



حکمت

صحیفه سجادیه
دعای ششم امام سجاده (ع)



خدایا! بر محمد و آلش درود فرست و ما را در این روز و شبمان و در همه روزگارمان برای این امور موفق بدار: به کارگیری خیر و دوری از شر و شکر نعمت‌ها و پیروی از روش‌های نیک و دوری از نوآوری‌های ضد اسلام و امر به معروف و نهی از منکر و پاسداری اسلام و کم کردن و خوار ساختن باطل و یاری و گرامی داشت حق و راهنمایی گمراه و کمک کردن به ناتوان و پناه دادن به اندوهگین و ناراحت

راهکارهایی برای عبور از بحران‌های خانوادگی در نوروز

زندگی بدون چالش را فراموش کنید!

انسان‌ها از بدو تولد همواره با چالش‌های متعددی روبه‌رو می‌شوند که باید برای رفع آنها تلاش کنند. مهارت حل مساله و بحران، موضوعی نیست که از قبل در وجود هر فرد باشد. بنابراین برای داشتن یک زندگی سالم و آرام، باید این مهارت‌ها را یاد گرفت و در مواقع لزوم به کارشان برد. کرونایی یک سال اخیر بسته به شرایط هرکس تأثیر متفاوتی روی سلامت روان فرد و در نتیجه جامعه گذاشته است اما چطور می‌توان این بحران را به سلامت پشت سر گذاشت؟ آن هم در حالی که دومین نوروز کرونایی از راه رسیده و خیلی‌ها از استمرار این شرایط خسته شده‌اند. برای یافتن پاسخ این پرسش با دکتر ناهید محمدپور، روان‌شناس خانواده و کودک گفت‌وگو کردیم تا درباره مهارت‌های لازم برای پشت سر گذاشتن این بحران در شروع سال جدید بگوید.

آزاده باقری

خبرنگار



بپزند و آقایان هم مهارت خود را در این زمینه محک بزنند. علاوه بر این آقایان هم می‌توانند لوازم خراب شده خانه را تعمیر کنند، مهارت جدید یاد بگیرند و با آرام نگه داشتن خود، فضای خانه را هم سالم نگه دارند. این را بدانید حتما نباید کار بزرگی انجام داد و با کارهای کوچک می‌توان این دوران را به خوبی پشت سر گذاشت. اعضای خانواده با هم کتاب بخوانید و آخر روز برای هم تعریف کنید یا مسابقه بگذارید که فلان کتاب را تا فلان موقع تمام کنید و بابت آن جایزه بگیرید، آلبوم نگاه کنید، گلکاری کنید و به کارهایی بپردازید که به زمان بیشتری نیاز دارد و در روزهای عادی از انجام آنها عاجز هستید. با هم به دیدن فیلم بنشینید و بعد از آن به نقد و تحلیل بپردازید. اگر فکر کنید حتما کارهایی هست که بتوان انجام داد و سرگرم شد و بحران را به سلامت پشت سر گذاشت آنها را حتما امتحان کنید. در حال حاضر بازار بازی‌های دسته‌جمعی که می‌تواند دو، چهار، شش نفر به بالا بازی کرد بسیار داغ است و اعضای خانواده به خوبی می‌توانند این بازی‌ها را تهیه کنند یاد بگیرند و ساعت‌های زیادی را به بازی مشغول شوند. ضمن این که حضور در کلاس‌های آنلاین و آموزش مهارت‌هایی که علاقه دارید می‌تواند گزینه مناسبی باشد و آنچه دوست داشتید و شاید هیچ وقت فرصت آن را به دست نمی‌آورد یاد بگیرید.

باید بپذیریم بخشی از این اتفاق از کنترل ما خارج است. سعی کنید آن بخش از مشکل را که مربوط به خودتان است، با استفاده از روش‌های سالم و صحیح پشت سر بگذارید و بقیه مشکل را بپذیرید. چون با غرزدن و گوشه‌نشینی و چرا گفتن‌ها راه به جایی نمی‌برید. دم را غنیمت بشمارید و از چنین فرصتی حرفه‌ای استفاده کرده تا از بحران عبور کنید.

بحران را پشت سر بگذاریم، به خصوص امسال که سفرهای نوروزی محدود شده و بیشتر باید در خانه بمانیم، طبیعتاً محیط خانه در این وضعیت باید طوری باشد که شرایط خوب و مناسبی را برای همه اعضای خانواده به وجود بیاورد.

چگونه خانواده‌هایمان را نجات دهیم؟

قبل از هر کاری باید پیش‌بینی کنید که در این مدت شما و خانواده‌تان قرار است دقیقاً چه شرایطی را تجربه کنید؟ همان‌طور که می‌دانید شرایط و اوضاع هر خانواده با خانواده دیگر فرق دارد. حالا با توجه به این شرایط بهتر است چه کارهایی انجام دهیم تا کمترین تنش و مشکلات را در خانه داشته باشیم؟ «در بسیاری مواقع ما به دنبال راهکارهای عجیب و غریب می‌گردیم و فکر می‌کنیم باید کار خارق‌العاده‌ای صورت دهیم که حالمان خوب باشد. در حالی که برخلاف تصور، کارهای خیلی ساده می‌تواند در این شرایط موثر واقع شود. خیلی از ما در زندگی قبل از کرونا، همیشه غر می‌زدیم که ای کاش یک زمان خالی داشتیم تا به فلان کارمان برسیم، حالا همان زمان خالی رسیده؛ اما ما آنقدر درگیر چرایی و ابعاد منفی این موضوع هستیم که به کل فراموش کرده‌ایم می‌توانیم از فرصت به وجود آمده به زیبایی استفاده کنیم.»

