

شهلا ابراهیم زاده اصلی این روزها شیوع بیماری کرونا در کشور از جمله در چند استان و چند شهر که نمود بیشتری داشته آنقدر نقل محافل شده که پیامدهای ناشی از این بحران بر همه حوزه‌ها تاثیر گذاشته است.البته دیگر محفلی وجود ندارد و باید از اجتماعات دوری کرد، هرچند شبکه‌های اجتماعی مجازی این نقش را به نوعی ایفا می‌کند. اما نبود امکانات لازم از یک طرف، ترس و نگرانی از سوی دیگر موجب شده تا آرایش روانی جامعه دچار اختلال شود. و این‌ها در حالی است که بسیاری از کسب و کارها علنا تعطیل شده و یا با کاهش ساعت حضور کارمندان دولتی در ادارات و انجام امور به صورت دور کاری، افراد ساعات بیشتری در خانه می‌مانند، چون به توصیه پزشکان برای دوری از ویروس کرونا امن‌ترین جا اقامت در خانه است.

بنابراین اعضای خانواده باید ساعات متمادی در کنار هم و در خانه بمانند. اما علاوه بر دغدغه‌های چگونگی حفظ سلامتی در جامعه ای که مدیریت بحران، خود بحران زده است، دغدغه‌های اقتصادی زیادی نیز فکر مردم جامعه ما را مشغول کرده است. از سوی دیگر گاه و بیگاه ویدئوهایی در شبکه های اجتماعی دست بدست می‌شود که حاکی از ترس کودکان و نوجوانان از بیماری کرونا و فضای نگرانی حاکم بر جامعه است. به نظر می‌رسد توجه به چگونگی مواجهه درست با چنین اتفاقاتی که تمام امور جاریه زندگی را تحت تاثیر قرار داده از نیازهای ضروری این روزها باشد تا بتوان از این موقعیت حساس با آسیب پذیری کمتری عبور کرد. فراموش نکنیم که بچه ها در چنین شرایطی حساس‌ترند. بر اساس نظر کارشناسان در حقیقت کودکان بسیار بیشتر از آنچه تصور می‌کنید معنای گفت‌وگوهای شما را از حوادثی که رخ داده است، درک و دریافت می‌کنند.

اگر اعضای یک خانواده میزان نیازهای یکدیگر را نشانساند به مشکل بر می‌خورند.بنابراین برای پاسخ به این پنج نیاز اولیه خانواده‌ها باید روش‌هایی را انتخاب کنند که این نیازها در آن افراد برآورده شود و بهترین روش این است که به ارتباط درست تکیه داشته باشیم. یعنی شیوه‌های ارتباط و مذاکره درست را باید مطالعه کرده و مد نظر قرار دهیم.

هنگامی که بزرگسالان با یکدیگر درباره یک بحران و حوادث رخ داده پس از آن صحبت می‌کنند، کودکان کاملا نظرات آن‌ها را جدی می‌گیرند. به همین سبب بهترین رفتار از سوی شما این است که بنشینید و درباره وقوع بحران با کودک خود صحبت کنید. اگر این کار را نکنید، کودک شما خود به تنهایی به این نتیجه می‌رسد که چقدر وقوع این بحران خاص یا وقوع بلایای طبیعی می‌تواند وحشتناک باشد و بنابراین اغلب تصویری که در ذهن او شکل می‌گیرد بسیار بدتر از آن چیزی است که در واقعیت رخ داده است. اما در شرایط خاص کنونی که ناشی از فراگیری کرونا است بزرگترها نیز در روابط خود باید بسیار خویشتندار و منطقی باشند و ضمن رفتار درست به هم قوت قلب و امیدواری بدهند.

این موضوع را با «محسن مشکبید حقیقی» که دارای دکترای تخصصی مشاوره بوده و استادیار مراکز آموزش عالی است در میان گذاشتیم. وی معتقد است اگر اعضای خانواده مشکلات پیش زمینه‌ای داشته باشند مشکلات ناشی از کرونا اثرات پر رنگ‌تری از خود بجا خواهند گذاشت.

◆ آقای دکتر در شرایط حساس فعلی چگونه باید با کودکان برخورد کنیم تا به لحاظ روانی آسیب پذیری کمتر داشته باشند؟

اگر واقعیت مساله را برای بچه ها شرح داده و راه های کنترل گشته شود (البته بدون اینکه از مرگ و میر بگوییم) بچه ها بهتر موضوع را پذیرش می‌کنند. اما گاهی بعضی از بچه ها به دلایل مختلف مشکلات پیش زمینه ای مثل اضطراب دارند و یا روند شخصیتی بعضی افراد در دوران کودکی خوب شکل نگرفته و یا در جو نامناسب خانوادگی هستند که ممکن است در چنین شرایطی علایم را به شکل اضطراب نشان بدهند. یعنی مشکلاتی از پیش وجود داشته که باعث می‌شود در این بچه ها مشکلات بیماری کرونا و شدت آسیب از کرونا را بیشتر کند. به بیان دیگر تکرار فکر در این افراد خصوصا در بچه ها عوض می‌شود. مثلا اگر بچه در قبل نگران جدا شدن پدر و مادر بود حالا نگران کرونا است.

◆ آیا احتمال دارد در شرایط کنونی بین افراد خانواده به دلیل وضعیت

پیش آمده وقاق و دوستی بیشتری بوجود بیاید و مشکلات فراموش شود؟



در سیستمی که مدل انتخاب معیوب و نوع ارتباط نادرست است حتی در شرایط کرونا هم معیوب است و برای بهبود روابط تلاش بیشتری نیاز است.

◆ در واقع الان باید روی روابط خانوادگی خیلی بیشتر کار شود؟

بله، دقیقا همینطور است. الان بیشتر نگران این هستیم که وقتی پدرها و مادرها سر کار نمی‌روند و ساعات بیشتری در کنار هم و در خانه هستند تنش ها زیاد نشود، چون اگر والدین ندانند چطور نیازهای زوجین را برطرف کنند و پدرها و مادرها نیازهای فرزندان و یا دیگرافراد خانواده را نشانساند، بجز مشکلات کرونا، مشکلات دیگری هم خواهیم داشت.

◆ طبیعتا نیازهای افراد در سنین مختلف باید مورد توجه همه افراد خانواده باشد.

بله، هر انسانی در هر سنی حداقل پنج نیاز مستقیم دارد.(۱) نیاز بقا، که در شرایط فعلی، کرونا این نیاز را دست کاری کرده، بدین صورت که آیا زنده می‌مانم، سالم می‌مانم، آیا شرایط جسمانی من مراقبت می‌شود؟(۲)نیاز به عشق و تعلق، عده‌ای هستند که مرا دوست دارند و حاضرند کاری برای من بکنند. عده‌ای از من دوست دارم و به آنها کمک خواهم کرد.(۳) نیاز به آزادی، بدین صورت که فرد براساس باورهای ذهنی خودش محدودهای را برای آزادی عمل خودش در نظر می‌گیرد. البته قطعاً آزادی در انسان سالم مبتنی بر مسئولیت پذیری است. یعنی به هر سمتی برای آزادی نمی‌رود. اگر آزادی‌اش موجب صدمه به مرز آزادی دیگری شود آن را متوقف می‌کند. اما انسان ناسالم مرز آزادی‌اش را به دلخواه خودش تعریف می‌کند و تا هر جا بخواهد اعمال می‌کند. مثلا در چنین شرایط حساسی که خانواده به او احتیاج دارد شب تا دبر وقت بیرون از خانه و با دوستانش سپری می‌کند.(۴)نیاز به قدرت، فرد احساس بکند که عده ای از وی حرفه شوی دارند و برای احترام قائل هستند و بواسطه این احترام و ارزش به او اجازه عرض اندام و مطرح شدن می‌دهند.(۵)نیاز به تفریح، بازی، مسافرت و نظایر آن که در شرایط کنونی کرونا این وضعیت را کاملا تحت تاثیر قرار داده است. مردم رستوران نمی‌روند، گل نمی‌خرند، دیدارها و بازی های دسته جمعی قطع شده است والی آخر، بنابراین کسب و کارها بهم ریخته و افرادی که باید اجاره خانه یا مغازه را پرداخت کنند و چک و قسط و قرض دارند این تنش ها را به خانه می‌برند.

◆ بنابراین علاوه بر کنترل شرایط جسمی باید برای کنترل شرایط روانی در خانواده ها هم آمادگی داشته باشیم.

بله، اگر اعضای یک خانواده میزان نیازهای یکدیگر را نشانساند به مشکل بر می‌خورند. بنابراین برای پاسخ به این پنج نیاز اولیه خانواده‌ها باید روش‌هایی را انتخاب کنند که این نیازها در آن افراد برآورده شود و بهترین روش این است

تقویت مسئولیت اجتماعی راهی برای عبور از بحران کرونا

قطع رابطه ما با اقوام و آشنایان و دوستان شود. زمانی که جامعه‌ای در مرحله تهدید عمومی قرار می‌گیرد و به افراد احساس تنهایی و ناامنی دست می‌دهد می‌توان با تماس‌داشتن با یکدیگر از طریق تلفن‌های همراه و تماس‌های تصویری نگرانی‌ها را به اشتراک گذاشت و همین می‌تواند کمک‌کننده باشد و به ما یاری برساند که احساس باهم بودن و تعلق‌داشتن به یکدیگر را داشته باشیم. در این وضعیت تعدادی از خانواده‌ها نیز هستند که یا فردی از خانواده‌شان به‌دلیل بیماری در بیمارستان بستری شده و یا فوت‌کرده و امکان دور هم جمع شدن برای عرض تسلیت و یا عبادت بیمار وجود ندارد. بهترین راه برای در ارتباط‌بودن با این خانواده‌ها و تسلی‌دادن به آنها این است که با استفاده از تماس‌های تصویری و یا تماس تلفنی با آنها ارتباط برقرار کنیم تا آنها نیز بدانند به‌رغم اینکه امکان کم کنار هم بودنشان را نداریم اما به یادشان هستیم.

از سوی دیگر باید این مسئولیت اجتماعی را نیز در خود تقویت کنیم که با حضور کمتر در اجتماع در چرخه انتقال ویروس و دیگران نقشی نداشته باشیم و منبعی برای انتقال ویروس نشویم. انسان‌ها در زندگی فراز و فرودهای زیادی را تجربه می‌کنند و الان در وضعیتی هستیم که یک جامعه درگیر مسئله مهمی شده و همین باعث شده تا محدودیت‌های جدی برای تمام خانواده‌ها به‌وجود بیاید و در همین زمان است که باید از حداقل امکاناتی که در اختیارمان قرار دارد استفاده کنیم و حواسمان باشد که نگذاریم افراد آسیب‌پذیر تنها بمانند و به بهانه قرنطینه‌خانگی یکدیگر را فراموش نکنیم و اگر این افراد نیاز‌هایی دارند

درس‌هایی که باید از کرونا گرفت

در روزهای سخت بین صفوف مردم فاصله ای نیست. چو عضوی به درد آورد روزگار، یکپارچه ایران را نماند قرار! امروز همان روز مبادایی ست که بیشتر از همیشه باید کنار هم باشیم و با امید به گذار از این روزها، هزینه های مواجهه با این ویروس را کاهش دهیم، ترس برادر مرگ است و امید اعتقاد به آیند!

همدلی با فهم احساسات و درک نیازهای دیگران، ایجاد می‌شود و به ما کمک می‌کند به عنوان شهروندی در شرایط سخت رفتارمان را بهتر مدیریت کنیم. انسانهای همدل بخشندگی بیشتری دارند و به سلامتی و رفاه دیگران اهمیت می‌دهند، در واقع افراد تلاشی می‌کنند با پاسخی عاطفی به شرایط نقش مهمی در زندگی اجتماعی خود و دیگران ایفا کنند و در التیام رنجشان نقش داشته باشند، در چنین شرایطی همه ما احساس بهتری داریم.

امروز جامعه ما، در گیر بحران نوعی بیماری نوظهور و همه گیر است، همدلی و همراهی مشارکت اجتماعی را رقم می‌زند. همین که این روزها ماسک یا دستکش

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

{اجتماعی}

گفت و گو با دکتر محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

با ارتباط درست، آسیب های کرونا را در خانواده دهیم

که به ارتباط درست تکیه داشته باشیم. یعنی شیوه‌های ارتباط و مذاکره درست را باید مطالعه کرده و مد نظر قرار دهیم. وقتی دو انسان روی یک مساله با هم توافق ندارند، یعنی اگر مسایلی پیش زمینه‌ای داشته باشند، مثلا در خانه زن و شوهر برای قدرت و آزادیشان درگیر باشند، در چنین وضعیتی عشق و تعلق خاطر کم‌رنگ می‌شود و به محض بروز چنین اتفاقاتی مثل گسترش یک بیماری در جامعه، مانند کرونا می‌تواند اضطراب، افسردگی یا هر احساس بد دیگر را افزایش داده و برجسته کند. در واقع الان که خانواده ها بی‌کار در کنار هم هستند ممکن است سطح اشتباهات بالا برود. یعنی ممکن است کمیت و کیفیت ارتباطشان معیوب باشد. به گونه‌ای که آن نیازها ارضا نشود.

