

دردسرهای سردرد

سردردهای مداوم زن جوان، شوهرش را برای درخواست طلاق به دادگاه کشاند



مهارت گفت و گورا بلد باشید

سارا شقاقی، روان شناس در این خصوص می گوید: به اعتقاد من کسب مهارت گفت وگو با همسر نیاز به آموزش و آگاهی دارد. نداشتن مهارت گفت وگو یکی از اصلی ترین علت های اختلافات و دعوای زناشویی است. حتی اگر یکی از زوجها مهارت گفت وگو را بلد باشد، می تواند از بسیاری از اختلافات جلوگیری کند و در حل آنها مؤثر باشد.

مهارت های گفت وگو باعث ارتقای جایگاه فرد در دیگر ابعاد زندگی نیز می شوند. برای مثال کسی که مهارت گفت وگو را می شناسد در محیط کار نیز پیشرفت بیشتری خواهد داشت. حتی کسی که درگیر هیچ گفت وگویی با همسرش نمی شود، در واقع در حال ارسال یک پیام است. پس خود گفت وگو نکردن شکلی از گفت وگو کردن است. بنابراین ارتباط کلامی و غیرکلامی هر کدام می توانند پیام مجزایی داشته باشند.

امادراین میان برخی هنگام گفت وگو منفعلانه عمل می کنند. این افراد خواسته ها و نیازهای خود را صریح و روشن بیان نمی کنند و همیشه در هاله ای از ابهام عمل می کنند. معمولاً اعتماد به نفس کافی برای بیان خواسته های شان ندارند یا فکر می کنند ممکن است به دیگران آسیب بزنند. آنها در واقع با منفعل بودن شان بیشتر باعث آزار دیگران می شوند. در مقابل افراد منفعل، افرادی هستند که رفتاری تهاجم آمیز دارند. این افراد به جای این که خواسته خود را بیان کنند، انتظار دارند طرف مقابل شان خواسته آنها را بفهمد. در این صورت است که کار به جاهای باریک می کشد و ممکن است هردو طرف به مرور از هم فاصله بگیرند. بنابراین زوجها باید مهارت گفت وگو را بلد باشند و خواسته ها و نیازهای خود را به راحتی بیان کنند تا با مشکلات جدی مواجه نشوند.

از او خواستم من با همراهِ باشد. ولی باز هم کار خودش را می کند. سه سال است با این رفتارهایش می سازم ولی دیگر تحملش را ندارم. خسته شدم از رفتارهایش. همه جا آبروی مرا می برد. خیلی سعی کردم هر طور شده او را آرام کنم، ولی فایده ای نداشته. مهناز همیشه چهره غمگین و بی حوصله ای دارد و مرا هم دچار افسردگی کرده است. آخرین بار سر همین موضوع درگیر شدیم. دیگر تحمل رفتارهایش را ندارم. برای همین تصمیم گرفته ام برای همیشه از این زن جدا شوم.

در ادامه همسر این مرد نیز به قاضی گفت: آقای قاضی من معمولاً سردرد دارم. این نه جرم است و نه ایراد اخلاقی. ولی شوهرم اصلاً این موضوع را متوجه نمی شود. مرا درک نمی کند. البته این طور هم نیست که هر شب سردرد داشته باشم. گاهی اوقات این اتفاق می افتد. ولی هر بار که سردرد دارم شوهرم بهانه گیری می کند. دعوا به راه می اندازد. مرا تحقیر می کند. از من ایراد می گیرد. در صورتی که مگر دست خودم است که سردرد می گیرم. من فکر می کنم شوهرم به دنبال بهانه است تا از من جدا شود. من هم دیگر تحمل او را ندارم. برای همین دیگر نمی توانم در کنار این مرد زندگی کنم. ما حرف یکدیگر را نمی فهمیم و زندگی مان مرتب دچار چالش می شود. سه سال است داریم همدیگر را تحمل می کنیم، برای همین دیگر نمی خواهیم در کنار این مرد زندگی کنیم.

در پایان نیز قاضی سعی کرد این زوج را از جدایی منصرف کند، ولی وقتی اصرار آنها را دید، رسیدگی به این پرونده را به جلسه آینده موکول کرد.

زن جوان وقتی در زندگی مشترک مرتب سردرد داشت، هرگز تصویری از زندگی اش ختم نشود. مسأله به نابدی زندگی اش ختم نشود. پیمان که از این رفتار همسرش خسته شده بود، در نهایت تصمیم گرفت برای همیشه از همسرش جدا شود.

این مرد وقتی در مقابل قاضی دادگاه خانواده قرار گرفت، درباره اجرای زندگی اش گفت: سه سال است که با مهناز ازدواج کرده ام. در این مدت یک روز خوش نداشتم. مهناز زن بی حوصله و بیمار است. مرتب سردرد دارد. هر شب خسته از سرکار برمی گردم و با چهره ناراحت و بی حوصله مهناز مواجه می شوم. وقتی علتش را می پرسم، می گوید سردرد دارد. با من غذا نمی خورد. فیلم نمی بیند. هیچ جا نمی آید. همیشه هم بهانه اش سردرد است. وقتی به او می گویم به یک دکتر مراجعه کن، گوش نمی کند.

می گوید یک سردرد معمولی است و نیاز به دکتر ندارد. در صورتی که اگر یک سردرد معمولی باشد چرا باید هر شب اتفاق بیفتد. هر بار با ذوق و شوق به او می گویم مثلاً با هم یک فیلم ببینیم یا به یک رستوران برویم، ذوقم را کور می کند. بابتی حوصلگی می گوید سردرد دارد. حتی آخر هفته ها هم اگر بخواهیم جایی برویم باز هم سردرد را بهانه می کند. یا نمی آید و یا با بی حوصلگی می آید. در کل مهمانی هم همین طوری حس و حال است. جوری که همه متوجه می شوند و حتی تصور می کنند با من دعوایش شده است. بارها با او صحبت کردم و از او خواستم هیجان بیشتری داشته باشد.

سیما فراهانی

تپش

شیتا سینا ماه

سردبیر:

محمد غمخوار

همکاران

این شماره:

لیلا حسین زاده

هلیا نصرتی

امیرعلی حقیقت طلب

مجید غمخوار

زینب علیپور طهرانی

معصومه ملکی

سیما فراهانی

احسان نجفی

صفحه آرایی:

مجتبی بختیاری

رسانه های نو:

رضا آرین

تپش را در شبکه های

اجتماعی دنبال کنید

@TAPESH.JAMEJAM



موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می کند

برای ثبت نام
اسکن کنید



مدرسه تربیت منتقد، به عنوان اولین و جامع ترین مرکز تربیت تحلیلگران و منتقدین سینما، با شناخته شده ترین مدرسین سینما، قصد دارد، کارشناسان، منتقدان و روزنامه نگاران را پرورش دهد تا بتوانند درست فیلم ببینند و عمیق و دقیق، آن را تحلیل کنند.

برای ثبت نام فایلی شامل مشخصات، مهارت ها، سوابق و نمونه کارها (در صورت وجود) را به نشانی QR کد روبه رو ارسال فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام لطفاً با شماره ۰۲۱۳۰۰۴۱۰۷ تماس بگیرید.

