نسیم زندگی

نگاهی به ۴ عامل اصلی طلاق و ۹ سؤالی که باید پاسخ داد

جدایی زوجین و تشت رسوایی که از بام افتاده است!

■ حسین سروقامت*

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات برگزیده‌ایم. بحث سبک زندگی در بسیاری از سخنان رهبر فرزانه و از جمله بیانیه گام دوم انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهرماه ۱۳۹۱ در جمع پرشور جوانان خراسان شمالی سؤالات مهمی را در این خصوص مطرح نموده، آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند. در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سؤالات را مطرح کرده، به بررسی پاسخ خواهیم پرداخت. در شماره نخست ستون زندگی درباره فرهنگ آپارتمان‌نشینی و در شماره هفته گذشته درباره فرهنگ کار جمعی سخن گفتیم و اما پرسش این هفته: «چرا در برخی از بخش‌های کشورمان طلاق زیاد است؟»

■ **آمارهای نگران‌کننده**

جامعه‌شناسان و محققان علوم اجتماعی پایین آمدن نرخ ازدواج و بالا رفتن نرخ طلاق را از عوامل فروپاشی خانواده و زنگ خطر مهمی برای حفظ زندگی خانوادگی می‌دانند.

سازمان ثبت اسناد کشور طی سال‌های گذشته آماری ارائه کرده که از گسترش فزاینده طلاق پرده برمی‌دارد.

در سال ۹۵ بیش از ۶۶۰ هزار واقعه ازدواج در کشور ثبت شده که نسبت به سال ۹۴، ۲ درصد کاهش داشته است. همچنین در همین سال بیش از ۱۷۴ هزار واقعه طلاق ثبت شده که نسبت به سال پیش از آن، ۶ درصد افزایش داشته است.

آمار طلاق در سال ۹۶ به بیش از ۱۷۶ هزار نفر رسیده و در سال ۹۷ از مرز ۱۷۹ هزار نفر گذشته است. در همین سال آمار ازدواج به ۵۵۸ هزار نفر بالغ شده که نسبت به سال ۹۶، یک درصد کاهش داشته است.

چنان که ملاحظه می‌کنید در مقاطع زمانی گذشته همواره آمار ازدواج رو به کاهش و آمار طلاق رو به افزایش بوده است. منحنی صعودی طلاق‌ها نیز حکایت از آن دارد که در یک دهه گذشته، ۲۰ تا ۳۵ درصد از ازدواج‌ها به طلاق منتهی شده است. مفهوم این سخن آن است که در برخی مقاطع از هر شش ازدواج یکی به طلاق انجامیده است.

■ **عمده‌ترین علل طلاق**

روانشناسان اجتماعی علل اصلی طلاق را در چهار گروه طبقه‌بندی می‌کنند:

۱- عدم شناخت قبل از ازدواج زوجین: مواردی همچون عدم شناخت عادات شخصی، میزان انرژی، شباهت‌ها یا تفاوت‌های ظاهری و سنی، کفویت و تناسب فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی خانواده‌ها و حتی چگونگی صرف هزینه در شرایط مختلف در این رده دسته‌بندی می‌شوند.

۲- نداشتن تفاهم: زوجین باید بتوانند منیت‌ها را کنار نهاده، هنر خوب گوش کردن را که از آن به «شنیدن فعال» تعبیر می‌کنیم، بلد باشند. همچنین مهارت حل مسئله را در خود گسترش داده و از همه مهم‌تر شیوه گفت‌وگو کردن با یکدیگر را بدانند. باور می‌کنید که از هر ۱۰ زوج فقط سه نفر بلدند چگونه با هم گفت‌وگو کنند که کارشان به نزاع و درگیری منجر نشود؟

۳- تکراری شدن: روانشناسان هنر زندگی را به پرورش گل و گیاه تشبیه می‌کنند که دائم احتیاج به مراقبت و رسیدگی دارد. زن و شوهر می‌توانند با اتخاذ شیوه‌هایی همچون ایجاد مداوم تازگی و طراوت در زندگی و حس مهم بودن برای یکدیگر از تکراری شدن برای هم اجتناب کنند.

