

# چگونه شرایط تغییر کرد

Photo: JungHyun Lee/shutterstock.com

ترجمه‌ای از خانه امن

من ۰۱ ماه در یک رابطه خشونت‌آمیز بودم.

دوست دختر من وقتی چیزی می‌خواست، من و پارتنر قبلی‌اش را به جان هم می‌انداخت و با دروغ کارش را پیش می‌برد. او از پارتنر سابقش غولی ساخته بود که می‌خواست کار من را بسازد و دوستان من نیز در نوبت بعدی بودند. دوست دخترم به من پیشنهاد داد که آپارتمان ایمنی داشته باشم تا در امان باشم.

او مرا ساده‌لوح و شخصیتی مظلوم می‌دانست که به اندازه خودش باهوش نیستم و طوری رفتار می‌کرد که گویی من نیازمند حمایت و مراقبت او هستم و به من اجازه نمی‌داد تا هیچ کاری را انجام بدهم. در مواقعی که نیاز داشتم درس بخوانم، کار کنم یا بخوابم، نمی‌گذاشت دست به سیاه و سفید کارهای خانه بزنم.

اما در عین حال ادعا می‌کرد که برای من تنها مانند یک ابزار و وسایل خانه یا یک مستخدم است و من او را واقعا دوست ندارم. او شخصیت متناقضی داشت. زمانی که به خانه والدینم می‌رفتم حسادت می‌کرد اما در عین حال مرا تشویق می‌کرد تا رابطه مستحکمی با مادرم ایجاد کنم چون مادر خودش او را پس زده بود.

من شخصیت پرخاشگر او را از همان ابتدای رابطه می‌شناختم اما او به من گفته بود که هرگز روی یک زن دست بلند نمی‌کند و آسیبی نمی‌رساند.

چگونه با مشکل مواجه شدم

من از ابتدای رابطه متوجه شخصیت کنترل‌گر او شده بودم اما نمی‌خواستم بپذیرم زنی که او را به شدت تحسین می‌کردم می‌تواند مرا مورد آزار قرار دهد. بنابراین این مساله را نادیده می‌گرفتم که زنی که خیلی خوب و مراقب است در عین حال می‌تواند به من آسیب بزند. من با دوستانم حرف می‌زدم و آنها می‌گفتند باید چنین رابطه‌ای را تمام کنم. اما من سرسخت بودم و می‌خواستم از پس این رابطه بربیایم. مدت‌ها بود که من می‌توانستم پیش بینی کنم رابطه ما به مرحله‌ای برسد که او شب و روز مرا بزند. در نهایت این اتفاق افتاد. یک روز آنچنان خشم و عصبانیتش زیاد شد که نتوانست خودش را کنترل کند و مرا کتک زد؛ آن روز بود که من در هم شکستم.

چگونه شرایط تغییر کرد

من با والدینم تماس گرفتم. وقتی او مرا به دیوار چسباند و دو بار با مشت به دهانم کوبید، فهمیدم که دیگر همه چیز تمام شده و از ادامه این رابطه ناامید شدم. من فهمیدم همه رفتارهایی که از او دیده بودم در روابط خشونت‌آمیز رایج هستند. در نتیجه تصمیم گرفتم دیگر او را نبینم و رابطه را تمام کنم. متأسفانه این به معنای آن بود که ارتباطم با فرزندان این زن هم قطع شود.

چه چیزی مرا قوی‌تر کرد

مادرم که خودش پیشتر این کار را کرده بود. دوست صمیمی‌ام کمک کرد تا بفهمم تقصیر من نیست. مشاورانی در دانشگاهم که از همان ابتدا فوق‌العاده خوب عمل کردند.

به کسانی که مورد آزار قرار گرفته‌اند چه می‌گویم

از رابطه خشونت‌آمیز بیرون بیایید. فردی که با او در ارتباط هستید ممکن است الکلی یا معتاد یا بی‌کار و... باشد اما تنها کسی که می‌تواند به او کمک کند خود اوست. عشق شما نمی‌تواند نجات‌دهنده چنین فردی باشد و شما با ماندن در چنین رابطه‌ای به مرور زمان خود را نابود می‌کنیم. رفتار او زمانی بهتر می‌شود که بتواند مسئولیت رفتارها و احساساتش را بپذیرد. آنقدر صبر نکنید که بالاخره به شما آسیب بزند. آنقدر صبر نکنید که باعث مرگتان شود. اگر شما حتی در یک جنبه خاص از رابطه‌تان ناراضی و ناراحت هستید درباره این مساله با کسی حرف بزنید.

کمک بگیرید و رابطه را ترک کنید.

[منبع](#)