

رابطه اختلال شخصیت بدبینی و خشونت خانگی

Photo: vchal/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.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

پرویش: همسر من استاد دانشگاه است. بیشتر توضیح نمی‌دهم فقط این را بگویم به همه چیز شک دارد. تلفن من و بچه‌ها را کنترل می‌کند. رمز ورود ایمیل و تلگرام و فیس‌بوک ما را دارد. بخش اعظم زندگی او به کنترل من و چهار فرزندش می‌گذرد و من نمی‌دانم با وجود چهار فرزند که بزرگ شده‌اند با او چه کنم؟

دو بار در خواست طلاق دادم ولی با هزار التماس گفت که دیگر تکرار نمی‌کند. حاضر نیست به دکتر مراجعه کند. سوال من این است آیا این قبیل افراد خوب می‌شوند؟

ما باید با او چگونه برخورد کنیم؟ مادرش هم از دست او عاصی شده است. همیشه نه، ولی گاهی روزها پشت سر من راه می‌افتد ببیند من کجا می‌روم و کجا نمی‌روم. از کودکی شکاک بوده ولی بعد از ازدواج شدید شده است.

پاسخ: دوست عزیز مشکل بدبینی بیمارگونه، متأسفانه عمومیت بسیار زیادی دارد و ربطی هم به سطح تحصیلات، فرهنگ، طبقه اجتماعی، قومیت، جنسیت، و نژاد ندارد. مشاهده می‌کنید که حتی تدریس در دانشگاه در همسر شما تفاوتی ایجاد نکرده است.

بدبینی در افراد می‌تواند علل مختلف داشته باشد. گاهی این رفتار اکتسابی است. یعنی فرد، در خانواده‌ای که بدبینی رواج داشته رشد کرده و این نگرش را از بزرگترهای خود یاد گرفته و درونی کرده است. در این حالت امید به بهبودی، در صورتی که با فرد منطقی و انعطاف‌پذیری مواجه باشیم، وجود دارد.

یک علت دیگر برای بدبینی، تجربیات تلخ گذشته است. کسی که قبلاً مورد خیانت قرار گرفته یا در کودکی شاهد خیانت بوده، ممکن است در اثر شدت ضربه‌ای که دیده نگاه تیره‌ای پیدا کند و در میان اطرافیان دور و نزدیک خود مدام به دنبال نشانه‌های خیانت بگردد. این مورد نیز، مثل مورد قبلی در صورت تمایل قابل درمان است. بدبینی پاتولوژیک یعنی به صورت اختلال روانی هم می‌تواند به چند دسته تقسیم شود. در بعضی از اختلالات روانی، بدبینی به عنوان نشانگان ثانویه ظاهر می‌شود. مثلاً یکی از نشانگان اختلال مرزی، بدبینی است. در این مورد کار سخت‌تر از موارد قبلی است ولی باز هم از اختلال شخصیت بدبینی یا Paranoid Personality Disorder بهتر است.

اختلال شخصیت

به‌طور کلی اختلال شخصیت، یکی از غامض‌ترین مشکلات روحی و روانی است که افراد ممکن است به آن دچار شوند. تا کنون ده گونه اختلال شخصیت شناسایی شده است که PPD یکی از آنهاست. طبق تعریف کتاب مرجع تشخیص اختلالات روانی DSM-V اختلال شخصیت به وضعیت روانی گفته می‌شود که فرد در اثر رفتارهای نامتعارف پایدار در حوزه‌های مختلف روابط بین فردی و زندگی دچار ناکارآمدی جدی شود. این رفتارها باید اولاً در طول زمان زندگی فرد تداوم داشته باشند یعنی مقطعی و کوتاه مدت نباشند و دوماً نتوان آنها را به سن، جنسیت، فرهنگ، نژاد، مذهب یا هر عامل محیطی دیگری نسبت داد. و دست‌آخر رفتارها محصول اعتیاد یا بیماری‌های جسمی نباشند. همان‌طور که از اسمش پیداست، اختلال شخصیت تمامی شخصیت یک فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و زندگی را برای خود و اطرافیان فرد طاقت‌فرسا می‌کند. با توجه به شرحی که شما از رفتارهای همسرتان دادید به نظر می‌رسد که ایشان دچار اختلال شخصیت است. البته تشخیص نهایی با متخصصی است که از نزدیک ایشان را ببیند.

در مورد علت بروز اختلال شخصیت، هنوز اجماعی بین صاحب‌نظران ایجاد نشده است. از کلیه مباحثی که تا کنون انجام شده است می‌توان نتیجه گرفت که اختلال شخصیت در اثر تعامل میان لوح ژنتیک و شرایط مستعد محیطی ایجاد می‌شود و معمولاً از دوران کودکی و یا حداکثر نوجوانی نشأت می‌گیرد. البته تعداد دانشمندانی که معتقد هستند فرد با اختلال شخصیت دنیا می‌آید ولی زمان بروز آن می‌تواند متفاوت باشد، کم نیست.

آگاهی شرط اول است

درمان اختلال شخصیت به دلایل مختلف بسیار مشکل است. اول این که فرد باید احساس مشکل کند تا به دنبال درمان برود. متأسفانه تعداد کسانی که به اختلال شخصیت خود واقف هستند و تمایل به درمان دارند بسیار اندک است. من در طول بیش از بیست و یکسال کار در این حوزه، تا کنون چنین موردی را شخصا مشاهده نکرده‌ام. افراد دارای اختلال شخصیت اغلب معتقدند که دیگران مشکل دارند و خودشان مبری از هر عیبی هستند. مانع بعدی که بر سر راه درمان اختلال شخصیت وجود دارد، پیچیدگی فرایند آن است. یعنی حتی اگر فرض کنیم که فرد دچار اختلال شخصیت در اثر یک معجزه داوطلب درمان شود، نیاز به یک تیم درمانی متخصص شامل روانشناس، روانپزشک، مشاور خانواده، متخصص سنجش و اندازه‌گیری روانی و شاید سایر متخصصین دارد که به صورت کاملاً هماهنگ عمل کنند. گردهم‌آوری چنین تیمی، بخصوص در کشور ایران کار آسانی نیست. از همه اینها گذشته، خانواده بیمار هم باید تحت درمان و آموزش قرار بگیرند تا او را حمایت کنند.

بالتر گفتم که اولین قدم برای درمان، این است که فرد به مشکل خود واقف باشد و خود را نیازمند درمان بداند. این پیش‌فرض لازم برای درمان تمامی سطوح اختلال بدبینی است که بالاتر نام بردم و فقط مختص اختلال شخصیت پارانوئید نیست. یکی از راه‌هایی که ممکن است فرد را به مشکل خود واقف کند، واکنش‌های اطرافیان است.

از سوال شما این گونه برمی‌آید که نه تنها شما و فرزندانان بلکه مادر همسران نیز یک عمر رفتارهای آزارنده او را تحمل کرده است. به راستی چرا شما تن به این وضعیت دادید؟ اگر می‌گویید به خاطر بچه‌ها، حال که به گفته خودتان چهار فرزند بزرگسال دارید. منتظر چه هستید؟ حاصل این همه تحمل برای شما چه بوده؟ آیا چیزی به جز خستگی و درماندگی و حسرت و پشیمانی به دست آورده‌اید؟ شما و چهار فرزند بزرگسال یعنی 5 نفر آدم بالغ و مستقل نمی‌توانید مقاومت کنید و مثلاً از دادن پسورد ایمیل خود به ایشان خودداری کنید؟ اگر بگویید نه، چکار میکند؟ او یک نفر است و شما 5 نفر. اگر با هم به صورت هماهنگ عمل کنید او درمانده خواهد شد و آنگاه احساس مشکل خواهد کرد. باز هم تکرار می‌کنم منظور من اعمال هیچگونه خشونت نیست. قاطعیت الزاماً با خشونت همراه نیست. انسان می‌تواند آرام و قاطع عمل کند. اگر همسر شما ببیند که شما و فرزندان در مقابل او قاطع و یکصدا مقاومت می‌کنید، راهی به جز تسلیم ندارد. در مورد جزییات رفتارهای شما بدلیل کمبود اطلاعات کافی، توصیه می‌کنم که هر پنج نفر شما به یک مشاور مجرب مراجعه کنید و راهنمایی بگیرید.

