

سپهرغرب، گروه اجتماعی: مریم تمام روز در خانه تنها بود و کار می کرد. فردا قرار است از شهرستان برایشان مهمان بیاید و دیگر عادت کرده که خودش به‌تنهایی همه کارها را انجام دهد؛ خرید، پخت و پز، شستش و شو و حتی پذیرایی از مهمانان. انسگار نه انگار که ازدواج کرده و مردی همراه او شده است. مگر نه این است که با بستن پیمان زناشویی، زن و مرد دهم در باید در کنار هم باشند و در اداره هم زندگی مشترک همکاری کنند. ولی او در این مدت معمولاً تنها بوده و به‌شدت احساس تنهایی و درماندگی می کند.

اوایل ازدواج همسرش خیلی بیشتر در انجام کارهای خانه به او کمک می کرد؛ ولی حالا آن قدر سرگرم کار شده که کمتر پیش می آید حتی وقتی پیدا کند با هم حرف بزنند، جایی بروند یا در کارهای خانه کمکش کند. انگار تمام حواسش به کارش است و کمتر برای او وقت دارد. شوهرش کارمند یک شرکت بازرگانی است و از ۷ صبح تا ۳ شب سر کار است، نه از مرخصی‌هایش استفاده می کند و نه روزی زودتر به منزل می آید که با هم به خرید بروند و یا بسری به اقوام بزنند، از مسافرت و تفریحات دیگر هم به‌صلا خبری نیست. مشکل این است که همه زندگی همسر مریم کار است و کار. به‌گونه‌ای که مریم فکر می کند شوهرش کارش را بیش از او دوست دارد.

کار کردن علاوه بر این که باعث درآمدزایی و حل مشکلات اقتصادی خانواده است، نسلط‌انگیز هم هست و انسان را سرنزدتر و شاداب‌تر می کند، به همین دلیل است که یکپکار معمولاً افرادی افسرده و غم‌زده هستند. اما روان‌شناسان بر این باورند که انسان کار می کند برای زندگی بهتر، و زندگی نمی کند برای کار بیشتر.

به‌راستی چه چیزی باعث می شود گاهی افراد بیش از اندازه سرگرم کار و پرداختن به کارهای بیرون از منزل شوند و همین موضوع آنها را از نزدیک‌ترین افراد زندگی‌شان دور کند، و به چه دلیل بعضی از آدم‌ها به‌طور متعادل‌گونه‌ای جذب کار و شغل خود می شوند و از بسیاری از کارهای مهم و ضروری به‌ویژه کارهای مربوط به خانه و همسر و فرزندانشان غافل می مانند؟ چه تپب شخصیتی بیشتر به شغلشان وابسته می شوند و ریشه این‌گونه وابستگی‌ها و دل بستن‌های بیش از حد چه می تواند باشد؟

وظیفه ما به‌عنوان همسر در مقابل کسی که شیفته شغل خود شده چیست؟ نقش ما در این خصوص چقدر مهم است و چگونه می‌توانیم به‌گونه‌ای رفتار کنیم که هم خودمان و هم طرف مقابلمان کمتر آسیب ببیند؟ یافتن پاسخی به این سوالات، قطعاً می‌تواند ما را در مسیری قرار دهد که با شناخت بیشتر، آسیب کمتری هم ببینیم. این نوشتار این مشکل را واکاوی می کند و راهکارهایی برای آن پیش رویتان می‌گذارد.

تکامل همه‌جانبه شخصیتی

از لحاظ روان‌شناسی افرادی که چرخ زندگی‌شان گرد است و در همه جنبه‌های زندگی موفق پیشرفت نسبی دارند، نسبت به کسانی که فقط در بعضی جنبه‌های مهم زندگی پیشرفت کرده‌اند موفق‌تر به حساب می آیند.

دکتر مسرانی ذاکرانی، مدرس دانشگاه و مشاور خانواده در این‌باره می‌گوید: شخصی که در بعضی جنبه‌های زندگی نتوانسته پیشرفت کند از لحاظ روان‌شناسی تکامل نیافته است؛ چون نمی‌تواند تکامل لازم را داشته باشد. پس اگر می‌خواهیم انسان کاملی باشیم باید بتوانیم در جهات مختلف زندگی پیشرفت کنیم. بنابراین هرگز کسی که از لحاظ مالی عالی است، ولی از لحاظ اخلاقی و ارتباط باقی بسیار ضعیف است آدم کاملی نیست. آدم متکامل شخصی است که بتواند از جهات مختلف پیشرفت کند.

