

# از روی صندلی قربانی بلند شوید

Photo: wrangler/bigstockphoto.com

**خانه امن:** پاسخ‌های این قسمت به صورت عمومی و برای عرضه به گروه بزرگی از مخاطبان طراحی شده است و به هیچ‌وجه نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای خاص و شخصی افراد باشد. برای بررسی دقیق‌تر مشکلات، ما مشاوره‌های انفرادی را توصیه می‌کنیم، که از حوزه توانایی‌های خانه امن خارج است.

**پوشش:** دو سال هست که ازدواج کردم و تا حالا بیشتر از صد بار مورد خشونت لفظی و فیزیکی قرار گرفته‌ام ولی هنوز دارم کنارش زندگی می‌کنم. خودم هم نمی‌دانم چرا! همیشه به خاطر مادرم و خانواده‌ام سکوت کردم و نخواستم آنها با خبر شوند. خیلی من را آزار می‌دهد در حدی که شب‌ها تا صبح بیدار می‌مانم. همین چند روز پیش به مادرم زنگ زده بود، تصویری حرف می‌زدند و من را جلوی دوربین می‌زد و فحش می‌داد مادرم هم تماشا می‌کرد. آیا راه دیگری به جز طلاق وجود دارد. شاید خیلی مسخره باشد ولی من با همه این کارا دوستش دارم!

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

**پاسخ:** دوست عزیز از این که دو سال این شرایط را تحمل کردید متاسفم. در عین حال خوشحالم که مثل بسیاری از قربانیان خشونت خانگی بیست سال و بیشتر تحمل نکردید. همین که این سوال را مطرح می‌کنید اولین قدم برای خلاصی از این وضعیت است.

در طول دو سال یعنی کمی بیشتر از هفتصد روز شما به گفته خودتان بیش از صد بار مورد خشونت قرار گرفته‌اید. یعنی حداقل هفته‌ای یک‌بار توسط فردی که قرار است عاشقانه با شما رفتار کند و در مقابل هرگونه آسیبی از شما حمایت کند، آزار دیده‌اید. خیلی دردناک است. نمی‌دانم آزارهای ایشان از چه زمانی و در چه مقطعی از رابطه شما آغاز شد. برای تشخیص دادن این که فرد خشونت‌گر است یا نه، لازم نیست از همان ابتدای آشنایی شروع به کتک زدن شما بکند، که البته بعضی‌ها می‌کنند، اما افراد خشونت‌گر سیگنال‌های رفتاری همسانی دارند که با کمی تعمق و دقت به راحتی قابل تشخیص هستند.

## به‌خاطر مادر و خانواده‌ام

متأسفانه جوانان ما پیش از ازدواج این مسایل را نمی‌بینند و حتی آزارنده‌ترین رفتارهای همسر آینده خود را یا نمی‌بینند یا توجه می‌کنند. اگر والدین از بدو تولد فرزند دختر یا پسر، با یکدیگر با محبت و احترام برخورد کنند پسر آنها می‌آموزد که بعدها همسرش را عاشقانه حرمت بگذارد و دختر آنها می‌آموزد که کوچکترین خشونت را تحمل نکند. خانمی که به تماشای صحنه کتک خوردن شما می‌نشیند و هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهد، امروز و دیروز این رفتار و رویکرد را کسب نکرده است. این‌ها همه ریشه در سالیان طولانی و حتی نسل‌های متعدد دارد. کسی باید پیدا شود و این چرخه معیوب را بشکند. شما این کار را بکنید اگر نمی‌خواهید این شرایط به زندگی فرزندانی که امیدوارم هنوز نداشته باشید، منتقل شود.

متأسفانه شما این آزارهای بی‌امان هفتگی را تحمل کردید. علتی که شما برای تحمل خود ذکر می‌کنید، رایج‌ترین علتی است که قربانیان خشونت در جوامع جمع‌گرا بیان می‌کنند: «به‌خاطر مادر و خانواده‌ام.» حقیقت این است که حتی اگر پدر و مادر هم نباشند، یا مجوز تحمل نکردن را صادر کنند، قربانیان بهانه دیگری مثل به‌خاطر بچه‌ها و به‌خاطر آبرو پیدا می‌کنند. علت اصلی اعتماد بنفسی است که یا از اول وجود نداشته و یا توسط فرد خشونت‌گر در هم شکسته است.