با کرونا کنار بیایید

پیشنهاد دکتر ناهید محمدپور برای مواجهه با یک نوروز کرونایی دیگر به کار انداختن خلاقیت و کنار آمدن با شرایط موجود است. «شما می‌توانید در خانه با کمک همه اعضای خانواده سرگرمی‌هایی را فراهم کنید. می‌توانید گروهی ورزش کنید و هر بار یکی از شما مربی ورزش باشد. خانم‌ها می‌توانند در خانه غذاهای جدید درست کنند، شیرینی و کیک

ما هنگام ناکامی هاست. «این باور را دور بریزید که زندگی باید همیشه گل و بلبل باشد. ما زندگی می‌کنیم و با بحران مواجه می‌شویم. اما این که در هنگام بحران‌ها چه کنیم، یک مهارت است و باید آموزش دید. البته آموزش به تنهایی کاری از پیش نمی‌برد. مهارت‌های یادگرفته شده باید هر روز و هر لحظه تمرین شوند تا در موقع لزوم به درستی به کار فرد بیایند. خیلی از آدم‌ها ادعا می‌کنند این راهکارها را بلدند اما در زمان لزوم نمی‌توانند از آن استفاده کنند. چون دانش به تنهایی کافی نیست.»

از خوبی‌های ویروس کرونا!

از زمان شروع کرونا تا الان تغییرات زیادی در روند زندگی‌ها به وجود آمده است. تغییر به خودی خود اضطراب می‌آورد و خلاقیت اعضای خانواده را کم می‌کند. همه اینها دست به دست هم داده تا اعضا در کنار هم کمتر احساس آرامش کنند و با مشکلاتی مواجه شوند. «کرونا یک درس بزرگ به ما داد و آن، این که همیشه همه چیز آن‌طور که پیش‌بینی می‌کنیم، اتفاق نمی‌افتد. در این شرایط آدم‌هایی موفق می‌شوند که خودشان را در کمترین زمان برای حل بحران‌های زندگی آماده کرده باشند. همان‌طور که می‌بینید بعضی خانواده‌ها با وجود کرونا آنقدر اذیت نشدند. تنها چیزی که باعث ناراحتی آنها شد، استفاده از ماسک و مواد شوینده بود. خیلی از خانواده‌ها هم نه، می‌بینیم که بعد از گذشت تقریباً یک سال از این ماجرا با فرزندان و همسرشان دچار مشکل شده‌اند، بچه‌هایشان افت تحصیلی پیدا کرده‌اند یا از خانواده گریزان شده‌اند و... این یعنی نتوانسته‌اند با این بحران کنار بیایند.» اما به هر حال حتما راهکارهایی وجود دارد تا بتوانیم این

بالا بردن تاب‌آوری

اصطلاح مهارت‌های زندگی برای همه آشناست. این مهارت‌ها همان‌طور که از نامش پیداست کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشت. اولین و مهم‌ترین این مهارت‌ها، تصمیم‌گیری و حل مساله در شرایط مختلف است. زندگی همیشه یکنواخت نیست و چالش‌های مختلفی دارد که برای مواجهه با آنها باید آموزش دید. در غیر این صورت سلامت روان فرد به خطر افتاده، اضطراب ناشی از آن زندگی فرد را به هم خواهد ریخت. «هوش و IQ یکی از عوامل اصلی واکنش‌های افراد در شرایط مختلف است. یکی از تعاریف هوش سازگاری با محیط است، یعنی کسانی می‌توانند با محیط سازگار شوند که از هوش بالاتری برخوردار باشند. بنابراین وقتی بحرانی در زندگی ما اتفاق می‌افتد و ما از قبل یاد گرفته باشیم که چگونه تاب‌آوری‌مان را بالا ببریم، می‌دانیم در موقعیت به وجود آمده باید چه کار کنیم تا مساله حل شود. در واقع IQ و EQ مان را افزایش داده و به واسطه آنها با شرایط به وجود آمده کنار آمده‌ایم.»

مهارت مواجهه با بحران

«ما از دوران کودکی‌مان با مسائل مختلف روبه‌رو می‌شویم که در همان زمان هم هرچند کودکانه، سخت و ناراحت‌کننده هستند. هر چه بزرگ‌تر می‌شویم چالش‌ها و مشکلات هم بزرگ‌تر و جدی‌تر می‌شوند و این یک موضوع اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین اگر آدم‌ها خودشان را برای این موضوع آماده کنند و از قبل یک پیش‌بینی داشته باشند، قدم اول را با موفقیت برداشته‌اند.» محمدپور تأکید دارد تصور برخی از ما از زندگی خوشایندتر از چیزی است که همیشه با آن روبه‌رو می‌شویم و همین موضوع دلیل اصلی ناراحتی