قرنطینه بدون تنش

نبود مهارت گفت‌وگو و کاهش آستانه تحمل، قرنطینه خانگی را برای برخی خانواده‌ها مشکل کرده است

برخی خانواده‌ها قرنطینه خانگی را فرصتی برای همدلی کرده‌اند/ عکس: میزان

میثم اسماعیلی

جامعه

آمارها می‌گویند تنش‌های خانوادگی در میانه روزگار قرنطینه خانگی افزایش پیدا کرده است، افزایش تعداد تماس‌ها با صدای مشاور بهزیستی نیز این ماجرا را تایید می‌کند. دیگرانی هم بوده‌اند که آمارهایی در این راستا منتشر کرده‌اند. نقل قولی از مقامی در شهرداری و اعداد و ارقام منتشرشده در مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران از همین دسته‌اند. آمارها و همه اظهارنظرهای نهادهای این چنینی را هم که کنار بگذارید، می‌شود بی‌پرده‌تر این موضوع را از واکنش بی‌شمار فعالان فضای مجازی در این روزها متوجه شد. بدیهی است که همه این معضل هم مربوط به جامعه ایرانی نمی‌شود و انگار که پیامدهای روانی ویروس کرونا هم مثل آفت‌های خود این ویروس جهانشمول است. این تنها چالشی نیست که بین زوجین افزایش داشته باشد و به شکل چشمگیری حکایت مشاجره‌هایی میان فرزندان و والدین‌شان هم به گوش می‌رسد. آنچه در این میان پرواضح به نظر می‌رسد این است که منشا اغلب این تنش‌ها یکی است. کم‌شدن آستانه تحمل افراد یا آنچه به آن صبر می‌گوییم یا نداشتن مهارت‌های لازم برای گفت‌وگو، مولفه‌هایی است که بسیاری از روان‌شناسان آن را تقویت‌کننده مشاجره‌های خانوادگی می‌دانند. راهکارهایی هم وجود دارد؛ روش‌هایی که می‌توان با ممارست در آن تا حد زیادی از میزان این تنش‌ها کاست. در این گزارش جمع‌وجور سعی کردیم از زبان برخی از کارشناسان این تکنیک‌ها را بازگو کنیم.

۱ زبان زندگی

ارتباط بدون خشونت، یا آنچه که دوستداران این مبحث از آن به‌عنوان «زبان زندگی» هم یاد می‌کنند مبحث تازه‌ای در روان‌شناسی است. نه که پیش از این وجود نداشته اما حالا و به‌تازگی حرف و حدیث درباره آن بیشتر در رسانه‌ها به چشم می‌خورد. ارتباط بدون خشونت روشی تعاملی است که تبادل اطلاعات و حل صلح‌آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند و بر ارزش‌های مشترک انسانی و نیازها تکیه می‌کند و افراد را به پرهیز از خشونت زبانی که سبب مقاومت یا کاهش عزت نفس می‌شود و استفاده از زبانی که سلامت را افزایش می‌دهد تشویق می‌کند. آن‌طور که الهه رفیع، کارشناس و مدرس دوره‌های ارتباط بدون خشونت هم به جام‌جم می‌گوید مبدع این بحث مارشال روزنبرگ روان‌شناس آمریکایی است. به باور او تکنیک‌های ارتباطی فعال این روان‌شناس تضادهای بالقوه را به گفت‌وگوهای صلح‌آمیز تغییر می‌دهد. با او در رابطه با راهکارهایی عملی برای کاهش تنش‌های خانوادگی در روزهای قرنطینه خانگی حرف زدیم.

تهدید کرونا را فرصتی برای بهبود روابط کنیم

فارغ از ریشه‌های احتمالی ژنتیکی باید بدانیم که بسیاری از مشکلات بین زوجین و البته والدین و فرزندان عموما سطحی و ساده نیستند و عموما ریشه در موضوعاتی همچون آسیب‌های کودکی، الگوهای رفتاری غلط، بی‌توجهی به شناخت خود و دیگران دارند. قرنطینه خانگی به واسطه کرونا و افزایش ساعات با هم بودن افراد در خانه برخی از این مشکلات را به نحو روشن‌تر و آزاردهنده‌تری پیش چشم آنها قرار می‌دهد. زوجین در این شرایط باید بپذیرند که گذشت‌ها و بخشش‌های ظاهری، مشکلات عمیق رفتاری و شخصیتی آنها را بهبود نمی‌بخشد. اگر قرنطینه کرونا زنگ خطر نامطلوب بودن ارتباط زن و شوهری را به صدا درآورده، خیلی خوب است که از همین امروز به دنبال ریشه‌یابی و حل اساسی مشکل باشند.

