

مجردها بخوانند، متأهل‌ها
حتماً حتماً بخوانند!

کتاب زندگی



دکتر فرحناز حدادی

علاقه‌مند. بنابراین هنگامی که همه چیز در روابطشان خوب و عادی می‌نماید، حال او هم خوب است و احساس بهتری نسبت به خودش دارد و هنگامی که وضعیت غیرعادی است، احساس ناامنی می‌کند. صبح روز بعد، خانم گلستان با آن دقت نظر همیشگی که در احوال همکارانش داشت دریافت خانم فروغ بانشاط‌تر از روزهای قبل به نظر می‌آید؛ این بود

آیا تا به حال متوجه تفاوت‌های مردان و زنان در ارتباط با مهرورزی و ابراز عشق و دوستی شده‌اید؟ این تفاوت‌ها از ارزش‌های مردها و زن‌ها ناشی می‌شود. این همان نکته‌ای بود که خانم روان‌شناس موفق شده بود تا خانم فروغ را متوجه آن سازد. خانم فروغ به خوبی دریافته بود که همیشه تلاش کرده تا مطمئن باشد همه چیز رو به راه است و همسرش نیز هم‌چنان به وی

که به طرفش رفت تا همین را به خود او بگوید. خانم فروغ با اظهار این مسئله که روز گذشته نکات خوبی از فرایند مشاوره دستگیرش شده بود از خانم گلستان بابت فراهم آوردن زمینه این گفت‌وگو تشکر کرد.

در اولین ساعت تدریس، در حین انجام پرسش‌های کلاسی، خانم فروغ متوجه شد مریم برای چندمین بار در پاسخ‌گویی به سؤالات ناموفق است. علت را که از وی جویا شد، مریم از خانم فروغ خواست تا دقیقی از زنگ تفریح را جهت صحبت با وی اختصاص دهد.

ترک‌ش‌های اختلافات

وقتی زنگ تفریح به صدا درآمد، آن‌ها در گوشه‌ای دور از نگاه سایر دانش‌آموزان با هم گفت‌وگو می‌کردند. مریم در حالی که بغض‌گلویش را می‌فشرده، از مشاجرات پدر و مادر و نزاع‌های مستمر آن‌ها و این که مدت‌هاست آرامش از خانه‌شان رخت بر بسته سخن گفت. عدم تمرکز در درس‌ها، بی‌انگیزگی، بی‌اعتمادی، ترس و ناامیدی از جمله مسائلی بود که به عقیده مریم پس از بالا گرفتن اختلافات والدینش دامنگیرش شده بود. پس از آن که متوجه نگاه مهربان و همدردی خانم فروغ شد از وی خواست کمکش کند تا همان مریم درس‌خوان و بانشاط گذشته شود و خانم فروغ با فشردن دستان شاگردش به او قول کمک و یاری داد. با رفتن مریم، خانم فروغ به یاد مشکل خود در زندگی زناشویی‌اش افتاد و پیش خود اندیشید اگر در چنین وضعیتی دارای فرزندی بود، شاید او هم مانند مریم دچار ناامیدی و اُفت تحصیلی می‌شد. خرسند از این که فرزند ندارد به طرف دفتر مدرسه گام برداشت تا دقیقاً باقیمانده را در کنار دیگر دبیران باشد. همکارانش مشغول خواندن مطلبی بودند. خانم فروغ خواست از موضوع بخشنامه که توجه بیشتر معلمان را به خود جلب کرده بود، بپرسد. اما گویا بخشنامه‌ای در کار نبود بلکه خانم گلستان لینک اصلی مطلبی را در انتهای نوشته‌ای از خودش گذاشته و از همکارانش خواسته بود در صورت تمایل جهت کسب اطلاعات بیشتر به آن مراجعه نمایند. خانم فروغ به علت اتمام زمان استراحت موفق به مطالعه آن نشد و انجام

این کار را به زنگ تفریح دوم موکول کرد. با حضور دوباره دبیران سر کلاس‌های درس، سکوت و آرامش نسبی به مدرسه برگشت.

