

کلاس عشق

مجردها بخوانند
متاهل‌ها حتماً حتماً بخوانند!



دکتر فرحناز حدادی

محبت، گوهر گرانبها

از ایثار برسند که مایهٔ تعالی خود و دیگران شوند. عمدتاً منشأ ناسازگاری‌ها فقدان آگاهی، خودخواهی و عدم سعهٔ صدر است. بدیهی است که هیچ‌گاه توافق کامل بین دو نفر حاصل نمی‌شود. اختلاف یک امر طبیعی است و نباید روابط زن و مرد را چنان تحت تأثیر قرار دهد که کانون خانواده را متزلزل کند.

این عبارات، آغازگر جلسهٔ دیگری در مدرسهٔ خانم گلستان است. نشست امروز نتیجهٔ همان جرقه‌ای است که در ذهن وی در جلسهٔ مادران زده شد؛ یعنی همان جلسه‌ای که مادران دانش‌آموزان به همراه کارکنان مدرسه پای سخنان خانم روان‌شناس نشستند.

محبت گوهر گرانبهایی است که در بعضی قلب‌ها روی آن را خاکستر گرفته است. این پوشش را با لیخندی نشاط‌آور بزداييد تا گوهرهای گرانبهایی که پنهان شده آشکار شود. زندگی مشترک که پیمان آن براساس قراردادی میان زن و مرد بسته می‌شود، پیوندی مقدس جهت ارضای نیازها و کسب آرامش و انجام امور مربوط به خانواده است. این امور شامل روحیهٔ همکاری، تقسیم کار، تربیت فرزندان و ایجاد محیطی سرشار از مهر و عاطفه است. بدین ترتیب می‌توان گفت کسی شایستهٔ ازدواج است که این توانایی و دانایی را داشته باشد که مهم‌ترین نهاد اجتماعی یعنی خانواده را بنا بگذارد. بنابراین زن و مرد باید بتوانند به درجه‌ای

پس انداز در بانک عشق

پدران و مادران دانش‌آموزان روز جلسه در مدرسه در کنار هم به پُر نگاه داشتن حساب بانک عشق زندگیشان می‌اندیشیدند. ابتکار دیگر خانم گلستان جهت برپایی این جلسه، تهیه و تنظیم دعوت‌نامه‌ای زیبا جهت حضور کارکنان مدرسه به همراه همسرانشان بود تا پس از حضور در جلسه در مهمانی ناهاری که خود وی ترتیب داده بود نیز شرکت کنند.

هر چند تعدادی از پدران دانش‌آموزان و همسران کارکنان مدرسه در جلسه حضور نداشتند، اما همسر خانم فروغ در میان مدعوین حاضر بود و خانم فروغ خشنود از این همراهی در اندیشه همدلی بود.

حب، محبوب و محبوبه

این بار خانم روان‌شناس قصد داشت به طرح موضوعاتی بپردازد که مربوط به هر دو طرف زوجین می‌شود. به واسطه انگیزه‌ای که ایشان در جلسه مادران ایجاد کرده بود (استقبال حضاران در جلسه گذشته بیانگر جذب مخاطبان بود) باعث شد که خانم‌ها جهت حضور همسران‌شان برنامه‌ریزی نموده تا امکان حضور آن‌ها را در جلسه فراهم آورند. با این همه، عنوان بحث خانم روان‌شناس نیز باعث جلب توجه حضاران شده بود «چگونه محبوب و محبوبه خوب و شایسته‌ای برای همسر خود باشیم؟» وی در ادامه صحبت‌هایش گفت: «همه ما به نوعی عاشق هستیم و همسرمان را دوست داریم اما باید بیاموزیم که عشق را چگونه تشخیص دهیم و آن را درک کنیم. تفاوت‌های رفتار زنان و مردان با یکدیگر را بشناسیم و از رفتارهایی که تعارض را ایجاد یا تقویت می‌کند پرهیز نماییم. من در این جا به چند نکته اشاره می‌کنم. مثلاً مردان علاقه‌مند به تأیید و حمایت غیرمشروط برای خود هستند و اغلب آن‌ها از دخترانشان دریافت می‌کنند؛ به این معنا که دختران قلباً به پدران محبت می‌کنند بدون آن که برای این محبت شرط و شروطی داشته باشند. مردان هر چه بیشتر توجه غیرمشروط دریافت کنند، بیشتر عاشق می‌شوند. همیشه ضمن حل مسائل سعی کنید حرف‌هایتان را با زخم زبان، کنایه، تحقیر و تخطئه دیگری بیان نکنید؛ زیرا وضع از آن چه که هست بدتر می‌شود. باید دانست که یک گفت‌وگوی خوب از تهدید، حمله، تمسخر و ارباب به دور است. حتماً این را شنیده‌اید که می‌گویند زخم شمشیر خوب شدنی است اما زخم زبان نه! اگر می‌خواهید زندگی زناشویی خود را از مهلکه خطر نجات دهید، باید از همسران بپرسید در رابطه‌ای که با او دارید، چه کمبودی حس می‌کند، گمشده‌اش چیست و واقعاً از دست شما چه

کاری برمی‌آید که احساس کند دوستش دارید و قدرش را می‌دانید. گاهی زن و شوهر از خانواده‌های مردسالار و یا زن‌سالار برخاسته‌اند، اما این مهم نیست؛ چون مهم این است که به هم احترام بگذارند و نسبت به مشکلات یکدیگر بر خوردی سازنده داشته باشند. یک زن و شوهر خوب در صورت لزوم باید بکوشند تا عادت‌ها و سلیقه‌های نادرست خانوادگی‌شان را ترک کنند.»