مراقب مرزهایمان باشیم

مرزهای رفتاری و احساسی به شما امنیت، هویت و احترام می‌بخشند. اگر مرزهایتان را بشکنید، بعدها مجبور می‌شوید انسان بودن خود را بشکنید و از اصول و اهداف متعالی خود عدول کنید. حد و مرز داشتن در ارتباط دارای ابعاد گوناگون است اما در بحث تنش‌های مرتبط با قرنطینه کرونا، شفاف‌سازی و رعایت حد و مرز بیش از هر چیز به معنی آن است که نقاط ضعف همسر خود را مورد تاخت و تاز قرار ندهیم و در یک گفت‌وگوی مثبت و سازنده این حدود را برای شریک زندگی خود شفاف کنیم.

هیچ دعوایی برنده ندارد

انسان‌ها بر اساس باورهای اغلب ناکارآمد در عرصه‌های ارتباطی خود همچون اختلاف‌های خانوادگی و دعواهای زن و شوهری به دنبال برنده‌شدن هستند و تا مقهور کردن همسرشان دست از بحث و جدل نمی‌کشند. این باور اشتباه موجب می‌شود به‌جای حل سوءتفاهم و شناخت بهتر یکدیگر به دنبال برنده‌شدن باشیم و از این نکته غفلت کنیم که همسر شکست‌خورده در یک جدال خانوادگی را در مسیر دور شدن از خود استوارقدم‌تر از قبل می‌کنیم.

۲ گفت‌وگو

خیلی‌ها معتقدند که هیچ چیز مثل تنش‌های خانوادگی یک انسان را درمانده نمی‌کند و از پا نمی‌اندازد، حتی جنگ و قحطی! اغراق در این باور شاید دور از ذهن باشد اما تاثیر تنش‌های خانوادگی می‌تواند به آشکاری در حوزه کاری و زندگی اجتماعی افراد تاثیرات شگفتی بگذارد و حتی باعث بروز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی شود. همین موضوع را با محبوبه خواجه‌رسولی، روان‌شناس خانواده و زوج‌درمانگر مطرح کردیم، این‌که حالا که از ماندن در خانه برای بسیاری از خانواده‌ها گریزی نیست چطور می‌توانیم از حجم مشکلات ارتباطی با دیگر اعضای خانواده کم کنیم. او برخلاف عده‌ای چندان نگاه بدبینانه‌ای به افزایش تنش‌ها در این دوره زمانی ندارد. این را می‌شود از صدای پرانرژی او در گفت‌وگو هم متوجه شد. خواجه‌رسولی بر این باور است تا حدودی افزایش این تنش‌ها البته با مختصات پیش‌رو روندی طبیعی دارد، چراکه نظم طبیعی زندگی در این روزها و مناسبات رفتاری اعضا به‌هم خورده است. از او درباره راهکارهای عملی برای بهبود شرایط موجود پرسیده‌ام.

گام اول؛ پذیرش اتفاق

کاهش تماس‌های اجتماعی، حضور بیشتر افراد در خانه و نگرانی‌ها پیرامون فراگیری کرونا و استرس‌های ناشی از ابتلا به این بیماری خودش می‌تواند باعث بروز اختلال‌هایی باشد که دلیلی بر بالا رفتن ریسک تنش‌ها در خانواده می‌شود. مهم‌ترین راه برای کم شدن ریسک تنش «پذیرش» است. این‌که با آرامشی درونی و البته معقول شرایط موجود را بپذیرند. به جای فکر به منشأ پیدایش ویروس و یافتن مقصران احتمالی برای شیوع بیشتر آن به شرایط کنونی نگاه داشته باشیم و به این نکته تمرکز کنیم که حالا باید چه کار کنیم که کمترین آسیب را در پی داشته باشد. رسیدن به مرحله پذیرش هم راهکارهایی دارد؛ یکی از آنها رها شدن از تمرکز روی خلأهای زندگی هر فرد است. به این مفهوم که مدام پیش خودمان فکر نکنیم که اگر خانه ما این‌طور نبود زندگی راحت‌تری داشتیم، یا اگر فلان وسیله یا خودرو را داشتیم، می‌توانستیم با فراغت و رفاه بیشتری این روزها را بگذرانیم.

