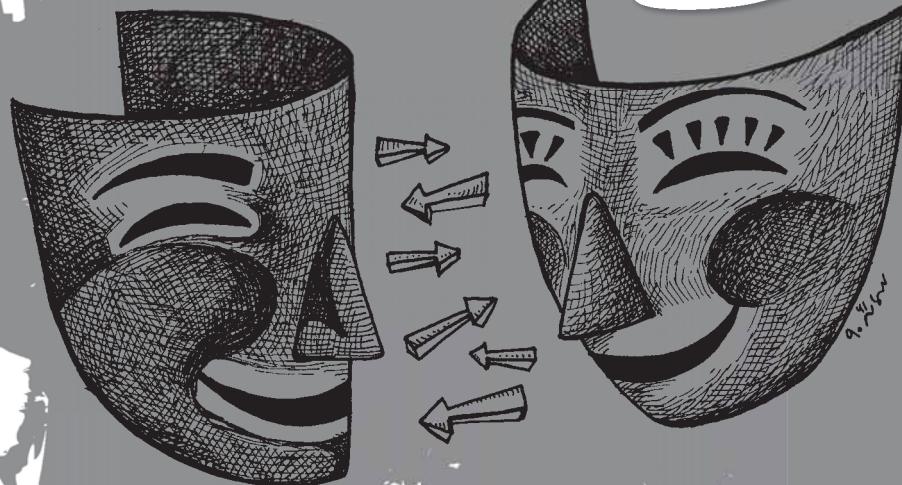


دکتر فرخناز حدادی

طوع کفت و فوج بشملش



مجردها بخوانند، متأهل‌ها حتماً حتماً بخوانند

نخواهند بود، بلکه سمی مهلك می‌گردند که اساس زندگی فردی، خانوادگی و شغلی را به خطر می‌اندازند. حال اگر طرفین تعارض هر دو در بیرون از خانه مشغول به کار باشند، دائم‌اثرات مخرب حل نشدن مشکلات به محیط شغلی گسترش یافته و اثربخشی و کارایی فرد را دستخوش تأثیرات منفی می‌کند.

مدرسه و بازتاب تعارض

در محیط‌های آموزشی به ویژه مدارس به لحاظ نوع اهداف آموزشی - پرورشی و ذی‌نفعان (دانش‌آموزان،

تعارضات زناشویی

اگر پیذیریم که هیچ زندگی مشترکی، بدون تعارضات قابل تصور نیست، آن‌گاه می‌توان خود را از چراجی به وجود آمدن مشکل رهانید و به جای تحمل فشار، به حل مشکل فکر کرد. همه در زندگی کم و بیش نظاره‌گر مشاجره بین پدر و مادر خود بوده‌اند یا به عنوان همسر گاهی با شریک زندگی‌شان به مشاجره پرداخته‌اند. حتماً شنیده‌اید که قدیمی‌ها می‌گفتند دعوا، نمک زندگی است. شاید منظور آن‌ها این بوده که هیچ زندگی بدون دعوا و تعارض نمی‌شود. اما مهم این است که اگر تعارضات در زندگی مشترک حل و فصل نشوند، دیگر نه تنها نمک زندگی

موضوع ارتباط زوجین را، کمک به اولیا دانش آموزان در حل مسائل خانوادگی و تقویت بهداشت روانی کارکنان مدرسه عنوان نمود.

در فاصله برگزاری جلسه شوراء، خانم گلستان ارتباط خود با همکارش خانم فروغ راز طریق اهدای یک جلد کتاب «همسر یک دقیقه‌ای» مکتمل کرد و آرزو نمود که مطالب کتاب برایش سودمند واقع گردد.

شورای مدرسه، کلاس مشاوره

روز برگزاری شورای کارکنان مدرسه فرا رسید. طبق معمول، جلسه با تلاوت آیاتی از قرآن مجید و سپس خوشامدگویی مدیر مدرسه آغاز شد. نماینده دبیران به ارائه برخی از نظرات همکاران پیرامون امور جاری مدرسه پرداخت. با حضور خانم روان‌شناس در دفتر مدرسه و آغاز بحث، شورای کارکنان رنگ و بوی دیگری پیدا کرد. توانمندی و احاطه سخنران به موضوع و کاربردی بودن سخنانش باعث شده بود که حاضران گوش جان به وی سپرده و مشتاقانه صحبت‌هایش را دنبال کنند. پس از مدتی، دو تن از معلمان با شوخی و خنده به ایشان یادآوری کردند که بخش شیرین و جذاب، ارتباط زوجین، فراموش نشود. وی از این یادآوری ابراز خرسندي نموده و پس از جمع‌بندی بحث ارتباط با دانش آموزان به نقش ارتباط زوجین در حل تعارضات زناشویی پرداخت.