۴- دخالت‌های بیرونی: دخالت خانواده زن یا شوهر، دخالت گاه و بیگاه فرزندان و دخالت شرایط خاص زن یا شوهر نظیر مشکلات اقتصادی، بیکاری و عدم کسب درآمد مکفی، مهاجرت، اعتیاد و مصرف مواد مخدر، ترک زندگی به دلایلی نظیر زندانی شدن و...، خیانت و فساد اخلاقی و ارتباطات ناسالم، تأکید بر مادیات و ترجیح امور شغلی نسبت به زندگی از این جمله‌اند.

متأسفانه در سال‌های اخیر حضور گسترده زوجین یا یکی از آنها در فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نیز گاهی به اختلال زندگی و حتی طلاق منجر شده است.

■ **پرسش‌هایی که نیازمند پاسخ است**

پرسش‌های مهمی وجود دارند که نخبگان جامعه ما باید پاسخ‌های روشن و صریحی برای آنها بیابند؛ پیش از آنکه چنان دیر شود و کار از کار بگذرد.

نخست آنکه چرا فرهنگ شکیبایی در زوجین جوان ما به حداقل رسیده، شعار اصلی اجداد و نیاکان ما که «زن باید با رخت سفید به خانه شوهر بیاید و با کفن از خانه او برود»، را تحت‌الشعاع قرار داده است؟

دیگر آنکه این طلاق توافقی چه بیماری مهلکی است که قبح طلاق را ریخته، روز به روز در میان خانواده‌های نورسته ما افزایش می‌یابد؟

دود از سر آدمی بلند می‌شود وقتی می‌بیند بیشترین ترکیب طلاق ثبت شده در سال ۹۴ در مردان ۳۴-۳۰ سال و در زنان ۲۹-۲۵ سال بوده است؛ در حالی که انتظار جامعه آن است که افراد در این سن و سال بیشترین عشق‌ورزی و وابستگی عاطفی را به هم داشته باشند.

نویسنده خود شاهد اختلاف زن و شوهری جوان بوده که وقتی برای اجرای طلاق توافقی به دادگاه مراجعه کرده‌اند، غش‌غش با هم خندیده، می‌گفتند ما یکدیگر را دوست داریم، از این پس هم به هم سر می‌زنیم، با خانواده‌ها هم ارتباط داریم، سالروز تولدمان در آینده نیز به یکدیگر کادو می‌دهیم... اما زیر یک سقف نمی‌توانیم زندگی کنیم!

سوم آنکه چرا اغلب میان رفاه اقتصادی و طلاق رابطه مستقیمی وجود دارد؟ چرا برخی خانواده‌های متمول و پولدار با آنکه ابداً مشکلات مالی ندارند و کاملاً از عهده زندگی برمی‌آیند، حرف از طلاق می‌زنند؟ چرا میزان طلاق در مناطق شهری قابل مقایسه با مناطق روستایی نیست؟ شگفت آنکه از ۱۷۶ هزار طلاق ثبت شده در سال ۹۶، بیش از ۱۶۵ هزار متعلق به شهرها و فقط ۱۱ هزار متعلق به روستاها بوده است.

آیا امکانات مادی، احساس بی‌نیازی و تمول و همچنین فساد ناشی از آن باعث جدایی زوجین است؟

چهارم آنکه آیا به‌هم خوردن تعادل زنان و مردان در جامعه و ازدیاد زنان آماده ازدواج و ورود آنان به زندگی خانوادگی مردان متأهل یکی از دلایل طلاق به شمار نمی‌آید؟

پنجم آنکه چرا نرخ طلاق در شهرهای مذهبی کمتر است؟ از چه رو پدیده طلاق در پایتخت و به‌ویژه نقاط شمال شهر بیشتر و گسترده‌تر است؟ آیا حضور زوجین در مناطق مذهبی یا غیرمذهبی تأثیر مستقیم بر استحکام خانواده ندارد؟

ششم آنکه آیا وجود ماهواره‌ها و شبکه‌های فاسد ماهواره‌ای باعث گسترش انحطاط اخلاقی و در نتیجه خیانت همسران به یکدیگر نبوده و اساساً میان این دو ارتباط معناداری وجود ندارد؟

هفتم آنکه آیا گریز زوجین از فرزندآوری و تأخیر آن به سال‌ها پس از ازدواج و بالاخره تک‌فرزندی، باعث سرعت ورزیدن در طلاق در سال‌های اولیه زندگی نبوده است؟

اسباب تأسف است که در سال‌های گذشته بنا بر آمار موجود بیشترین تعداد طلاق ثبت شده به زوجینی تعلق داشته که مدت ازدواج آنها کمتر از یک سال بوده است.

بنابراین آیا می‌توان یکی از دلایل تقید گذشتگان به ادامه زندگی مشترک را وجود فرزندان متعددی دانست که همواره سبب محکم شدن پایه‌های زندگی زوجین بوده‌اند؟!

اکنون که صحبت از فرزندان به میان آمد، اجازه دهید توجه شما را به یک نکته مهم جلب کنم. نوجوانانی که در خانواده‌های تک‌والدی بزرگ می‌شوند، بیش از همسالان خود که در خانواده‌های دو والدی تربیت شده‌اند، به سمت رفتارهای پرخطری چون مصرف دخانیات، نوشیدن الکل، خشونت، روابط جنسی کنترل نشده و خودکشی تمایل دارند.

هشتم آنکه آیا عدم ابراز علاقه، بلد نبودن آداب عشق‌ورزی، شلختگی زوجین در محیط خانه و عدم زینت و آراستگی برای همسر از یک سو و وجود جاذبه‌های متعدد جنسی در جامعه از سوی دیگر، باعث سرد شدن روابط زن و شوهر و در نهایت گسیختن آن از یکدیگر نمی‌شود؟

نهم آنکه آیا طلاق هنرمندان و بازیگران- آن‌هم نه یک بار و دوبار، بلکه گاهی تا چندین بار- با توجه به نقش الگویی آنان در ازدیاد این پدیده مؤثر نیست؟

بسیار جای تعجب دارد که وقتی یکی از شرکت‌کنندگان برنامه پربیننده دورهمی از مجری می‌پرسد آیا شما دختر خود را به هنرمند می‌دهید؟ وی با صراحت و در مقابل چشم میلیون‌ها بیننده می‌گوید: من گربه خود را نیز به هنرمند نمی‌دهم!

ملاحظه می‌کنید که تشت رسوایی چنان از بام افتاده که صدای آن عالم و آدم را برداشته است. به هر حال پیشگیری از طلاق نیازمند برنامه‌ریزی نخبگان، سرمایه‌گذاری حاکمان و عزم جدی مردمان است. خدا کند اینان از وظیفه مهم خویش در قبال این مسئله اساسی غفلت نورزند.

*** عضو هیئت علمی پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی**

> آیا گریز زوجین از فرزندآوری و تأخیر آن به سال‌ها پس از ازدواج و بالاخره تک‌فرزندی، باعث سرعت ورزیدن در طلاق در سال‌های اولیه زندگی نبوده است؟ اسباب تأسف است که در سال‌های گذشته بنا بر آمار موجود بیشترین تعداد طلاق ثبت شده به زوجینی تعلق داشته که مدت ازدواج آنها کمتر از یک سال بوده است. بنابراین آیا می‌توان یکی از دلایل تقید گذشتگان به ادامه زندگی مشترک را وجود فرزندان متعددی دانست که همواره سبب محکم شدن پایه‌های زندگی زوجین بوده‌اند؟!

سبک رفتار

بهانه‌تراشی برای فرار از مسئولیت‌پذیری، ممنوع!

