



# مکالمه‌های اشتباهی در روزگار کرونایی

نکاتی درباره واکنش‌های درست و غلط به صحبت‌های دیگران در شرایط بحرانی و این که چرا باید در دوران همه‌گیری کرونا بیشتر از قبل اهل مدارا باشیم؟



آیه توانا

روزنامه‌نگار

محوری

این روزها اخبار پزشکی درباره رفتار جدید ویروس و توصیه‌های بهداشتی، با هشدارهای روان‌شناسی همراه شده است. اوایل شروع همه‌گیری، عمده تمرکز بر شناخت عملکرد ویستی ویروس بود و حالا هر چه زمان می‌گذرد، درباره پیامدهای روان‌شناختی‌اش بیشتر در سایت‌های خبری و فضای مجازی می‌شنویم و می‌خوانیم، مثلاً: «ترس از بیماری، ترس از مرگ، انتشار اخبار غلط و شایعات، تداخل در فعالیت‌های روزمره، مقررات منع یا محدودیت سفر و عبور و مرور، کاهش روابط اجتماعی، بروز مشکلات تغذیه و مالی و ده‌ها پیامد دیگر سلامت روان افراد جامعه را تهدید می‌کند. منبع: مهر؛» «استرس و اضطراب ناشی از تهدید مداوم سلامت جسمانی شخصی و عزیزان، به‌تنهایی برای ایجاد آشفتگی کافی است و انزوای همراه با قرنطینه شدن ترکیب مرگباری ایجاد کرده و بسیاری از افراد را به‌سوی افسردگی سوق داده‌است. منبع: ایسنا؛» «همه‌گیری ویروس کرونا احتمالاً از زمان جنگ جهانی دوم به این سو، بیشترین اثر روانی را بر مردم خواهد گذاشت و عواقب منفی آن می‌تواند تا چندین سال طول بکشد. منبع: اسپوتنیک.» بخشی از مخاطب این هشدارها مسئولان هستند که باید با برنامه‌ریزی در سطح کلان جلوی آسیب‌های روانی را بگیرند و بخشی دیگر از آن‌ها خطاب به ماست که بیشتر مراقب خودمان و اطرافیان‌مان باشیم. ما حالا نسبت به گذشته، به‌افراد بیشتری در دوستان و آشنایان‌مان برمی‌خوریم که از نظر روانی آسیب دیده‌اند یا در معرض آسیب‌اند. اگر ندانیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است، به احتمال زیاد از رفتار متفاوت اطرافیان‌مان نگران، ترسیده یا دلخور می‌شویم و فرصت را برای کمک کردن به آن‌ها از دست خواهیم داد. در ادامه از خلال چند گفت‌وگوی فرضی، راجع به واکنش‌های درست و غلط به کسانی حرف می‌زنیم که تحت فشار روانی هستند.

## حمایت‌گری به جای نادیده گرفتن

– به قرار بیرون بذاریم؟ – حال ندارم. – او کی، پس هر وقت حال داشتی.

به‌ظاهر این گفت‌وگو هیچ ایرادی ندارد. حتی شاید بارها بین شما و دوستان‌تان تکرار شده باشد اما در شرایط فعلی، لازم است حساسیت و مراقبت بیشتری به‌خرج بدهید، به‌ویژه اگر می‌دانید طرف مقابل مدت‌ زیادی است که بی‌حوصله و کسل شده است. حاشا! برپرسید و به‌اطمینان بدهید اگر کاری از عهده‌تان ساخته است، درخبر خواهید کرد.

## احترام به جای پافشاری

– حال ندارم. + چی شده؟ – اتفاق خاصی نیفتاده. + حالا دیگه من غریبه شدم؟

قدم بعدی در ارتباط با دوستی که احتمال می‌دهید ناخوش احوال باشد، نحوه واکنش شما به تمایل نداشتن او برای حرف زدن است. طبیعی است که دوست‌تان در برابر پرسشی شما پاسخ درستی ندهد؛ شاید به این دلیل که خودش هم نمی‌داند دقیقاً مسئله‌اش چیست یا نمی‌خواهد شما را نگران کند.

## به خاطر خوب نبودن ظاهر خانه‌مان، خواستگار راه نمی‌دهم



دختری هستم ۲۴ ساله. چند وقت پیش یکی از دوستان دانشگاهی‌ام از من خواستگاری کرد اما من به خاطر ظاهر خانه‌مان خجالت می‌خورم خواستگار برآیم یا باید و کسی را به خانه راه نمی‌دهم. چه کنم؟

زهرامتی شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، هر چند اطلاعاتی که در پیامک‌تان مطرح کرده‌اید برای ارائه راهکار توسط مشاور کافی نیست اما این که گفتید به دلیل ظاهر منزل خجالت می‌کشید که خواستگار را هدیه‌مورد بررسی قرار بگردد. دلایل این که خانواده‌تان برای زیبایی منزل هزینه نمی‌کنند، چیست و چگونه می‌توان این موانع را مرتفع کرد؟ شاید شما ظاهر زندگی‌تان را با افرادی بیش از سطح درآمد و توان اقتصادی خانواده‌تان مقایسه می‌کنید و این موضوع موجب ایجاد این احساس در شما می‌شود. بنابراین ریشه این احساس شما باید به‌طور دقیق‌تر بررسی شود. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

## شاید این مسئله برای خواستگار تان مهم نباشد

به این سوال فکر کنید که آیا همه

بانوان

## سرگرمی‌های جذاب برای کودکان در ماه رمضان

فاطمه قاسمی | مترجم

فضای معنوی ماه مبارک رمضان، آن قدر تأثیرگذار است که حتی کودکان هم قادر به درک آن هستند. این ماه، ماه تمام اعضای خانواده است و کودکان چه روزها را باشند و چه نباشند هم می‌توانند به سهم خودشان از این ماه بهره ببرند. ما به عنوان یک مادر، دست‌کم می‌توانیم کودکان را در انجام کارهایی نظیر آماده کردن لوازم افطار و سحری شریک کنیم و گاهی ساعت خواب و استراحت آن‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنیم که وقت سحر بیدار باشند و از فضای دلنشین آن استفاده کنند. در این مطلب چند فعالیت ساده و جذاب رضائی ویژه کودکان معرفی خواهیم کرد.

## ۱- تقویم رضائی ایجاد کنید برای این تقویم کافی است

روی یک مقوای بزرگ، ساختار اصلی آن را بکشید و با کمک کودک آن را با خلافت و سلیقه خودش تزیین کنید. سپس از کودک بخواهید هر یک روز سپری شده را با برچسب، نقاشی یا کاغذ رنگی‌های فانتزی علامت‌گذاری کند. در حین کار تفاوت‌های تقویم شمسی و قمری را آموزش دهید. می‌توانید کمی بار آموزشی این تقویم را با در نظر گرفتن یک نکته رضائی در هر روز یا موضوع اخلاقی، آداب اسلامی، احکام، معنی



## ۲- جعبه شکرگزاری و خیرخواهی

بسانید! ماه رمضان مقدس‌ترین ماه تقویم اسلامی است و همه را به خیرخواهی دعوت می‌کند. برای ساخت این جعبه از یک جعبه خالی کش، دستمال کاغذی یا هر جعبه دیگر در اندازه مناسب استفاده کنید و از کودک بخواهید آن را نقاشی کند و با خرده لوازم در دسترس مثلاً با نماد ستاره، هلال، ماه مسجد و فانوس آن را تزیین کند. در مرحله بعد یک هدف خیرخواهانه مثل

## پذیرش به جای دست‌کم گرفتن

– احساس بیهودگی و اضافی بودن می‌کنم. + داری شلوغش می‌کنی. بیهودگی یعنی چی؟ تو کار تو داری و خانواده‌ات دوست دارن.

دست‌کم گرفتن مسئله طرف مقابل، یکی از رایج‌ترین واکنش‌ها در مواقع بحرانی است. گاهی واقعاً فکر می‌کنید مشکل دوست‌تان، آن قدر هم که او فکر می‌کند، بزرگ نیست؛ گاهی هم از شدت بزرگی‌اش غافل‌گیر می‌شوید و فکر می‌کنید اگر آن را بی‌ارزش‌تر از آن چه هست نشان بدهید، کمکی در حل آن می‌کند. دست‌کم گرفتن به هر دلیلی که باشد، اشتباه و بی‌فایده است. به جای آن بهتر است بگویید: «حتمالاً رات‌سخته»، «می‌دونم که چقدر ممکنه اذیت شده باشی»، «کاری از دست من برمیاد؟».

## کمک گرفتن از تجربیات شخصی به جای شخصی کردن مشکل

– احساس بیهودگی و اضافی بودن می‌کنم. + منم این مشکلو داشتم. چند سال پیش خیلی به هم ریخته بودم.

اگر طبق پیشنهادهای بالا پیش آمده باشید، تا الان در کم کردن بار نامرئی روی شانه‌های دوست‌تان نقش مهمی داشته‌اید. صرف حرف زدن با یک فرد مطمئن و رازدار، به تخلیه هیجانات منفی کمک می‌کند. شاید فکر کنید حالا وقتش رسیده که وارد میدان عمل شوید و به تجربیات شخصی خودتان رجوع کنید. مرز بین شخصی کردن مشکل و کمک گرفتن از تجربیات شخصی، خیلی باریک است. حواس‌تان باشد که بار مشکلات خودتان را به‌نااراحتی دوست‌تان اضافه نکنید.