سپهرغرب، گروه اجتماعی: بیش از نیم‌قرن از تأسیس انجمن اولیا و مربیان می‌گذرد و بسیاری از کارشناسان آموزش و پرورش بر این باورند که این انجمن از اهداف اولیه خود به کلی دور شده و صرفاً به مرجع تأیید و توجیه اخذ پول در مدارس به‌ویژه مدارس عادی دولتی تبدیل شده است.

با توجه به پیشرفت‌های فثآورانه در سال‌های اخیر وزارت آموزش‌وپرورش به این فکر افتاده که در جهت برقراری ارتباط بهتر میان والدین و مدارس از این فثآوری‌ها بهره بگیرد. چندی پیش سید محمد بطحایی؛ وزیر آموزش‌وپرورش از راه‌اندازی شبکه تلویزیونی به‌منظور تعامل خانواده و مدرسه خبر داد. از همان زمان که مدارس با این شبکه به‌صورت اجتماعی کشورها گذاشتند و پس از کانون خانواده تبدیل به خانه دوم بچه‌ها شدند، بحث نوع و چگونگی ارتباط والدین و مدارس در تربیت فرزندان شکل گرفت. هرچند درگذشته بار تعلیم و تربیت بچه‌ها را بیشتر بر دوش معلمان می‌دانستند و برای والدین به‌اندازه معلمان نقش قائل نبودند اما در دهه‌های اخیر این دیدگاه غلبه دارد که خانه و مدرسه در تعلیم و تربیت دانش‌آموز مکمل یکدیگر هستند و اگر این‌ دو نهاد در روش‌های و برنامه‌های خود با یکدیگر هماهنگی نداشته باشند، درروند رشد و یادگیری کودک و نوجوان اختلال ایجاد می‌شود و هر یک کار دیگری را خثنی می‌کند. ازاین‌رو، لازم است والدین با معلمان و مربیان مدارس ارتباط مستمر و تنگاتنگی درزمینه مسائل تربیتی و آموزشی فرزندان خود داشته باشند.

ضرورت ارتباط بین والدین و مدارس سبب شکل‌گیری انجمن‌های اولیا و مربیان در دنیا شد. تاریخچه انجمن اولیا و مربیان در دنیا به دوران پس از انقلاب کبیر فرانسه یعنی به زمانه برمی‌گردد که کارگاه‌ها و کارخانه‌های زیادی راه‌اندازی شد و اشتغال رفق یافت. زنان و مادران نیز برای کار در این کارخانه‌ها گمارده شدند و درنتیجه دور بودن فرزندان از والدین، شرایط به‌کارگیری در برخی از کودکان ایجاد شد. اندیشمندان و صاحب‌نظران از زمان در فرانسه به‌عنوان راهکار، پیشنهاد تشکیل انجمن اولیای مدرسه را برای نخستین بار مطرح کردند و یکی

انسان چند بعدی، نه تک‌بعدی! با توجه به این‌که انسان باید از زندگی خود لذت ببرد، وقتی نتواند در تمام جنبه‌های زندگی خود پیشرفت کند طبیعتاً نمی‌تواند هم از زندگی لذت کامل را ببرد. اهمیت این‌که یک فرد باید از جهات مختلف پیشرفت کند زمانی بیشتر مشخص می‌شود که فردی نتواند مثلاً زندگی خانوادگی موفق داشته باشد؛ ولی از لحاظ کاری بسیار موفق باشد! در واقع همه ما کار می‌کنیم که بتوانیم زندگی بهتری داشته باشیم. حال آن‌که اگر نتوانیم در زندگی خانوادگی موفق باشیم، قطعاً نمی‌توانیم به اندازه کافی احساس شادی و رضایت داشته باشیم.

معنادان به کار

هنر آن است که بتوانیم برای جنبه‌های مختلف زندگی خود وقت بگذاریم و به همه امور آن توجه و رسیدگی کنیم. افرادی که به اصطلاح به کار معناد می‌شوند از بسیاری از ابعاد زندگی خود غافل می‌مانند. معمولاً این موضوع در آقایان بیشتر از خانم‌ها دیده می‌شود؛ حال آن‌که خطر متعادل شدن به کار در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. زیرا بدنه زندگی خانوادگی و مدیریت روابط حاکم بر آن، در دست خانم‌هاست و با توجه به این‌که شکل زندگی خانوادگی و جنس بدنه آن عاطفی است و بخش عاطفی زندگی نیز در دست خانم‌هاست، بنابراین نقش آنها نیز نسبت به آقایان بسیار حساس‌تر و کلیدی‌تر است. در واقع می‌توان این‌س موضوع را از جنبه‌های مختلف بررسی کرد.

