

خانواده در گذر بحران کرونا

دکتر فریبرز صدیق ارفعی
عضو هیات علمی روانشناسی دانشگاه کاشان





با توجه به شرایط پیش آمده در کشور و برای حفاظت از خود و خانواده خود و طبق توصیه ها باید در خانه بمانیم و جز در مواقع ضروری از خانه خارج نشویم. چون نسبت به شرایط قرنطینه خانگی شناخت کافی نداریم. کلافگی های ممتد از این روزمرگی پیدا خواهیم کرد. در واقع نمی دانیم از نظر روانی باید چه اقداماتی انجام دهیم که به آرامش برسیم و این ایام را به سلامت طی کنیم.

در درجه اول لازم است بپذیریم که تغییر، بخش جدایی ناپذیر زندگی است. همه چیز در تغییر است و ما باید با این تغییرات پیش برویم وگرنه فقط اوضاع را به کام خود تلخ تر کرده ایم. روزگاران قبل را به یاد بیاوریم و ببینیم چه سختی هایی را پشت سر گذاشته ایم.

در بحران ها زندگی طبیعی جلوه خود را از دست می دهد و شکل دیگری به خود می گیرد. برای مثال در شرایط حاضر و لزوم قرنطینه خانگی، یکی از این تغییرات این است که افراد روابط طولانی تری را در خانه و با اعضای خانواده خود تجربه می کنند که این خود علاوه بر اینکه باعث ایجاد فرصت های جدیدی در خانواده می شود، اما شاید باعث ایجاد چالش ها و تنش هایی میان اعضا شود. **احتمالاً ما عادت نداریم که روزهای متوالی در کنار هم باشیم و آمادگی لازم برای کنار آمدن با این شرایط را نداریم.** برای اینکه بتوانیم از این مسائل جلوگیری کنیم لازم است چند نکته را در نظر داشته باشیم.



افراد در حالت قرنطینه حتی با رعایت مسائل بهداشتی، موجی از احساسات منفی طبیعی را تجربه می کنند. همه مانگران سلامتی خود و عزیزانمان هستیم و گاهی احساس ناتوانی در حفاظت از عزیزانمان، ما را دچار احساس تنش و تشویش می کند. باید اجازه بدهیم شریک زندگی و سایر اعضای خانواده مان احساسات منفی را به صورت غر زدن، شکایات و انتقاد نشان دهند. به یاد داشته باشیم بحران بوجود آمده و لزوم قرنطینه خانگی و دوری از فعالیت های روزمره، برای همه اعضای خانواده ناگوار و ناخوشایند است. **پس همدیگر را درک کنیم**

افراد در قرنطینه بی حوصله، خسته و کسالت بار می شوند. وقتی افراد کسل می شوند هر یک با توجه به پیشینه روانی خود، شروع به واکنش منفی می کند که این **واکنش ها طبیعی** است. اگر یکی از زوجین انتقاد می کند یا غر می زند، باید طرف دیگر از شخصی سازی این انتقادها جلوگیری کند این انتقادها را متوجه شرایط موجود و نه خود بداند.

نکته بعدی آنکه برای قرنطینه باید **برنامه ریزی مشترک روزانه** داشته باشیم، کارهایی مانند ورزش کردن در منزل، غذا پختن مشترک، تغییر دکوراسیون و طراحی منزل از جمله این فعالیت ها است. این کارها باعث می شود کمرختی و بی حوصلگی ناشی از تغییر روند زندگیمان، کاسته شود.

کارهای روزمره خانه آنقدر خون بعضی ها را به جوش می آورد که گاهی مهمترین دلیل اختلافات خانوادگی قلمداد می شود. لذا **تقسیم بندی کارهای خانه** و تقسیم مسئولیت ها علاوه بر اینکه باعث می شود فشار زیادی

به یکی از اعضای خانواده وارد نشود و باعث ایجاد حس خستگی و یکنواختی شود، حس همدلی و همکاری بین اعضا را افزایش می دهد و زمان خالی آن ها را پر می کند.

با هم حرف بزنیم. این فرصت پیش آمده زمان خوبی است برای اینکه فنون مختلف گفتگو کردن را یاد بگیریم و بتوانیم از هم صحبتی با یکدیگر لذت ببریم. با یادگیری مهارت های ارتباطی نظیر فعالانه به حرف های یکدیگر گوش کردن، احترام به نظرها و عقاید یکدیگر و تشریک مساعی و مشورت کردن روابط خود را بهبود ببخشیم

ما در حال تجربه احساسات منفی در قرنطینه هستیم و لازم نیست حتما این احساسات منفی را به شری زندگی خود بروز دهیم. اگر کسی خلقت تنگ شده است می تواند مدتی را تنها به موسیقی گوش دهد، احساسات منفی خود را روی کاغذ بنویسد و در این حالات، ما دچار تخلیه احساسات منفی به صورت مثبت شده ایم. یعنی هم به احساسات منفی خود احترام می گذاریم چون آن ها را ابراز می کنیم و هم به صورت مثبت این احساسات را ابراز می کنیم و در عین حال به کسی ضربه نمی زنیم.

یک نکته مهم این است که باید به **حریم شخصی هم احترام بگذاریم.** باید فضای شخصی هر فرد در خانه تامین شود. در این حالت می توان مشجرات را به حداقل رساند. هدف بعدی این است که وقتی مشاجره شروع می شود باید شدت مشاجره را پایین آورد.

همدلی یکی از راهکارهای کاهش شدت مشاجره است. همدلی یک مهارت بسیار مشکل است و فرد که در حال همدلی است باید به لحاظ احساسی، آرامش خود را تا اندازه ای حفظ کند.