## مواجهه به جای دور زدن موضوع

– حال ندارم. + چی شده؟ – احساس بیهودگی و اضافی بودن می‌کنم + راستی فلان موضوع رو برات تعریف کردم؟

وقتی به طرف مقابل اطمینان می‌دهید که می‌تواند روی شما به عنوان یک شنونده حساب کند، نمی‌توانید از زیر بار شنیدن، شانه خالی کنید. ممکن است حرف دوست‌تان برای شما شو که کننده، ناراحت‌کننده یا ترسناک باشد ولی باید آمادگی شنیدنش را داشته باشید. طبیعی است که واکنش هیجانی شما متناسب با حرف دوست‌تان خواهد بود ولی نباید موضوع را دور بزنید. اگر در آن لحظه نمی‌دانید رفتار درست چیست، صرفاً با واکنش‌های ساده‌ای مثل «آها...»، «خب؟»، «دیگه چی؟» و راه ادامه صحبت تشویق کنید.



## همراهی در پیدا کردن راهکار به جای راهکار دادن

– احساس بیهودگی و اضافی بودن می‌کنم. + به خاطر تو خونه نشستم. صبح‌ها برو پارک بدو! باید بدانید دوست‌تان کی از شما راهکار می‌خواهد و کی فقط می‌خواهد شنونده باشید. اگر در حرف‌هایش به چیزی شبیه به «حالا چی کار کنم؟» برخوردید، به جای راهکار دادن، سعی کنید او را در پیدا کردن راهکار همراهی و حمایت کنید. «چی می‌تونه حالت رو بهتر کنه؟»، «دلت می‌خواد چه تغییری در وضعیت ایجاد کنی؟»، «اگر برای این تصمیم به کمک من نیاز داشتی، حتما بهم بگو». بهترین توصیه شما به دوست‌تان این است که برای حل مشکلش از یک روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیرد. «می‌فهمم که شرایط سختی داری. نظرت چیه مسئله رو با یک در مانگر خوب در میان بذاری؟».

## دعای روز سیزدهم ماه رمضان

خدا یا، مرا در این ماه از آلودگی‌ها و ناپاکی‌ها پاک کن و بر شدن‌های مورد تقدیرت شکیبایم گردان و به پرهیزگاری و هم‌نشینی با نیکان توفیق‌ده. به یاری ات ای نور چشم در مانند گان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۶۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* تیرت صفحه اول زندگی‌سلام اشتباه است چون طبق آن چه خودتان در متن نوشتید، هندی‌ها جزو عجیب‌ترین تماشاگران فوتبال در دنیا هستند. آن‌ها نه تنها فوتبال برای‌شان مهم است که حتی موقع تماشا نمی‌نشینند و تخمه نمی‌خورند از استرس بالا. به نظر م از همه دنیا فوتبالی‌ترن.

\* چرا دیگه پرونده‌های مجهول رو چاپ نمی‌کنید؟ من عاشق این بخش بودم.

\* مطلب «۸ نشانه پیش‌بینی کننده طلاق» خوب بود اما کاش روان‌شناس‌ها و جامعه‌شناس‌ها همه کارهایشان را برای یک مدت تعطیل کنند و فقط به بررسی این اتفاق بپردازند که چرا از سال ۷۲ تا ۹۸، آمار طلاق این قدر افزایش یافته؟

\* این پسر بچه استقلال‌بانی با دیده شدن یک ویدئو از خودش، نوش‌رفت توروغن. امیدوارم کلیپ ساختگی نباشه و رسانه‌ها به خصوص شبکه‌های اجتماعی، بازچه دست این کودک نشده باشند.

\* چقدر خوب که عکس سلمان خان، بازیگر محبوب سینمای بالیوود را در زندگی‌سلام چاپ کردین. من رو بر دین به گذشته که عاشق فیلم‌هاش بودم. یک زمانی کراش همه دخترهای ایرانی و حتی به نظر م جهان بود.