من مسئول همه انتخاب‌هایم هستم

■ لیلا قاسمی*

یکی از عادات رفتاری در فرهنگ ما که بسیار هم شایع هست، قربانی دانستن و یا فرار از مسئولیت‌پذیری در برابر خود است. این امر معمولاً در تمام جوامع، سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی حتی در سطح ملی نیز به وضوح دیده می‌شود. اگر خوب بنگریم متوجه می‌شویم که بسیاری از انسان‌ها و افراد جامعه همیشه شاکی و ناراحت بوده و دیگران را مذمت می‌کنند. به عنوان مثال یک پزشک، سیستم سلامت و درمان را، بیماران، پزشکان را و دانش‌آموزان، مدارس و سیستم آموزشی را شماتت می‌کنند. در علم روانشناسی این نوع عادات را سرزنشگری و گریز از مسئولیت‌پذیری می‌دانند که نوعی سبک زندگی و رفتاری کلی بوده و از چند مؤلفه تشکیل شده است. مؤلفه‌هایی همچون فکر، عمل و احساس فیزیولوژیکی افراد که خودشان آن را انتخاب می‌کنند.

طبق نظریه تئوری انتخاب مسئولیت‌پذیری یعنی من مسئول انتخاب‌ها و تصمیم‌های خودم هستم و این خود من و یا افراد مختلف خودشان هستند که می‌توانند زمانشان را اولویت‌بندی کنند. مسئولیت‌پذیری یعنی این خودم هستم که مسئول انتخاب بودن در رابطه‌ای یا ترک آن هستم. مسئولیت یعنی مراقبت از خودم و بدنم و اینکه خودم مسئول برخوردم و رفتارم با تمام افرادی که با آنها تعامل دارم، هستم. افرادی مثل همسر، دوستان، فرزند، همسایه، همکار و...

مسئولیت یعنی اینکه خودم عهده‌دار چگونگی شکست و موفقیت‌هایم هستم. به طور کلی می‌توان گفت مسئولیت‌پذیری یعنی من مسئول تمام جنبه‌های زندگی خودم اعم از جنبه‌های مادی، احساسی، شناختی، فکری، معنوی و... هستم. در یک معنای خاص مسئولیت‌پذیری یعنی پذیرش، قبول، تعهد و جبران، اما اگر نخواهم و نتوانم این‌ها را قبول کنم مثل فردی می‌شوم که نقش یک قربانی را بازی می‌کند و به عبارت دیگر مسئولیت‌گریز است.

چندی پیش مراجعی داشتم که مورد ضرب و شتم همسر خود قرار گرفته بود و با فحاشی فراوان او را از منزل بیرون کرده بود. او مدعی بود وقتی خود را در چنین شرایطی دیدم، بسیار درمانده و نگران بودم و دلم نمی‌خواست خانواده‌ام را در جریان این اتفاق بگذارم. چاره‌ای نداشتم جز تماس و کمک خواستن از پلیس اما وقتی پلیس به در منزل رسید، همسرم بسیار عصبانی شد و بدون توجه به اینکه خودش عامل اصلی این اتفاق و رهایی من در خیابان شده، من را متهم و سرزنش می‌کرد که چرا تو پلیس خبر کردی؟! بی‌توجه به التماس‌های من و ممانعت از ورودم به منزل، من را مذمت می‌کرد که حرمت و آبرویم را در برابر همسایه‌ها برده‌ای و من دیگر نمی‌توانم اینجا زندگی کنم و اصلاً تو را نمی‌خواهم و به همین دلیل باید طلاقت دهم. آیا این نوع رفتار در فرهنگ ما قابل پذیرش است؟ یا سرزنش کردن است و نقش قربانی بودن که ما آن را مسئولیت‌گریزی می‌نامیم؟ آیا به واقع نباید بپذیریم که خشم و غضب من و عدم کنترل مدیریت در تعارضات زندگی باعث چنین اتفاقاتی شده؟ و به جای اینکه همسرم را مورد مذمت قرار دهم و او را متهم به هتک حرمت کنم، بهتر نبود خودش متوجه رفتار خود می‌شد؟ به جای بیرون راندنش، راهی دیگر وجود نداشت؟ واقعاً خود فرد هیچ نقشی در به وجود آمدن این موقعیت نداشته؟

