

همسران و کرونا ویروس



سازمان مجتبیٰ کتور

معاونت توسعه میکیری

معاونت مشاوره و امور روانشناختی

(۱۳۹۹)

همسران و کروناویروس

شاید به نظر خنده‌دار باشد (اما حقیقت دارد) که... ویروس کرونا و پیامدهای آن می‌تواند آزمونی جدی برای پیوند همسرانی باشد که برای آن آماده نیستند. در واقع بحران سلامتی بی‌سابقه‌ای که با آن مواجه‌ایم می‌تواند به‌مانند بلایای طبیعی به روابط صمیمی آسیب‌های برگشت‌ناپذیری وارد کند.

«فقط تصور کنید که وقتی خانواده‌ها مدت‌زمان طولانی کنار یکدیگر حبس شوند چه اتفاقی می‌تواند بیفتد.» تاکنون گزارش‌هایی حاکی از اوج گرفتن طلاق در چین یا افزایش آمار خشونت‌های خانگی در بریتانیا رسیده که در نتیجه قرنطینه منطقه‌ای بوده است. برخی از حقوقدانان انگلیسی احتمال می‌دهند با پدیده افزایش طلاق در انگلستان روبه‌رو شوند. معمولاً زمان‌های اوج طلاق در انگلستان پس از تعطیلی‌های کریسمس و هنگام تابستان است که همسران دوره‌های زمانی طولانی را کنار یکدیگر سپری می‌کنند.

همچنین متخصصان در زمینه احتمال سوءاستفاده‌ها و سوءرفتارهای خانگی هنگام قرنطینه هشدار می‌دهند و می‌گویند بحران‌ها می‌توانند به افزایش خشونت‌ها دامن بزنند و در شرایط قرنطینه برخی از قربانیان مشوش و ترسیده ممکن است از جامعه جدا افتاده و نزد مهاجمان بدون دسترسی به سیستم‌های حمایتی گرفتار شوند.

البته مشاوران نسبت به تاثیر کروناویروس بر روابط غیرمتجاوزانه نیز نگرانند. همسران نه تنها با چالش‌های بهداشتی و پزشکی بلکه با تاثیر اضطراب‌ها، ناامنی‌های مالی و کمبود روابط اجتماعی ناشی از تعطیلی‌ها و ماندن در خانه روبه‌رو هستند.

تصادم شیوه‌های انطباقی همسران و بروز تعارض

تاثیر شرایط جدید بر روابط ما چه خواهد بود؟ با استناد به نمونه‌های کوچک‌تر و بسیار کنترل‌شده‌تر قبلی، می‌دانیم سطح اضطراب می‌تواند زیاد باشد و در برخی موارد واقعا منجر به پایان یافتن رابطه گردد.

وقایع استرس‌زا یا صدمه‌زننده می‌توانند برخی از همسران را «در مقابل یک تهدید مشترک»، حتی به صورت موقت، به همدیگر نزدیک‌تر سازد، اما برای سایرین این بحران‌ها به واسطه آشکار ساختن آسیب‌پذیری‌هایی که از قبل در رابطه وجود داشته و نیز شیوه‌های مقابله‌ای متفاوت، می‌تواند جدایی‌هایی را میان همسران به وجود آورد.

برای مثال، یکی از همسران ممکن است به شرایط موجود بی‌توجه باشد و به رعایت اصول بهداشتی اعتنا نکند و یا یکی از آنها در مواجهه با شرایط نامشخص موجود، بیش از حد به موبایل یا اینترنت و سامانه‌های اجتماعی رو آورد و در آن غرق شود و یا تمایل زیادی به صحبت در مورد اخبار بیماری داشته باشد. در این صورت اگر دیگری به توصیه‌های بهداشتی اهمیت دهد و یا

ترجیح دهد از شنیدن خبرها پرهیز کند و تمایلی به تبادل اخبار نداشته باشد، ممکن است تعارض، بحث و جدلهایی میان آنها ایجاد شود.

این شیوه‌های متفاوت مقابله‌ای در بحران‌های کوچک‌تر نیز می‌تواند نمود پیدا کند، اما این بار زمان طولانی‌تر و فشار پایدارتر است. در چنین شرایطی ممکن است یکی از همسران احساس کند از طرف همسرش حمایت نمی‌شود و کاملاً احساس تنها بودن داشته باشد؛ یعنی ممکن است احساس کند خیلی از هم دور شده‌اند و در برخی موارد آسیب‌های جبران‌ناپذیری به ارتباطشان وارد گردد.

بسیاری از همسران ناگهان خود را با تغییرات بسیار زیادی در روندهای معمول زندگی خود مواجه می‌بینند؛ تعداد زیادی از آنان باید در محیط خانه کار کنند و در برخی موارد هر دوی همسران باید کارشان را در خانه و در یک فضای مشترک انجام دهند. آنها مراقبت از فرزندان و رسیدگی به سالمندان آسیب‌پذیر را به‌عهده دارند و این در حالی است که ممکن است با بیکاری و مشکلات مالی نیز روبه‌رو باشند. مشاوران معتقدند مجموعه این مسایل می‌تواند منجر به بروز تعارض میان همسران گردد. برخی درمانگران معتقدند کروناویروس اثرهای مستقیم‌تری نیز بر روابط صمیمی همسران می‌گذارد.

کروناویروس و میل به رابطه زناشویی

مردم جوک‌هایی در مورد افزایش زاد و ولد هنگام قرنطینه نقل می‌کنند، اما در عین حال ممکن است برخی از همسران کاهش میل به رابطه زناشویی را تجربه کنند. ممکن است یک یا هر دوی

همسران به دلیل استرس زیاد، نگرانی و یا نداشتن شرایط روانی مناسب، حس و تمایل به رابطه زناشویی نداشته باشند. این مساله مهمی است چراکه وجود رابطه زناشویی سالم، همسران را به یکدیگر نزدیک می‌کند. هنگامی که همسران رابطه زناشویی نداشته باشند ممکن است یکی از همسران احساس طرد شدن پیدا کند که این امر می‌تواند منجر به جدایی‌هایی میان آنها گردد و به چرخه اضطراب و نگرانی دامن بزند.

برخی نیز به خاطر خود ویروس تمایل به رابطه زناشویی ندارند. آنها به دلیل ترس از ابتلا به بیماری در حال حاضر نمی‌خواهند به همسر خود نزدیک شوند. همچنین ممکن است برخی از همسران توصیه‌های فاصله‌گذاری اجتماعی را برای پرهیز از مشکلات ارتباطی و ارتباط زناشویی با همسرشان به کار برند. این همسران عذر می‌آورند که بهتر است با هم صحبت نکنند و از هم فاصله بگیرند تا این دوره سپری شود.

به هر حال ما در حال تجربه شرایط جدیدی هستیم و صرفاً با سپری شدن زمان می‌توانیم ببینیم چه رخ می‌دهد. اما خطر اینجاست که به جای یافتن راهکارهای مناسب، احساس کنیم همسرمان انتخاب مناسبی نبوده است.

صبر، حل مسائل و کاهش شدت شرایط موجود

شاید این پاندمی پیش‌بینی نشده باشد، اما پژوهش‌های انجام شده در مورد سایر بلاهای طبیعی می‌تواند به ما داده‌های مفیدی در مورد تاثیر احتمالی شرایط فعلی بر روابط صمیمی در هفته‌ها و ماه‌های پیش‌رو بدهد.

درحالی که شرایط بحرانی می‌تواند فشار زیادی بر رابطه همسران وارد کند اما متخصصان می‌گویند مهم است در ذهن داشته باشیم که بدون شک این شرایط می‌تواند منجر به رشد مثبت نیز بشود. برخی جوامع و خانواده‌ها به‌طور شگفت‌آوری می‌توانند در شرایط سخت به‌خوبی عمل کنند، دوام بیاورند و رشد کنند. این‌ها همسرانی هستند که با استفاده از توانمندی‌های خود، تلاش می‌کنند حال خود و خانواده خود را خوب نگه دارند و از این‌گونه بلایا به‌عنوان فرصت‌هایی برای نشان دادن علاقه‌مندی و ابراز عواطف و همدلی نسبت به یکدیگر استفاده می‌کنند. آنها تلاش دارند در این شرایط راه‌هایی برای تأیید و قدردانی بیشتر از یکدیگر بیابند.