دکتر ذاکرانی با بیان این مطلب می‌افزاید: کسی که بخش کاری زندگی او بسیار بزرگ است، احساساتش هم در کار دچار تنش می‌شود. یعنی وقتی در کار دچار مشکل می‌شود به‌شدت به هم ریخته شده و این‌س به هم ریختگی را با خود وارد فضای زندگی می‌کند.

کسی که به کار معناد شده معمولاً هویت زمانی زندگی را هم از دست می‌دهد، تا دیروقت سر کار است و زمانی که باید کنار همسرش باشد، حضور ندارد و تفریح، در جمع بستگان بودن و قدم زدن در هوای پاک هم جایی در زندگی او ندارد.
مدیریت ذهنی

در زندگی ما با مدیریتی به نام مدیریت ذهنی روبه‌رو هستیم؛ یعنی میزان فکری که ما برای زندگی خود و مدیریت آن قائل می‌شویم. این موضوع در مورد معنادان به کار با مشکل روبه‌روست. زیرا کسانی که بخش اعظم زمان خود را صرف کار می‌کنند، نمی‌توانند سقت مناسب و کارآمدی از ذهن و مغز خود را به تصمیم‌گیری در مورد مسائل مهم زندگی، آینده پیش رو یا علایق و ترجیحات همسر و خانواده خود اختصاص دهند. در واقع همسران باید از علایق یکدیگر مطلع باشند تا بتوانند مطابق میل یکدیگر رفتار کنند. ولی اگر بیش از حد زمان خود را به کار مشغول باشند، زمانی هم برای این کارها و در واقع مدیریت ذهنی خود ندارند.

هر اعتیادی، بیماری است!

اعتیاد به کار مثل اعتیاد به هر دگر چیزی است. بخش روانی آدمی را هم درگیر می‌کند؛ یعنی درست است که اعتیاد به کار مثل اعتیاد به مواد مخدر به مغز آسیب نمی‌رساند، ولی این اعتیاد هم بیماری محسوب می‌شود و هر بیماری هم از لحاظ روانی تأثیر خود را بر خانواده وارد می‌کند و آسیب‌هایی خاص خود را دارد.
سطوح مختلف اعتیاد به کار

دکتر ذاکرانی می‌گوید: اعتیاد به کار سطوح مختلف دارد. یعنی با توجه به شناختی که هر کس از خود دارد، اعتیاد به کار هم می‌تواند معانی متفاوتی پیدا کند. مثلاً امکان دارد هشت ساعت کار کردن شخصی بیماری محسوب شود؛ ولی اگر شخص دیگری ۱۵ ساعت در روز هم کار کند هنوز هم اعتیاد به کار محسوب نشود. یعنی سطح بیمارگونه بودن به برخی از کشورهای دنیا نگاه داریم.

ایرلند

بند ۴۲ قانون اساسی ایرلند بر نقش خانواده به‌عنوان اولین نهاد آموزشی کودکان تأکید دارد. آموزش دولتی و همگانی تنها برای کمک به والدین برای نیل به این مقصود تدارک دیده‌شده است. در اواسط دهه ۱۹۸۰ میلادی، وزارت آموزش این کشور با تأمین کمک مالی برای تأسیس کمیته ملی اولیا در به سطح ابتدایی و راهنمایی، باعث سرعت بخشیدن به مسیر مشارکت والدین در مدارس شد. اعضای این کمیته شش‌ساعتی سالانه با وزیر و نمایندگان اتحادیه‌های معلمان داشته و در تصمیم‌گیری‌های سیستم آموزشی کشور دخالت داده می‌شوند. در دهه ۱۹۹۰، سیاست‌های آموزشی این کشور موزداثرنگری جدی قرار گرفت و از میان دو دیدگاه عمده موجود در آن زمان، تشکیل کمیته مدیریت برای مشارکت مستقیم والدین در امر آموزش و ارتباط مشورتی با والدین با مدارس، مورد تأکید و توجه قرار گرفت. نهایتاً قانون تعیین‌کننده میزان و نحوه و حدود مشارکت والدین در فرایند آموزش مدارس، در سال ۱۹۹۸ به تصویب رسید.