نقش خانواده در پیشگیری خشونت خانوادگی، دوران پیش ازدواج

Photo: Kasia Bialasiewicz/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.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

پرسش: خانمی 45 ساله هستم که سال‌ها قربانی خشونت همسرم بودم اما به خاطر تنها دخترم سوختم و ساختم. چند وقت پیش برای دخترم خواستگار خیلی خوبی آمد که از هر نظر شرایط مناسبی داشت. به خاطر تجربه زندگی خودم آنها را نزد یک روانشناس برای مشاوره فرستادم. پول خیلی زیادی هم از آنها گرفت و در سه جلسه گفت که ازدواج را تایید میکند. الان چهار ماه است که دخترم عقد کرده و قرار است عید نوروز عروسی کند. متوجه شده‌ام که دامادم خیلی او را کنترل می‌کند و همیشه قهر است. گمان می‌کنم دست بزن هم دارد ولی دخترم از ما پنهان میکند. خواستم پرسم این چیزها را روانشناس می‌دانست و با این وجود تایید کرد؟ حالا چکار کنم؟ نمی‌خواهم اسم دخترم سر زبانها بیفتد.

پاسخ: دوست عزیز شما سوال بسیار خوبی کرده‌اید که می‌تواند برای بسیاری از خانواده‌های دیگر مفید باشد. لذا در حین پاسخ به شما تعدادی توصیه‌های عمومی هم ارائه می‌دهم که شاید خیلی به مشکل خاص شما ارتباطی نداشته باشد.

اول بگذارید خاطر نشان کنم که سوختن و ساختن مترادف نیستند. سوختن یعنی تحمل کردن یک وضعیت ناخوشایند و پریز شدن و آتش گرفتن در آن موقعیت. ساختن را می‌توان به دو صورت معنا کرد که بستگی به روحیات هر کس دارد. برداشت غالب از ساختن، سازش کردن یک جانبه است. یعنی یک طرف کاملاً کوتاه بیاید و طرف دیگر هرچه خواست بر سر او بیاورد. این ساختن تفاوت چندانی با سوختن ندارد. معنای دیگر ساختن که بار مثبت دارد ولی متأسفانه تا کنون ندیده‌ام کسی آن را به این صورت معنا کند، سازندگی است. یعنی کسی که در یک رابطه یا یک وضعیت دچار مشکل اساسی شده است، سعی کند با استفاده از نیروهای درونی خود و حمایت‌هایی که می‌تواند از منابع مختلف جذب کند، با تلاش زیاد، زندگی را بسازد و اصلاح کند. کاری که شما کردید به گمانم همان ساختن سوختنی است.

شما کار خیلی خوبی کردید که دخترتان را برای مشاوره ازدواج فرستادید ولی نمی‌دانم این کار را به شیوه درست انجام دادید یا نه. شیوه درست یعنی اولاً مشاوره پیش از ازدواج باید قبل از تصمیم نهایی و دادن پاسخ مثبت به خانواده داماد انجام شود. در موارد زیادی، افراد پس از دادن پاسخ مثبت، پس از نامزدی و حتی بعد از عقد به من مراجعه می‌کردند و تقاضای مشاوره پیش از ازدواج داشتند! دوم مشاوره و روانشناسی هم امروزه مثل سایر رشته‌ها، تخصص‌های مختلفی دارد. برای مشاوره پیش از ازدواج حتماً و تنها به کسی که مشاوره ازدواج و خانواده خوانده و دارای پروانه تخصصی از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران است مراجعه کنید. روانشناسان با گرایش عمومی، تربیتی، بالینی، و صنعتی/سازمانی (!) چون آموزش‌های لازم اینکار را ندیده‌اند، افراد مناسبی برای شما نیستند. افرادی را دیده‌ام که برای مشاوره پیش از ازدواج به روانپزشک و حتی پزشک عمومی مراجعه کرده‌اند. شما اگر به متخصص دیگری که احیاناً پروانه تخصصی هم نداشته مراجعه کرده‌اید، نمیتوانید انتظار داشته باشید که پاسخ صحیحی دریافت کنید.

در کنار استفاده از روش‌های علمی برای مشاوره پیش از ازدواج، توصیه می‌کنم که خانواده‌ها از روش‌های سنتی فرهنگ ما استفاده کنند. هرچیزی که قدمت دارد، الزاماً کهنه نشده و مضر نیست. یکی از این سنت‌ها، تحقیق در مورد فردی که میخواهد با فرزند ما ازدواج کند و خانواده او است. مشاور ازدواج مثل یک پزشک دارای ابزار سنجشی که نتایجش تحت کنترل مراجع نباشد، نیست. یک پزشک ماهر حتی اگر بیمار کوچکترین اطلاعاتی در اختیار او قرار ندهد و یا اطلاعات نادرست بدهد، میتواند با استفاده از انواع آزمایشات و تصویربرداری‌های پیشرفته، به مشکل او پی ببرد.

در حوزه روانشناسی و مشاوره، تنها ابزاری که ما در اختیار داریم اظهارات مراجع است و بیشتر وقت‌ها راهی برای سنجش صحت آنها وجود ندارد. کسی که دارای زمینه یا سابقه خشونت خانگی است، هرگز در مقابل سوال والدین طرف مقابل خود نخواهد گفت که مشکل خشم دارد و کنترل‌گر و خشن است، ولی دیگرانی که او و خانواده‌اش را می‌شناسند، احتمالاً از شیوه‌های ارتباطی او و خانواده‌اش اطلاع دارند و ممکن است آن اطلاعات را در اختیار شما قرار دهند.

از رفتار دامادتان با دختر شما متأسفم ولی از سویی خوشحالم که هنوز رسماً زندگی خود را آغاز نکرده‌اند. امیدوارم با توجه به تجربه خودتان هنگام عقد حقوق قانونی لازم را برای او گرفته باشید. گفته‌اید که احتمال دارد دخترتان تحت خشونت جسمانی باشد ولی از شما پنهان میکند. این مسئله جای تامل زیادی دارد. چرا دختر شما باید مسئله به این مهمی را از شما پنهان کند؟ چه چیزی مانع کمک خواستن او از شما می‌شود؟ فرزندان ما باید بتوانند با خیال راحت مشکلات خود را نزد ما بیاورند. اگر این کار را نمیکند، معلوم است که رابطه خیلی خوبی با ما ندارند. این رابطه از بدو تولد فرزند شروع به شکل گرفتن میکند. در این رابطه نظر زوجهای جوان بدون فرزند یا دارای فرزند خردسال را به لزوم کسب دانش کافی در مورد فرزندپروری و راه‌های ایجاد دلبستگی ایمن در کودکان خود، جلب می‌کنم.

و اما توصیه من برای شما این است که نگذارید دخترتان الگوی ناکارآمد شما، یعنی سوختن و ساختن را آغاز کند. ابتدا با دختر خود صحبت کنید و از او بخواهید که اگر مشکلی دارد با شما در میان بگذارد. اگر نگفت و شما همچنان معتقد هستید که همسرش با او بد رفتاری می‌کند، حتماً با هم به مشاور مراجعه کنید و این‌بار اطمینان حاصل کنید که به فرد دارای معلومات و صلاحیت مناسبی مراجعه می‌کنید.

اگر مشکل خود را با شما در میان گذاشت، نخست تمهیدات لازم را پیش بینی کنید. یعنی از دیگران کمک بگیرید. بهتر است با دامادتان به تنهایی روبرو نشوید. البته در انتخاب افراد احتیاط کنید. مبادا کسانی که شما از آنها حمایت می‌گیرید کار را به دلایل مختلف خرابتر کنند. در مرحله اول بهتر است با دامادتان صحبت کنید و او را به مصالحه دعوت نمایید. با آرامش به او بگویید که نگران بعضی از رفتارهایش با دخترتان هستید و از او می‌خواهید که فوراً تغییر رویه بدهد. اگر قبول کرد، با کمک دخترتان روند تغییر رابطه را پیش کنید. در صورت لزوم از او بخواهید به روانپزشک و روانشناس بالینی مراجعه کند و برای کنترل رفتارش کمک تخصصی بگیرد. امیدوارم به این ترتیب به نتیجه برسید. اگر قبول نکرد، یا قبول کرد و به قول خود عمل نکرد، آنگاه باید از راه‌های دیگر وارد بشوید و دخترتان را از چاهی که دارد به آن میفتد نجات بدهید.

به فرض هم که اسم دخترتان بر سر زبانها بیفتد بهتر از این است که به ورطه خشونت خانگی سقوط کند. شما باید به سهم خود با این باور غلط که مانع نجات بسیاری از قربانیان خشونت خانگی است، مبارزه کنید. وقتی دختر شما تحت خشونت خانگی قرار گرفت، حتی یک نفر از این افرادی که شما از قضاوت آنها می‌ترسید، به کمک او نخواهند رفت. تردید نکنید و دخترتان را نجات بدهید.

برای ارتباط با خانواده‌ام تحقیر و کنترل می‌شوم، چه کنم؟

Photo: Nicoleta Ionescu/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.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

پرسش: امیر هستم 35 ساله که به دلیل ماموریت شغلی به تهران مهاجرت کرده‌ام. مشکل من همسر است که هیچ رابطه خوبی با خانواده من ندارد.

همسر خانواده من را تحقیر می‌کند و در طول زندگی همواره با کلام تند و به خصوص این که شما «دهاتی» هستید و من «تهرانی» با خانواده من برخورد می‌کند. در تمام سال‌هایی که در تهران زندگی کردم نه جرات دارم خانواده‌ام را دعوت کنم. نه جرات دارم به شهرم سفر کنم، و اگر بفهمد تلفن زده‌ام قیامت می‌کند.

ما اختلاف طبقاتی نداریم پدر من لوازم اتاق عقد و عروس می‌فروشد و پدر او لوازم خانه اما او مرتب سرکوفت خانواده را به من می‌زند. دو فرزند از او دارم و قصد جدایی ندارم ولی از خانواده‌ام خجالت می‌کشم، و از شما راهنمایی می‌خواهم.

پاسخ: دوست عزیز آقای امیر، شما در وضعیت بدی گرفتار شده‌اید. خیلی سخت است که کسی میان والدین و همسر خود گیر کند. به نظر می‌رسد چیزی که بیشتر از همه شما را آزار می‌دهد این است که همسرتان شما و خانواده‌تان را تحقیر می‌کند. تحقیر حقیقتاً یکی از بدترین انواع خشونت خانگی است و معمولاً یکی از ابزارهای اصلی کنترل به شمار می‌رود. فردی که تحقیر می‌شود با احساس ضعف و کمبود اعتماد بنفس بدون اینکه خود دریابد تحت کنترل فرد تحقیر کننده قرار می‌گیرد.

در مشاوره‌های پیش از ازدواج آنچه من بیش از هر چیز دیگر به آن دقت می‌کنم، شباهت خانواده‌ها به یکدیگر است. در فرهنگ‌های جمع‌گرا مثل ایران، خانواده نقش بسیار مهمی در ازدواج فرزندان یا فرزندان خود ایفا می‌کنند.

حتی در فرهنگ‌های فردگرا مثل آمریکا هم خانواده‌ها کاملاً خنثی و بی‌تاثیر نیستند، تاثیرشان البته از جوامع جمع‌گرا کمتر است. در ایران ازدواج تنها پیمان بین یک دختر و پسر نیست، در واقع دو خانواده با هم وصلت می‌کنند. در بعضی خرده فرهنگ‌ها حتی می‌توانم بگویم دو قبیله یا دو خاندان گسترده با هم وصلت می‌کنند. بنابراین هماهنگی خانواده‌ها اهمیت بسیار زیادی دارد. دختر و پسر جوان معمولاً تحت تاثیر هیجانات شدید مصرانه می‌گویند: «من می‌خواهم با خودش زندگی کنم، چکار به خانواده‌اش دارم؟! «ولی اختلافات حتی در مراحل اولیه قبل از ازدواج شروع به خودنمایی می‌کنند.

توصیه من به جوانانی که قصد ازدواج با یکدیگر دارند این است که قبل از تصمیم‌گیری چندین نوبت رفت و آمد خانوادگی طولانی‌مدت داشته باشند. یعنی چند بار، دو خانواده با همه اعضای خود، یک روز تمام را با هم بگذرانند. حتی المقدور با هم سفر کنند تا آداب و رسوم و فرهنگ همدیگر را شناسایی کرده تطبیق بدهند. وقتی چند نفر ده ساعت بی‌وقفه کنار هم باشند، دیگر تظاهر کردن امکان ندارد و دیر یا زود چهره خود را نشان می‌دهند.

به جوانان توصیه می‌کنم در این دیدارها به جای این که مدام مواظب باشند دست از پا خطا نکنند و تاثیر خوشی روی خانواده طرف مقابل به جای گذارند، خودشان باشند و به مشاهده دقیق رفتارهای آنها بپردازند. آداب معاشرت، طرز نشست و برخاست، آداب غذا خوردن، رفتارهای آنها با همدیگر، بخصوص رفتار والدین با هم و رفتار همسر آینده‌شان با والد غیر همجنس از جمله مواردی است که باید زیر نظر گرفته شوند.

قومیت یکی از مهمترین معیارهای انتخاب همسر است. کشور ایران با وجود اینکه از وسعت نسبی خیلی زیادی برخوردار نیست، تنوع قومی زیادی دارد. صندوق جمعیت سازمان ملل متحد تا هفده زبان مختلف را برای اقوام ایرانی معاصر ذکر کرده است. در کنار این، زبان‌ها، لهجه‌های گوناگونی هم وجود دارد که گاه ارتباط میان دو قوم را مشکل می‌کند. در حالی که در کشور بزرگی مثل آمریکا که

حدود هفت برابر ایران وسعت و تقریباً هفت برابر هم جمعیت دارد، تنها یک زبان وجود دارد و تنوع لهجه‌ها هم به صورتی نیست که ارتباط را مختل کند. تفاوت زبان تنها یکی از مشکلاتی است که ازدواج میان اقوام مختلف را پرچالش می‌کند. مولفه‌های فرهنگی بی‌شماری هستند که گاه در میان قومیت‌های مختلف دارای ارزش متضاد هستند و عملاً کنار آمدن و زندگی کردن دو نفر از آن قومیت‌ها را دچار مشکل می‌کند.

البته موارد معدودی را هم مشاهده کرده‌ام که با وجود تفاوت بسیار زیاد دو خانواده، در عمل مشکلی ایجاد نشده است. در این موقعیت‌ها که گفتم نادر هستند، زن و شوهر جوان با کمال احترام با خانواده‌های یکدیگر برخورد می‌کنند و حواسشان به حفظ مرزهای ارتباطی لازم، هست. چنین وضعیت ایده‌آلی به ندرت اتفاق می‌افتد و استثنائات را نمی‌توان به کل تعمیم داد.

در مورد تحقیر شدن شما و خانواده توسط همسران، باید یک اصل کلی را یادآوری کنم. هرگز هیچ کس نمیتواند شما را تحقیر کند، مگر اینکه خودتان به نوعی این اجازه را به او داده باشید. البته کار همسر شما اصلاً شایسته نیست. ایشان برای تهرانی بودن تلاشی نکرده‌اند، حتی مواردی که یک فرد با تلاش فراوان بدست می‌آورد، اگر بخواهد مایه فخرفروشی شود، ارزشی نخواهد داشت. به شما توصیه می‌کنم به یک مشاور، ترجیحاً روانشناس بالینی مراجعه کنید و به تقویت اعتماد بنفس خود پردازید. گمان می‌کنم که احساس حقارت بیشتر از درون خود شما سرچشمه می‌گیرد.

این مسئله که اغلب ریشه در کودکی دارد، باعث می‌شود که شما تن به تحقیر شدن بدهید. باید یاد بگیرید که خود را همین‌گونه که هستید دوست داشته باشد و به خود احترام بگذارید. کسی که به خودش احترام نگذارد، نمیتواند از دیگران توقع احترام داشته باشد. بعد از اینکه روی اعتماد بنفس خود کار کردید، زمان آن فرا میرسد که مانع رفتارهای ناشایست همسران شوید. اشتباه نکنید، منظور من به هیچ وجه پرخاشگری و استفاده روش‌های منفی برای ایستادگی نیست. کسی که اعتماد بنفس خوبی دارد، برای اثبات خودش نیازی به پرخاشگری و حمله متقابل ندارد. آن موقع شما میتوانید مهارت جرات ورزی را از که حوصله این بحث خارج است به کمک روانشناسی که به او مراجعه میکنید بیاموزید و در عمل بکار گیرید.

اجبار به تن فروشی، راه فرار کدام است؟

Photo: Kamira/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.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

پوشش: دختری هستم 16 ساله که پدرم سال‌ها پیش فوت کرده است و مادرم من را سرپرستی می‌کند در واقع در خانه او زندگی می‌کنم. یکسال است که اجازه مدرسه رفتن به من نمی‌دهد و من را مجبور به تن فروشی می‌کند. مشتری می‌آورد و من قادر به مقاومت در مقابل او نیستم. از خودم متنفرم و از مردها می‌ترسم. همیشه کابوس می‌بینم. دو بار دست به خودکشی زده‌ام. نمی‌دانم چطور از این فکرها خلاص شوم. نمی‌دانم چطور تحمل کنم تا بالاخره از دست او خلاص شوم.

پاسخ: دختر عزیزم سوال تو یکی از دردناکترین سؤالی است که تا کنون دریافت کرده‌ام. به طوریکه دست‌اندرکاران سایت خانه امن معتقد بودند به خاطر اینکه این مسئله بسیار نادر است و رواج ندارد، بهتر است از طرح آن خودداری کنیم. متأسفانه مجبور شدم به آنها بگویم که مشکل تو نه تنها نادر نیست، بلکه رواج قابل توجهی هم دارد. وقتی در سایت تبیان که وابسته به دولت ایران است میخوانیم سن فحشا در ایران به 12 سال **رسیده است**، فکر می‌کنید یک کودک دوازده ساله به میل خود تن به خودفروشی می‌دهد؟ چه کسی بر او تسلط دارد؟ اگر نه توسط والدین لااقل بدون اجازه والدین چگونه اینکار ممکن است؟

ای کاش اطلاعات بیشتری از وضعیت و موقعیت زندگی خودت می‌دادی تا می‌توانستم بهتر راهنمایی‌ت کنم. در هر حال این را می‌دانم که پاسخ اصلی من به تو این است که تنها خودت میتوانی خود را از این وضعیت فلاکت بار برهانی. اگر نشسته‌ای که معجزه ای رخ بدهد و تو بی هیچ دردسری از این منجلاب بیرون بیایی، انتظار بیهوده‌ای است که تو را هرروز بیشتر از روز پیش در این گرداب مهلک فروخواهد

برد. تو بدون شک قربانی مظلوم و نابرابر یک ظلم عظیم هستی، ولی تا وقتی به خودت تنها به این دید نگاه کنی، نجات نخواهی یافت. باید به خودت اطمینان کنی و بدانی که آنقدرها هم ناتوان نیستی. در واقع توان تو از آنچه تصور میکنی بیشتر است. مشکل اصلی درون خود توست که بخاطر ظلم مادرت، احتمالاً فکر میکنی هیچ کاری از دستت برنماید. اینطور نیست. وضعیت تو با سایر قربانیان خشونت خانگی یک تفاوت مهم دارد. تو بدون شک از حمایت قانون و نیروی انتظامی برخوردار خواهی بود. در این رابطه توصیه میکنم با مشاورین حقوقی خانه امن تماس بگیری و راهنمایی های لازم را دریافت کنی.

نمیدانم دسترسی به دنیای بیرون داری یا نه؟ آیا برای امکان خروج از منزل هست؟ آیا به تلفن دسترسی داری؟ آیا به جز مادرت با کسی دیگر از افراد خانواده، دوستان و فامیل در ارتباط هستی؟ همه اینها برای تو امکان نجات را فراهم می کنند. اگر می توانی از منزل خارج شوی، به نزدیکترین مرکز اورژانس اجتماعی مراجعه کن و مشکل خود را با آنها در میان بگذار. تقریباً مطمئنم که تو را آنجا نگاه خواهند داشت و از حمایت های لازم برخوردار خواهی شد. اگر به تلفن دسترسی داری با صدای مشاور سازمان بهزیستی تماس بگیر و تقاضای کمک کن. آنها آدرس مرکز اورژانس اجتماعی که نزدیک است را در اختیارت می گذارند.

اگر کسی از آشنایان، دوستان، همسایگان و یا فامیل به شما سر میزنند، خجالت نکش و دور از چشم مادرت از او کمک بخواه. البته باید مطمئن باشی که آن فرد به جای کمک به تو، حرفهایت را با مادرت در میان نخواهد گذاشت. گفتی که تا یکسال پیش به مدرسه می رفتی. اگر می توانی با مدیر، مشاور یا هرکدام از مسئولان مدرسه که صلاح میدانی تماس بگیر و کمک بخواه. موارد متعددی که کم و بیش وضعیت مشابهی داشتند، دیده ام که توسط آموزش و پرورش مورد حمایت قرار گرفته اند. در نهایت اگر هیچکدام از مواردی که برشماردم برای امکان ندادند، هرطور هست با پلیس 110 تماس بگیر و از آنها کمک بخواه. تاکید کن که در صورت مراجعه به منزل، به حرف مادرت گوش نکنند و به زور وارد شوند. همانطور که گفتم بهتر است این سوالات را از مشاورین حقوقی خانه امن بپرسی.

کارهایی که پیشنهاد کردم هیچکدام آسان نیستند. ولی مثل سایر موارد به تو هم میگویم که برای مشکل راه حل آسانی وجود ندارد. خودت میدانی که وضعیت از اینکه هست بدتر نخواهد شد. میدانم که در اثر ناملایماتی که برای سن و سال تو طاقت فرسا هستند، قدرت تصمیم گیری و اعتماد بنفس تو به شدت خدشه دار شده؛ ولی همین که از این وضعیت بیزار هستی و دلت میخواهد آنرا تغییر دهی نشان میدهد که هنوز از قدرت تشخیص خوبی برخورداری و درست و غلط را از هم تشخیص میدهی. باید به ترسهایت غلبه کنی و کاری بکنی. میدانم کار سختی است ولی از وضعیت فعلی که در آن گرفتاری حتماً بهتر است. از صمیم قلب برای آرزو میکنم که موفق شوی.

است، چطور کنار بیاییم؟ ساز خشونت با احساسی که زمینه

Photo: logoboom/bigstockphoto.com

خانه امن: پاسخ های این قسمت به صورت عمومی و برای عرضه به گروه بزرگی از مخاطبان طراحی شده است و به هیچ وجه نمی تواند پاسخگوی نیازهای خاص و شخصی افراد باشد. برای بررسی دقیق تر مشکلات، ما مشاوره های انفرادی را توصیه می کنیم، که از حوزه توانایی های خانه امن خارج است.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

سوال: زنی 48 ساله هستم که با آقای 62 ساله، هفت سال زندگی مشترک دارم. (ازدواج بدون قرارداد یا زندگی بدون ازدواج) او مرد خوبی است اما به شدت خسیس است و من عاشق او هستم. عشق موجب شده تا من این خصلت او را نادیده بگیرم. همین طور وقتی با برخوردارهایی که می تواند مصداق خشونت باشد مواجه می شوم، واکنش درستی نشان نمی دهم. سوال من این است که چطور باید با عشقی که خود زمینه خشونت را برای من فراهم می کند، کنار بیاییم؟

پاسخ: دوست عزیز خوشحالم از اینکه سوال خود را مطرح کردید. برای این که این مسئله تنها سوال شما نیست و در بین قربانیان خشونت خانگی در تمام دنیا رواج دارد. لذا پاسخ من به شما می تواند برای خیلی ها گره گشا باشد.

دو نکته در سوال شما هست که ممکن است اذهان را به سوی خود منحرف کند. یعنی ممکن است بعضی از خوانندگان فکر کنند که وضعیت شما به دلیل رابطه خارج از ازدواج و یا به خاطر تفاوت سنی نسبتاً زیادی است که با ایشان دارید. اینطور نیست. انواع خشونت خانگی در میان همه زوج ها با هر ویژگی که فکرش را بکنید رواج دارد.

آمارها متفاوت است ولی رایج ترین آنها که به نقل از صندوق زنان سازمان ملل متحد است، **می گوید** از هر سه زن یکی تحت خشونت خانگی است. خشونت خانگی یکی از جرائمی است که کمترین میزان شکایت و گزارش را دارد. یعنی تعداد قربانیان خاموش، چند برابر کسانی است که شکایت می کنند و به هر طریق سعی می کنند خشونت خانگی را از خود دفع کنند. اما علت این مسئله چیست؟

بازی کردن در زمین خشونت گر

محققان معتقدند که تحمل خشونت خانگی عمدتاً ریشه روانی دارد. در موارد زیادی، قربانی سعی می کند وضعیت خود را توجیه منطقی کند و سرانجام نتیجه می گیرد که تقصیر خودش است. درست همان فکری که خشونت گران می خواهند به قربانیان خود تحمیل کنند. رابطه میان خشونت گر و قربانی را می توان به اعتیاد به قمار تشبیه کرد. معتادین به قمار می دانند که کار بدی می کنند ولی با تکیه بر بردهای ریز و درشتی که در طول زمان داشته اند، همیشه منتظرند تا با یک برد عظیم، قمار را کنار بگذارند.

بسیاری از خشونت گران به دلیل ابتلا به اختلالات شخصیتی دارای دو جنبه رفتاری متضاد هستند. یعنی وقتی خشونت اعمال نمی کنند و به اصطلاح حالشان خوش است، همسرانی بسیارعاشق پیشه، مهربان، شوخ و دوست داشتنی هستند. قربانیان به خاطر لذت زیاد آن لحظات، خشونت را تحمل می کنند و به خود وعده می دهند که او روزی برای همیشه تبدیل به همان همسر ایده آل خواهد شد. با تحمل کردن، آن روز هرگز نخواهد رسید و متأسفانه بعضی از این قربانیان با همان امید، حتی توسط خشونتگر خود به قتل می رسند.

عشق؟ یا سندرم استکهلم؟

«ولی من عاشقش هستم» یکی از رایج ترین جملاتی است که می توان از زبان قربانیان خشونت خانگی شنید. این احساس مسموم که عشق نامیده می شود، طی یک فرایند بسیار پیچیده توسط فرد خشونتگر شکل می گیرد. اولین قدم در این راه هم خرد کردن و بی ارزش و اعتبار کردن هویت و شخصیت قربانی است. کسی که عاشق خشونت گر خود است، بدون شک برای خودش ارزشی قائل نیست. این مسئله در ابعاد اجتماعی سالها پیش باعث مباحث علمی بسیار زیادی شد و نام «سندرم استکهلم» به خود گرفت که البته هنوز به صورت رسمی در کتاب مرجع اختلالات روانی تایید نشده است.

در یک رابطه سالم، دو طرف حتی اگر عاشق یکدیگر هم باشند، حضانت از نفس، شخصیت و احترام خود را فراموش نمی کنند. شما برای این که بتوانید با دیگران یک رابطه متعادل برقرار کنید، باید اول خودتان را دوست داشته باشید. در غیر این صورت کسی شما را دوست نخواهد داشت. مسلماً کسی که برای خودش احترام قائل نیست، مورد احترام دیگران هم قرار نمی گیرد. همیشه به یاد داشته باشید که عشق و بی حرمتی در یک جا جمع نمی شوند، چه رسد به عشق و پرخاشگری.

عدم استقلال مالی و خشونت

پاره ای از شرایط و خصوصیات هست که افراد را مستعد گرفتار شدن در روابط خشونت بار می کند. از جمله این که خشونت گران معمولاً قربانیان خود را از میان کسانی انتخاب می کنند که در حوزه های دیگر زندگی ضعیف هستند. مثلاً کسانی که استقلال مالی ندارند، و از مهارت و تخصصی هم برخوردار نیستند. یا افرادی که از خانواده های نابسامانی هستند که امکان حمایت از فرزند خود را ندارند. اینها همه طعمه های بسیار خوبی برای یک رابطه خشونت بار هستند. آنطور که از سوال شما برمی آید حدس می زنم که از استقلال مالی برخوردار نیستید.

نوع خشونت که بر شما اعمال می شود را مشخص نکرده اید. همانطور که قبلاً گفته ام خشونت تنها فیزیکی و به صورت ضرب و شتم نیست. خشونت خانگی چهره های متفاوتی دارد ولی نقطه مشترک همه آنها این است که از خشونت روانی آغاز می شود. در مورد سایر انواع خشونت در رابطه شما مطمئن نیستم ولی موردی که ذکر کرده اید، خشونت اقتصادی نام دارد که معمولاً با انواع دیگری از خشونت خانگی نیز همراه است.

حرمت و امنیت شما اولویت اول است

به هر حال پیشنهاد می کنم که عشق را یکبار دیگر برای خود معنا کنید و این بار یادتان باشد که حتماً باید حرمت و امنیت خود را بر هر چیزی مقدم بدانید. برای مشکلات این چینی راه حل آسانی وجود ندارد. تنها می توان با درایت سختی آنرا به حداقل رساند ولی سختی هرگز کاملاً برطرف نمی شود. تغییر به طور کلی در هر زمینه ای کار آسانی نیست. برای همین هم هست که انسانها آنقدر نسبت به تغییر مقاوم هستند. تا کنون تجربه شکستن دست خود یا یکی از نزدیکان خود را داشته اید؟ بعد از اینکه گچ دست باز شد، مشاهده می کنید که عضلات خشک شده و تقریباً تکان نمیخورند. در آن حال پزشک جلسات متعدد فیزیوتراپی را تجویز می کند تا حرکت را به دست فرد بازگرداند. این کار با درد زیادی همراه است. مشاهده می کنید که حتی دست ما به آن وضعیت نامناسب خو گرفته و در مقابل تغییری که صد در صد مفید و حتی لازم است با درد واکنش منفی نشان می دهد. آیا چاره ای جز تحمل درد هست؟ آیا می توان دست را به خاطر درد به حال خود رها کرد تا همانطور کج و کوله و بی حرکت باقی بماند؟ وضعیت قربانیان خشونت خانگی هم همین طور است و چاره ای جز کشیدن سختی و خروج از این رابطه یا تغییر آنرا ندارند.

خشونت و پشیمانی: چرخه‌ای که فقط با پذیرفتن مسئولیت نجات خود، آن را می‌شکنید

Photo: Vertolet/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.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

پروش: دوازده سال قبل با همسرم بعد از دوره کوتاه دوستی که فقط به صورت تلفنی بود ازدواج کردم. بارها مادرم با این ازدواج مخالف کرد اما من بعد از اصرارهای زیاد سرانجام با او ازدواج کردم. بعد از تولد فرزندم اوضاع تغییر کرد و او خشونت را به صورت آشکار آغاز کرد.

حتی يك بار نوزاد دو ماهه را که گریه می‌کرد را زد وقتی من اعتراض کردم. داد زد: «خاک‌برسرت که عرضه ساکت کردن بچه را نداری.» هر بار که به خانه پدرم می‌رفتم او مرا با عذرخواهی و گل بر می‌گرداند. به دفعات من و فرزندم را مورد آزار فیزیکی قرار داد. این روند زدن و بعد عذرخواهی ادامه پیدا کرد. اما من به خاطر فرزندم تحمل می‌کردم. هر بار که می‌خواست به او حمله کند من سپر بلای او می‌شدم.

فرزند من خیلی بالغ هست و من با او درددل می‌کنم. از من که گذشته اما نگران آینده بچه‌ام هستم. باید چه کار کنم؟

پاسخ: دوست عزیز بسیار متاثر شدم. دوستی‌های تلفنی و اینترنتی معمولا کانال مناسبی برای انتخاب همسر نیستند. پدیده ارتباط اینترنتی در حال حاضر اجتناب‌ناپذیر است ولی توصیه همیشگی من این است که دیدار اول حتما حضوری باشد. بعد از مقدمات آشنایی به صورت واقعی و نه مجازی، اگر شرایط ایجاب می‌کند می‌توان صحبت‌ها را از طریق اینترنت انجام داد که البته هرچه کمتر باشد، بهتر است. ارتباط اینترنتی و تلفنی محدودیت‌های زیادی دارد.

