

## دیدگاه



نسترن بلکشاهی

کارشناسی ارشد مشاوره

## لطفاً شرایط را بپذیرید

با توجه به محدودیت‌های جدید و تعطیلی ادارات دولتی، مردها این روزها زمان بیشتری را در خانه می‌گذرانند. زنان شاغل نیز با توجه به همین شرایط و دور کاری اکنون در خانه هستند. همین موضوع و همزمانی حضور زن و شوهر در خانه - آن هم به مدت زیاد - باعث ایجاد چالش‌هایی در روابط بین زن و مرد می‌شود. برای رهایی از این چالش‌ها بهتر است اول شما شرایط موجود را بپذیرید. کمک کنید به یکدیگر تابه آرامش واقعی برسید. بهتر است زن و مرد در محبت کردن به هم از یکدیگر سبقت بگیرند. به این فکر کنید که چرا با هم ازدواج کردید و هدف‌تان از ازدواج چه بوده است؟ روزهایی را به خاطر بیاورید که برای عشق یکدیگر هر کاری را انجام می‌دادید و تمام توجه و محبت‌تان معطوف به عشق زندگی‌تان بود؛ دقیقاً مانند دوران نامزدی‌تان.

به یاد آورید که در این سال‌های زندگی چه مسایلی باعث شد که دیگر آن توجه و محبت روزهای نخست زندگی را به هم نداشته باشید و اینکه چه فرازونشیب‌هایی را با هم گذرانده‌اید تا به این نقطه از زندگی برسید. از یکدیگر سوال کنید که چه مسایلی باعث آرامش و برهم خوردن آرامش طرف مقابل‌تان می‌شود و آن‌ها را یادداشت کنید و در جایی بگذارید که هر دو بتوانید آن را ببینید.

ساعت‌هایی را برای برنامه‌های دو نفره در نظر بگیرید. انتخاب فیلمی که هر دو آن را دوست دارید، آسپزی دو نفره و یا کتابی را که هر دو دوست دارید، تهیه کنید و با هم بخوانید. آلبوم‌های خانوادگی خود را بیرون بیاورید و درباره روزهای خوب زندگی مشترک‌تان با هم صحبت کنید.

کارهایی را که هیچ‌وقت فرصت انجام آن‌ها را نداشتید، اکنون به خوبی آن را تجربه کنید. رفتارهای یکدیگر را زیر ذره‌بین نگذارید که خود این موضوع باعث درگیری می‌شود... اما اگر همه این کارها را انجام دادید و یکی از شما در خانه ایجاد تنش کرد چه باید کنید؟ اگر همسر شما در خانه در این روزهای سخت کرونا بی تنش ایجاد می‌کند، وظیفه طرف مقابل این است که صبور باشد. سعی کنید ویژگی مثبت همسر‌تان را در همان حال بیان کنید تا همسر‌تان به حالت قبلی خود بازگردد. مثلاً بگویید می‌دانم که این کار باعث عصبانیت تو می‌شود، اما تو واقعاً مهربانی. این کار باعث می‌شود تا طرف مقابل از موضع خود پایین بیاید و بتواند منطقی‌تر خواسته خود را بیان کند. سعی کنید مقابله به مثل نکنید. در برابر رفتار همسر‌تان، از خود بخشش نشان دهید. حس شوخ‌طبعی را در خودتان افزایش دهید و زندگی را سخت نگیرید. تمام تلاش‌تان را بکنید تا این روزهای سخت را هر چه آسان‌تر بگذرانید. اگر ناخواسته همسر‌تان را آزرده‌خاطر کردید، از او معذرت‌خواهی کنید. شنونده خوبی باشید، اجازه دهید همسر‌تان تمام ناراحتی‌های خود را بیان کند تا خود را خالی کند. بعد از شنیدن صحبت‌هایش با او همدلی و او را درک کنید و در آخر درباره مسایل بازگو شده صحبت کنید تا بتوانید سوء تفاهم‌های ایجاد شده را برطرف کنید و ارتباط سازنده‌ای با هم داشته باشید.