در واقع اکثر افرادی که درگیر بازی سرزنش می‌شوند، اغلب برای توجیه این کار دیگران، به یک سلسله تفکرات غیرمنطقی دیگر نیز دست می‌زنند. به عنوان مثال مردی در مقابل بیماری ویروسی این‌چنین بیان می‌کند: «تقصیر همسرم بود که من این بیماری را گرفتم، چون شب قبلش من را مجبور کرد که او را به خاطر فیلم مورد علاقه‌اش همراهی کنم و نتوانم خوب و به‌موقع بخوابم!» حالا چه کسی می‌تواند به او ثابت کند که این یک واقعاً باور غیرمعقول و غیرمنطقی است؟ اصلاً از کجا معلوم اگر او زود می‌خوابید دچار آن ویروس و بیماری نمی‌شد؟

متأسفانه برخی سفسطه کردن و انداختن گناه و تقصیر خود به گردن دیگران را راحت‌تر از فکر کردن می‌دانند! در حالی که فکر کردن علمی است که وقتی دو نفر برای هم مهم باشند می‌توانند بر سر یک موضوع واحد با هم مجادله و با پذیرفتن سهم خود و بخشی از مسئولیت مشکل توسط هر دو طرف درگیر در موضوع کمک کنند تا اصلاحات سازنده‌ای را برای آینده خود انجام دهند.

به عبارت دیگر علم روانشناسی آمادگی و میل به پذیرش مسئولیت زندگی خود را یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای حرکت به سوی تغییرات سازنده و مؤثر می‌داند. روانشناسان همچنین معتقدند کنترل درونی در روانشناسی یعنی مسئولیت‌پذیری (پذیرش، تعهد، اجرا، جبران)، و عذر و بهانه و دلیل‌تراشی را کنترل بیرونی و یا به عبارتی بهتر مسئولیت‌گریزی می‌دانند. در حالی که جایگزین کردن کنترل درونی با کنترل بیرونی باعث می‌شود زندگی ما غنی‌تر، خوشایندتر و معنادارتر شود و به تبع آن احساس کنترل مؤثرتری در زندگی خواهیم داشت.

***روانشناس**

سبک رفتار

برخورد شما با وقایع ناگوار و چالش‌ها چگونه است؟

ترس، اعلام شکست در برابر بحران‌های زندگی

■ مرضیه بامیری

تا حالا در شرایط بحرانی قرار گرفته‌اید؟ شرایطی که سیر وقوع آن خارج از دخالت جسم و ذهن ماست و ناگهان رخ می‌دهد. زندگی هر کدام ما پر است از لحظه‌های بحرانی. لحظاتی توأم با یأس و ترس و وحشت. لحظه‌هایی که ندانسته‌ایم چه واکنشی از خود نشان دهیم و چگونه بهترین تصمیم را بگیریم. برای آشنایی با بحران‌های جدی‌تر بگذارید از چالش‌های روزمره که ممکن است برای هر کدام از ما اتفاق افتاده باشد آغاز کنیم. از همان جامعه کوچک اما بزرگ خانواده!

■ **چالش‌های زندگی شخصی و روزمره ما**

فرض کنید در خانه نشسته‌اید و یخچالتان خالی از خوراکی است که تلفن زنگ می‌خورد و مهمانی نوید آمدن می‌دهد. شما کمتر از یک ساعت وقت دارید برای این میزبانی غیرمنتظره برنامه‌ریزی کنید و تصمیم بگیرید. احتمالاً دستپاچه و عصبی می‌شوید و برای دقایقی قدرت تصمیم در شما دچار اختلال می‌شود.

یا فرش‌های خود را تازه از قالیشویی تحویل گرفته‌اید و خیلی هم روی نظم حساسیت دارید. درست در چنین شرایطی کودک خواهرتان که تازه پوشکش باز شده فرش شما را نجس می‌کند. احتمالاً در این مواقع صورتتان از حرص سرخ می‌شود و سعی می‌کنید خونسردی‌تان را حفظ کنید. یا سرما خورده‌اید و در حالی که صدایتان به زور از حنجره خارج می‌شود مجبور به سخنرانی یا دفاع از پایان‌نامه خود هستید.

