



چگونه در روزهای قرنطینه اختلافات زناشویی را مدیریت کنیم؟

تنش‌های ویروسی

- روشن و واضح منظور خود را بیان نکردن
- انتقاد و سرزنش کردن
- فریب دادن و دروغ گفتن
- توهین و ناسزاگویی
- سلطه‌گری و تحمیل عقاید
- تهدید کردن و هر نوع رفتاری که حاکی از آن باشد که «حق با من است، من مهم‌تر هستم»
- بی‌احترامی کردن

راه حل‌های کاهش تنش زناشویی

✿ برای خودتان قانون تعیین کنید:

داشتن یک برنامه روزانه و قانونگذاری باعث می‌شود که هم روتین زندگی شما مشخص باشد و هم هرکسی در آرامش بیشتری به کارهای خود برسد. علاوه بر اینها با این کار خود را از حس کسالت و رخوت ایام قرنطینه نجات می‌دهید.

✿ صبور باشید

در این روزها ممکن است به خاطر بیکاری یکی از زوجین سطح استرس بیشتر از همیشه باشد. مدیریت اختلافات زناشویی در قرنطینه و جلوگیری از دعوا وابسته به صبوری نشان دادن هر دو طرف است.

موقعی که به مشکلی برمی‌خورید به همسران برجسب نزنید. وقتی بحثی شروع می‌شود، از بالا بردن صداپتان خودداری کنید.

به جای غرزدن، مسأله را حل کنید. از لقب دادن و تعمیم‌دادن (تو همیشه، تو هیچ‌وقت) خودداری کنید. به رفتارهای اشتباه اشاره نکنید. فقط خواسته‌های خود را به همراه دلیل آن بیان کنید.

✿ از کرونا دور شوید

پیگیری مداوم خبرهای مرتبط با شیوع کرونا که بیشتر منفی هستند، به طور حتم استرس‌زا است. اگر تمام روز از تلویزیون فقط اخبار را دنبال می‌کنید، تمام حرف‌های شما به کرونا و آمار مبتلایان و مرگ و میر ختم می‌شود. بنابراین انتظار نداشته باشید که روحیه افراد خانه شما خوب باشد و روابط باکیفیتی داشته باشید. به جای دنبال کردن اخبار سعی کنید باری از دوش افراد خانواده بردارید و در کارها کمک کنید. این کار حس همدلی و پیوند را بین شما بیشتر و استرس اعضای

قرنطینه خانگی به دلیل بیماری کرونا و برای مدت طولانی حس خشم و بحث‌های بی‌پایان زوجین را افزایش داده است. در این شرایط مدیریت اختلافات زناشویی در قرنطینه ضرورت دارد، چون هر یک از زوجین به سطحی از اختیار، استقلال عمل، تنهایی و صمیمیت با دیگران نیاز دارد.

در چنین شرایطی وقتی دو طرف مجبور می‌شوند به دلیل بروز یک بیماری ناشناخته زمان زیادی در کنار هم باشند، تحمل آنها در برابر سختی پایین‌تر می‌آید و آنها در حالتی از بی‌حوصلگی و خشم پنهان به سر می‌برند که ممکن است این خشم را به یکدیگر منتقل کنند. با راهکارهای معرفی شده در این مطلب می‌توانید ایام قرنطینه را بهتر و در آرامش بیشتر طی کنید.

چرا در ایام قرنطینه بیشتر

با هم اختلاف پیدا می‌کنیم؟

مهم‌ترین دلیلی که قرنطینه منجر به دعوای بیشتر بین زن و شوهرها می‌شود، نداشتن یا کم بودن تجربه با هم بودن در باقی ایام سال است. بیشتر زوجها در طول سال به دلیل مشغله زیاد فرصت کمی برای هم می‌گذارند و قرنطینه باعث می‌شود زمان زیادی را با هم بگذرانند. همین مورد دلیل رنجش و دلخوری آنها می‌شود، چون آداب در کنار هم بودن را بلد نیستند.

مسائل مالی دلیل دیگری است که در قرنطینه اجباری بیشتر خود را نشان می‌دهد و ناشی از آن است که یا طرفین دید صحیحی از موقعیت اقتصادی یکدیگر ندارند یا به اشتباه برای آنها جا افتاده که حتماً باید مثل شرایط عادی این ایام را بگذرانند.

مساله دیگر، نبود هماهنگی در مورد برنامه‌های کاری یا شخصی است. مثلاً یکی دوست دارد کتاب بخواند، ولی طرف مقابل اولویت‌هایش فرق دارد و می‌خواهد فعالیت دیگری در خانه انجام دهد.

نکته دیگر در مورد خانواده‌هایی است که یکی از طرفین باید در خانه و در قرنطینه به سر ببرد و همسر دیگر به اجبار باید سرکار برود. در نتیجه کمتر می‌تواند همسرش را همراهی

کند و همین موضوع باعث تنش بین آنها می‌شود. در این موارد طرف مقابل باید با چاره‌اندیشی درست، مشکل را حل کند و به این فکر کند که همسرش به دلیل تعهد شغلی، مجبور به حضور در محل کارش در ایام بیماری کرونا شده است. تقسیم کار نداشتن مورد دیگری است که باعث آزار بین همسران در قرنطینه می‌شود. به دلیل این‌که زوج‌ها تقسیم وظایف درستی در مورد کارهای خانه ندارند و همین ماجرایی به ظاهر ساده باعث به وجود آمدن توقعات نامناسب از یکدیگر و در نتیجه دلخوری و کشمکش می‌شود.

مواردی که در بحث‌های ایام قرنطینه

باید از آن پرهیز کرد

ایام قرنطینه به دلیل اجباری بودن و نگرانی مداوم از ابتلا به بیماری کرونا، سخت‌تر و توان‌فرساتر از آن است که آن را صرف مشاجره و بحث‌های بی‌اهمیت کنید. به جای آن بهتر است از مهارت و تکنیک حل مساله استفاده کرده و این فرصت کوتاه را به تمرینی خوب برای در کنار هم بودن تبدیل کنید. یادتان باشد ممنوعه‌های زیر را به هیچ عنوان در بحث‌ها و مشاجرات خود وارد نکنید:

-با کنایه صحبت کردن

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی