

یک روان‌شناس و استاد دانشگاه در گفتگو با پانا تاکید کرد:

## لزوم توجه به فضای خصوصی افراد در ایام قرنطینه

تهران (پانا) - یک استاد دانشکده روان‌شناسی با اشاره به اهمیت در نظر گرفتن عاملیت افراد در ایام قرنطینه خانگی عنوان کرد اعضای خانواده‌ها با در نظر گرفتن این اصل باید به فضای انفرادی یکدیگر توجه کرده و سعی کنند از این ایام به عنوان یک فرصت خانوادگی استفاده کنند.

مسعود عارف و زونجی نظری، روان‌شناس و استاد دانشگاه در گفتگو با پانا، با اشاره به این‌که دو گرایش اصلی عاملیت و مشارکت در تمام پدیده‌های هستی و به تبع آن در تمام موجودات زنده، به‌ZWNJ& خصوص انسان و ZWNJ&ها وجود دارد که اساس زندگی فردی و اجتماعی آن‌ها را تشکیل می‌دهد، تصریح کرد: همه انسان‌ها از بدو تولد، شروع به درک عاملیت و کنترل بر فضای فردی و اثرگذاری بر روی محیط خود می‌کنند و به موازات این گرایش، نیاز به همیاری، مشارکت، همفکری و حمایت یکدیگر دارند. از این‌ZWNJ&رو همه جانداران در کلونی‌ها، گروه‌ها، قبایل و جوامع گرد هم جمع شده تا بتوانند همدیگر را حمایت کنند، اما اگر این حضور در جمع، احساس عاملیت و استقلال را از فرد بگیرد می‌تواند استرس‌زا باشد.

این محقق حوزه روان‌شناسی ادامه داد: تحقیقی در وهان چین نشان داد که پس از پایان دوره قرنطینه درخواست طلاق به‌ZWNJ&طور چشمگیری افزایش پیدا کرده که از علل آن می‌توان به تزلزل عاملیت افراد در ارتباط خیلی نزدیک و طولانی مدت اشاره کرد که به همین دلیل تعارضات و عدم تفاهم‌ها عمیق‌تر شد، به‌ZWNJ&طوری که افراد درباره اساس زندگی زناشویی و خانوادگی خود دچار تردید شدند.

عارف و زونجی نظری با تاکید بر اهمیت آزادی فردی و فضای شخصی و روش‌های صحیح مشارکت در ایام قرنطینه خانگی اظهار کرد: در زندگی عادی اجتماعی افراد با کنترل بر فضای فردی خود احساس استقلال و در نتیجه سلامت بیشتری دارند، ولی حالا که ناچار به ماندن در منزل هستیم بهتر است به این ماجرا به صورت یک فرصت خانوادگی برای جمع شدن دور یکدیگر، بیان نظرات و افکار و احساسات خود نگاه کنیم.

او با اشاره به سخنی از دکتر آروین یالوم استاد روان‌شناسی هستی‌گرا که گفته بود مهمترین گروهی که در آن عضو هستیم گروه خانوادگی ماست، ادامه داد: یکی از بزرگترین دلایلی که به اختلافات بین زوجین و خانواده‌ها دامن می‌زند این است که جریان گفت‌وگو، همفکری و ارتباط صحیح بین افراد خانواده وجود ندارد و افراد در خانواده هر چند کنار هم هستند، اما به‌ZWNJ&واقع با یکدیگر زندگی نمی‌کنند و در خیلی از مسائل مشارکت ندارند. حال فرصتی است که افراد خانواده با صحبت، همفکری، همکاری و احترام متقابل به یکدیگر در رفع استرس ناشی از این بحران کرونا کمک کنند.

این استاد دانشگاه ضمن برشمردن اهمیت تشخیص منابع استرس برای کاهش آن چهار راهکار اجتناب، تغییر، انطباق و پذیرش را پیشنهاد داد و گفت: با اجتناب از رصد برخی شبکه‌های خبری که روزانه اخبار ضد و نقیض بسیاری پخش می‌کنند و برخی افراد که باعث افزایش استرس ما می‌شوند، همچنین تغییر در سبک زندگی، ایجاد هماهنگی و انطباق با شرایط موجود، سازش با یک‌سری واقعیاتی که نمی‌توانیم تغییرشان دهیم و در نهایت پذیرش وضع پیش‌آمده و برنامه‌ریزی برای ایجاد شرایط مطلوب‌تر، می‌توان به این هدف نزدیک شد.

عارف و زونجی نظری با بیان این‌که هیچ چیزی در جهان هستی همیشگی نیست و اساس هستی ناپایداری است، بیان کرد: این ایام هم گذراست و لازم است در این چرخه ناپایداری‌ها، در درون خود جایگاه پایداری برای مقابله با بحران و سپاسگزاری از نعماتی که داریم پیدا کنیم.

او تاکید کرد: لازم است به تفریحاتی همچون بازی&zwnj;های خانوادگی قدیمی مثل اسم&zwnj;فامیل، حب و... یا مراقبه و برقرار کردن سکوت ذهنی، ارتباط تلفنی با دوستان، همچنین تحرک یعنی هر گونه فعالیتی اعم از نرمش و ورزش، تغییر مکان نشستن و تغذیه سالم درون خانواده توجه کنیم.

همچنین برای بالا بردن روحیه جمعی و غلبه بر بحران، در قالب جمله&zwnj;ای، شعار خانوادگی تعریف کنیم و آن&zwnj;را در محل دید مثل در یخچال یا روی آینه بنویسیم و در نهایت اگر تنش&zwnj;ها بالا رفت و قابل کنترل نبود، از افراد متخصص کمک&zwnj;های حرفه&zwnj;ای دریافت کنیم و به کرونا به عنوان فرصتی دوباره به زندگی بنگریم.

گفتگو: نغمه مختاری