غذایتان سوخته و نصف شب رستورانی باز نیست تا بی‌احتیاطی شما را جبران کند. می‌خواهید مهمانی بروید اما دقیقه ۹۰ یا دکمه لباستان کنده می‌شود یا یک لکه بزرگ روی مهم‌ترین نقطه لباس پدیدار می‌شود.

می‌خواهید سفر بروید و برای شرکت در یک مراسم خانوادگی عجله دارید اما در راه تصادف می‌کنید. مهمان دارید و انبوهی از ظرف در سینک تلمبار شده و هنوز سرویس‌ها را نشسته و غذا هم نپخته‌اید اما با وجود این شرایط اضطراری، با بحران قطع آب مواجه هستید.

یک مهمانی مهم دعوت دارید اما در آخرین دقایق می‌فهمید آرایشگری که از ان وقت گرفته‌اید تعطیل است.

یک روز که به خودتان استراحت داده‌اید یا احتمالاً حال چندان مساعدی برای کار ندارید خانه را به حال خود رها می‌کنید. درست در چنین شرایطی مهمان سرزده می‌آید و شما در حالی که هنوز گنگ و گیج به چهره مهمان پشت آیفون نگاه می‌کنید همه وسایل را با زور در کمد می‌چپانید تا حداقل در ظاهر امر همه جا شیک و مرتب به نظر برسد.

قرار است یک روز پرتکاپو را پشت سر بگذارید، کلی خیابان و پله‌های مترو را طی می‌کنید اما درست در چنین روزی ته کفشتان سوراخ یا پاره می‌شود و ده‌ها بحران ریز و درشت دیگر که احتمالاً سر کارخانه یا دانشگاه تجربه کرده‌ایم.

■ **بحران‌ها و چالش‌های زندگی جمعی ما**

برویم سراغ بحران‌های جدی‌تر که شاید به تنهایی زندگی ما را درگیر نکند اما در کلان قضیه ما نیز دچار خسارت می‌شویم. مثلاً بحران خشکسالی. شنیدن خبر چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد و احتمالاً خیلی زود یادمان می‌رود ولی واقعیت این است که این بحران در درازمدت رخ می‌دهد و ما به صورت فردی در مهار آن مؤثر هستیم. کافی است مسئولانه آب را مصرف کنیم یا نسبت به هدر رفتن آن در هر جایی حساس باشیم. خیلی ما را نمی‌ترساند و فقط آنهایی دچار اضطراب می‌شوند که مباحث محیط زیست برایشان مهم بوده یا در حال پیگیری مداوم هستند. یا فرض کنید گرم شدن لایه ازن شاید به تنهایی ترسناک نباشد اما وقتی درباره پیامدهای افزایش گازهای گلخانه‌ای و گرم شدن لایه می‌خوانیم مغزمان سوت می‌کشد، از بلایی که در کمین زمین و ساکنانش است. می‌گویند بحران زلزله تهران قابل پیش‌بینی است و ما فقط در مواقعی که یک تکانه‌هایی حس می‌کنیم تا دو روز دلمان شور می‌زند و با آمادگی می‌خوابیم. بعد از آن بی‌خیال بحران می‌شویم و به زندگی عادی خود ادامه می‌دهیم. یا این روزها بحران محیط زیست جدی‌تر شده و مدام برای رها نکردن زباله‌ها مخصوصاً پلاستیک و شیشه در طبیعت تأکید می‌شود. بحران‌های دیگری هم داریم که ممکن است برای هر کشوری اتفاق بیفتد. پیش‌بینی و آماده‌سازی در سطح کلان است. هر چند آسیب‌های فردی جدی‌تر و بیش از آسیب‌های دیگر است اما نیاز به مدیریت در سطح کلان دارد. اصلاً برای همین سازمانی داریم به اسم مدیریت بحران که در مواقع خاص و با وقوع پیشامدها بتواند به موقع عمل کرده و جلوی آسیب‌ها و خسارات بیشتر را به جان و مال مردم بگیرد. مثلاً زلزله‌های متعدد که در ایران رخ داده است خسارات زیادی به بار آورده و تألمات زیادی به مردم تحمیل کرده است. یا سیل استان‌های شمالی در سال ۹۸ که بسیار دردناک بود. در چنین مواردی علاوه بر رفع موقت بحران سعی می‌شود با اصلاح زیرساخت‌ها از تکرار وقایع جلوگیری شود.

