

حالا بیشتر از یک سال و نیم است که «کرونا»، این مهمان ناخوانده، کنار ما زندگی می‌کند. در روزگار کرونایی، زندگی ما هم تغییرات زیادی کرده است. همه‌گیری یک بیماری کشنده خودش به اندازه کافی تلخ است، اما تلخ‌تر این است که ما بلد نباشیم ماهرانه با این تغییرها کنار بیاییم. غیر از رعایت موارد بهداشتی، مهارت‌های دیگر قرار است این مهارت‌ها را تمرین کنیم. به امید اینکه در آخرین شب واجب‌تر است. در این صفحه دیگر خبری از کرونا در کشورمان نباشد.

شماره این سال تحصیلی که سراغش رفته‌ایم حل اختلاف با دیگر اعضای خانواده است. طبیعی است که اولین مهارتی هم پیش می‌آید. برای حل این اختلاف نظرها چه کار کنیم و چه کار نکنیم؟

وقتی که ما به خاطر کرونا بیشتر در خانه‌ایم و زمان بیشتری را با خانواده می‌گذرانیم، اختلاف شماره یک کلاس هشتمی است. او هم مثل شما همه سال تحصیلی گذشته را در خانه مانده است. قبل از کرونا او هر روز صبح‌ها به مدرسه می‌رفت و عصرها هم یک روز در محل فوتبال بازی می‌کردند. اما حالا بیشتر از یک سال است که هم محل‌اش قرار می‌گذاشت و در پارک و هم کلاس زبانش مجازی شده. چند باری با اصرار ماسک زده و در فضای باز دوستانش را دیده است. حالا که بیشتر وقت‌ها با گوشی و بیشتر وقت‌ها دستگاهش را آریا عاشق گیم می‌زند. بعضی وقت‌ها با کار او مشکل دارند. مشکل پدرش سر نرود، «بیشتر گیم می‌زند». پدر و مادر آریا با این کار او مشکل دارند. مشکل پدرش از وصل می‌کند به تلویزیون. پدر و مادر آریا بلند است و او که به خاطر کرونا بعضی از اینجاست که صدای بازی آریا بلند است و او نمی‌تواند روی کارش تمرکز کند. مشکل روزها «دور کاری» می‌کند، نمی‌خواهد سریال‌های مورد علاقه‌اش را مادر هم کند و وقتی آریا با تلویزیون گیم بازی می‌کند، مادر دنبال کند و وقتی آریا با تلویزیون گیم بازی می‌کند، مادر نمی‌تواند سریال ببیند. مادر با زمان زیادی که آریا گیم بازی می‌کند هم مشکل دارد. این باعث یک جر و بحث طولانی در خانه آریا شده است. چه باید کرد؟

واکسن دلخوری

کرونا را چگونه مدیریت کنیم؟



چه کار نکنیم؟

برای اینکه خوب حلال‌های لکهٔ اختلاف را بشناسیم، بهتر است اول ببینیم چه راه‌هایی برای رفع اختلاف نظر «ناسالم» هستند:

۱. اختلاف را نادیده نگیریم

اگر اختلاف نظر را نادیده بگیریم، موضوع سر جای خودش باقی می‌ماند و حتی ممکن است پیچیده‌تر و شدیدتر شود.

وقتی پدر و مادر به رفتار آریا اعتراض می‌کنند، آریا گاهی خودش را به بی‌خیالی می‌زند و بازی را ادامه می‌دهد. این باعث می‌شود که پدر و مادر خشمگین‌تر شوند.

۲. کوتاه نیایم

درست است که در دوران کرونا گذشت کردن یکی از رفتارهای خوب است و دو طرف اختلاف گاهی باید گذشت کنند، اما اگر این گذشت از ته دل نباشد، مسئله سر جای خودش باقی می‌ماند.

وقتی پدر آریا به صدای بلند گیم اعتراض می‌کند، آریا گاهی دستگاهش را خاموش می‌کند. اما آریا حق خودش می‌داند که سرگرمی داشته باشد.

۳. قهر نکنیم: قهر کردن خشم ما را از دیگران

نشان می‌دهد، اما اختلاف ما با دیگران را حل نمی‌کند.

گاهی که آریا صدای اعتراض مادرش را از زیاد پای گیم بودن می‌شنود، بدون اینکه دستگاه را خاموش کند، به اتاقش می‌رود و در را می‌بندد. اما روز بعد باز هم گیم بازی می‌کند.

۴. پرخاش نکنیم: آسیب زدن به خود یا

دیگران، داد زدن، توهین کردن و شکستن وسایل خانه همه و همه پرخاشگری هستند. پرخاشگری هیچ وقت نمی‌تواند اختلاف نظر را حل کند.

گاهی آریا از دست به قول خودش گیر دادن‌های پدر و مادرش به تنگ می‌آید. دستهٔ بازی‌اش را به زمین می‌کوبد و داد و بیداد می‌کند. اما بعدش پشیمان می‌شود.

چه کار کنیم؟

حالا که راه‌های ناسالم حل اختلاف نظر را شناختید، بیایید راه‌های «سالم» را هم بشناسیم:

۱. دیدن دنیا از زاویهٔ دید دیگران

برای اینکه اختلاف نظرمان حل شود، اول باید خودمان را به جای کسی بگذاریم که با او اختلاف داریم. این طور او و احساساتش را بهتر درک می‌کنیم و برای حل اختلاف ذهنمان آماده می‌شود.

آریا خودش را به جای پدرش گذاشت. به او حق داد وقتی که کارهایش را در خانه انجام می‌دهد، به سکوت و تمرکز نیاز دارد. وقتی خودش را جای مادر قرار داد، به او حق داد که در روزگاری که مهمانی‌ها کمتر شده‌اند، سریال‌های تلویزیون یکی از سرگرمی مادر در خانه است. فکر کرد اگر خودش هم پدر یا مادر بود، از اینکه فرزندش این قدر گیم بازی می‌کند نگران می‌شود.

۲. آسیاب به نوبت

یکی از بهترین راه‌های حل اختلاف، نوبتی کردن کاری است که می‌خواهیم انجام دهیم. این طور هم ما و هم طرف مقابل راضی هستیم و انگار در یک بازی هر دو برده‌ایم.

آریا با مادرش صحبت کرد و قرار شد یک ساعت در روز او با تلویزیون گیم بازی کند و یک ساعت مادر به سریالش برسد.

۳. حل مسئله

بهترین راه برای حل اختلاف با هم فکر کردن در مورد راه‌هایی است که می‌شود اختلاف را حل کرد. اول باید مشکل را با هم تعریف کنیم، بعد برایش راه‌حلهایی پیشنهاد دهیم و دست آخر راه‌حل‌ها را با هم بررسی کنیم و بهترین راه‌حل را به اجرا بگذاریم.

مشکل خانهٔ آریا صدای بلند و زمان استفادهٔ آریا از دستگاه گیم بود. آریا پیشنهاد داد که با پدر و مادرش دور هم بنشینند و راه‌حل‌های هم را بشنوند. استفاده از «هدست»، دو ساعت بازی کردن آریا در روز، بازی کردن بازی‌های دست جمعی و خانوادگی، بازی نکردن آریا در ساعت‌ها و روزهایی که پدر دور کاری دارد و ... راه‌حلهایی بودند که پیشنهاد شدند. دست آخر چند راه‌حل ترکیب شدند. قرار شد آریا دو ساعت بعد از ظهرها، وقتی که سریالی پخش نمی‌شود، با استفاده از هدست گیم بازی کند. آریا این راه‌حل را چند روز امتحان کرد و همه از شرایط جدید راضی بودند.