عشق هرگز نمی‌میرد

خانم روان‌شناس در بخش دیگری از صحبت‌هایش به این نکته اشاره کرد که بعد از سپری شدن دوره نامزدی و عقد و ماه‌های اول ازدواج، برخی زوجین زندگی را برای خود یکنواخت می‌سازند و از مهرورزی فاصله می‌گیرند. در حالی که محبت و ابراز دوستی زمان نمی‌شناسد. «زوجین باید برای هم وقت بگذارند. از واژه‌های مهرآمیز استفاده کنند. این واقعیتی است که شنیدن واژه‌های محبت‌آمیز ما را به انجام کارها تشویق می‌کند. به خصوص خانم‌ها نسبت به واژگان بسیار حساسند و استفاده از کلمات مهرآمیز آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار داده و امیدوار می‌کند. همان طور که واژه‌های تلخ روح آن‌ها را می‌آزارد و به زودی آن‌ها را فراموش نخواهند کرد. هرازگاهی دوران نامزدی خود را تجدید کنید و بگذارید این دوران تازه شود. زیرا دوران نامزدی برای اکثر افراد دوران بسیار گوارا و شیرین بوده؛ پس به خاطر آوردن آن و تکرارش باعث شادی و شفافیت و رضایت خاطر می‌شود. گاهی با همسر خود به پیاده‌روی بروید بدون آن که کسی همراهتان باشد. گاهی با هم به یک رستوران بروید و وقتی در رستوران نشستید تلفن همراه خود را خاموش کنید تا کسی مزاحم خلوت شما نشود. حتی بهتر است این مسئله را به همسران نیز بگویید؛ این که تلفن را خاموش می‌کنم تا در این ساعت فقط با تو باشم. بله، حتماً این مسئله را بگویید، زیرا از طرفی ممکن است خاموش کردن تلفن باعث سوءظن همسر شما نیز بشود.» این صحبت‌ها خنده حضار را به دنبال داشت و خانم روان‌شناس نیز با لبخندی بر لب از اختصاص وقت و با هم بودن زوجین گفت و قضیه را چنین مطرح نمود که برخی از زن و شوهرها به خیالشان واقعاً وقت خود را با هم سپری می‌کنند در حالی که آن‌ها در حقیقت فقط در کنار و در نزدیکی هم زندگی می‌کنند.

درست است که آن‌ها در یک زمان و در یک خانه هستند، اما با هم نیستند. شوهری که در هنگام صحبت کردن با همسرش به یک برنامه ورزشی نگاه می‌کند یا روزنامه می‌خواند، اوقات خوشی را برای او نمی‌سازد زیرا همسرش تمام حواس شوهر را معطوف به خود نمی‌بیند.



همه ما به نوعی عاشق هستیم و همسرمان را دوست داریم اما باید بیاموزیم که عشق را چگونه تشخیص دهیم و آن را درک کنیم



محبت و ابراز دوستی زمان نمی‌شناسد. زوجین باید برای هم وقت بگذارند

داشتن اوقات خوش به این مفهوم نیست که وقتی با هم هستید به همدیگر خیره شوید بلکه به این معنی است که با هم به انجام کاری بپردازید و تمام حواستان معطوف به یکدیگر باشد؛ مثلاً اگر همسر شما در آشپزخانه مشغول ظرف شستن است شما هم در آشپزخانه کنارش باشید یا به وی کمک کنید و با او حرف بزنید.

در این هنگام یکی از آقایان با بالا بردن دست خود، اجازه طرح سؤال گرفت. خانم روان‌شناس هم با تکان دادن سر و گفتن این که «خواهش می‌کنم بفرمایید» اجازه صحبت به ایشان را داد. سؤال این بود: «ما مردها اگر برویم در آشپزخانه و بخواهیم به خانم کمک کنیم همین خانم می‌گوید کمک نمی‌خواهم، خودم انجام می‌دهم. در چنین مواقعی تکلیف ما مردان چیست؟» تأیید توأم با هیاهو و خنده حاضران در جلسه کمک کرد تا بحث دچار یکنواختی نشود. بعد از لحظاتی همه منتظر پاسخ بودند. خانم روان‌شناس با بیان این که «خوشحالم با دقت به مطالب، خوب فضا سازی می‌کنید»، ادامه داد: «این عبارت که «کمک نمی‌خواهم، خودم انجام می‌دهم» از دو جنبه آزردهنده است: اول این که نقش بنیادین شوهر را به عنوان یک پشتیبان و فردی لایق در خانه زیر سؤال می‌برد؛ ثانیاً بدیهی است که وقتی یک فرد بالغ متوجه شود کار و تلاشش بی‌ارزش است دچار آشفتگی می‌شود. بیان این جمله به دفعات باعث می‌شود همسران فکر کنند که هرگز نمی‌تواند کاری را درست انجام دهد یا اعمالش به هیچ وجه باعث خوشحالی شما نمی‌شود. اگر شوهرتان در حال انجام کاری است که شما فکر می‌کنید اشتباه است، سعی کنید اول اهمیت آن کار را پیش خودتان بسنجید. فراموش نکنید که فقط به خاطر این که انجام کاری متفاوت با نحوه عمل و تفکر شماست، غلط است به یاد داشته باشید که او هم مثل شما فردی بالغ است. بهتر است اگر او کاری را به شکلی نامناسب انجام می‌دهد و شما از انجام این کار عصبانی می‌شوید، آن محیط را ترک کنید.»