آلمان

در کشور آلمان، والدین از بدو تولد کودک در امر تربیت او دخیل دانسته می‌شوند. طبق قانون آموزش این کشور، والدین همچنین حق نظارت و مشارکت درروند آموزش کودکان خود در مدارس را دارا هستند. والدین حق مشارکت در تعیین محتوای دروس، انتخاب نمایندگانی برای نظارت بر روند کلی امور در مدارس، ملاقات نیم سالانه، عضویت در انجمن والدین هر مدرسه، دسترسی به اطلاعات مربوط به روندهای آموزشی مدرسه، عملکرد نسبتاً مستقل در انجمن اولیا، شرکت در انتخابات انجمن،

برخی انسان‌ها معتاد محیط کار می‌شوند و از زندگی خانوادگی دست می‌شویند

کار می‌کنید یا زندگی؟

کار، دقیقاً مربوط به تپب شخصیتی آدم‌ها می‌شود، مثلاً افراد احساساتی درکار نیاز احساسشان در گیر می‌شود و چون درگیری احساسی پیدا می‌کنند، مشکلات خود را به محیط خانه نیز منتقل می‌نمایند، معمولاً اقصاد خیلی احساساتی، بیش از حد سیستماتیک و منظم و مرتب یا افراد بیش از حد خلاق نمی‌توانند بعد از اتمام کار، ذهن خود را از کار روزانه منحرف کنند و در واقع ذهن‌شان مشغول مشکلات به کار و حواسی آن باقی می‌ماند. به این ترتیب نمی‌توانند کار خود را هم‌زمان با اتمام ساعت کاری تمام می‌کنند. افراد بیش از حد خلاق یا حتی متحرغان، افرادی که بیش از حد در کارشان متمرکز هستند و نمی‌توانند خیلی زود از یک موضوع رها شوند، برای داشتن خلاقیت بیشتر در کار، بعد از اتمام آن نیز همچنان به فکر ایجاد خلاقیت بیشتر هستند و همچنان با کارخود درگیر می‌مانند و همین موضوع نیز به آنها اجازه نمی‌دهد بتوانند در مسائل مهم دیگر زندگی خود به‌درستی عمل کنند. انگار ذهن آنها همیشه در همان محل کار باقی می‌ماند و فقط جسم‌شان را در خانه منتقل می‌کنند.

کار کردن زیاد یا درگیر ماندن درکار

مشکل بسیاری از افرادی که معناد به کار هستند، زیاد کار کردن آنها نیست؛ بلکه درگیر ماندن آنها با کار است. در واقع این مهم است که افراد نتوانند از کار خود رها شوند. یعنی زیاد شدن زمان کار کردن، تابعی از درگیری آدم‌هاست. یعنی افرادی که کلاً با مسائل بیشتر درگیر می‌شوند و میزان تماششان با مشکلات بیشتر از بقیه است، افراد هستند که ناگزیرند زمان بیشتری را به کار کردن اختصاص بدهند تا بتوانند آن میزان از ارضای ذهنی را که به آن نیاز دارند به دست بیاورند.

اولیوهای شخصی

به نظر دکتر ذاکرانی همه افراد در زندگی ترجیحاتی دارند که مطابق با آن زندگی می‌کنند. مثلاً افرادی که ترجیحات منطقی دارند بیشتر از کار کردن لذت می‌برند تا از بودن در یک رابطه احساسی، اما زمانی که اقصاد نمی‌توانند به موقع ترجیحات واقعی خود را تشخیص دهند و آنها را پیدا کنند به ناچار آن را در جای دیگری مثل محیط کار پیدا می‌کنند و دیگر نمی‌توانند رهایش کنند. البته هر آدمی ممکن است با هر نوع شخصیتی معناد به کار شود، ولی احتمال ابتلا شدن این‌گونه افراد بیشتر است؛ افرادی که به گونه‌ای دنبال انگیزه هستند و آرامش خود را در محل کار پیدا کرده‌اند.

فراموش نکنیم که همه افراد با انگیزه‌ای یکسان جذب کار نمی‌شوند. در واقع در همه اعتیادها، فرد به‌دلیل وجود یک نیاز وارد مسیر جدیدی می‌شود. ولی در ادامه حتی با از بین رفتن آن نیاز هم فرد دیگر نمی‌تواند از آن مسیر خارج شود؛ با چنین تعریفی متوجه می‌شویم که پرداختن بیش از حد به کار حتماً نوعی اعتیاد به شمار می‌رود. چون فرد دیگر حتی برای مدت کوتاهی نمی‌تواند کارش را رها کند. یعنی امکان دارد یک شخص برای یک نیاز مثلا تأمین نیاز مالی به‌دنبال کار رفته باشد، ولی حالا که کاملاً از لحاظ مالی تأمین شده نمی‌تواند حداقل برای مدتی کارش را کم کند و به جنبه‌های دیگر زندگی مثل تفریح، بیشتر وقت گذاشتن با خانواده و دوستاش بپردازد. به بیان دیگردر تله کار کردن گیر افتاده و نمی‌تواند از آن رهایی یابد.