## خشونت را به‌خاطر هیچ‌کس تحمل نکنید

به شما و سایر قربانیان خشونت خانگی توصیه می‌کنم که به‌خاطر هیچ‌کس هیچ‌کس هیچ‌کس حرمت، شخصیت و عزت خود را زیر پا نگذارند. همیشه احترام به خود را در اولویت همه رفتارها و ارتباطات خود قرار دهید و هرگز از آن عدول نکنید. سلطه‌پذیری هیچ‌کس تأثیر مثبتی در زندگی هیچ‌کس ندارد ولی از سوی دیگر تحقیقات نشان داده که افراد سلطه‌پذیر، حتی خودشان خود را دوست ندارند و اغلب مورد احترام کسی نیستند. آنها به مرور زمان به انواع بیماری‌های روحی و روان-تنی دچار می‌شوند، و زندگی تلخی را تجربه می‌کنند. به جای تحمل کردن ظلم به‌خاطر دیگران، به‌خاطر خودتان تحمل نکنید. گمان نکنم مادر و پدر شما راضی باشند که به‌خاطر آنها این‌طور زندگی کنید.

اینکه شما ایشان را دوست دارید اصلاً مسخره نیست اما دردناک است. این احساس در میان قربانیان خشونت خانگی رواج دارد. دلیل این مسئله هم مثل مسئله قبلی خرد کردن شخصیت و اعتماد بنفس شما توسط همسرتان است. یک دلیل دیگر این است که اغلب افراد

خشونتگر به علت عدم تعادل روانی رفتار دوگانه‌ای دارند. یعنی گاه بسیار مهربان و عاشق‌پیشه و دوست داشتنی می‌شوند. قربانیان به خاطر لذت زیادی که از آن اوقات زودگذر کسب می‌کنند، وضعیت خود را تحمل می‌کنند و محبت خشونتگر را در دل نگه می‌دارند.

### از روی صندلی قربانی بلند شوید

توصیه من به شما مثل همیشه برخاستن از روی صندلی قربانی و نشستن روی صندلی مسئولیت است. مسئولیت نجات شما از این وضعیت با خودتان است. اصلاً کار آسانی نیست ولی به زحمتش می‌ارزد. از والدین، خواهر و برادرها یا بزرگترهای فامیل کمک بگیرید. منظورم این نیست که از آنها بخواهید به خانه شما بیایند و همسرتان را با یک خطابه بلند بالا نصیحت کنند. این کار فایده‌ای ندارد. منظورم این است که از شما در مقابل او دفاع کنند. برای این‌که به محض شروع مقاومت از سوی شما، همسرتان احساس خطر کرده و سعی می‌کند به آزارهای خود بیفزاید. آنجاست که شما نیاز به حمایت دارید. با ادامه مقاومت به ویژه اگر با حمایت نزدیکان شما همراه باشد، او عقب‌نشینی می‌کند. با مشاورین حقوقی خانه امن صحبت کنید و راهکارهای قانونی خروج از این وضعیت را فراگیرید. همزمان به یک روانشناس بالینی مراجعه نمایید تا اعتماد بنفس خود را بازسازی کنید. این کارها زمان می‌برد، در این مدت مواظب باشید اگر همسرتان با گل و شیرینی و احياناً هدیه به دیدن شما آمد و قول شرف داد که رفتارش را تغییر می‌دهد به هیچ عنوان فریب نخورید و به چاهی که در حال بیرون آمدن از آن هستید دوباره سقوط نکنید. خشونت‌گر حتی اگر بخواهد هم به تنهایی و بدون کمک تخصصی قادر به تغییر رفتار خود نیست. در آن هنگام برای او شروطی تعیین کنید که از جمله آنها می‌تواند مراجعه به روان‌پزشک و روان‌شناس بالینی برای تشخیص ریشه‌های پرخاشگری و خشونت باشد. تا وقتی که او دست کم اقدام به برآورده کردن آن شرایط نکرده است، کوتاه نیایید. اگر قول داد که با برگشت شما به خانه، او همه شروط را برآورده خواهد کرد، قبول نکنید. روی خواسته‌های خود بایستید تا خود را نجات دهید.