والدین معمولا خواستگار دخترشان را بدون جهت رد نمی‌کنند. آنها حتما دلایلی دارند که باید در نظر گرفته شود. متأسفانه در اغلب موارد نگرانی آنها به جا بوده و ازدواج به شکست می‌انجامد. نکته مهم دیگر در این میان، برخورد پدر و مادر است. اگر والدین نه به خاطر سلیقه شخصی، بلکه با دلایل محکم با ازدواج فرزندشان مخالفند به هیچ عنوان نباید تسلیم شوند. اتفاقا اصرار بیش از حد خواستگار، خودش می‌تواند یک زنگ خطر باشد. همچنین در صورت سرگرفتن ازدواج، خانواده‌ها نباید با فرزند خود قطع رابطه کنند و حمایت خود را از او دریغ کنند. در این رابطه مدتی پیش با خانه امن مصاحبه‌ای داشتم که می‌توانید [مطالعه کنید](#).

بچه‌دار شدن از مهمترین تصمیمات است

زود بچه‌دار شدن پس از ازدواج یکی دیگر از اشتباهات رایج زوج‌های جوان است که می‌تواند پیامدهای بدی داشته باشد. اصولاً حتی اگر زن و شوهر با هم مشکلی نداشته باشند، بچه‌دار شدن یکی از مهمترین تصمیمات زندگی است که نیاز به مطالعه، مشاوره، بررسی، توافق و از همه مهمتر بلوغ فکری، عاطفی، اجتماعی و اقتصادی دارد. این‌ها هیچ‌کدام در عرض یکی دو ماه حاصل نمی‌شوند. در صورتی که نشانه‌هایی از رابطه نابرابر و خشن در یک زوج مشاهده شد، باید به صورت جدی از بارداری پیشگیری شود. توصیه‌هایی مثل «بچه دار شوید درست می‌شود» کاملاً بی‌اساس است. در دنیا هیچ مشکلی نه با ازدواج و نه با بچه دار شدن حل نمی‌شود، بلکه به دلیل افزایش پیچیدگی و استرس، بدتر هم خواهد شد.

درمان تخصصی

هنگام بروز خشونت خانگی، ترک منزل از سوی قربانی و گل و شیرینی بردن فرد خشونت‌گر به همراه قول و قرارهای محکم گذاشتن،

تقریباً یک کلیشه است. کلیشه دیگری که در این میان بسیار رایج است، قبول کردن آن قول و قرارها از سوی قربانی و خانواده او و بازگشت وی به همان شرایط قبلی است. کسی که همسر و فرزندش را کتک میزند، نیاز به درمان تخصصی دارد. این فرد حتی اگر واقعا بخواهد، بدون کمک تخصصی قادر به تغییر ناگهانی و قطعی رفتارهای خود نیست.

اشتباه بزرگ قربانیان خشونت خانگی، تحمل کردن است. دلیل اینکار هم اغلب «بخاطر بچه هایم» عنوان می شود. به یاد داشته باشید که عقب نشینی در مقابل یک فرد خشونت گر باعث پیشروی بیشتر او و افزایش خشونت می شود. هرگز کوچکترین مورد خشونت خانگی که الزاماً هم فیزیکی نیست را تحمل نکنید و اتفاقاً به خاطر فرزندتان وضعیت را هرچه زودتر تغییر دهید. چطور میتوان گفت کودکان در این خانواده ها آرامش دارند؟ فرزند شما با شنیدن کلمات رکیک پدر و دیدن صحنه های وحشتناکی که شرح داده اید، چگونه آرامش داشته؟ بچه ها، حتی از سنین خیلی پایین، تمامی کدهای رفتاری والدین خود را دریافت می کنند و حتی اگر شخصا شاهد خشونت نباشند، جو سنگین و ناخوشایند خانه روی آنها تاثیری ماندگار بر جای می گذارد.

بچه سنگ صبور مادر نیست

به کرات دیده می شود که مادران قربانی خشونت به دلیل بی پناهی، برای حمایت عاطفی به فرزندان خود مراجعه می کنند. اینکار اصلاً صحیح نیست. بچه قرار نیست سنگ صبور مادرش باشد. او برای اینکار خلق نشده بلکه خود نیازمند حمایت عاطفی مادر است. در ادبیات تحقیق، از این کودکان به عنوان Parentified Child (فرزندی که نقش والد به خود گرفته)، یاد می شود. این بچه ها معمولاً سلامت روان خوبی ندارند و در روابط بزرگسالی خود دچار مشکل می شوند. اگر کودک شما بسیار بالغانه رفتار می کند و مشکلات شما را حل می کند، به جای احساس غرور باید احساس نگرانی کنید. او باید مناسب سنش رفتار کند. انحراف از این مسیر به هر سمت آسیب زاست. یعنی بچه نباید کوچکتر از سن خود و یا بزرگتر از سن خود رفتار کند.

قربانیان خشونت خانگی باید بدانند که هیچ کس در اثر تحمل این وضعیت، موفق به تغییر الگوی خشونت نشده است. آنها باید مسئولیت نجات خود را به عهده بگیرند و دست به عمل بزنند. کار آسانی نیست ولی از وضعیت فعلی آنها بهتر است. حتی در کشوری مثل ایران، که قانون از زنان خشونت دیده حمایت لازم نمی کند، دست آنها کاملاً بسته نیست.

پرسش و پاسخ قبلی را بخوانید: [زنگ خطر خشونت خانگی](#)

زنگ خطر خشونت خانگی

Photo: Antonuk/Bigstockphoto.com

خانه امن: پاسخ های این قسمت به صورت عمومی و برای عرضه به گروه بزرگی از مخاطبان طراحی شده است و به هیچ وجه نمی تواند پاسخگویی نیازهای خاص و شخصی افراد باشد. برای بررسی دقیق تر مشکلات ما مشاوره های انفرادی را توصیه می کنیم، که از حوزه توانایی های خانه امن خارج است.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

پوشش: زنی هستم ۰۴ ساله که در ۸۱ سالگی ازدواج کردم و سه فرزند دارم. همسر هم خشونت جسمی اعمال می کند و هم فحش می دهد و تهدید می کند. من به خوبی می دانم که باید جدا شوم ولی به شدت می ترسم.

می ترسم بلایی سر مادرم بیاورد. من از کتک هایش نمی ترسم. از خودش می ترسم. فریاد می زند. من از دست این مرد رهایی ندارم

پاسخ: دوست عزیز در درجه اول از وضعیت زندگی شما که سالهاست ادامه دارد متاسفم و آرزو می کنم که زودتر از این ها کمک می گرفتید. هرچند برای توقف چرخه خشونت هرگز دیر نیست.

اجازه بدهید از سوال شما جهت افزایش آگاهی عموم استفاده و موضوع را کمی باز کنم. به دلیل آمار بسیار بالای خشونت مردان علیه زنان در خانواده، مطالب مربوط به خشونت خانگی با این پیش فرض نگاشته می شوند که شوهر خشونتگر و زن قربانی است. این کار بخاطر سهولت نگارش است و گرنه صد در صد قطعیت ندارد.

زنگ خطر خشونت خانگی

از مهم‌ترین عوامل خشونت خانگی سن پایین زنان هنگام ازدواج است. مردان خشونت‌گری که با دختران نوجوان ازدواج می‌کنند، یا از اول به دنبال تسلط بوده‌اند و یا بدون قصد اولیه، بعدها شرایط را مهیا دیده و دست به انواع خشونت می‌زنند. اغلب این افراد در مورد چرایی انتخاب یک همسر نوجوان می‌گویند: «می‌خواهم مطابق میل خودم تربیتش کنم.» این عبارت خود زنگ خطر خشونت خانگی است.

عروس نوجوان هنوز به رشد شخصیتی، عاطفی و اجتماعی لازم نرسیده و شخصیتش شکل نگرفته است. او مسلماً تحصیلات بالا و شغل ندارد، بی‌تجربه، خجالتی، شکننده، مردد در مورد خود، و سخت به دنبال تایید دیگران، بخصوص همسرش است. چه کسی می‌تواند هدف بهتری برای خشونت خانگی باشد؟

وابستگی مالی

نمی‌دانم هنگام ازدواج همسر شما چند سال داشته ولی به نظر می‌رسد که توانسته بر شما مسلط شود. وابستگی مالی به ایشان قدرت بیشتری برای اعمال انواع خشونت می‌دهد.

