

# چطور با کسی که در معرض خشونت است صحبت کنیم

Photo: Daxiao Productions/bigstock.com

خشونت خانگی موضوعی است که صحبت کردن درباره آن سخت است، به ویژه با دوست یا عضوی از خانواده که آن را تجربه می کند. با این حال، راه هایی برای انجام چنین گفتگویی وجود دارد که شاید به آن شخص این حس را بدهد که کسی از او حمایت می کند، امنیت دارد، و تنها نیست. قبل از اینکه این گفتگو را با او شروع کنید، به یاد داشته باشید که ممکن است وی فوراً احساس راحتی نکند تا درباره این موضوع صحبت کند. ممکن است زمان برد تا احساس راحتی کند و سفره دل خود را پیش شما یا هر کس دیگری درباره این موضوع باز کند، اما در صورتی که این کار را انجام داد، می توانید از توصیه های این برگه استفاده کنید و بدانید به کسی که خشونت خانگی را تجربه می کند چه بگویید و چه نگویید.

## چیزهایی که باید گفت

### خشونت خانگی هرگز تقصیر قربانی نیست

بعضی قربانیان خشونت خانگی باور دارند که مقصر، خودشان هستند. شریک پرخاشگر آن ها ممکن است چیزهایی بگوید مثل "چرا کاری می کنی که با تو این طوری رفتار کنم" یا "اگر فلان کار را انجام ندهی، مجبور نمی شوم این طوری رفتار کنم." به قربانی این را یادآوری کنید که خشونت هرگز تقصیر او نیست.

### حرف های قربانی را باور کنید

ممکن است فرد پرخاشگر را بشناسید و فکر کنید که وی هرگز قادر به اعمال خشونت علیه دیگران نیست. رفتار فرد پرخاشگر در مقابل شما همیشه به گونه ای نیست که در خلوت رفتار می کند. بیان شک و تردید می تواند احساس گناه را در قربانی تقویت کند و باعث شود احتمالاً با شما یا دیگران درباره خشونت که با آن مواجه است کمتر صحبت کند.

### بر امنیت تمرکز کنید

شما می توانید گفتگو را با عباراتی مانند "من نگران تو و/یا بچه های هستم" شروع کنید.

### پیشنهاد کمک بدهید

به قربانی بگویید که در کنار او هستید و به او پیشنهاد کمک بدهید، این کمک می تواند درباره تماس با یک وکیل از طرف او یا فقط گوش دادن به حرف هایش باشد. جملاتی مانند "هر وقت نیاز به صحبت داشتی، من اینجا هستم که به حرف های تو گوش بدهم" می تواند به قربانی کمک کند احساس تنهایی نکند.

### اعتماد به نفس ایجاد کنید

خشونت خانگی می تواند منجر به پایین آمدن عزت نفس و حس شرمندگی در قربانی شود. در هنگام گوش دادن، حواستان باشد که نقاط قوت او را درک کنید و جملاتی به زبان بیاورید که به ایجاد اعتماد و عزت نفس در او کمک کند. اگرچه راه هایی وجود دارد که می توانید در جهت کمک به شخص انجام دهید، در نهایت، تصمیمش هر چه می خواهد باشد، خودش باید تصمیم بگیرد و باید احساس قدرت کند.

### چیزهایی که نباید گفت

#### با جملات خود او را قضاوت نکنید

وقتی به داستان او گوش می دهید، حواستان باشد که اصلاً قضاوت نکنید. چنین کاری فقط احساسات او را بدتر می کند و باعث می شود قربانی باور کند که مقصر است. بدانید که او نیاز به زمان و شهادت دارد تا درباره این موضوع صحبت کند. از گفتن جملاتی از این قبیل اجتناب کنید: "چرا زودتر با من صحبت نکردی" یا "چطور می توانی به او اجازه بدهی چنین کاری با تو [یا بچه ات] بکند."

#### به قربانی نگویید چه کار باید بکند

سخت است که به حرف‌های کسی که می‌شناسید گوش دهید، بشنوید که مورد خشونت واقع شده و نگویید که چه کار باید بکند. با این وجود، وی باید خودش تصمیم بگیرد و اعتماد و عزت نفس خود را دوباره به دست آورد. بهترین کاری که می‌توانید برای کمک به او انجام دهید

این است که به وی اطلاعات دهید، و نه اینکه آن‌ها را نصیحت کنید که چکار کنند.

### **درباره فرد پرخاشگر نظر منفی ندهید**

قابل درک است که از دست فرد پرخاشگر عصبانی می‌شوید یا سعی می‌کنید با دادن نظرات منفی درباره فرد پرخاشگر قربانی را آرام‌تر کنید. اما چنین کاری ممکن است باعث واکنش قربانی شده و وی از فرد پرخاشگر دفاع کند. این عمل می‌تواند در کمک به وی برای تشخیص و جستجوی کمک نتیجه معکوس داشته باشد. جملاتی مانند “آدم واقعا مزخرفی است” همچنین ممکن است باعث شود قربانی بیشتر درباره خشونت‌هایی که تجربه می‌کند، احساس شرمندگی کرده و خودش را بیشتر سرزنش کند.

### **با فرد پرخاشگر رودررو نشوید**

رودررو شدن با فرد پرخاشگر درباره رفتارش می‌تواند قربانی را در معرض خطر بیشتری قرار دهد. چنین کاری می‌تواند به‌طور جدی امنیت و سلامت او را به خطر بیندازد.