جلسات هم‌اندیشی

خانم گلستان خرسند از استقبال همکارانش از نوشته‌ای که به تابلو نصب کرده بود، به سراغ تلفن رفت تا جهت برگزاری جلسات آموزش خانواده با دوست روان‌شناسش صحبت کند. در شورای مدرسه یکی از مصوبات، برگزاری جلسات آموزش خانواده با محوریت آشنایی با مهارت‌های کنترل تعارض بود. توجه به ویژگی‌های دوره نوجوانی و نقش آرامش روانی در خانواده برای کمک به نوجوانان در گذر از این دوره متلاطم از دلایل اصلی انتخاب عنوان یاد شده بود. دوست خانم گلستان، چهار جلسه را به مدرسه ایشان اختصاص داد تا در این جلسات به صورت جلسه پدران و مادران به صورت مجزا، جلسه پدران و مادران به طور مشترک و جلسه اولیا و فرزندان به شکل توأمان به ارائه موضوع و راهکارهای مناسب بپردازند. خانم گلستان نیز تنظیم ساعت و برنامه جلسه را به یکی از معاونین خود سپرد تا این موضوع را پی‌گیری کند.

زنگ تفریح دوم که به صدا درآمد و در پی آن معلمان در دفتر مدرسه حضور پیدا کردند، خانم فروغ ضمن خوش‌وبشی کوتاه با همکارانش به مطلبی که ساعت پیش توجه همگان را به خود جلب کرده بود اشاره کرد. یکی از معلم‌ها پرسید: «کدام مطلب؟ بحث شیرین زوجین منظور تونه؟!» و دیگری ضمن اشاره به برگه نوشته شده گفت: «موضوع نمک زندگی را می‌فرمایند، اون جاست» خانم فروغ به طرف تابلو رفت و با این عنوان در بالای برگه مواجه شد «وقتی زوجها با هم دعوا می‌کنند، مشکل واقعی چیست؟»

خانم فروغ بی‌توجه به گفت‌وگوی همکارانش در مورد آن چه که خوانده بودند و اکنون به شوخی و جدی در مورد آن بحث می‌کردند، در سطر به سطر مطلب دقیق شد و آرام این عبارات را با خود زمزمه کرد:

آرامش روانی کارکنان
مدرسه تأثیر زیادی
در بالا رفتن بهره‌وری
معلمان و پیشرفت
تحصیلی دانش‌آموزان
دارد

«دعوای بین زن و شوهرها شخصی (خصوصی) است. بنابراین به نظر معقول می‌رسد که آن دعوایی که با شور و حرارت بیشتری همراه هستند، واقعاً به ندرت در مورد محتوای ظاهرشان رخ می‌دهند، بلکه عموماً درباره چیز دیگری هستند. اما این «چیز دیگر» چیست؟

ریشه نهال اختلافات

مطالعه مطلب جدیدی که در مجله «سنجش روان‌شناسی» به چاپ رسیده است، پاسخی به این سؤال ارائه می‌دهد. برای انجام این تحقیق، دانشمندان پرسشنامه‌ای را طراحی کردند و آن را به ۳۵۳۹ زوج متأهل در دوره سنی ۱۸ تا ۸۵ سال و تعداد سال‌های تأهل ۱ تا ۶۱ سال اختصاص دادند. سپس متغیرهایی نظیر کلماتی که زوجها برای توصیف دعوایی که در گذشته بین‌شان اتفاق افتاده استفاده می‌کردند، و نیز احساسات و رفتارهایی که هر کدام در بحبوحه دعوا داشتند از خودشان گزارش می‌دادند، توسط محققان مورد تحلیل قرار گرفت. آن‌ها کشف کردند که هر نزاع و بگومگویی، بر سر چیزهای مختلف، از لباس شستن گرفته تا گله از رفتار والدین همسر وقتی با دقت نگریسته می‌شود، در واقع شکل تغییر یافته‌ای از تعدادی شکایت‌های بنیادی و اصلی است: نظیر این که یک طرف احساس می‌کند برای چیزی که ارتباطی با موضوع نزاع ندارد به طور غیرمنصفانه مورد سرزنش قرار می‌گیرد یا توسط دیگری کنترل می‌شود؛ یا این که یک طرف احساس می‌کند مورد بی‌توجهی و بی‌مחلی طرف دیگر قرار دارد، که این هر دو خود را در قالب احساساتی هم چون «تو واقعاً به من اهمیت نمی‌دهی» (من واقعاً برایت ارزشی ندارم) یا «تو به اندازه من برای زندگیمان و ارتباطمان سرمایه‌گذاری نمی‌کنی» نشان می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که توانایی یک زوج در مدیریت نزاع‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت و پایداری رابطه بلند مدت ایشان، سلامت جسمی آن‌ها و نیز نتایج مثبت برای فرزندانشان دارد. بنابراین برای هر یک از طرفین لازم است که به طور دقیق، علت واقعی پنهان پشت رفتار (بگومگو) یکدیگر را درک کنند.»