■ **هنگام بحران چه برخوردی می‌کنید؟**

ترس مهم‌ترین واکنش در زمان بحران است. با موقعیتی روبه‌رو می‌شویم که قبلاً تجربه نکرده‌ایم و حتی مطمئن نیستیم زنده می‌مانیم یا نه. در چنین شرایطی لازم است بر ترس خود غلبه کرده و به خودمان در رسیدن به آرامش اولیه کمک کنیم. ممکن است زیر خروارها آوار گیر افتاده باشیم. می‌شود نشست و پیشاپیش غزل مرگ سرود و با مرور خاطرات گریست یا هوشیار بود و برای نجات کاری کرد. دنبال روزنه‌ای برای نجات گشت یا با فریاد دیگران را از حضور خود مطلع ساخت. ترس خوب است به شرطی که تهدید مرگ را به فرصت نجات تبدیل کند و ما را به تکاپو برای زنده ماندن وادارد.

یا فرض کنید سیل ناگهانی آمده و شما غافلگیر شده‌اید. می‌توانید جگر اعضای خانه را خون کنید و مدام از مردن و بدبختی بگویید یا در آن شرایط دنبال بهترین راه حل برای نجات باشید. مثل مردی که وقتی دید همه جا را سیل برده است روی تشک رختخوابش که حالا در آب ویلان بود خوابید و خود را از مهلکه نجات داد.

مدیریت بحران فردی یعنی خود را برای مقابله با شرایط پیش‌بینی نشده آماده کرده و در لحظات دشوار بهترین تصمیم را بگیرید. در تمام مثال‌های بالا که حتی یک بحران کوچک است، می‌شود آن را با تدبیر پشت سر گذاشت یا حتی از یک کفش پاره غول ساخت و آن را به بدشانسی و طالع نحس و... ربط داد. وقتی مدیریت بحران را فرابگیرید خواهید توانست بهترین تصمیم را در کمترین زمان و با پایین‌ترین میزان خسارت بگیرید. می‌توانید اضطراب‌های ناشی از این بحران را به خوبی مهار کنید و به جای ایجاد فشار و تنش به خود و اطرافیان با آرامش و صبر موقعیت ایجاد شده را پشت سر بگذارید. غرولند کردن و القای ترس بیش از حد، نه تنها بحران را رفع نکرده بلکه بر آسیب‌های روانی هم می‌افزاید. چنانچه ترس از مقابله با بحرانی مثل زلزله و فرارهای همراه با دستپاچگی بیش از خود فاجعه، قربانی می‌گیرد.

در حال حاضر هم کرونا بزرگ‌ترین بحران جهان است و تنها راه مقابله با آن پیشگیری است و در حالی که باید فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت و به بهداشت فردی توجه کرد، در همان حال باید از ایجاد تنش، ترس‌های کاذب و القای بحران به خود و دیگران خودداری کرد. چیزی که همه می‌دانند نیاز به جار زدن ندارد. اگر در سکوت توانستیم تبعاتش را کنترل کنیم شرط است.

> مدیریت بحران فردی یعنی خود را برای مقابله با شرایط پیش‌بینی نشده آماده کرده و در لحظات دشوار بهترین تصمیم را بگیرید. وقتی مدیریت بحران را فرابگیرید خواهید توانست بهترین تصمیم را در کمترین زمان و با پایین‌ترین میزان خسارت بگیرید. می‌توانید اضطراب‌های ناشی از این بحران را به خوبی مهار کنید