تأثیرات محیط

وقتی افرادی جایی زندگی می‌کنند که به ترجیحات آنها توجه لازم نمی‌شود یا خواسته‌هایشان جدی

گرفته نمی‌شود به جایی می‌روند که علایق‌شان دیده شود. مثلاً فردی که بسیار خلاق است ولی در خانواده به این قدرت خلاقیت او هیچ بهایی داده نمی‌شود یاخیلی فرد دقیقی است ولی در خانه خیلی بی‌نظمی زندگی می‌کند و به نظم هیچ‌گونه بهایی داده نمی‌شود و به‌طور کلی وقتی افراد در محیطی باشند که به آنها توجه نشود وبه اصطلاح محیطی نشوند، از آن مکان کوچ می‌کنند و یکی از جاهایی که افرادبرای فرار از شرایط نامناسب خانه جذب آن می‌شود، محیط کار است.

در واقع گاهی افراد با مشغول کردن خود به کار از چیزهای آزاردهنده محیط خود فرار می‌کنند. حالا این موضوعات آزاردهنده با توجه به شخصیت هر فردی می‌تواند متفاوت باشد. مثلاً گاهی چیزی مانند بی‌توجهی همسر،مشاجرات زیاد خانوادگی، غرولند کردن و سرگرفت شنیدن، نبود آرامش در خانه، توقع زیاد از حد و.. از عواملی است که می‌تواند فرد را از محیط خانه فراری داده و به محل کار و بیش از حد در آن مشغول شدن، سوق دهند.

معنی واقعی محبت و توجه

همه افراد نیازمند محبت و توجه کردن به دیگران هستند و به همان اندازه هم دوست دارند به آنها توجه شود و دوست داشته شوند.اما برای همه افراد توجه محبت بدون یک معنا ندارد. مثلاً امکان دارد والدینی فکر کنند توجه زیاد به فرزندشان یعنی این‌که او را در انواع و اقسام کلاس‌های آموزشی ثبت‌نام کنند؛ حال آن‌که به نظر کودک، به این ترتیب او دیگر هیچ وقتی نخواهد داشت که تفریحی مطابق میل خود داشته باشد. یعنی ترجیحات و علایق افراد با یکدیگر متفاوت است. در توجه و محبت کردن واقعی نیز مهم‌ترین بخش آن است که یاد بگیریم به خواسته طرف مقابل فکر کنیم نه آنچه مد نظر خود ماست. یعنی گاهی توجه زیاد ما به جای تأثیر مثبت، اثر منفی بر فرد می‌گذارد و نمی‌تواند آنچنان که توقع می‌رود تأثیر مثبتی بر فرد داشته باشد و او را راضی نگه دارد.

به‌دنبال گمشده واقعی

گاهی در یک خانواده به یک نفر بیشتر از بقیه توجه می‌شود. البته به نظر می‌رسد که خود او باید از این وضع کاملاً راضی باشد؛ حال آن‌که او هم در جست‌وجوی چیز دیگری است که نتوانسته آن را در خانه پیدا کند. بنابراین به‌دنبال گمشده خود بیرون از محیط خانواده می‌گردد و چون در بسیاری از موارد، نخستین جایی که می‌تواند جایگزینی برای آن پیدا کند محل کارش است، اغلب گمشده خود را در محل کار پیدا می‌کند و بیش از حد به کار و کار کردن دل می‌بندد. البته ممکن است بر عکس این موضوع هم اتفاق بیفتد و کسی به‌دلیل بی‌توجهی خانواده، به‌دنبال یافتن چیزی که خانواده نتوانسته به او بدهد از خانه فراری شود و به کار کردن بیش از حد بپردازد.

چرا به کار رو می‌آوریم؟

دکتر ذاکرانی می‌گوید: اغلب کسانی که نمی‌توانند بین زندگی خانوادگی و کاری خود تعادل لازم راعایت کنند، کسانی هستند که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند، یا بهتر است بگوییم در بعضی جنبه‌های بیش از حد به خود مطمئن هستند؛ حال آن‌که در بسیاری موارد اعتمادی به خود ندارند. مثلاً امکان دارد فردی در کارخود مدبر بسیار موفق باشد؛ حال آن‌که نتواند در جمع‌های مختلف احساس خوبی داشته باشد یا حتی دوستی پیدا کند و به‌راحتی با دیگران ارتباط برقرار کند.

