

## چرا ویران شدم؟

Photo: olly2/bigstockphoto.com

باران خسروی

همسرم قبل از اینکه باهاش ازدواج کنم من رو می زد. حدود دو سال باهاش دوست بودم و بعد تصمیم به ازدواج گرفتیم. اما هیچ وقت به نظرم نرسید این زنگ خطری است، که نباید با این مرد ازدواج کنم. همیشه فکر می کردم علت خشونتش به خاطر کارها یا رفتارهای عجیبی است که من دارم. از بچگی، از نظر بقیه من رفتار و اخلاق عجیب غریبی داشتم. همین فلسفه رو هم توی هجده سال ازدواج در نظر گرفتم. همیشه تقصیر و اشتباه من بود و اگر می تونستم تغییر کنم، لابد شدت ضربات فیزیکی و خشونت کمتر می شد، گرچه هیچ وقت این اتفاق نیفتاد.

شدت ضربات فیزیکی و خشونت هرروز بیشتر می شد و اخلاق های من هم هرروز بدتر می شد. در نتیجه فکر می کردم فایده ای نداره و من مسوول همه این خشونت ها هستم. کم کم دیگران ترکم کردن، فامیل های نزدیک، دختر عمه ها و دخترخاله هام، با من قطع رابطه کردن و دوستای نزدیک چندین و چندساله ام دیگه تمایلی به تماس یا رفت و آمد با من نداشتن. بچه های خودم هم همیشه من رو مقصر می دانستن و حتی دخترم یک بار به من گفت "روانی!"

می تونم بگم خانواده شوهرم هم از همون اول من رو دوست نداشتن و با ازدواجمان مخالف بودن، چون من یک سال ونیم از پسرشون بزرگ تر بودم. خانواده خودم همیشه به اخلاق های من ایراد می گرفتن، به ویژه مادرم. می گفت "اگه اخلاقت رو بهتر کنی و جواب شوهرت رو ندی حتما شوهرت هم تغییر می کنه!"

من اخلاق های خاصی داشتم، نه این قدر خاص که بگم از آدم های معمولی متفاوتم. خودم فکر می کردم اخلاق های خاص من اخلاقیه که ممکنه تو بیشتر افراد جامعه دیده بشه. مثلاً در گذشته خیلی حساس بودم و هر کی به من چیزی می گفت زود بهم برمی خورد و گاهی قهر می کردم، اما در نهایت توی دلم هیچی نمی موند و معمولاً هم زود آشتی می کردم. یا با هرکسی به قول معروف نمی ساختم، اما باید بگم در عین حال دختر خیلی شادی بودم. گاهی از نظر دیگران خوشحالی و شادیم بیش از حد بود، گرچه که به مرور زمان بعد از ازدواجم دیگه در اون حد شاد نبودم.

اوایل بعد از به دنیا اومدن دختر اولم فکر می کردم افسردگی بعد از زایمان گرفتم، اما با مرور زمان هم تغییر نکردم و بعد از چندین سال ازدواج، تبدیل به یه آدم غمگین و ناراحت شدم که هیچ چیزی شادش نمی کنه. با خودم فکر می کردم این خصلت زندگی و بزرگ سال شدن، آخه من یک مادر شاغل تمام وقت بودم با یک کار پراسترس. یک پسر دارم و یک دختر، و بعد از اون ها هم یک سقط داشتم و بچه سوم رو هیچ وقت نفهمیدم دختر بود یا پسر.

یه روز خیلی خسته بودم، از سرکار اومدم دیدم بچه ها خونه رو حسابی به هم ریختن و شوهرم نه تنها بهشون چیزی نگفته، بلکه یک انگشتمش بلند نکرد که کمکم کنه. منم باردار بودم باحالت های وخیم بارداری، خسته بودم و بی اعصاب. با شوهرم جروب بحث کردم، مشاخره امون طول کشید و طبق معمول ختم شد به زدو خورد فیزیکی. این طور بود که به خونریزی افتادم و بچه ام همون شب توی بیمارستان سقط شد.