◆ در چنین موقعیتی خانواده ها برای بهبود وضعیت روانی اعضای خانواده بخصوص بچه ها چه کار باید بکنند؟

خانواده می‌تواند انواع روش های مستقیم و غیر مستقیم را پیدا کرده و با درایت رفتار کند. به عنوان مثال وقتی والدین با بچه های کم سن‌تر مشغول بازی های ساده‌ای مثل یک قل دو قل می‌شوند یا اسم–شهر–میوه بازی می‌کنند یعنی هم نیاز تفریح بچه را برآورده می‌کنند و هم نیاز عشق و تعلق او را و هم جو مناسب عاطفی را برای فرزند خردسال خود در خانه فراهم می‌کنند. در چنین شرایطی اثرات متغیرهای ناخوشایندی مانند کرونا کم‌رنگ‌تر می‌شود. والدین باید نوجوانان و جوانان خود را درک کرده و فرزندان نیز باید والدین خود را بدرستی درک کنند تا مشکلات کمتر شود. از سوی دیگر اگر ذهن بچه یا هر عضو خانواده از طریق دوستان یا رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی به خاطر بیماری کرونا دچار تشویش شد باید از مهارت‌های زندگی کمک بگیرند.

◆ قبول دارید که آموزش های خوب و اثرگذاری در کسب مهارت های زندگی در سنین مختلف نداشته‌ایم؟

همینطور است، متأسفانه در این مورد مهم، زیاد کار انجام نشده. وقتی بحرانی مثل کرونا، زلزله و نظایر آن می‌آید یک انسان که بالاترین سطح مهارت های زندگی را داشته باشد برای حل مساله با تفکر منطقی ابراز وجود می‌کند. البته ممکن است چنین فردی هم در لحظه اول جا بماند و نتواند در حالت شوک عکس العمل نشان دهد. ولی اگر این مهارت‌ها را قبل از بحران آموخته باشد، از نظر روانی سریعتر خودش را از این حالت شوک و کرحتی خارج می‌کند و از مهارت درست مقابله و ارتباط استفاده می‌کند. اما اگر کسی این مهارت‌ها را نداند وقتی بحران می‌آید یک تخریب گسترده در همه ابعاد زندگی‌اش از جمله تحصیلی، اقتصادی، روانی، اجتماعی و… ایجاد می‌شود.

پس اگر بعضی از بچه‌ها مشکلات پیش زمینه‌ای دارند نباید تا زمان رفع این بحران یا هر بحران دیگر آن مشکلات مانند اضطراب، وسواس و نظایر آن را تشدید کنیم. بلکه باید با فراهم کردن یک جو مناسب عاطفی که قادر باشد نیازهای پنجگانه را برآورده کند از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری کرد و فشار را از دوش بچه ها و نوجوانان برداشت. اما بجز این روش های غیر مستقیم با روش های مستقیم نیز باید به بچه ها آگاهی داد. بدین صورت که مثلا در شرایط فعلی در مورد بیماری و راه های پیشگیری و رعایت بهداشت فردی و محیطی برای خود توضیح داد تا او نیز راه های درست علمی مقابله با کرونا را بیاموزد و عمل کند.

◆ و کلام آخر؟

باید بدانیم که برای مقابله با هر شرایط بحرانی ضمن کنترل منطقی احساسات، با روش‌های غیر مستقیم مانند آموزش مهارت های زندگی به بچه ها و داشتن ارتباط صحیح و همچنین با روش های مستقیم مانند رعایت نکات بهداشتی و پزشکی پیامدهای چنین مشکلاتی را که ممکن است یک کشور، منطقه یا کل جهان را درگیر کند کاهش داده و بر آن فایق آییم. در شرایط کنونی و با توجه به اینکه باید زمان بیشتری را در خانه بمانیم بهتر است با مطالعه و ایجاد سرگرمی یابا پرداختن به علاقمندی هایمان که کمتر فرصت کردیم به آن ها بپردازیم خود را مشغول کنیم تا بی‌کار نباشیم.

