

طلاق کرونايي!

درباره اصطلاحی که پس از ثبت

نخستین طلاق به دلیل بروز اختلافات

زوجین در دوران قرنطینه‌خانگی در ماه

گذشته‌می‌لادی، حالا در آمریکا، چین،

ایتالیا، اسپانیا و... پرکار بر دشه‌است

فربیاالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

هر چند اصطلاح «طلاق کویدی» (Covidivores) پس از ثبت نخستین طلاق یک زوج نیویورکی در ۲۷ مارس سال جاری به دلیل بروز اختلاف زناشویی در دوران قرنطینه خانگی چندان رایج نشد ولی چندروز بعد وباشکل‌گیری صف طولانی متقاضیان طلاق پس از پایان دوران قرنطینه خانگی در چین، به سمبل نگرانی عمومی از سرایت ویروس کرونا به بنیان خانواده در کشورهای مختلف دنیا از جمله چین، ایتالیا، آمریکا، اسپانیا و... بدل شد. در این بین، مدیر کل مشاوره و امور روانشناختی بهزیستی کشور هم در مصاحبه‌ای گفته است: «میزان تماس‌های زوجین مربوط به اختلافات خانوادگی در دوران قرنطینه و کرونا با صدای مشاور بهزیستی با شماره ۱۴۸۰ نشان می‌دهد آمارهای اختلافات بین زوجین، سه برابر افزایش یافته‌است.(منبع: ایرنا)». عده‌ای راه‌حل را در این می‌بینند که این روزها زوجین کاری به هم نداشته باشند که اصلا این توصیه منطقی نیست. باید پیذیریم که زن و شوهر نزدیک‌ترین افراد به همدیگر هستند و فرزندان مان عزیزان ما هستند، پس چرا کاری به هم نداشته باشند؟ وقتی می‌توان این روزهای با هم بودن را بسیار زیبا کرد.

❖ مشکل قرنطینه نیست، بی‌مهارتی زوجین است

قابل درک است که قرنطینه و زمان طولانی با هم بودن، مشکلات اقتصادی که برای شغل عده‌ای ایجاد کرده، تعطیلی مدارس، ترس از بیماری مسری و خطرناک و... سیستم خانواده را دستخوش تغییر می‌کند اما به تنهایی باعث این همه اختلافات جدی خانوادگی نمی‌شود. باید



اتفاق می‌افتاد. با این حال، چه راهکارهایی برای بهبودی روابط خانواده در این روزهای قرنطینه پیشنهاد می‌شود؟

❖ از غرزدن زیادی بپرهیزید

از غرزدن بر سر موضوعات کوچک و بی‌اهمیت بپرهیزید. بسیاری از دعاوها و بحث‌های جدی از همین غر و لندها آغاز می‌شود. صحبت کنید اما با محبت و دوستی بدون شکایت و تحقیر کردن. این روزهای با هم بودن را به کام خانواده تلخ نکنید. در ضمن، لطفاً کودکان را در یابید. آن‌ها حساس‌ترند و مثل بزرگسالان قادر به توضیح احساس‌های خود نیستند. پس والدین برای آن‌ها باید بیشتر وقت و حوصله بگذارند. می‌توان با جست‌وجو در اینترنت، بازی‌هایی را که در منزل می‌توان انجام داد و کودک را سرگرم کرد پیدا و اوقات شادی را ایجاد کرد.

❖ بیش از گذشته ابراز محبت کنید

به‌تک‌تک اعضای خانواده از همسر گرفته تا فرزندان، ابراز محبت کنید و بگویید که چقدر دوستشان دارید. هم‌زبانی و هم‌ا‌طریقی رفتار،

ابراز علاقه داشته باشید. از لذت‌مرور خاطرات خانوادگی هم غافل نشوید. آلبوم‌های قدیمی را در بیاورید. آلبوم ازدواج، تولد فرزندان و... نگاه کردن به هر عکسی، کلی از خاطرات شیرین‌را زنده می‌کند. درست است که هر کدام از اعضای خانواده حق دارند خلوت شخصی هم داشته باشند اما باید مراقب بود که این خلوت خیلی طولانی نشود.