گام دوم؛ مهارت‌های گفت‌وگو

شاید از نگاه عام گفت‌وگو راهی دم‌دستی و بی‌تاثیر جلوه کند اما اغراق نیست همین راهکار را عملی و بسیار موثر بدانیم. ترتیب دادن یک جلسه کوتاه همراه با صرف چای و مطرح کردن موضوع بین خانواده البته با طرح سوال و خرج مهارت‌های صحیح گفت‌وگو می‌تواند تا حد بسیاری از حجم تنش‌های مورد اشاره بکاهد. این گفت‌وگو در خانواده‌های بدون فرزند می‌تواند با چالش کمتری همراه باشد، این‌که زوجین بتوانند در رابطه با مسائل گذشته و همچنین مسائل پیش‌رو از نحوه پس‌انداز احتمالی مخارج خانه گرفته تا دغدغه‌های کاری یکدیگر حرف بزنند. در خانواده‌هایی که فرزند دارند هم همین مورد می‌تواند با تغییراتی همچون نوع ادبیات و محتوای حرف‌ها تکرار شود.

گام سوم؛ درک شرایط یکدیگر

هنجارهای نانوشته اجتماعی معمولا مسؤولیت‌های مجزایی برای مرد و زن در خانواده شکل داده است، به این مفهوم که معمولا آقایان مسؤول کار در بیرون از خانواده هستند و به نوعی نان‌آور خانه اطلاق می‌شوند یا زنان مسؤولیت مدیریت خانه را- در کنار کار احتمالی بیرون از منزل- عهده‌دار هستند. شرایط قرنطینه خانگی به نوعی باعث از بین رفتن همان منطق یا هنجار است. فهم و درک از شرایط منطقی زوجین در این میان می‌تواند کمک بسیاری هم به نوع وظایف هر زوج کند و هم از احتمال شکل گرفتن تنش‌ها تا حد بسیاری کم کند.

سپری در برابر تبعات روانی کرونا

کرونا تنها ریه‌های ما را درگیر نکرده است هر چند آن را بیماری حاد تنفسی بدانیم اما مشکلات بسیاری را هم روی روان افراد گذاشته است، با این تفاوت که آنها که دچار این ویروس شده‌اند در حال جنگیدن و ماندن هستند و آنها که هنوز دست ویروس به آنها نرسیده دچار پیامدهای روانی آن شده‌اند. باید بدانیم که به‌کاربستن راهکارهای عملی برای دورماندن از پیامدهای روانی آن به همان اندازه رعایت اصول بهداشتی مهم است.

بین واقعیت و انتظارمان باید توازنی ایجاد کنیم. شاید بد نباشد برای این کار به زندگی کسانی که در موقعیت مشابه قرنطینه بوده‌اند توجه کنیم، کسانی که مثلا در زندان یا هر جای محصوری بوده‌اند و بدانیم که آنها چطور توانسته‌اند آن دوره سخت را به پایان برسانند. فکر به گذرا بودن این ماجرا در صورت عدم تحقق آن می‌تواند فشار مضاعفی از نگاه روانی برای ما ایجاد کند.

پیامد مهمی که در ایجاد تنش‌های خانوادگی هم نقش داشته به‌هم‌خوردن نظم طبیعی انسان‌ها در این دوره است؛ بنابراین برنامه‌ریزی شخصی می‌تواند به نوعی معجزه‌گر باشد. برنامه‌ریزی به نوعی نظم گذشته را به زندگی ما برمی‌گرداند هرچند محتوای آن تغییر کرده باشد. به عنوان مثال روزمان را به ساعت ورزش، بازی، مطالعه و پخت‌وپز، کتاب خواندن یا گفت‌وگو با همدیگر و انجام کارهای مشترکی مثل آشپزی، نقاشی با کودکان یا مطالعه فضای آنلاین تقسیم‌بندی کنیم. مقید بودن به برنامه هم در این راهکار مهم است.