یکی از حاضران پرسید، با توجه به این که شما در بخش قبلی اشاره داشتید که یکی از راههای مهم تقویت ارتباط، گفت‌و‌گوست، چرا برخی زن و شوهرها در ایجاد فضای مناسب گفت‌و‌گو، عاجز و ناتوانند؟ سال‌ها با هم زندگی می‌کنند ولی دریغ از یک گفت‌و‌گوی سازنده و بدون درگیری مجدد!

گفت‌و‌گو برای تفاهم نه تخاصم

کارشناس جلسه سؤال را برای شروع بحث بسیار مناسب ارزیابی کرده و گفت: «درست است، یکی از راههای مهم نزدیک شدن زوج‌های بیکدیگر، گفت‌و‌گوست. در واقع گفت‌و‌شوند از نمادهای ابراز محبت است، البته اگر درست هدایت شود. اگر به همسرمان صریح بگوییم «می‌خواهم با تو صحبت کنم»، ممکن است باعث به وجود آمدن یک واکنش دفاعی در او گردد. واکنش خودکار وی این خواهد بود که «باز چی شده؟»، «چه اشتباہی از من سر زده؟»، «خدا رحم کند!»... دیدن طرف مقابل به عنوان یک فرد انتقادی و نکوهش‌کننده باعث می‌شود به سختی بتوانیم با ذهنی آزاد و دلی باز، در مورد مشکل

والدین، جامعه و حکومت) مشکلات حل نشده کارکنان اثرات منفی مضاعفی از خود به جای می‌گذارد. همان‌گونه که در شماره قبیل آمده «خانم فروغ» به دلیل تعارضات زناشویی چهار مشکلات شغلی از جمله عدم رعایت نظم در ورود و خروج به مدرسه شده که خود پیامدهای منفی دیگری نیز به همراه دارد. خانم گلستان، مدیر مدرسه، با مشاهده تغییرات نامطلوب رفتار شغلی خانم فروغ بر آن شد که به همکار خود جهت رفع مشکل یاری رساند. با مشورتی که با دوست هم‌دانشگاهیش انجام داده بود، تصمیم گرفت در کنار مطالعات شخصی پیرامون روان‌شناسی خانواده از تخصص و مهارت وی نیز در جلسات شورای کارکنان بهره گیرد. لذا از دوست روان‌شناس خود دعوت کرد تا در یکی از جلسات کارکنان در شورای عمومی مدرسه حاضر شده و در زمینه نقش ارتباط در بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان صحبت نموده و بخشی از بحث رانیز به «راههای تقویت ارتباط زوجین» اختصاص دهد. در پی قبول دعوت از طرف دوست خانم گلستان، وی یک هفته قبل از موعده برگزاری جلسه شوراء، اطلاعیه‌ای را تنظیم و بر روی تابلو اعلانات دفتر دبیران نصب نمود و موضوع جلسه را به همکاران یادآوری کرد؛ علت تخصیص بخشی از زمان جلسه به



● یکی از اشتباهات موجود در گفت و گوهای زناشویی برای حل مسئله این است که زوج‌ها به سرعت بعد از به نتیجه رسیدن در موضوعی، به سراغ موضوع و مشکل دیگر می‌روند. هرگاه در مورد مسئله‌ای با موفقیت به نتیجه رسیدید، دست هم‌دیگر را بفشارید و بگویید «مشکرم».

● بعد از رسیدن به نتیجه مطلوب، هر قدر هم که نتیجه کوچک باشد، برای هم‌دیگر هدیه بگیرید، یادداشتی بنویسید و در محلی مناسب نصب کنید. این کار تجدید قوانام دارد و همسرتان را برای تلاش به منظور حل مشکلات زندگی تشویق می‌کند.

● از نقش ارتباط غیرکلامی در حین گفت و گو غافل نشوید.

یکی از حاضران پرسید منظور از رفتار و ارتباط غیرکلامی چیست؟

زبان بدن

خانم روان‌شناس این چنین پاسخ داد: «ارتباط و رفتارهای غیرکلامی مانند حالت‌های گوناگون چهره، نحوه نشستن، ژست‌های بدن می‌تواند نگرش و احساسات افراد را به دیگران منتقل کند و در بسیاری موارد حتی مؤثرتر از پیام‌های کلامی باشد. به نظر می‌رسد که زنان در این مورد از مردان قوی‌ترند. لذا باید توجه داشت که از نگاه خصمانه، قهرآلوه، بی‌تفاوتی در رفتار یا عملی که تهاجم را القا می‌کند، پرهیز نمود. نگاه مهربان و عاشقانه می‌تواند به گوینده کمک کند تا ساخت‌ترین و تلخ‌ترین مطالب را بر زبان آورد و باعث تنفر و تهاجم نشود.»

