

همسرم را در تخت خواب خودم با زن جوانی دیدم

Photo: fmarsicano/Bigstock.com

فریده موسوی

افسانه نمونه یک زن قوی و بااراده است که توانست با تلاش و همت، خود و فرزندانش را پس از ازدواج دوم همسرش نجات دهد و امروز یک زندگی شاد و راحت و توأم با آرامش را سپری کند. البته افسانه سخت کار می‌کند ولی از کارش لذت می‌برد و خوشحال است که توانسته روی پای خودش بایستد.

افسانه امروز ۴۵ ساله است و ۳ پسر دارد. در بیست سالگی با عشق ازدواج می‌کند و در ۰۴ سالگی متوجه می‌شود که همسرش ازدواج دوم کرده و در تمام این سال‌ها ازدواج‌های کوتاه‌مدت داشته است. روایت افسانه را از زبان خودش بشنوید:

خانواده ما متوسط بود و پرجمعیت اما پدر و مادرم از گل بالاتر به هم نمی‌گفتند و من فکر می‌کردم همه زن و شوهرهای دنیا مثل پدر و مادرم هستند. عاشق پسر همسایه شدم که دوست خانوادگی ما بودند. برای همین خانواده‌ها با هم صحبت کردند و من و اسماعیل ازدواج کردیم. من عاشق اسماعیل بودم و فکر می‌کردم او هم عاشق من است. شاید هم بود. اسماعیل هم مرد خوبی نشان می‌داد. نه خشن بود و نه شکاک و نه خسیس و خلاصه مرد خوبی بود. وضع مالی ما هم متوسط بود و اسماعیل در لاله‌زار با پدرش یک مغازه وسایل الکتریکی داشت. من ۳ پسر دنیا آوردم و خانه خوبی در خیابان فروردین نزدیک دانشگاه تهران داشتیم. من به خیاطی علاقه داشتم و در این مدت خیاط خوبی شده بودم ولی اسماعیل اجازه کار به جز برای فامیل و آشنا نمی‌داد.

یک روز که برای خرید به کوچه مهران رفته بودم و قرار بود بعد از خرید به خانه مادرم بروم تصمیم عوض شد و به خانه برگشتم. مادرم آن روز سفره انداخته بود ولی من لباسم را دم در جا گذاشته بودم. رفتم که لباسم را بردارم ولی وقتی به خانه رسیدم همسرم را در تخت‌خواب با زن جوانی دیدم. دنیا دور سرم چرخید. دنیا روی سرم خراب شد. نمی‌دانم چه کردم. داد زدم و هر چه دم دستم بود شکستم. او را زدم و خودم را و بی‌هوش شدم.

داستان طولانی است فقط بگویم که شوهرم، به جای معذرت‌خواهی ولو ظاهری گفت که آن دختر از او باردار است. اول او را عقد کوتاه‌مدت کرد و بعد هم با هم ازدواج کردند. من افتادم گوشه‌خونه با افسردگی شدید و حملات عصبی که مرا تا مرز خودکشی می‌برد. دو سال تمام افتادم گوشه‌خونه. بچه‌هایم دربه‌در شده بودند و من تبدیل به یک انسان بی‌اراده و ضعیف شده بودم. یا گریه می‌کردم و یا سردردهای طولانی با تهوع و تشنج. هر چه دکتر و دوا می‌کردم فایده نداشت. شوهرم من را نمی‌دید. زجرها و دردها و عذاب‌هایم را نمی‌دید و با آن دختر و پسر چهارمش روزگار می‌گذراند.

یک روز پسر کوچکم به خانه آمد. روزی که زندگی من متحول شد. باور نکردنی و خنده‌دار است ولی برای من یک فیلم سینمایی گذاشت و گفت مادر ببین تو تنها نیستی. آدم‌های زیادی مشکلاتی مانند تو و یا جوهرهای دیگر دارند. فقط تو نیستی. خانه شیشه‌ات شکست و فرو ریخت مانند خیلی‌های دیگر. هیچ کدام آن‌ها نمرده‌اند و زنده هستند. رفتن بابا پایان دنیا نیست شروع دنیای دیگر است. دنیایی که خودت به دست خودت بسازی.

حرف‌هایم مثل پتک توی سر من خورد. لغت لغت حرف‌هایم افکار پوسیده من را در هم ریخت و پایه‌هایی جدیدی در من بنا کرد. فیلم سینمایی را گذاشت. داستانی دیگر از سرنوشتی دیگر. فیلمی از تهمینه میلانی بود و من دیدم که تنها نیستم. همان روز تصمیم گرفتم و اراده کردم. همان روز دگرگون شدم و تصمیم گرفتم خودم و بچه‌هایم را نجات دهم. چطور شروع کردم شرح مفصلی دارد فقط همین بس که بدانید امروز خیلی خوشبختم. البته این روزها در آستانه سال جدید سرم شلوغ است و ده‌ها دست سفارش لباس و مانتو و چند دست لباس عروس دارم. ۷ زن در خیاط خانه برایم کار می‌کنند و درآمد بسیار خوبی دارم.

