریم.

**دکتر شکوه نوابی نژاد**

استاد تمام گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی

(چهره ماندگار روانشناسی و مشاوره ایران)

۱۲ آذر ماه ۱۳۹۹