عقربه‌های ساعت روی دیوار، پایان زمان جلسه را نشان می‌داد. هر چند که کارکنان حاضر در جلسه مشتقانه ادامه بحث را طلب می‌کردند اما روان‌شناس خوش سخن ضمن تشکر از توجه و افرو همکاری مخاطبان ختم جلسه راعلام نمود. رضایت همکاران از موضوع، محتوا و تبحر کارشناس برنامه، سبب دلگرمی خانم گلستان جهت برنامه‌ریزی برای ادامه بحث در جلسات آتی را فراهم آورد. برق امیدی که در چشمان خانم فروغ موج می‌زد و تشکر پی‌درپی سایران از حضور خانم روان‌شناس، امیدواری خانم گلستان را در نتیجه‌بخش بودن جلسه شورای همکارانش صد چندان ساخت. او در ذهنش اقدام به طراحی جلسات آموزش خانواده با موضوع ارتباط زوجین نمود و به دنبال راه حل‌های بهتر برای حل مشکل خانم فروغ و فروع‌های دیگری بود که هنوز مشکل خودشان را به او نگفته بودند.

منابع

۱. میلانی فر، بهروز. ۱۳۷۶. بهداشت روانی. چاپ پنجم. تهران. انتشارات قومس.

2. Amato, Paul R. 2008. "The Consequences of Divorce of Adults and Children." Journal of Marriage and Family 62(4): 1269- 1287.

به وجود آمده بحث کنیم. بهتر است به جای این عبارت که «می‌خواهم با تو حرف بزنم» از جملاتی مانند «کاش می‌تونستی امروز چند دقیقه برای شنیدن حرف‌هام وقت بدزاری!» یا «می‌تونی به من کمک کنی حالم بهتر بشه؟» استفاده نمود.

در این لحظه یکی از حاضران با خنده گفت: «بخشید دکتر، این حرف‌ها را خانم‌ها باید به شوهرشان بگویند یا شوهرها به خانم‌هایشان؟»

با طرح این پرسش، افراد دیگر نیز به اظهارنظر پرداختند که: معلوم است ما زن‌های بدبوخت! دیگری گفت به ما چه مربوط است، هر کسی دعوا را شروع کرده باید اینجا هم شروع کند...

در پاسخ به این پرسش، خانم روان‌شناس گفت که تفاوتی نمی‌کند. درست است که این راهکارها در جمع خانم‌ها مطرح می‌شود اما این بدان معنا نیست که مردان نمی‌توانند از این رهنمودها بهره گیرند. اصل بر این است که هر کس زندگی اش را بیشتر دوست دارد و آگاه‌تر است باید آغازگر نیز باشد.

یکی از حاضران گفت مشکل این جاست که دو طرف نمی‌دانند که چگونه باید گفت و گو کنند، به چه مواردی باید توجه کنند تا گفت و گو به قهر مجدد و تعارضی دیگر ختم نشود؟!

این پرسش توجه خانم فروغ را به بحث دو چندان کرد؛ با دقت بیشتر دست به قلم برد تا پاسخ کارشناس جلسه را یادداشت کند.

مهارت‌های گفت و گو

چند نکته بسیار مهم است:

● به خاطر داشته باشید در گفت و گو هرگز از گذشته مثال نزنید. وقتی مثالی از گذشته می‌زنید، مشکلی به مشکل فعلی تان اضافه می‌کنید و آن مشکل، این است که خاطره کدام‌تان درست‌تر و حافظه کدام‌تان قوی‌تر است.

● اگر موضوع مورد بحث، مسئله‌ای است که بارها تکرار می‌شود، مثلاً همسرتان همیشه دیر به خانه برمی‌گردد، باز هم به آخرین مورد اشاره کنید (دیشب دیر آمدی) شما می‌توانید احساستان را بیان کنید و اجازه دهید وی از نقطه نظرتان آگاه شود.

● هرگز در بحث‌هایتان به قطع رابطه اشاره نکنید و همسرتان را تهدید به جدایی ننمایید، حتی اگر تصمیم به انجام آن دارید. بدانید هرگاه کسی تهدید به جدایی شود، حس اضطراب و سرخوردگی به وی دست می‌دهد و گاهی تنها هدف او تلاش برای حفظ رابطه و نگه داشتن طرف مقابل به هر قیمتی می‌شود.