چراغ راه نجات را بشناسید

اعتمادبه‌نفس کلید طلایی نجات قربانیان خشونت خانگی است. اعتماد به خود و این‌که نجات خواهی یافت و زندگی ادامه دارد. امید راز دوم نجات است. قربانیانی که امید خود را از دست می‌دهند قادر به نجات خود نیستند. امید ترس آن‌ها را می‌شکند و چراغ راهی می‌شود که در فرآیند نجات و پس از نجات می‌تواند راه را برای آن‌ها روشن کند.

اگر قربانی خشونت خانگی هستید و یا می‌خواهید به یک قربانی برای زندگی دوباره کمک کنید راه‌های تقویت اعتمادبه‌نفس و ایجاد امید را فراموش نکنید. کمک به قربانی خشونت مانند کمک به مصدومی در تصادف است که در ماشین میان آهن‌ها گیر کرده و شما باید

او را از میان آهن‌ها بیرون بکشید و امکان تنفس دوباره را برایش فراهم کنید.

اگر خودتان قربانی خشونت هستید نیز باید به نجات امید داشته و خود را از دست مرگ تدریجی نجات دهید. یادتان باشد کسی که اعتماد به نفس ضعیفی دارد، احساس می‌کند که مورد قبول و علاقه هیچ‌کس نیست و نمی‌تواند هیچ کاری را درست انجام دهد بنابراین در تقویت اعتماد به نفس و باور خود و توانایی‌های خود کوشا باشید.

از قضاوت مردم نترسید

افسانه می‌گوید: من برای خودم برنامه‌ریزی کردم. برای کار و حتی برای تفریح خودم و بچه‌هایم. آن قدر نیازمند کمک بودم که وقتی به دکتر روان‌شناس مراجعه کردم و او به من گفت از قضاوت مردم نترس، این جمله را در ذهنم حک کردم و هر روز با خودم این جمله را تکرار می‌کنم و ده‌ها بار زمانی که کوک می‌زنم و می‌دوزم می‌گویم «از قضاوت مردم نترس.»

اگر می‌خواهید به قربانی خشونت کمک کنید درباره او قضاوت نکنید. او را سرزنش نکنید و شونده‌ای موثر باشید. انتقاد کردن و متهم کردن قربانی راه به جایی نمی‌برد پس اجازه دهید که قربانی خودش را از میان آواری که روی سرش خراب شده نجات دهد. به او و خودتان فرصت دهید تا بتواند راه را پیدا کند. قربانی خشونت خانگی مانند فردی است که در شب میان راه‌هایی تو در تو گم شده است و به شدت می‌ترسد.

خودنگاره در شکل‌گیری اعتماد به نفس شخص نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. بسیاری از این تصورات براساس تعامل ما با دیگران و تجربیات زندگی مان شکل می‌گیرد. اعتماد به نفس به این موضوع بستگی دارد که شخص احساس می‌کند از نظر دیگران تا چه حد مورد قبول و علاقه است و همچنین خودش چقدر احساس ارزشمند بودن دارد. بنابراین قربانی را ضعیف تلقی نکنید و او را محترم و توانا بشمارید تا او نیز خود را باور کند. از قربانی انتظارات نابه‌جا نداشته باشید تا بتواند شناخت درستی از توانایی‌ها و یا امکاناتی که به او توانایی می‌دهد داشته باشد و حرکت کند.

مثبت فکر کنید

به قربانی کمک کنید مثبت فکر کند و جلوی او منفی‌بافی نکنید. منفی‌بافی مانند ماشینی است که در حال تمام کردن بنزین است و بالاخره می‌ایستد در حالی که مثبت‌اندیشی مانند پر کردن باک بنزین برای حرکت است.

مثبت فکر کردن خود به تنهایی لذت‌بخش است و به انسان قدرت می‌دهد. مثبت فکر کردن امید به زندگی را تقویت می‌کند و افسردگی را کاهش می‌دهد. اگر در مسیر حرکت هم اشتباه کردید اشتباهات را فرصتی برای یادگیری در نظر بگیرید؛ همیشه به خود بگویید که هرکسی ممکن است اشتباه کند و از اشتباه کردن نهراسید، اشتباه بخشی از یادگیری است. به قربانی کمک کنید مهارت‌های جدید یاد بگیرد و اگر خود قربانی هستید هر روز به دنبال یادگیری باشید. کسب مهارت‌های جدید به شما احساس رضایت از خویشتن می‌دهد.

همچنین از تغییر نهراسید. آنچه را که می‌توانید، تغییر دهید و آنچه را که نمی‌توانید، مشخص کنید؛ درباره عادات و خصلت‌های خود فکر کنید. اگر دریافتید که برخی از آن‌ها شما را ناراحت می‌کند، برای تغییر آن اقدام کنید، اما اگر چیزی است که نمی‌توان آن را تغییر داد (مانند قد و شکل و شمایل) سعی کنید از آنچه که هستید لذت ببرید و سازگاری کنید.

خلاصه آن‌که در آستانه سال جدید قرار داریم. سال جدید می‌تواند سال امید و اعتماد به نفس برای تک‌تک ما باشد. سالی که مهارت‌های جدید یاد بگیریم. مثبت‌اندیش و مهربان باشیم. تغییرات لازم را با برنامه‌ریزی انجام دهیم و از خود احساس رضایت کنیم.

می‌توانیم سالی شاد و پر از امید داشته باشیم و یا تن به روزمرگی‌ها بدهیم و در جا بنزیم.

انتخاب با شماست.