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

شهلا ابراهیم زاده اصلی، این روزها شیوع بیماری کرونا در کشور از جمله در چند استان و چند شهر

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

محسن مشکبید حقیقی، استادیار مراکز آموزش عالی گیلان

سال بیست و سوم / شماره ۵۴۳۴

خبر

چرا ما ایرانی‌ها از لجبازی

لذت می‌بریم؟

بخش اجتماعی—ما ایرانی‌ها فارغ از سن و جنسیت و تحصیلات و قومیت و علایق سیاسی و هنری و ورزشی و … کمی کمتر یا بیشتر در یک چیز مشترک هستیم: لجبازی!

به گزارش ایسنا، عصر ایران در ادامه نوشت:
فرقی نمی‌کند وزیر باشیم یا یک شهروند عادی، ورزشکار باشیم یا یک روزنامه‌نگار ساده. ما به شکل عجیب و کودکانه‌ای لجبازی می‌کنیم. خسارت می‌بینیم، ضرر می‌کنیم، اعتبارمان ممکن است به خطر بیفتد اما دست از لجبازی و پافشاری روی مواضع‌مان برنمی‌داریم.

وقتی چند ویدئو از کسانی دستم رسید که به لیسندگان اماکن مذهبی شهرت یافته‌ند، بیش از آن که در از آن ویدئوها، حرف‌ها و حرکات عشق و ارادت به دین ببینم، نوعی لجبازی پرتنگ دیدم.
لجبازی با دستورات علمی و پزشکی و این تصور که توصیه‌های علمی در تقابل با باورهای من است و من باید هر جور شده نشان بدهم که روی حرفم هستم!
وقتی کسانی را می‌بینم که هشدارهای نهادهای رسمی در مورد رعایت مسائل ابتدایی بهداشتی را جدی نمی‌گیرند، سفر می‌روند، به جای قرنطینه‌خانگی کماکان اصرار دارند که برای خرید یک وجب سفره و دو گل سر با اهل و عیال به خرید بروند، در مقابل هشدارها مقاومت می‌کنند و می‌گویند اینها کار خودشونه وشایعه‌سازی و اغراق است و … بیش از آن که شجاعت و بی‌پروایی ببینم، لجبازی می‌بینم.
لج کردن و مقاومت با نهاد قدرت، با وزیر بهداشت، با مسئولان حوزه سلامت.
لج کردن به قیمت هلاکت خود و دیگران.

وقتی مقاومت برخی مسئولان کلیدی کشور در مقابل هشدارهای اهل فن را دیدیم که می‌گفتند این ویروس اپیدمی می‌شود و باید سریعاً نسبت به تعطیل کردن اماکن عمومی، از مدرسه و دانشگاه تا زیارتگاه و ورزشگاه اقدام کرد، بیش از آنکه برنامه و ایده و اراده برای نگهداشتن کشور در حالت عادی ببینم، نوعی لجاجت می‌دیدم.

لج کردن در مقابل توصیه کسانی که لزوماً مفکر ما نیستند. این لجبازی را در سال‌های اخیر در مسائل سیاسی و اجتماعی بسیاری دیده‌ایم.
مقابل تلاش برای ورود به ورزشگاه‌ها، مقابل برجام، مقابل عادی‌سازی روابط خارجی، مقابل خرید هواپیم، مقابل گشایش فضای اجتماعی، مقابل آزادی‌های حذاقلی و شادی‌های کوچک مردم، مقابل مراسم گرامیداشت کورش، مقابل … همیشه کسی یا کسانی با لجبازی تلاش کرده مانع از هر کاری در این حوزه شوند. آنها بیش از آن که دغدغه‌های ملی داشته باشند، مشغول لجبازی با خود و دیگران هستند. چرا؟ چون منفعت من در آن نیست یا من باورش ندارم، حتی اگر مفید باشد!

درست شبیه آنها که با بهانه‌های مختلف مقابل دوش حمام، شستن‌شان، ساعت بستن، کت و شلوار پوشیدن، بلندگو، برق، واکسیناسیون، رادیو، تلویزیون، سینما، ماهواره و … با لجاجت مقاومت کردند و بعدها فرزندانشان از همه آن موهبت‌ها برخوردار شدند!

در خصوص دیگر نقاط جهان اطلاع دقیقی ندارم ولی یکی از دلایلی که گذار در ایران پیش آمد و زمان بر است را بیش از آن که محصول کار دشمن بیرونی و فقر اقتصادی و … بدانم، لجاجت فردی و گروهی می‌دانم. لجاجت در ژن انسان