وقتی بچه بودم، یک اخلاقم رو خیلی دوست داشتم. همه می گفتن ستاره سر نترسی داره، از هیچ کس و هیچ چیز نمی ترسه. از شنیدن این تعریف همیشه خوشحال می شدم، اما در طول ازدواج کم کم تبدیل به یک آدم ترسو، مضطرب و غمگین شدم. بعد از سقطم، کم کم شروع به کشیدن سیگار کردم که همین هم باعث شد چندین بار از شوهرم کتک بخورم. خودش سیگار می کشید اما می گفت سیگار مال مرده که مسوولیت زیادی توی زندگی داره.

تبدیل به یک دروغگوی متخصص شدم، به راحتی می تونستم دلیل بیارم که چرا نمی تونم سر کار به موقع برسم، یا چرا با بقیه تعامل اجتماعی ندارم. در طول زمان کم کم آرایشگر خوبی هم شدم و به خوبی تمام کبودی های حاصل از کتک های شوهرم را می پوشاندم. یک بار بعد از کتک خوردن، به شوهرم گفتم فکر کنم یکی از استخوان های دستم شکسته، بهم گفت "راه بیمارستان رو بلدی، برو."

ازش متنفر شدم و با تمام پوستم می تونستم تنفر رو حس کنم. از اون به بعد خوابای پریشونم شروع شد. توی خواب می کشتمش، هر شب به یک طریق، گاهی هم توی کشتن ناموفق بودم و توی خواب هم کتک می خوردم. کم کم باعث شد حتی از خوابیدن بترسم. احساس متضادی داشتم، شب هایی که توی خواب بهش ضربه می زدم، تمام روز بعد احساس عذاب وجدان داشتم و سعی می کردم باهاش مهربون باشم. شب هایی هم که توی خواب کتک می خوردم، فردا شبش از خوابیدن دوباره می ترسیدم و در طول روز از هر حرکتی می ترسیدم و

دوست نداشتم بخوابم، یا آگه نصف شب بیدار می شدم دیگه نمی خوابیدم. به همین دلیل همیشه در طول روز احساس خستگی و بی حوصلگی می کردم.

کم کم دچار بی خوابی شدم و اختلال خواب پیدا کردم. این باعث شد روی اخلاقم هم تاثیر بگذارد. حس می کردم مثل قبل نمی تونم خوب تمرکز کنم، اصلا تمرکز نداشتم و همین باعث می شد که هرروز یک اشتباه بزرگ انجام بدم. احساس می کردم قدرت یادگیرییم را از دست دادم و خودمو مثل یک موجود خنگ می دیدم. همین وسط هم سر کار من رو مسوول یک پروژه جدید کردن، اما نتونستم از عهده اش بریام و مدیریت اون پروژه رو از من گرفتن. چه قدر منتظر این لحظه بودم، بعد از دوازده سال کار توی اون شرکت لعنتی، اولین بار بود که این قدر از موقعیتم خوشحال بودم، اما انگار بدنم آماده پذیرش هیچ کار و فعالیت جدیدی نبود.

احساس سرخوردگی داشتم، همه رو مقصر می دونستم، از خودم خشمگین بودم، از شوهرم و از بچه هام. انگار با یک خشم و تنفر همیشگی زندگی می کردم. سیستم ایمنی بدنم ضعیف شده بود و هرروز دچار یک بیماری می شدم. همیشه سرماخورده بودم، تابستان و زمستان فرقی نمی کرد.

کم کم دلم برای خودم می سوخت. شروع به خوندن توی اینترنت در مورد اختلال خواب کردم و سعی کردم از دکتر دلایلش رو بپرسم. دکتر خانوادگیم من رو به متخصص اعصاب ارجاع داد، اونم یک عالمه آزمایش انجام داد و در نهایت یک روانشناس خوب رو به من معرفی کرد. هیچ وقت از روانشناس ها خوشم نمی اومد و اوایل احساس خوبی نداشتم، اما الان می تونم بگم به روانشناسم معتادم. یک سال طول کشید تا بفهمم مشکل و ریشه همه این تغییرات و بیماری ها چیه.

نمی دونم که بتونم بعد هجده سال شوهرم رو به راحتی ترک کنم، اما دیگه مثل قدیم احساس خشم و نفرت ندارم. خوابام بهتر شده و می دونم که اگر به خودم کمک کنم و همین طوری به جلسات روان درمانییم ادامه بدم حتما می تونم در آینده تصمیم بهتری برای زندگیم بگیرم.

[منبع 1](#)

[منبع 2](#)

[منبع 3](#)

[منبع 4](#)