ارکرم احمدی

روان‌نامه‌نگار

**وقتی زوجین زمان زیادی را در محیط سر بسته و در کنار هم باشند، تفاوت‌ها و اختلاف‌نظرها را بیش از گذشته می‌بینند و سعی می‌کنند آن وضعیت را تغییر دهند؛ اما همین تلاش برای تغییر دیگری می‌تواند به راحتی آرامش را برهم زند و باعث بگویم شود**

**وقتی کودک رفتارهای خشن و سر دو استرس والدین را می‌بیند، دچار تعارض و ناامیدی می‌شود**

## گزارش

کرونا این روزها جدی‌ترین بحران خانواده‌هاست. خانواده‌ها در کنار استرس و اضطراب ناشی از همه‌گیری این بیماری، باید با مشکلات دیگری مانند قرنطینه خانگی، دور کاری، آموزش مجازی بچه‌ها و... دست و پنجه نرم کنند. اما در این میان شاید دور کاری و حضور مردان در خانه کمی سخت‌تر از دیگر موارد باشد. محدودیت‌های

## مدارا کنید

مشاوران خانواده معتقدند اولین روش و البته بهترین آن در این روزهای پر تنش، مدارا کردن است. در این روزهای تعطیلی ادارات و کسب و کارها مردان بیش از همیشه در خانه هستند، زنان شاغل هم زمان بیشتری را در خانه می‌گذرانند. همین موضوع باعث می‌شود زن و شوهر بیش از همیشه با هم وقت بگذرانند. تفاوت‌ها و اختلاف‌نظرها درباره زندگی نیز در این زمان بیش از همیشه رخ می‌دهد. اینجاست که نقش مدارا کردن پررنگ

## جدا از هم کار کنید

اگر هر دو شاغل هستید، یک فضای کار مشخص برای خود ایجاد کنید. اگر مرد یا زن شرایط دور کاری دارند و در خانه کار می‌کنند، باید یک فضای مشخص مانند همان اداره یا شرکتی که کار می‌کنند را در خانه ایجاد کنند. اگر یکی از زوجین شاغل است و دور کاری می‌کند بهتر است درست مانند اداره از زن و فرزند دور باشد.

حتی بهتر است ناهار و چایی را هم در اتاق کارش صرف کند. کم شدن حضور در خانه و رعایت کردن شرایط دور کاری به کم شدن تنش و جروب‌های زوجین کمک می‌کند. اگر زن و شوهر هر دو دور کار هستند هم باید در یک فضای جدا از یکدیگر کار کنند. اگر اتاق اضافه ندارید، زن در اتاق نشیمن کارش را انجام دهد و

مرد در اتاق خواب. درست مانند روزهای عادی که سر کار می‌رفتند و یکدیگر را نمی‌دیدند. نداشتن تمرکز کافی هنگام انجام دور کاری نیز ممکن است زمینه‌ساز اختلاف و تنش شود. بهتر است عواملی را که باعث از میان رفتن تمرکز‌تان می‌شود از محل کار‌تان دور کنید. ساعت کاری خود را همان‌گونه که سر کار می‌رفتید، مشخص کنید و به آن پایبند باشید. یک قانون مهم بگذارید. در این قانون از همسر و بچه‌ها بخواهید در آن ساعات با شما کاری نداشته باشند و دقیقاً احساس کنند سر کار هستید. داشتن تمرکز، بازدهی کار شما را بالا می‌برد. همچنین باعث آرامش خاطر می‌شود. داشتن آرامش خاطر به آرامش خانه نیز کمک زیادی می‌کند.

## مدارا؛ زمینه‌ساز ایجاد آرامش

## راهکارهای کاهش تنش خانگی در دوران دور کاری

کرونا بی، تعطیلی اجباری کسب و کارها زمینه‌ساز حضور مضاعف مردان در خانه شده و به تبع آن ممکن است اختلافات خانوادگی هم از این میان سر در آورد. روان‌شناسان معتقدند در این بحران، عبار زندگی زناشویی زوجین به دست می‌آید؛ اینکه با مدیریت و رعایت نکات مهم می‌توانند از آن سر بلند بیرون آیند یا اینکه وارد یک جنگ تن به تن ناخواسته شوند.

## برای تغییر یکدیگر تلاش نکنید

در این اوضاع سعی نکنید دیگری را تغییر دهید. تغییر دادن دیگری غیرممکن است؛ مگر اینکه اول خودتان تغییر کنید. روان‌شناسان معتقدند تلاش برای تغییر

## از استرس و اضطراب دوری کنید

روانشناسان معتقدند داشتن اضطراب و استرس نسبت به اخبار همه‌گیری می‌تواند باعث تنش بین زوجین شود. به اعتقاد آنها ضمن رعایت نکات بهداشتی، بهترین راه برای کنترل استرس و اضطراب این است که خبرهای موثق

## مهارت‌های گفت و گو را فرا بگیرید

شاعر می‌گوید «گفتنی‌ها کم نیست، من و تو کم گفتیم». روان‌شناسان معتقدند یکی از دلایل اصلی اختلافات زوجین، نداشتن مهارت گفت‌وگو است. از محل کار‌تان دور کنید. ساعت کاری خود را همان‌گونه که سر کار می‌رفتید، مشخص کنید و به آن پایبند باشید. یک قانون مهم بگذارید. در این قانون از همسر و بچه‌ها بخواهید در آن ساعات با شما کاری نداشته باشند و دقیقاً احساس کنند سر کار هستید. داشتن تمرکز، بازدهی کار شما را بالا می‌برد. همچنین باعث آرامش خاطر می‌شود. داشتن آرامش خاطر به آرامش خانه نیز کمک زیادی می‌کند.