خشونت تنها برخورد فیزیکی نیست. فرد خشونت‌گر ممکن است ظاهراً بسیار آرام باشد و هرگز دست روی همسر خود بلند نکند ولی از ابزارهای کنترل دیگری استفاده کند. خشونت می‌تواند به صورت عاطفی، اقتصادی، اجتماعی، روانی، فیزیکی، جنسی و غیره باشد. خشونت‌گران هویت قربانی خویش را سرکوب می‌کنند. آن‌ها تمامی وجود قربانی را با تحقیر و ناسزا گفتن زیر پا له می‌کنند و برای کنترل بیشتر، تهدید به صدمه زدن به دیگران می‌کنند. در نتیجه این فرایندها، قربانی کاملاً احساس درماندگی می‌کند و به فکر تلاش برای رهایی هم نمی‌افتد چرا که معتقد است توانایی این کار را ندارد و به علاوه نگران سلامتی عزیزان خویش است. دو سه جمله آخر شما این نظریه را تایید می‌کند.

نشان بدهید که موفق نشده

دوست عزیز، احساس درماندگی شما را درک می‌کنم. بیست و دو سال طول کشیده که شما به اینجا برسید و همسران در این راه تلاش بسیاری کرده. نشان بدهید که موفق نشده. این کار برای شما یک‌شبه ممکن نیست ولی باید شروع کنید.

از خود سوال کنید که آیا مایلید این وضعیت خاتمه یابد یا نه؟ به ستم‌هایی که تا کنون کشیده‌اید و به فرزندان‌تان فکر کنید. ببینید مشاهده کتک خوردن شما از پدرشان چه تاثیری بر حال و آینده آن‌ها دارد؟ انگیزه شما برای خروج از این رابطه خشونت‌بار چقدر نیرومند است؟

این بهانه که «به خاطر بچه‌هایم دارم تحمل می‌کنم» کاملاً بی‌اساس است. همان‌ها بعدها از شما گله خواهند کرد که چرا در آن جهنم ماندید و آن‌ها را هم ننگه داشتید؟ در ضمن زندگی در یک خانواده تک‌والدی به مراتب بهتر از خانه شماست. اگر دیدید که باید به این وضعیت خاتمه دهید، سوال بعدی این است: مسئول پایان دادن به این رابطه ظالمانه کیست؟ هروقت گفتید «خودم» قدم اول را برداشته‌اید.

تاج قربانی و تاج مسئولیت

تا وقتی معتقدید که کاری از دستتان برنمی‌آید، مشکل شما نه تنها حل نمی‌شود بلکه روز بروز بدتر می‌شود. هرچه کوتاه بیاید شوهرتان گستاخ‌تر می‌شود. این طبیعت یک رابطه ظالمانه است.

قربانی بودن خیلی آسان‌تر است، وجهه اجتماعی مقبولتری هم دارد. اما ضررش این است که شما از خود سلب اختیار می‌کنید و هرگز تلاشی برای رهایی نخواهید کرد. تاج قربانی را بدور بیندازید و تاج مسئولیت را بر سر بگذارید. در زندگی هیچکس نمی‌تواند آدمی را تحقیر کند مگر اینکه خودش اجازه بدهد.

سواى مسئله خشونت خانگی، کمی به خود پردازید. ورزش و مطالعه کنید، یک سرگرمی و ترجیحاً یک حرفه بیاموزید تا درآمدی حتی اندک کسب کنید و کاملاً به همسران وابسته نباشید. کم‌کم اعتماد بنفستان افزایش می‌یابد. مواظب باشید که این کارها توجه همسران را به خود جلب نکند. مردان خشونت‌گر با هر حرکتی بر علیه سلطه مطلق خود، به شدت مخالفند.

نیاز به مشاوره

پس از آن، در درجه اول نیاز به یک مشاور دارید که احساس کنترل درونی را به شما برگرداند. به هر ترتیب که می‌توانید درمان را دور از چشم همسر شروع کنید. اگر ایشان شکاک و بدبین هستند و اجازه بیرون رفتن را به شما نمی‌دهند، با صدای مشاور شروع کنید.

هم‌زمان، حمایت نزدیکان خود را جلب کنید. مشکل خود را با چند نفر معتمد در میان بگذارید و ببینید به شما پناه خواهند داد یا نه. در جایی که زنان از حمایت قانونی مناسب برخوردار نیستند، می‌توان با رعایت مولفه‌های فرهنگی از خانواده، فامیل، دوستان و همسایگان مورد اعتماد کمک گرفت. با مشاورین حقوقی رایگان خانه امن تماس بگیرید و اطلاعات لازم را کسب کنید.

توانمندسازی روحیه، کسب اطلاعات حقوقی و اجتماعی به همراه کسب حمایت‌های عاطفی، شما را برای خروج از این رابطه آماده می‌کند. آسان نیست ولی غیرممکن هم نیست. خود را باور داشته باشید و از همین الان شروع کنید. بدانید که در زندگی هر کار بدی تاوان و هر کار خوبی هزینه دارد. اگر بمانید باید خودتان و نسل‌های بعدی تاوان آنرا بپردازید. اگر هم تصمیم به تغییر وضعیت بگیرید با علم به این نکته که باید هزینه اینکار را بپردازید شروع کنید. با درایت می‌توان هزینه را به حداقل رساند ولی هرگز نمی‌توان حذف کرد.

زندگی با افراد پریش

عکس: [OSTILL/Bigstock.com](https://www.bigstock.com/stock-photo/1181181181)

رزا خورشیدی - مشاور ازدواج و خانواده درمانی

مدتی پیش، دوست عزیزی از من خواست که در مورد زندگی و رفتار با افراد روان پریش Psychopath مطلبی جهت انتشار بنویسم. شنیدن این مطلب از زبان یک فرد تحصیلکرده برای من زنگ خطری بود حاکی از اینکه در جامعه تصور صحیحی نسبت به روان پریشی وجود ندارد.

او از من میخواست که با استفاده از دانش روانشناسی و مشاوره خانواده، چند راهکار برای زندگی با افراد روان پریش بویژه برای همسران آنها ذکر کنم.

در ذهن من این سوال پیش آمد که مردم چقدر در مورد این اختلال شخصیت اطلاع دارند؟ شاید بگویید مردم از خیلی مسائل اطلاع کافی ندارند و امکان اینکه از همه چیز اطلاع داشته باشند، اساسا وجود ندارد.

بله این حرف درست است ولی نداشتن اطلاعات ابتدایی در مورد اختلال شخصیت روان پریشی که به آن سایکوپث هم گفته میشود، ممکن است برای ما بسیار گران تمام شود.

همینکه دوست من از من چنین درخواستی داشت، نشان میدهد که خیلی‌ها ممکن است فکر کنند که اصولا چنین چیزی ممکن است. منظورم زندگی و ارتباط سالم با افراد روان پریش است.

شاید فکر کنند که احتمالا با دانستن چند راهکار که اینکارها را بکنید و اینکارها را نکنید، میتوان اگر نه یک زندگی ایده آل، لاقلا یک زندگی قابل تحمل با روان پریشان داشت.

یک واقعیت انکار ناپذیر که همگان باید در این مورد بدانند، این است که برخورد با یک فرد روان پریش کار افراد عادی نیست و امکان برقراری یک ارتباط سالم با آنها وجود ندارد. در این نوشتار دلایل این ادعا به زبان ساده ارائه میشود.

ما نسبت به خودمان و دیگران در خلال روابط نزدیک، شناخت پیدا میکنیم. ولی اگر یکی از این روابط صدمات شدیدی به روح و روان ما وارد آورد، بطوریکه فقط با کمک تخصصی میتوانیم آن صدمات را ترمیم کنیم، چی؟ این اتفاقی است که در یک رابطه نزدیک با یک روان پریش میفتد.

روان پریشی یک اختلال شخصیت است که در نتیجه سوء کارکرد مغز حادث میشود. وقتی از اختلال شخصیت صحبت میشود، باید بدانیم که آن اختلال تمامی جنبه‌های شخصیت یک فرد را تحت الشعاع قرار میدهد و بر کل زندگی او تاثیر میگذارد.