سلامت

sepehrgharb.news@gmail.com

در هر صورت، این‌گونه افراد چ‌س‌ن اعتماد به نفس لازم را ندارند، نمی‌توانند در ارتباطات خانوادگی با همسر خود هم موفق عمل کنند. این‌گونه افراد می‌توانند خواسته‌های صدها کارمند خود را تشخیص دهند و مطابق با آن رفتار کنند؛ حال آن‌که نمی‌توانند ترجیحات یا خواسته‌های یک نفر یعنی همسرشان را در زندگی زناشویی برآورده کنند.

دلیل اصلی چیست؟

عوامل بسیار زیادی دلیل هستند تا ما نتوانیم بین زندگی کاری و خانوادگی خود تعادل لازم را برقرار کنیم؛ از جمله محیط زندگی، خانواده و تصمیمات آنها،نحوه تربیت و پرورش ما، چگونگی تنبیه‌ها و پاداش‌هایمان در کودکی، انتخاب همسر و.. اما مهم‌ترین عامل در این میان خودمان هستیم. در واقع گاهی ما به دلیل رفتارهای اشتباه دیگران، شیوه نادرستی را انتخاب می‌کنیم، اما برای این‌که ما دچار مشکل خاصی بشویم باید گیرنده‌های آن مشکل درون خود ما وجود داشته باشد. یعنی باید مستعد ابتلا به بعضی مشکلات یا بیماری‌ها باشیم. درست مثل این‌که فقط بعضی افراد با بعضی خصوصیات هستند که به اعتیاد مبتلا می‌شوند. در مورد اعتیاد به کار و نداشتن توانایی لازم برای برقرار کردن تعادل بین جنبه‌های مختلف زندگی هم باید حتماً گیرنده‌هایی درون خود شخص وجود داشته باشد. دکتر ذاکرانی نیز در این خصوص می‌گوید: چنین افراد مستعدی به‌طور ناخودآگاه همسرانی را بر سر می‌گزینند که به این مشکل آنها بیشتر دامن بزنند.

نقش همسران

همسران نقش مهمی در نداشتن تعادل لازم در زندگی کاری و خانوادگی شریک خود بر عهده دارند. همسری که از رابطه زناشویی خود مراقبت لازم را به عمل نمی‌آورد، رابطه را در معرض آسیب بیشتری قرار می‌دهد. گاهی وقتی فردی توجه لازم را به همسرش ندارد، او بیشتر به سمت کار و کارهای بیرون از خانه می‌رود و همین موضوع رابطه را بیشتر با مشکل مواجه می‌کند. وقتی رابطه آسیب ببیند، توجه خود هم کمتر می‌شود و فرد باز هم بیشتر به کار و شغل خود پناه می‌برد و همین‌طور این تسلسل باطل ادامه پیدا می‌کند و همه چیز به‌گونه‌ای پیش می‌رود تا در طرف لذت واقعی را از بودن در کانون خانواده نمی‌برند و به‌طور ناخودآگاه انتخاب‌های نامناسب‌تری هم در زندگی زناشویی انجام می‌دهند.

دکتر ذاکرانی می‌افزاید: اگر ما فردی باشیم که برای رفتن به سووی کار زیاد، استعداد لازم را داشته باشیم، طرف مقابل هم خیلی نقش مهمی دارد که ما بیشتر به این سمت حرکت کنیم یا خیر. اما اگر ما مستعد سوق پیدا کردن به چنین خصوصیتی نباشیم، همسر ما هم نمی‌تواند عامل مهمی در این زمینه به حساب بیاید. یعنی هر قدر خود ما استعداد بیشتری برای معناد شدن داشته باشیم، محیط اطراف هم تأثیرگذارتر می‌شود. در بسیاری از موارد می‌بینیم شخصی که استعداد ابتلا به کار زیاد را دارد، هنگامی که از طرف خانواده؛ به خصوص همسرش توجه لازم را نمی‌بیند، نخستین کاری که می‌کند آن است که ساعات کارش را زیاد می‌کند.

کنترل بیرونی و درونی

توجه داشته باشیم کنترل بعضی افراد در درون آنهاست؛ در صورتی که محیط بیرون بر عده‌ای دیگر بسیار تأثیرگذار است. وی با بیان این مطلب می‌افزاید: به‌طور کلی هر قدر فردی کنترل درونی بیشتری داشته باشد امکان کنترل او بر این‌که حتی وقتی بیماری خاصی پیدا کرد نتواند خودش را نجات دهد بیشتر است؛ و با آگاهی به این موضوع که بپذیریم همه چیز از درون ما نشأت می‌گیرد؛ به جای این‌که دیگران را مقصر اشتباهات خود بدانیم؛

می‌توانیم پی به مشکلات اصلی خود ببریم و درصدد درمان و مواجهه با آنها برآییم.