## گره خوردن هویت به برندها و سلبریتی‌ها!



دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

یادداشت

چند روز پیش در اینستاگرام گفت‌وگویی بین چند جوان و نوجوان را می‌خواندم که درباره تعریف هویت‌شان به عنوان گیم، فیلم، بازی، انیمه، باز و... بحث می‌کردند و اختلافی بین‌شان پیش آمده بود درباره این که چه کسانی می‌توانند خودشان را با این نام‌ها بخوانند و کدام یک از این گروه‌ها جایگاه بالاتری دارند؟ پیشتر، من شاهد این بحث‌های داغ و متعصبانه بین طرفداران برندهای مختلف لباس، گوشی تلفن و... هم بوده‌ام. هویت‌یابی یکی از تکالیف رشدی است که هر انسانی در دوره‌ای از زندگی آن را طی می‌کند. افراد معیارهای مختلفی برای ساخت هویت‌شان دارند. هویت ساخته شده توسط فرد، با سلامت روان، معنای زندگی و بسیاری متغیرهای روان‌شناختی دیگر در ارتباط است.

ارائه کند؛ دنیای تجاری مدرن، معنا و هویت را هم مانند یک کالا عرضه می‌کند. تولید انبوه معانی با کیفیتی پایین و تاریخ مصرفی کوتاه و احتمالاً این بی‌ثباتی، منجر به بی‌ثباتی در هسته هویتی و معنایابی پیروان‌شان می‌شود.

## بدون هویت، غرق خواهید شد

انسان‌ها در دهه‌ها و سده‌های گذشته، معیارهایی را ثابت برای تعریف هویت خود و معنابخشی به جهان داشتند. معیارهایی که نه تنها «من» را تعریف می‌کرد، بلکه معنای زندگی و جهان‌بینی افراد را شکل می‌داد و این جهان‌بینی معنادار و ثابت، در مسیر زندگی، به انتخاب‌های فردی، نظم، انسجام و معنای بخشید و در توفان‌ها، لنگری بود که از غرق شدن فرد جلوگیری و ریسمانی بود که فرد را به زندگی متصل می‌کرد. حالا با توجه به آن چه گفته شد این نگرانی وجود دارد که انسان در عصر حاضر، با معیارهای اخیر هویت‌یابی و معنا دهی به زندگی، قرار است چه مسیری را طی کند؟ آیا انسان مصرف‌کننده امروز، مانند مواجهه‌اش با هر کالای دیگری، صرفاً مصرف‌کننده معنا و هویتی است که رسانه‌ها و برندها برایش تولید می‌کنند؟ اهداف، ارزش‌ها و معانی که قرار است بر اساس این هویت‌های جدید ساخته شوند، انسان را به کجا خواهند برد؟ آیا افراد با این نوع اخیر هویت، در توفان‌ها لنگری دارند که آن‌ها را استوار نگه‌دارد و ریسمانی که آن‌ها را به زندگی ارزشمند متصل کند؟ لطفاً تا دیر نشده است، اگر فرد نوجوان یا جوان دارید، یا خودتان نوجوان یا جوان هستید، به این موضوع به صورت جدی‌تر بپردازید.

## تغییر تعریف آدم‌ها از هویت‌شان در دهه‌های اخیر

تا همین چند دهه پیش معیار و نحوه تعریف آدم‌ها از هویت‌شان طور دیگری بود. افراد خودشان را بر اساس ملیت، جهان‌بینی، مذهب، خانواده، ایدئولوژی، گرایش سیاسی اجتماعی، شغل، ویژگی‌های روان‌شناختی و... تعریف و گروه بندی می‌کردند و این معیارها بسیار برای‌شان گرامی بود. هویت فردی که معمولاً بخشی از آن در ارتباط با هویت جمعی است، احساس انسجام درونی، معنای زندگی، احساس تعلق به یک گروه انسانی و تعهد به خود و دیگران را شکل می‌داد اما در دهه‌های اخیر با نوع دیگری از هویت‌یابی، به خصوص در جوانان و نوجوانان مواجه هستیم. امروز این دسته از افراد در تعریف هویت‌شان، خودشان را با طرفدار فلان هنرپیشه، خواننده، شخصیت فیلم یا فلان برند تجاری معرفی می‌کنند. آن‌ها از اصطلاحاتی مثل گیم، فیلم‌باز، انیمه‌باز و... برای تعریف خودشان استفاده می‌کنند. حتی طرفداران یک خواننده، هنرپیشه یا برند تجاری برای خودشان اسم خاص انتخاب و مثلاً در حساب‌های خود در شبکه‌های مجازی در بخش اطلاعات شخصی‌شان این نام را ذکر می‌کنند، طوری که گویی بخش مهمی از هویت‌شان است.

## عرضه هویت مانند یک کالا در بازار

آن چه در این تغییر و تحول به چشم می‌آید، نقش تعیین‌کننده دنیای بازار و تجارت، رسانه‌ها و برند هاست. سیستمی که می‌تواند هر لحظه محصول و معیار جدیدی برای هویت‌یابی افراد



زندگی‌سلام  
نوشته  
غزالی بهشت ۱۴۰۰  
شماره ۱۸۶۵

خانواده و مشاوره