❖ کمی صبور تر باشید

قرنطینه‌خانگی و بودن تمام‌وقت افراد خانواده با سلیقه‌های مختلف در کنار یکدیگر و... عواملی هستند که صبر و طاق‌ت همه را مخدوش می‌کند. گاهی اعضای خانواده در کار یکدیگر مداخله می‌کنند و پا‌پیچ هم می‌شوند. این روزها اگر صبر و حوصله را حذف کنیم، محیط‌خانه یک میدان جنگ تمام‌عیار می‌شود. بهتر است یاد بگیریم که چشم‌پوشی هم خوب است. گذشت و فداکاری اعضا نسبت به یکدیگر در این شرایط می‌تواند یک فضای آموزشی خوب تبدیل شود که اولاً زوجین نسبت به هم یاد بگیرند که این زندگی نیمه‌پر هم دارد و به نکات مثبت هم نگاه و آن‌ها را تقویت کنند. این می‌تواند تبدیل به عادت زندگی شود.

عبارات ممنوعه در زمان همدلی



نرگس عزیزی

کارشناس ارشد مشاوره

کنکوری ام و خاطرات گذشته‌ام دست از سرم بر نمی‌دارد!

پشت کنکوری هستم. نمی‌توانم روی درس خواندن تمرکز کنم. می‌ترسم با تصمیمات نابه‌جا، آینده‌ام نابود شود. خاطرات گذشته‌ام، دست از سرم بر نمی‌دارد. خاطرات تلخ و ناراحت‌کننده دارم. چطور فراموش‌شان کنم؟



رمیسا ایزدپناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، سوال مطرح‌شده خیلی گنگ و مبهم است. بنا بر این برای کمک و رهایی از این وضعیت در ابتدا باید مشخص کنید که

❖ خودتان را ببخشید

توجه داشته باشید که ماندن در این وضعیت، غصه خوردن، افسوس و حسرت گذشته را خوردن و... حال بسیار بدی برایتان ایجاد می‌کند. به نظر

بانوان

با خواسته‌های نابه‌جای کودکان در این شب‌وروزها چه کنیم؟

به تقاضاهایی همچون «مامان، منوبیر تاب و سرسره»، «چرا دیگه من رو اون آب‌میوه فروشی نمی‌بری» و... باید با روش مثبت و ملایم پاسخ داد

منبع: psychologytoday۰ pbs

فاطمه قاسمی | مترجم

«بریم آب‌میوه‌فروشی»، «امروز منوبیر تاب و سرسره توی پارک»، تقاضای توپ بازی در نیمه‌شش و... این‌ها خواسته‌های غیر معمول یک کودک نیست اما در شرایط خانه ماندن اجباری، بچه‌ها با درخواست‌های مکرر و بی‌وقت این چنینی قصد دارند که کمی غیر قابل کنترل به نظر برسند که گاه به اوقات تلخی و گریه آن‌ها ختم می‌شود. قابل پیش‌بینی‌ترین واکنش پدر و مادرها با این جمله شروع می‌شود: «نمی‌فهمی همه‌جا بسته است یعنی چی؟»، «حالا نه، باشه بعدا»، شاید در ظاهر این برخورد همنای است که باید باشد اما در واقع آتش زیر خاکستر است و با این لحن منفی، کودک برای درخواست‌های بی‌جای بعدی مصمم‌تر می‌شود. با این‌که با این روش به طور مستقیم کودک را متوجه اشتباهش کردیم اما با روش‌های مثبت و ملایم‌تر، نتیجه بهتری خواهیم گرفت. در ادامه، شما را با چند روش ساده برای روبه‌رو شدن با چنین انتظاراتی در این شرایط خاصی آشنا خواهیم کرد.

به‌اواطمینان خاطر بدهید که همیشه آماده کمک به‌او هستید | این موضوع را برای کودک به‌طور کامل روشن کنید که شما نیازهایش را درک خواهید کرد و مایلید خواسته‌های او را برآورده کنید اما از طرفی باید بداند که گاهی، چنین امکانی وجود ندارد و باید کمی صبر داشته‌باشد.