چه باید کرد؟

وقتی تشخیص می‌دهیم و آگاه می‌شویم که نمی‌توانیم تعادل درستی بین کار بیرون از خانه و زندگی زناشویی خود برقرار کنیم، نخستین کار، هدفگذاری کردن است.وی در این خصوص می‌گوید: این‌گونه افراد، اول هدفمند و متمرکز در کار هستند؛ یعنی افرادی هستند که در کارشان موفق هستند، بنابراین باید انگیزه‌های دیگری برای لذت بردن به غیر از کار کردن پیدا کنند. این رویه دانشگاه می‌افزاید: می‌توانیم به خوشی‌های دوران کودکی برگردیم، مثلاً اگر شخصی در کودکی به ناخن کش ساز علاقه‌مند بوده می‌تواند به‌دنبال یادگیری کار با آن برود. در واقع شناخت علایق و دنبال کردن آنها بسیار مهم است. این کار درست مانند صخره‌نوردی است؛ یعنی اول باید دستمان را یک‌جا محکم کنیم، بعد نغ قبلی را رها نماییم. در واقع نخست باید دستاویز و بهانه‌ای برای تغییر رویه داشته باشیم.

نخستین چیزی که باید برای برقراری تعادل بین زندگی کاری و زناشویی در نظر داشت این‌که بدانیم نقطه تعادل آدم‌ها با یکدیگر متفاوت است.

یعنی نقطه تعادل برای هر شخص، خاص خود اوست و در جای مشخصی قرار دارد. یعنی بعضی افراد نیازمند کار بیشتری هستند، چون نیاز هر شخص با دیگری متفاوت است. بنابراین افراد باید توجه داشته باشند که نمی‌توانند نیاز همسرشان به کار کردن را با خودشان یا حتی شخص دیگری مقایسه کنند.

بنابراین باید از ابتدا کسی را انتخاب بکنیم که پذیرش کامل از میزان توجه او به کار کردن داشته باشیم یا بپذیریم که همسر ما با چه میزان از کارکردن به رضایت بیشتری خواهد رسید. بنابراین افراد باید در این خصوص کاملاً با یکدیگر هماهنگ باشند و موفقیت‌طرف مقابل را درک کنند. با وجود این بهتر است افراد باز هم در این زمینه با یکدیگر مشکل دارند حتماً به مشاور مراجعه کنند.

دکتر ذاکرانی توصیه می‌کند: اگر همسرتان با میزان کار شما مشکل دارد یکی از کارهای مهمی که می‌توانید در این خصوص انجام دهید این است که از همسرتان بخواهید حتماً داغده‌های خود را نسبت به کار کردن شما برایتان بنویسد. در این صورت متوجه می‌شوید که همسرتان گاهی چیزهایی می‌گوید که حتی به ذهن شما هم نمی‌رسیده؛ یعنی مثلاً می‌گوید که من با کار کردن زیاد تو مشکلی ندارم؛ ولی از این‌که کارت را بیشتر از من دوست داری می‌رنجم و آن وقت می‌توانید او از علت این‌گونه برداشتش را جویا شوید و به این ترتیب با شناخت بیشتر از خواسته‌های یکدیگر به آنها احترام بگذارید.

چگونه نویسیم؟

هنگام مکتوب کردن خواسته‌های خود برای همسرمان توجه داشته باشیم نباید از کلمات مؤثر واقع شود. علاوه بر این‌که افراد به نوشته‌هایشان به بیش از گفته‌هایشان پایبند هستند. پس صادقانه همه درخواست‌های خود را از همسرتان بنویسید و او را در ترک اعتیادش به کار یاری رسانید. فراموش نکنید همه ما کار می‌کنیم برای زندگی، نه زندگی کنیم برای کار.

نوشتن این‌گونه مطالب بسیار مهم است و اگر درست نوشته شود و هر دو طرف سعی کنند به روشنی و وضوح به خواسته‌های یکدیگر پاسخ دهند و به نتیجه خوبی برسند، این روش می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود. علاوه بر این‌که افراد به نوشته‌هایشان به بیش از گفته‌هایشان پایبند هستند. پس صادقانه همه درخواست‌های خود را از همسرتان بنویسید و او را در ترک اعتیادش به کار یاری رسانید. فراموش نکنید همه ما کار می‌کنیم برای زندگی، نه زندگی کنیم برای کار.

