



66

برای جلوگیری از یکنواخت شدن و کرحتی ایام قرنطینه باید بتوانید جنبه‌های ناخوشایند این دوران را با جنبه‌های تفریحی پوشش دهید و یک تعادل ایجاد کنید

## چند راهنمای کلی برای حل بحران‌های زناشویی

❁ قبل از باز کردن سر صحبت فکر کنید دوست دارید صحبت شما با همسران به کجا برسد و چه مسأله‌ای حل شود.

❁ سعی کنید الگوهای آشنای قدیمی صحبت با همسران از جمله تحقیر و سرزنش کردن را که دیگر کاربردی ندارد، فراموش کنید.

❁ به هر کلمه‌ای که از دهان همسران بیرون می‌آید، واکنش نشان ندهید و جایی برای پاسخ‌های ناقص او قرار دهید.

❁ وقتی با همسران صحبت می‌کنید به او بفهمانید برای او ارزش قائل و سراپا گوش هستید که ببینید او چه می‌خواهد بگوید.



خانواده را کمتر می‌کنند.

### ❁ تفاوت‌های فردی را بپذیرید:

باور داشته باشید که زن و شوهر از دو دنیای متفاوت هستند و راه رسیدن به آرامش، مدارا با تفاوت‌های هم است؛ مدارا با اضطراب همسر، مدارا با کج خلقی‌های همسر و مدارا با اختلاف سلیقه‌های همسر. البته این مدارا دوطرفه است و وظیفه زن و شوهر است که هر دو، مداراگر باشند.

### ❁ رفتار مثبت داشته باشید:

تلاش کنیم رفتار ناشایست همسر را با رفتار نیکو دفع کنید. هدف از این کار جذب همسر و افزایش صمیمیت بین زوجین است و هرگز به معنای کوتاه آمدن و ذلت نیست.

دفع بدی با خوبی و مدارا کردن با کج خلقی همسر، کینه‌ها و بدی‌ها را از بین می‌برد. خوب است بدانید دفع کج خلقی‌های همسر با رفتار نیک باعث جذب همسر کج خلق و زمینه‌ساز تغییر و رشد وی به نقطه مطلوب خواهد شد.

### ❁ تغییرات ناگهانی ایجاد نکنید:

قرنطینه و در خانه ماندن ممکن است شما را وادار کند به هنگام ظهور اختلاف سلیقه در زندگی مشترک، همسر خود را مجبور به تغییر کنید. اگر همسری نتواند با تفاوت‌های همسر خود مدارا کند و به اجبار به دنبال تغییر ویژگی‌های شخصیتی تغییر ناپذیر او باشد، پژمده و روح آرامش از زندگی تهی خواهد شد.

### ❁ حد و مرزهای ارتباطی خود را شفاف کنید:

مرزهای رفتاری و احساسی به شما امنیت، هویت و احترام می‌بخشد. حد و مرز داشتن در ارتباط دارای ابعاد گوناگون است اما در بحث تنش‌های مرتبط با قرنطینه کرونا، شفاف‌سازی و رعایت حدومرز بیش از هر چیز به معنی آن است که نقاط ضعف همسر خود را مورد تاخت و تاز قرار ندهید.

اکنون که در دوران قرنطینه کرونا هستید، می‌توانید در مورد حدومرزهای خود بیشتر کنکاش کرده و در یک گفت‌وگوی مثبت و سازنده این حدود را شفاف کنید.

### ❁ نکته سنجی را کنار بگذارید

کنترل‌گری یکی از مهم‌ترین نواقص شخصیتی به شمار می‌رود که می‌تواند در دوران قرنطینه مسائل ارتباطی عیدیه‌ای برای ما ایجاد کند. پس بهتر است دوربین‌های خود را روی دیگران خاموش کنید. البته اجرای این توصیه به سادگی میسر نیست و تمرین فراوان می‌طلبد. اما هرچه در این مسیر گام بردارید به خود و رابطه‌تان، استحکام و غنای بیشتری بخشیده‌اید.

### ❁ شرایط دورکاری را فراهم کنید

درخصوص کسانی که دورکاری انجام می‌دهند باید فضایی مجزا در اختیار آنها قرار داده شود؛ به شکلی که گویا در محل کار هستند. درواقع، باید زمانی که آنها در این اتاق هستند، به عنوان ساعت کاری در نظر گرفته شود و تمرکز و فعالیت فرد به کار باشد. به این ترتیب، شاهد تنش کمتری بین زن و شوهر خواهیم بود. کسانی هم که بدون شغل هستند، ضرورت بیشتری دارد که حریم شخصی خود را برای یکدیگر مشخص کنند. مثلاً یک بازه زمانی یک تا چهار ساعته را مشخص کنند تا هرکس در حریم شخصی خود وقت بگذراند؛ البته نیازی نیست که این بازه زمانی پشت سرهم باشد، بلکه می‌تواند منقطع باشد.

### ❁ تفاوت نظر در مورد تربیت فرزندان احترام بگذارید

یکی از مهم‌ترین تنش‌هایی که در ایام قرنطینه بین زوجین ایجاد می‌شود تفاوت نظر در مورد تربیت فرزندان است.