یکی از راه‌های آنکه همسران بتوانند آرامش خود را در شرایط به‌وجودآمده حفظ کنند، صبر و بردباری و تلاش برای همراهی بیشتر، حل مسائل و کاهش شدت شرایط موجود است. افراد نیاز دارند بتوانند درباره احساس خود به‌راحتی صحبت کنند و در مقابل، صحبت‌های همسرشان را نیز بدون قضاوت بشنوند. هیچ ایرادی ندارد که اضطراب داشته باشید یا بترسید، اینها واکنش‌هایی طبیعی و سالم هستند، اما لازم است بخصوص در این شرایط صحبت‌های یکدیگر را بشنوند و به احساسات یکدیگر ارزش بگذارند و در آسیب‌پذیری‌های پیش‌آمده همراه هم باشند. این یک تجربه بشری است و به همه ما نشان می‌دهد که ارتباط داشتن با یکدیگر چقدر اهمیت دارد.

همسران چگونه می‌توانند آرامش خود را در شرایط به‌وجودآمده توسط ویروس کرونا حفظ کنند و

مسیر زندگی‌شان را هموار سازند؟

➤ یکی از توصیه‌ها صبر، حل مسائل و کاهش شدت شرایط موجود است. این شرایطی است که اکثر مردم در طول عمر خویش تجربه نکرده‌اند. افراد نیاز دارند بتوانند درباره احساس خود به راحتی صحبت کنند و در مقابل صحبت‌های همسرشان را نیز بدون قضاوت بشنوند.

➤ هیچ ایرادی ندارد که اضطراب داشته باشیم یا بترسیم، اینها واکنش‌هایی طبیعی و سالم هستند، اما می‌خواهیم بخصوص در این شرایط همراه یکدیگر باشیم و به احساسات یکدیگر ارزش بگذاریم.

➤ بسیار مهم است که سرعت تغییرات را بپذیریم و در خانه احساس آرامش و راحتی ایجاد کنیم. سعی کنید هرچه می‌توانید زمان‌های اضافی ایجادشده را برای با هم بودن و انجام کارهایی اختصاص دهید که در شرایط معمول به دلیل شلوغی وقت‌تان انجام نمی‌دادید؛ مطالعه کنید، پیاده‌روی کنید، با بچه‌ها و اعضای خانواده نشست‌های سرگرم کننده داشته باشید، وقت بیشتری برای عبادت و راز و نیاز با خداوند بگذارید، موسیقی گوش کنید، عکس‌های قدیمی‌تان را ببینید، در کارهای خانه کمک کنید و...

➤ اگر لازم است در خانه بمانیم بهتر است هر چیز مزاحمی را کنار بگذاریم و خانه را به فضایی راحت و شادی‌بخش و بدون استرس مبدل سازیم؛ فضایی که به منظوررهایی از نگرانی‌ها برایمان آسایش فراهم می‌کند.

➤ بسیار ضروری است که همسران روش‌هایی برای رصد کردن سطح اضطراب خود داشته باشند. اگر این روزها همسرتان جایی واکنش تندی نشان داد، سعی کنید کمی بخشنده تر

باشید وبه یاد داشته باشیم همان‌گونه که هراس و ترس مسری است، آرامش و مهربانی هم مسری است.

➤ نمونه‌های بسیاری از گرد هم آمدن‌های جامعه، کمک همسایگان به یکدیگر بخصوص به سالمندان وجود دارد. برای مثال مردم برای یکدیگر پیام‌هایی می‌گذارند و می‌پرسند آیا خریدی از سوپرمارکت دارند و... خوب است با داستان ارتباط‌های مردمی از این دست آشنا شوید.

➤ متخصصان توصیه می‌کنند دایما رسانه‌ها را چک نکنید، ابتدای روز را برای اطلاع از اخبار اختصاص دهید و بعد روزتان را به‌گونه‌ای زمان‌بندی و برنامه‌ریزی کنید که کمتر سراغ رسانه‌ها بروید. توجه به این مساله به‌ویژه در حضور بچه‌ها بسیار مهم است. اگر بچه‌ها ببینند شما مدام به تلویزیون چسبیده‌اید و چهره‌تان پر از نگرانی است، آنها نیز مضطرب می‌شوند.

➤ روزانه یک جلسه قدردانی از یکدیگر داشته باشید. این جلسات می‌توانند خیلی سودمند باشند و کمک می‌کنند به شیوه سازنده‌ای با یکدیگر مرتبط باشیم. اینها اقدامات زاید یا بی‌فایده‌ای نیستند و واقعا کمک می‌کنند. ما می‌دانیم افرادی که در شرایط سخت تاب می‌آورند، چشم‌انداز مثبت و خوشبینانه‌ای نسبت به شرایط موجود دارند.