نگاهی به روابط والدین و مدارس و طرح جدید آموزش و پرورش

کانادا

از سال ۱۹۴۳، کودکان کانادایی سنین ۷ تا ۱۶ ملزم به حضور اجباری در مدارس هستند. در سال ۱۹۹۴، تصویب «راهنمای کمیته‌های مشورتی برای مدیریت مدارس» بر جایگاه و حق والدین برای مشارکت در تصمیم‌گیری‌های مربوط به مدارس در حوزه‌هایی نظیر توسعه، بودجه، قوانین، طرح درس، و پروژه‌های استخدام نیرو تأکید می‌کند.

ایالات‌متحده

به اقتضای تنوع جمعیتی فراوان در این کشور، نمی‌توان استاندارد آموزشی واحدی در بخش‌ها و ایالات مختلف این کشور سراغ گرفت. والدین در مدارس فرزندان خود می‌توانند برای کمک‌های داوطلبانه اقدام تدریس، کار در کتابخانه مدرسه، مواظبت از فضای مدرسه، آموزش ورزش، آموزش مالی فوق‌برنامه به دانش‌آموزان، جمع‌آوری کمک مالی برای مدرسه، حضور یابند.

بالین‌حال، مسائل متعددی باعث شده است تا حضور والدین در انجمن‌های اولیا و مربیان کم‌رنگ شود. بسیاری از مادران دانش‌آموزان تک والد بوده و وقت و پول کافی برای کمک به مدرسه ندارند، ممکن است برخی از والدین با زبان انگلیسی آشنایی نداشته باشند، بسیاری از والدین ممکن است خود بی‌سواد باشند، و با مهارت کافی برای سخنرانی و گفتگو در میان جمع را نداشته نباشند. درنهایت، نهاد انجمن‌های همچون انجمن اولیا و مربیان (PTA)، لیگ رأی‌دهندگان زن، اتحادیه آزادی‌های مدنی آمریکا، اتحادیه ملی پیشرفت رنگین‌پوستان، لیگ شهری و گروه جدید شرقی‌ها و همسپنیک‌ها؛ گروه‌هایی هستند که برای کمک به مشارکت چنین والدینی توسعه‌یافته‌اند.

انجمن اولیا و مربیان در ایران

در ایران تاریخچه انجمن اولیا و مربیان به سال ۱۳۲۶ برمی‌گردد که به تقلید از فرانسه خانواده و مدرسه در ایران تشکیل شد و بعدها در سال ۱۳۴۶ انجمن خانه و مدرسه به انجمن ملی اولیا و مربیان تغییر نام داد و امروزه عنوان انجمن اولیا و مربیان

ایسن باورند که این انجمن از اهداف اولیه خود به‌کلی دور شده و صرفاً به مرجع تأیید و توجیه اخذ پول در مدارس به‌ویژه مدارس عادی دولتی تبدیل‌شده است. راه‌اندازی شبکه تلویزیونی تعامل خانواده و مدرسه به توج به پیشرفت‌های فثآورانه در سال‌های اخیر وزارت آموزش‌وپرورش نیز به این فکر افتاده که در جهت برقراری ارتباط بهتر میان والدین و مدارس از این فثآوری‌ها بهره بگیرد. چندی پیش سید محمد بطحایی؛ وزیر آموزش‌وپرورش از راه‌اندازی شبکه تلویزیونی به‌منظور تعامل خانواده و مدرسه خبر داد. به گفته او در فاز اول، این شبکه برای رواسی مناطق و به‌تدریج برای مدیران مدارس و خانواده‌ها در نظر گرفته می‌شود. این شبکه تلویزیونی یک شبکه امین است تا هر آنچه را که نمی‌توان از طریق رسانه‌های جمعی با خانواده‌ها در میان گذاشت، تشریح شود. ازجهت مسائلی که باید برای خانواده‌ها بازگو و تبیین شود مسئله بلوغ دختران است که با راه‌اندازی این شبکه و فراهم کردن بستری الکترونیکی بدون ملاحظات شبکه‌های اجتماعی، برای خانواده‌ها ارائه قابلیت‌های مربوط و ارائه پیشنهادهایی لازم به مدیر مدرسه، همکاری و مشارکت با مدیر مدرسه در اجرای فعالیت‌های ورزشی، برگزاری اردوهای دانش‌آموزی و بازدید از مراکز علمی اشاره کرد.

وقتی انجمن اولیا و مربیان از اهداف اصلی خود دور می‌شود
بیش از نیم‌قرن از تأسیس انجمن اولیا و مربیان می‌گذرد و بسیاری از کارشناسان آموزش‌وپرورش بر

حلال باید منتظر ماند و دید که آیا این شبکه‌ها راه‌اندازی خواهد شد و نحوه کار آن به‌گونه‌ای خواهد بود که به ارتباط بهتر و مؤثرتر خانواده‌ها و مدارس منجر شود یا خیر.