از آنجا که در حالت عادی معمولاً مردها کمتر در خانه هستند و آشنایی کاملی با سبک تربیتی مادر ندارند، ممکن است در ایام قرنطینه که زمان بیشتری را در خانه سپری می‌کنند، امتیازاتی را به فرزندشان دهند که با سبک تربیتی مادر مخالف است و این مسأله باعث ایجاد تنش بین زن و شوهر می‌شود. در چنین شرایطی، آنها باید با هم گفت‌وگو کنند و بر سر شیوه تربیتی فرزندشان به توافق برسند.

### ❁ از روان‌شناس کمک بگیرید

اگر سطح تنش میان زوجین بالا رفت، بهتر است از

روان‌شناسان حاضر در فضای آنلاین کمک بگیرند. روان‌شناس می‌تواند به آنها کمک کند تا به یک نظر واحد برسند؛ چرا که تفاوت نظر پذیرفته نشده برسر تربیت فرزندان روابط زوجین را تیره و تار می‌کند. البته نکته دیگری که در دوران قرنطینه ممکن است شاهد آن باشیم تنش میان بچه‌ها و والدین است. در شرایطی که مدرسه‌ها تعطیل است و آموزش به صورت آنلاین انجام می‌شود، بسیاری از بچه‌ها به شکل منظم تکالیف‌شان را انجام نمی‌دهند و دغدغه‌های فکری زیادی برای والدین ایجاد می‌کنند.

### ❁ همدلی کردن را یاد بگیرید

شیوع کرونا و قرنطینه اجباری علی‌رغم نقاط منفی‌ای که دارد نقاط قوت زیادی نیز داشته است و اگر بپذیرید الگوی رفتاری و ساختار فکری هریک از زوجین با یکدیگر متفاوت است، بهتر می‌توانید شرایط را درک کنید. این ایام بهترین زمان برای رسیدن به شناخت و آگاهی لازم است تا سازگاری بیشتر شود. همچنین باید دقت کنید که همدلی باعث می‌شود روی بعضی مسائل کوچک و بی‌اهمیت دست نگذارید.

چون دست‌گذاشتن روی موضوعات پیش‌پاافتاده باعث عصبانیت افراد می‌شود و عصبانیت و ناراحتی، نزاع و خشونت را به همراه دارد. نزاع‌هایی که امروز با آنها مواجه هستید از بحث و گفت‌وگو عبور کرده و ممکن است به برخوردهای خشونت‌آمیز منجر شود.

### ❁ خنده درمانی را پیش بگیرید

خنده یک تمرین معنوی است و در خانواده به عنوان یک داروی خوشبختی عمل می‌کند. برای جلوگیری از یکنواخت شدن و کرحتی ایام قرنطینه باید بتوانید جنبه‌های ناخوشایند این دوران را با جنبه‌های تفریحی پوشش دهید و یک تعادل ایجاد کنید. منظم بودن زندگی و امنیت رابطه و محافظت خود در ایام کرونا و انجام کارهای خاص بسیار واجب است ولی هیچ وقت شوخی و تفریح را فراموش نکنید.

### ❁ مهارت‌های حل مسأله را یاد بگیرید

خیلی از زوج‌ها حتی نمی‌دانند که مسأله‌شان واقعا چیست! درواقع آنها آنقدر با هم بحث می‌کنند و همه چیز را پیچیده می‌کنند که اصلاً با یکدیگر نمی‌پرسند مسأله تو چیست؟ باید بدانید وقتی نتوانید مسأله را به درستی ببینید و وقتی نتوانید علت‌هایش را به درستی پیدا کنید به طور طبیعی قادر به ارائه راهکار برای حل مسأله نیز نخواهید بود و این شرایط در بحرانی مثل بیماری کرونا و قرنطینه اجباری خودش را بیشتر نشان می‌دهد. این روزها فرصت خوبی برای یادگیری این مهارت است.



برگ سبز خودرو سواری سایپا 131sx به رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۰ شماره موتور 4427089 شماره شاسی 51412290039023. پلاک ایران ۷۹ - ۸۹۴ ط ۹۲ به نام میثم چگینی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

استخدام سرایدار هتل آقا متاهل (۳۰ تا ۵۵ سال) بومی متل قو مازندران - با ضامن معتبر - حقوق ۲/۵۰۰ ثابت شماره: ۰۲۱۴۴۲۱۷۴۶۶

سند خودرو پژو ۴۰۵، مدل ۸۴، شماره موتور 12484182745، شماره شاسی 14267600 متعلق به محمود حسینی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

سند کمپانی، برگ سبز، کارت خودرو، کارت سوخت و سندهای قطعی خودرو سواری پژو ۴۰۵GLX، مدل ۱۳۸۹، به رنگ نقره‌ای، شماره انتظامی ایران ۶۴-۹۶۷-۴۲، شماره موتور 12489043998 شماره شاسی NAM01CA7AR515424 به نام معصومه عبداللهی بونی آبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.