

مجرد ها بخوانند، متأهل ها  
حتماً حتماً بخوانند!



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 نامنی می‌کند.

صبح روز بعد، خانم گلستان با آن دقت نظر همیشگی که در احوال همکارانش داشت دریافت خانم فروغ باشاطر 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

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

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 گفت و گو شکر کرد.

در اولین ساعت تدریس، در حین انجام پرسش‌های کلاسی، خانم فروغ متوجه شد مریم برای چندمین بار در پاسخ‌گویی به سوالات ناموفق است. علت را که از وی جویا شد، مریم از خانم فروغ خواست تا دقایقی 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 گفت و گو می‌کردند. مریم در حالی که بعضی گلوبیش را می‌فشد، از مشاجرات پدر و مادر و نزاع‌های مستمر آن‌ها و این که مدت‌های است آرامش از خانه‌شان رخت برسیت سخن گفت. عدم تمرکز در درس‌ها، بی‌انگیزگی، بی‌اعتمادی، ترس و ناممیدی از جمله مسائلی بود که به عقیده مریم پس از بالا گرفتن اختلافات والدینش دامنگیرش شده بود. پس از آن که متوجه نگاه مهریان و همدردی خانم فروغ شد از وی خواست کمکش کند تا همان مریم درس خوان و با نشاط 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 زناشویی اش افتاد و پیش خود اندیشید اگر در چنین وضعیتی دارای فرزندی بود، شاید او هم مانند مریم دچار ناممیدی و افت تحصیلی می‌شد. خرسند از این که فرزند ندارد به طرف دفتر مدرسه گام برداشت تا دقایق 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 نوشتۀ ای 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

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

خانم گلستان خرسند از استقبال همکارانش از نوشتۀ ای که به تابلو نصب کرده بود، به سراغ تلفن رفت تا جهت برگزاری جلسات آموزش خانواده با دوست روان‌شناسی صحبت کند. در شورای مدرسه یکی از مصوبات، برگزاری جلسات آموزش خانواده با محوریت آشنازی 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 متألف 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 جلسه‌پدران و مادران به صورت مجزا، جلسه‌پدران و مادران به طور مشترک و جلسه‌اولیا و فرزندان به شکل توانمن به ارائه موضوع و راهکارهای مناسب بپردازند. خانم گلستان نیز تنظیم ساعت و برنامۀ 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 خوش‌بشی کوتاه با همکارانش به مطلبی که ساعت پیش توجه همگان را به خود جلب کرده بود اشاره کرد. یکی از معلم‌ها پرسید: «کدوم مطلب؟ بحث شیرین زوجین منظور تو نه؟!» و دیگری ضمن اشاره به برگه نوشتۀ 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 گفت و گویی همکارانش در مورد آن‌چه 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:

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

«دعاهای بین زن و شوهرها شخصی (خصوصی) است. بنابراین به نظر معقول می‌رسد که آن دعواهایی 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؟

### 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 علاوه‌مند در جلسه آموزشی مزبور را اعلام نمود. خانم گلستان ضمن استقبال از این پیشنهاد، گفت از آن‌جا که ساعت برگزاری جلسه‌ها در خارج از ساعت‌های درسی دانش‌آموزان پیش‌بینی شده، همکاران علاوه‌مند 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 شده بود. احساس رضایت و خشنودی به دلیل مشاهده شوک یادگیری که در بین اعضای سازمان تحت رهبریش به چشم می‌خورد و احساس تأسف از این که کلاس‌های ضمن خدمت چنین شوک و رغبی را در آن‌ها می‌خشکاند. اکنون ذهن خانم گلستان مشغول طراحی اجرای برنامه‌ای بود که منفعت‌های چندگانه داشت: آراش 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...

### ریشه نهال اختلافات

مطالعه مطلب جدیدی که در مجله «سنچش 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 متاهل 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 دعواهایی 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 زوج 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 بی‌ محلی طرف دیگر قرار دارد، که این هر دو خود را در قالب احساساتی همچون «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 آن‌چه مریم دانش‌آموز کلاس زنگ قبل را مأیوس و نالمید کرده بود، به همین

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