❖ فرصت انتخاب بدهید | به‌طور مثال و به‌جای منع توپ بازی‌اش در نیمه‌شب آن‌هم با عصبانیت که نتیجه‌ای جز لج بازی و واکنش تند او به همراه‌اند، در آه بهتری برای بازی کردن با توپ به‌او پیشنهاد بدهید. مثلاً بگویید: «چون شب است و همسایه‌ها خوابند، توپ را فقط قل بده» یا «الان همسایه‌ها خوابند به‌جای توپ بازی، رنگ‌آمیزی بکن». از آن‌جا که کودک قدرت تصمیم‌گیری و طراحی یک کار با خواسته جایگزین را ندارند، این والدین هستند که باید در چنین شرایطی به‌آن کمک کنند.

❖ از تر فند حواس‌پر تی استفاده کنید | در کودک زیر ۶ سال که استدلال، کمتر در او تأثیر گذار است، از روش «حواس‌پرت کردن» استفاده کنید و برای کودک‌ان بزرگ‌تر، بعد از ارائه دلیل برای انجام ندادن خواسته‌هایش در صورت قانع نشدن از «نه» مشروط استفاده کنید. مثلاً وقتی قبل از غذا، شیرینی می‌خواهد، به‌او بگویید: «شیرینی قبل از غذا جلواشته‌ایت را می‌گیرد اما بعد از غذای می‌توانی کمی شیرینی بخوری.»

❖ دلیل برآورده نکردن خواسته‌اش را توضیح بدهید | وقتی برای انجام خواسته کودک‌تان به‌هر دلیلی ناتوانید، نامعقول جلوه دادن خواسته‌های او بدترین روش است. در این شرایط بهتر است والدین دلیل برآورده نکردن خواسته‌هایش را توضیح دهند نه این‌که خودش‌ان نسبت به‌آن بی‌تفاوت نشان دهند. کودک با احساس اینکه خواسته‌هایش برای پدر و مادرش مهم هستند، آرامش و احساس اطمینان بیشتری خواهد داشت. البته این روش برای خردسالان کار ساز نیست ولی هر چه‌سن کودک بالاتر باشد، کارآمدتر است.

قرار و مدار

روز رفتن روی ترازو

قرنطینه فائگی باعث شده تا بعضی از ما درمالی که کمترین تمرک رو داریم، بیشترین هله هوله رو هم بفوریم و نتیجه‌اش این بشه که از دیدن وزن مون روی ترازو شوکه بشیم. باور نمی‌کنین؟ ترازوی شونه‌تون (رو بیارین و بعدش یک فکری برای سلامتی‌تون بکنین

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ عکس اختلاف تصاویر در صفحه اول زندگی سلام روی گوشی خیلی کوچک است و اصلاً قابل حل کردن نیست. چه کنیم؟

❖ لطفاً ستون پرسش و پاسخ صفحه سلامت را حذف نکنید. ممنون.

❖ دارکوب کج‌رفتی؟ دلمون برات تنگ شده؟ کاش این روزها تو بودی تا یک کم روحیه‌مون عوض بشه! **ما و شما:** مخاطب گرامی، در حال حاضر مطالب صفحه‌های دارکوب و سرگرمی در صفحه اول زندگی سلام منتشر می‌شود.

❖ مطلب صفحه خانواده در باره اضطراب در روزهای قرنطینه خیلی خوب بود. من واقعا این روزها نگران هستم و مدام از خودم می‌پرسم که در آینده چه خواهد شد. هر چقدر هم بیشتر فکر می‌کنم، کمتر به جواب می‌رسم.

❖ آموزش ساختن سبد بافت کاغذی در صفحه کودک، بچه‌ما را به مدت یک ساعت سرگرم کرد. از این جور سرگرمی‌ها برای بچه‌ها که باید تا پایان فروردین در خانه باشند، بیشتر در نظر بگیرید.

❖ خوشبختی چیزی نیست که آن را برای آینده به تعویق بیندازید؛ بلکه چیزی است که برای زمان حال طراحی می‌کنید. پس همین زمان حال را در یابید برای لذت بردن از زندگی.

سهیل سالاری، مشهد



زندگی‌سلام
سه‌شنبه
۱۹ فروردین ۱۳۹۹
شماره ۱۵۶۸

خانواده و مشاوره