جامعه ایرانی به نوعی معتاد به خبر است! پیگیری اخبار ناخوشایند آن هم از منابع غیرمعتبر- که این روزها بسیار بیشتر از منابع رسمی و مرجع است- می‌تواند به‌شدت آسیب‌رسان باشد و باعث ایجاد هیجانات منفی در افراد شود. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که ذهن ما سطل زباله نیست که با هجوم بی‌امان مطالب خشن و اضطراب‌آور، آنجا را انباشته از زباله‌های نامطبوع روانی کنیم، چون این کار به‌نوعی خودزنی و آسیب‌زنی به خودمان تلقی می‌شود.

تعدادی از روان‌شناسان معتقدند باید مکانیسم دفاعی شخصی خودمان را پیدا کنیم. این شناخت و آگاهی نسبت به این مکانیسم می‌تواند تا حد بسیاری از استرس ما بکاهد. به عنوان مثال بسیاری به مراقبت‌های بهداشتی شخصی افراد می‌خندند، این یک مکانیسم دفاعی برای آنهاست که از راه «انکار» سعی در آرامش درونی خودشان دارند. تصور نکنید آنها مضطرب نیستند یا نمی‌ترسند. این نشان می‌دهد که اتفاقا در ناخودآگاه ذهن‌شان از این ماجرا و اهمه دارند اما با این شیوه برخورد، خودشان را حمایت می‌کنند. هرجا که احساس کردید عصبانیت شما دارد تبدیل به خشونت می‌شود بلافاصله آتش‌بس کرده و اعلام کنید وقتی آرام شدم برای ادامه بحث برمی‌گردم؛ یعنی فاصله می‌گیرم تا زمانی که آرام بشوم. این مهم است که دوباره در شرایط آرامش به بحث برگردید و این هم مهم است که اگر شریک زندگی شما اعلام آتش‌بس موقت کرد دنبالش نروید و مشاجره نکنید.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#صدا و سیما- تشکر

حامدی از تهران:

از رسانه ملی بابت پخش برنامه‌های مهیج و فیلم‌های بی شمار در ایام عید و خانه‌نشینی مردم برای مبارزه با کرونا کمال تشکر و قدردانی را دارم.

#رهاسازی- دستکش

جاویدان از تهران:

عده‌ای از مردم با بی‌توجهی به هشدارهای مکرر وزارت بهداشت راجع به قرار دادن دستکش و ماسک استفاده شده در سطل‌های زباله، آنها را در خیابان رها می‌کنند و باعث آلودگی محیط می‌شوند.

#مستاجر- اجاره

غفاری از تهران:

وضعیت مستاجران با توجه به افزایش سرسام‌آور اجاره‌بها نامناسب است و با توجه به درآمد اندک بسیاری از مستاجران، پرداخت اجاره‌بهای سنگین برای این افراد غیرممکن است.

#مسکن- رویا

قاسمی از تهران:

به علت توقف ساخت‌و ساز واحدهای مسکونی، قیمت مسکن افزایش زیادی داشته و خرید خانه برای شهروندان به یک رویا تبدیل شده‌است.

#آسفالت- بزرگراه

فلاح از تهران:

آسفالت انتهای بزرگراه بسیج به سمت یاسینی و ابتدای این بزرگراه نرسیده به خروجی خیابان پیروزی پر از چاله و دست‌انداز است و صدمات بسیاری به خودروها وارد می‌کند. با وجود درخواست‌های مکرر برای تعمیر و نوسازی روکش آسفالت این محدوده، تاکنون ترتیب اثری داده نشده‌است.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۳ با عنوان «حمل‌ونقل-کرونا» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل متروی تهران و حومه با ارسال نمابری اعلام کرد: برای پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا، با هماهنگی انجام‌شده با شهرداری تهران و مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت، همه ایستگاه‌های فعال و قطارهای شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه به صورت روزانه با دو روش خشک و تر، در سیستم‌های مکانیزه متروواش شستشو و ضدعفونی می‌شود و برای جلوگیری از انتشار این بیماری با بازرسان وزارت بهداشت هماهنگی و همکاری لازم به عمل آمده و جای هیچ نگرانی برای شهروندان و مسافران محترم نیست.