## یکدیگر را کنترل نکنید

کنترل کردن یکدیگر عوارض ناخوشایندی بر روان زوجین به دنبال دارد و می‌تواند پایه‌های زندگی را متزلزل کند. کنترل و قضاوت نواقص رفتاری و شخصیتی همسر

تغییر روش و سبک زندگی ابتدا در کانون خانواده رخ می‌دهد. بیشترین و سریع‌ترین آثار آن نیز ابتدا در خانواده و سپس در اجتماع پدیدار می‌شود؛ به همین دلیل برای حفظ و استحکام بنیان خانواده و جلوگیری از هر گونه آسیب و داشتن یک زندگی موفق باید به راهکارهای مشاوران و روان‌شناسان بیش از همیشه توجه کرد.

از گذشته می‌بینند و سعی می‌کنند آن وضعیت را تغییر دهند؛ اما همین تلاش برای تغییر دیگری می‌تواند به راحتی آرامش را برهم زند و باعث بگویم شود.

یکی از زوجین نسبت به مسائل بهداشتی بسیار حساس و دیگری بی‌اهمیت باشد. همین موضوع می‌تواند زمینه یک دعوا و بگویم را فراهم کند. کنترل وسواس و استرس می‌تواند به آرامش فضای خانه تا حدود زیادی کمک کند.

بگیرد. روان‌شناسان معتقدند هنگامی که زوجین مهارت ارتباطی ندارند، نمی‌توانند درست با یکدیگر حرف بزنند و توانایی درست گوش دادن را نیز ندارند، طبیعتاً هر سخن و حرکت با زبان بدن باعث احساس تحقیر در فرد مقابل و به وجود آمدن اختلاف و ناراحتی می‌شود.

پشت سر بگذارید، باید حتماً دست از سر کنترل یکدیگر بردارید. یاد‌تان نرود شما با یک فرد بالغ از دواج کرده‌اید که اصلاً دلش نمی‌خواهد عروسک دست دیگری باشد.

در آینده و در مسئولیت‌های اجتماعی، تحصیلی و حرفه‌ای آن‌ها تأثیر منفی برجای خواهد گذاشت. حس بی‌اعتمادی در کودکان با مشاهده اختلاف‌ها و دعوای پدر و مادر، کم‌کم شکل می‌گیرد. حتی ممکن است در کودکان بزرگتر این بی‌اعتمادی ادامه یابد و کودک نسبت به ازدواج و روابط زن و مرد باورهای غلطی را در ذهن خود شکل دهد. کودک، این الگوی ارتباطی والدین خود را درونی کرده و در بزرگسالی دقیقاً به همان شیوه با همسرش رفتار کند.

## کودکان می‌بینند و تکرار می‌کنند

همان داستان آینه‌است. بچه‌ها - بخصوص کودکان زیر شش سال - پدر و مادر را الگوی خود قرار می‌دهند و همیشه از آنها تقلید می‌کنند. وقتی کودک رفتارهای خشن و سرد و استرس والدین را می‌بیند، دچار تعارض و ناامیدی می‌شود. کودکان با دیدن دعوای خانوادگی، دچار مشکلات فکری می‌شوند و مدام از خود می‌پرسند آیا پدر و مادرشان از هم طلاق می‌گیرند؟ رفتارشان با یکدیگر خوب می‌شود؟ روان‌شناسان معتقدند این سوال‌ها و ابهامات فکری

شرایطی به ثبات نیاز دارند. بچه‌ها نگاه‌شان به والدین‌شان است. تحقیقات نشان داده آرامش والدین به فرزندان نیز منتقل می‌شود. بچه‌ها گیرنده‌های قوی نسبت به مسائل و مشکلاتی دارند که اطراف آنها حتی نمی‌توانند بچه‌های فامیل را در مهمانی‌ها ببینند. روان‌شناسان معتقدند والدین در این دوران باید برای حفظ روان عادی و استحکام روابط خود با فرزندان‌شان تلاش کنند. مهم‌ترین نکته، آرامش خود پدر و مادر است. آرامش والدین در چنین شرایطی دشوار است، اما بچه‌ها در چنین