خانم گلستان که در گوشه‌ای از سالن نظاره‌گر توجه و واکنش حاضران بود، علاقه‌مندی پدران و دقت آن‌ها نسبت به سخنان دوست قدیمی‌اش را کاملاً مشهود یافت و در دل آرزو کرد که این برنامه و سایر کارهایش بتواند در کاهش تعارضات و ایجاد آرامش در خانواده دانش‌آموزان و همکارانش مثرتر باشد. در این موقع خانم روان‌شناس قصد داشت مثال دیگری از رفتارهایی که باعث رنجش و اختلاف می‌شود بیان کند: «مادرم درباره این که این کار را انجام خواهی داد، به من هشدار داده بود! باید بدانیم که طرح این موضوع و عبارت گاهی همسر را به شدت عصبانی می‌کند (چه زن و چه مرد)؛ چون وی متوجه می‌شود که دیگران نیز از آن چه در خانه شما می‌گذرد، مطلعند. هر

یک از زوجین معمولاً سعی می‌کنند در جریان مشاجره حرف خود را به کرسی بنشانند و برای این کار به هر دلیل و برهانی متوسل می‌شوند. این رفتار مثل این است که شما یک قشون را در جبهه خودی آماده رزم کنید. این اندیشه صحیح نیست. چرا که به همسران نشان می‌دهید با او هم‌سو نیستید. نباید اجازه دهید که عقاید دیگران به شما تحمیل شود و رابطه‌تان را خدشه‌دار سازد. اگر چه در واقعیت نگرانی‌هایی وجود دارد و مادرتان آن‌ها را به شما گوشزد کرده است اما در مورد طرز بیان این نگرانی‌ها، لازم است فکر کنید. شاید مادر شما گفته شوهرتان خیلی خسیس است. اگر هم این گفته واقعاً صحت دارد باید به او بگویید: «چرا گاهی در رابطه با خرج کردن برای چیزهایی که مورد نیازمان است، بی‌میل هستی؟» در این حالت به شکلی خلاقانه با مشکلات کنار می‌آیید. در اختلاف‌هایی که برایتان پیش می‌آید دقیقاً به مسئله‌ای که شما را برآشفته کرده است توجه کنید. پیدا کردن یک راه‌حل معقول در مقایسه با بیان برخی کلمات ناشایست احساس بهتری در شما به وجود خواهد آورد.»

اکنون وقت آن رسیده بود که سخنران، گفته‌های خود را جمع‌بندی کند و به بخشی از سؤالات حاضران پاسخ دهد. قبل از پاسخ‌گویی به سؤالات، وی از حضار خواست که راه‌هایی را که می‌توان با کمک آن‌ها، حساب بانکی مهرورزی و عشق در خانواده را همیشه پر نگاه داشت برشمارند تا دیگران نیز بیش از پیش با راهکارهای عملی آشنا شوند. برخی از حاضران به نکاتی اشاره داشتند و جمع‌بندی خانم سخنران نیز بر روی تخته این‌گونه نوشته شد:

- ✓ برای یکدیگر وقت صرف کنید.
- ✓ به همه بگویید همسران را دوست دارید. با این کار باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و غرور او می‌شوید.
- ✓ ستایش خود را در جمع به او اظهار دارید.
- ✓ با گذشت باشید؛ از خطاهای یکدیگر بگذرید و به هم فرصت جبران بدهید.
- ✓ در یک مکان یادداشتی محبت‌آمیز برای همسران پنهان کنید و او را راهنمایی کنید تا پیدایش کند.
- ✓ به اشتباهاتتان اعتراف کنید.
- ✓ پیش از صحبت در مورد مشکلی از زندگیتان با همسران هرگز موضوع را با دیگران مطرح نکنید.
- ✓ و...

خانم فروغ امیدوار بود که همسرش به خوبی خود او به این صحبت‌ها توجه کرده باشد، غافل از این که در همان لحظه او هم آرزومند توجه خانم فروغ به این موارد بود. اما در حقیقت هر دوی آن‌ها از این نکته غافل بودند که اول باید هر یک خودش را تغییر دهد تا زندگیشان تغییر کند.