خانم فروغ وقتی به آخرین سطر نوشته رسید به یاد صحبت‌های خانم روان‌شناس در جلسه مشاوره افتاد و لحظاتی بعد به خاطر آورد که آن چه مریم دانش‌آموز کلاس زنگ قبل را مأیوس و ناامید کرده بود، به همین

بگومگوها و کشمکش‌های والدینش ربط داشت. خانم فروغ می‌دانست که او باید به خود و مریم و دیگر مریم‌های مدرسه یاری رساند. او مصمم بود با کسب آگاهی و تقویت ارتباط با همسرش از مشکلاتش کاسته و بتواند تر از همیشه در مسیر کمک به دانش‌آموزانش گام بردارد و...

کلاس ضمن خدمت

خانم گلستان عادت داشت زمان، محتوا و مخاطبان جلساتی را که در مدرسه برگزار می‌شود به اطلاع همکارانش برساند و برای این امر جدول اطلاعاتی تنظیم و آن را روی تابلو مدرسه نصب می‌کرد. اکنون نیز جدول جلسات مربوط به آموزش خانواده با موضوع «دوره آموزشی مهارت‌های کنترل تعارض» با مدرسی که نامش برای کارکنان آشنا بود در محل تابلو اعلانات خودنمایی می‌کرد. پس از آگاهی از موضوع جلسات ویژه اولیا، نماینده دبیران تقاضای تعدادی از همکارانش از خانم گلستان مبنی بر حضور معلمان علاقه‌مند در جلسه آموزشی مزبور را اعلام نمود. خانم گلستان ضمن استقبال از این پیشنهاد، گفت از آن جا که ساعت برگزاری جلسه‌ها در خارج از ساعات درسی دانش‌آموزان پیش‌بینی شده، همکاران علاقه‌مند می‌توانند در این جلسات شرکت کنند. وقتی خبر موافقت خانم گلستان توسط نماینده دبیران در دفتر مدرسه اعلام شد، تعداد زیادی از حاضران خرسندی خود را با دست زدن ابراز کردند. در این میان یکی از دبیران گفت کاش می‌شد همسرمان نیز در این جلسه حضور پیدا می‌کرد. و در پی این پیشنهاد تأیید و تکذیب سایرین بود که فضای دفتر را با سایر روزها متفاوت ساخته بود. خانم گلستان با دیدن این صحنه‌ها دچار احساسات دوگانه سرشار از رضایت و نیز مملو از تأسف شد. احساس رضایت و خشنودی به دلیل مشاهده شوق یادگیری که در بین اعضای سازمان تحت رهبریش به چشم می‌خورد و احساس تأسف از این که کلاس‌های ضمن خدمت چنین شوق و رغبتی را در آن‌ها می‌خشکاند. اکنون ذهن خانم گلستان مشغول طراحی اجرای برنامه‌ای بود که منفعت‌های چندگانه داشت: آرامش روانی کارکنانش که یکی از نتایج ارزنده سازمانی آن بالا رفتن بهره‌وری آن‌هاست؛ از طرفی پیشرفت تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزانش که در سایه زندگی در یک خانواده سالم امکان‌پذیر خواهد بود...

توانایی یک زوج در مدیریت نزاع‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت و پایداری رابطه بلندمدت ایشان، سلامت جسمی آن‌ها و نیز نتایج مثبت برای فرزندانشان دارد