

# آیا خشونت گر قابل تغییر است؟

Photo: Ocus Focus/bigstockphoto.com

کاترین رابینسون

برگردان میترا پهلوان از [هات لاین](#)

«آدمها تغییر می کنند.» این جمله، کوتاه معنی قابل توجهی دارد. ما با مفهوم تغییر و ناگزیر بودن آن در طول زندگی آشنا می شویم. نظرات، شخصیت، شغل، دوستان و خیلی چیزهای دیگر تغییر می کنند. گروهی از تغییرات به نظر یک شبه اتفاق می افتد. اما برخی دیگر، آگاهانه هستند، مثل غلبه بر اعتیاد یا جبران کاستی ها و نقص ها در شخصیت خود یا دیگران.

اگر می خواهید که کسی از نزدیکانتان تغییر کند، احتمالاً این تغییر غیرممکن به نظر می رسد. اما ما همچنان امیدواریم که آنها تغییر کنند چون ما به یاد می آوریم که در گذشته آنها بسیار متفاوت تر از آنچه که امروز هستند بودند. و این که اگر آنها یک بار به سمت «بدتر» شدن تغییر کرده اند چرا به سمت «بتر» شدن نتوانند تغییر کنند؟

## آیا شریک زندگی خشونت گر واقعا قابل تغییر است؟

مردم قابلیت تغییر دارند، اما باید عمیقاً بخواهند که تغییر کنند و به تمام جنبه های تغییر، متعهد باشند، پس از آن می توانند روند تغییر را آغاز کنند.

ریشه بسیاری از رفتارهای خشونت گر، نگرشی است که فرد آن را یاد گرفته و یا احساس امتیاز و حق برای اعمال خشونت است، که تغییر آنها می تواند بسیار سخت باشد. به همین علت تعداد بسیار کمی از خشونت گران تغییر می کنند.

قسمتی از این تغییر می تواند شامل شرکت در برنامه های مشاوره ای بلندمدت (۱) باشد که بر روی رفتار، عکس العمل و حس مسولیت تمرکز دارد.

## خشونت گر چگونه می تواند تغییر کند؟

براساس تحقیقات لاندی بنکرافت، تغییرات زیر می تواند نشان دهنده پیشرفت در پروسه تغییر باشد:

- اشتباهی که انجام داده اند را صد درصد به عهده بگیرند.
- از بهانه تراشی و یا سرزنش دیگران دست بردارند.
- رفتار خود را اصلاح کنند.
- مسولیت اشتباه خود را قبول کنند و بدانند که همیشه خشونت یک انتخاب آگاهانه است.
- رفتارهای کنترل کننده خود را بشناسند.
- دلایلی که آنها را به خشونت سوق می دهد را بشناسند.
- قبول کنند که غلبه بر خشونت یک پروسه طولانی چندین ساله است.
- برای پیشرفت و بهبودشان، طلبکار نباشند و یا انتظار پاداش نداشته باشند.
- پیشرفت در مسیر بهبود را به عنوان مجوزی برای خشونت های گاه به گاه نبینند، (من مدت های زیادی این کار را نکرده بودم و حالا که انجام داده ام خیلی هم مشکل بزرگی نیست).
- رفتارهای محترمانه، محبت آمیز و حمایت گرانه را شروع کنند.
- مسولیت و قدرت در خانه را تقسیم کنند.
- نحوه واکنش به عصبانیت و نارضایتی از شریک زندگی شان را تغییر دهند.
- نحوه عمل در دعوا و مناقشات را تغییر دهد.
- عواقب اشتباهاتشان را قبول کنند.

به عقیده بنکرافت، غلبه بر خشونتگری می تواند یک پروسه همیشگی باشد و تا آخر عمر ادامه داشته باشد؛ در مورد لاندی بنکرافت می توانید اینجا بیشتر به انگلیسی [بخوانید](#).

فراموش نکنیم: هیچکس شایسته خشونت نیست و هیچ گاه برای کمک گرفتن دیر نیست. ما امید داریم تا خشونتگری که می‌شناسیم تغییر کند، اما نباید انتظار داشته باشیم که آنها همیشه «می‌خواهند» و «می‌توانند» که تغییر کنند. بر روی تغییراتی که می‌توانید زندگی خود را بهبود بخشید تمرکز کنید، چون شما شایسته دوست داشته شدن و شادی و امنیت هستید.

اندی وار هول می‌گوید: «وقتی آدم‌ها آماده باشند، تغییر می‌کنند، قبل از آن هرگز. اگر آنها نخواهند که تغییر کنند، شما هرگز نمی‌توانید آنها را تغییر دهید.»

---

(۱): این برنامه در آمریکا برای کسانی است که همسر خود را آزار می‌دهند و دادگاه آن‌ها را به این مراکز معرفی می‌کند. مراجعین باید تعهد کنند که تا پایان برنامه هیچ خشونت‌تی انجام نخواهند داد و از الکل و مواد مخدر هم استفاده نمی‌کنند. برای اطلاعات بیشتر [بخوانید](#).