مطالعات حاکی از پایه‌های نیرومند ژنتیک در بروز این اختلال است. بین دو دهم درصد تا دو درصد مردم دنیا گرفتار روان پریشی هستند و تعداد مردان در این میان بیشتر از زنان است. روان پریشی یک وضعیت پیچیده روانی است که شامل موارد ذیل است:

1- یک اختلال نهفته در کارکردهای عصب شناختی

2- طیفی از شدت که روی یک پیوستار قرار میگیرد. یعنی اختلال ممکن است ضعیف تا بسیار شدید باشد.

3- پاره ای نشانگان مثبت، مثل توانایی انطباق، یا پنهان کردن رفتارها و ویژگیهای بیمارگونه

4- وجود زیرگروههای روان پریشی اولیه و ثانویه

روان پریش ها یا از دیگران سوء استفاده میکنند یا خود مورد سوء استفاده قرار میگیرند که البته مورد اول شایع تر است. در مواردی که از دیگران سوء استفاده میکنند، برایشان مهم نیست که آن فرد، هر که هست، دارد زجر میکشد. اطرافیان هر قدر هم که به آنها محبت کنند و خوشرفتاری پیشه کنند، هیچ تفاوتی در رفتار یک روان پریش ایجاد نمیکند.

روان پریشی میتواند شامل طیف وسیعی از نشانگان آسیبی باشد. از جمله:

عدم توانایی همدلی، قساوت و سنگدلی، دروغگویی بیمارگونه، جذابیت بی حوصلگی، تکبر، سرزنش و ملامت دیگران، تسلط، پرخاشگری، تکانشی بودن

افراد روان پریش معمولا گرفتار ملغمه ای از بیکاری (بخاطر از دست دادن پی در پی شغل)، دو به هم زنی میان دیگران و ایجاد تفرقه میان دوستان صمیمی و حتی زوج ها هستند. آنها برای خانواده و همسر خود یک تراما به شمار میروند و انواع مصیبت ها مثل بیوفایی و خیانت، پرخاشگری، ضرب و شتم و صدمات روحی بسیار شدید را برای آنها به ارث میگذارند.

باید بیاد داشت که روان پریشی اختلالی است که روی یک طیف قرار میگیرد. یعنی همه روان پریش ها به یک اندازه دچار اختلال رفتاری نیستند. بعضی ها بهتر و بعضی ها بدتر هستند. شواهد نشان داده است که دو نوع عمده روان پریشی وجود دارد: اولیه و ثانویه. نشانگان بنیادی در هر دو نوع وجود دارد، ولی به نظر میرسد که سبب شناسی در آنها متفاوت است.

روان پریشان اولیه، این نشانگان را بروز میدهند: واکنش های عاطفی بسیار محدود، فقدان هرگونه اضطراب، و خودشیفتگی مزمن. به خاطر شواهد قوی مبنی بر ژنتیک بودن این اختلال، امکان نسبت دادن آن به تجارب تلخ کودکی بسیار کم است. روان پریشی در واقع یک اختلال بیولوژیک عصب شناختی - رشدی است.

برعکس، روان پریشان ثانویه، قادر به نشان دادن واکنش عاطفی هستند و افراد پر تشنگی به شمار میروند. آنها اغلب مضطرب هستند و اختیار هیجانانگیز خود را ندارند. تحقیقات نشان داده است که تجربه تراما، سوء رفتار، و انواع فاکتورهای محیطی، با روان پریشی ثانویه ارتباط معنی دار دارند. به طوریکه بعضی از محققین اصلا روان پریشی ثانویه را روان پریشی محسوب نمیکنند و به آن نام دیگری میدهند: جامعه ستیز یا Sociopath. به هر حال خصیصه مشترک هر دو نوع روان پریشی دو چهره ای بودن است. بسیاری از آنان یک چهره نمایشی بسیار جذاب، مهربان، صمیمی و خوش مشرب و حتی کاریزماتیک دارند که مثل کهربا افراد را به سمت خود میکشند. همان افراد در خانه روی دیگر خود را که حقیقتا ترسناک است نشان میدهند که با کوچکترین محرکی زمین و زمان را به هم میسرانند.

چرا نمیتوانیم با یک فرد روان پریش رابطه ای سالم داشته باشیم؟

گذشته از مشکلاتی مثل عدم توانایی همدلی، ناسازگاری و پرخاشگری، زورگویی و خشم بی امان، شش فاکتور دیگر وجود دارد که امنیت رابطه با یک روان پریش را تهدید می کند.

1- روان پریش ها کمترین استعداد را در انس گرفتن به دیگران دارند. در ابتدای ارتباط هیجان زده هستند، ولی آن هیجان بیشتر مربوط به سائق های جنسی است و نباید با علاقه و تعهد اشتباه گرفته شود. هیجانانگیز مذكور به زودی فروکش میکند و پرخاشگری ها آغاز میشوند. آنها حتی در مقام یک والد هم عواطف سالمی نسبت به فرزند خود ندارند.

3- روان پریش ها توانایی اینکه از صمیم قلب عذرخواهی کنند را، ندارند. برای اینکه از لحاظ بیولوژیکی آنها توان تجربه کردن احساس گناه را ندارند. به همین خاطر اغلب کارهایی انجام میدهند از نظر دیگران خلاف اخلاق و عرف است. حداکثر هنگام ارتکاب بدترین خطاها، در بهترین حالت ممکن است فقط بگویند " اشتباه کردم". همین!

4- خودشیفتگی شدید مانعی دیگر بر سر راه ارتباط سالم با یک فرد روان پریش است. این مسئله جزء اصلی اختلال آنهاست، بطوریکه حتی نیازی به تایید دیگران در خود نمیبینند. برعکس خود را محق میدانند که بقیه را کنترل کنند و به خدمت خود بگیرند. به همین خاطر متاسفانه در افراد روان پریش یک تمایل صادقانه به دوستی با دیگران وجود ندارد. هر کس را تا جایی میخواهند که در خدمت ایشان باشد.

5- از نظر افراد روان پریش ، دیگران تنها وسیله هایی هستند که باید در خدمت امیال ایشان باشند. فرقی نمیکند که این افراد با آنها چه نسبتی داشته باشند و چقدر برای آنها صادقانه و از جان و دل فداکاری کرده باشند. تمایل به اعمال قدرت بر دیگران و کنترل آنان در روان پریشان بسیار نیرومند است.

6- فساد اخلاقی و تمایل به آن، از جمله بنیادی ترین خصوصیات رفتاری یک روان پریش است که ریشه عمیقی در سیم کشی های مغز او دارد. کسی که این ویژگی را دارد اغلب باعث صدمه زدن به اطرافیانش میشود و میتوان گفت که دست خودش نیست. بعضی از آنها حتی یک زندگی کاملاً دو گانه دارند و یا براحتمی میتوانند کودکان را مورد سوء رفتار قرار دهند.

ملاحظه میشود که امکان برقراری یک ارتباط سالم و صمیمی با افراد روان پریش تقریباً صفر است. چرا که آنها پیش نیازهای برقراری این نوع ارتباط از قبیل حس همدلی، شرم، استعداد صمیمیت، اهمیت دادن به دیگران، و ... را ندارند. بسیار دیده شده است که همسر یک فرد روان پریش می گوید: " با من اینکار را کرد و عین خیالش هم نبود". همسران آنها و یا هر کس که با آنان زندگی میکند، باید بدانند که توقعاتی که از یک فرد عادی دارند، در مورد یک روان پریش محلی از اعراب ندارد. نزدیکان این افراد در صورت عدم اطلاع از اختلال روان پریشی و داشتن توقع رفتارهای عادی از آنها، به سرعت دچار اضطراب و افسردگی میشوند و امکان دارد وارد یک رابطه خشونت بار بشوند که تمامی وجود آنها را در خود له میکند. یک فرد روان پریش هرگز صلاحیت بچه دار شدن را ندارد. همسر یا فرزند یک روان پریش بودن معادل است با ابتلا به PTSD

خبر بد این است که تا این لحظه هیچ درمانی برای روان پریشی کشف نشده است. هیچ دارویی نیست که بتواند حس همدلی را در افرادی که فاقد آن هستند، بیدار کند. روان پریشان تنها باید بصورت مداوم زیر نظر یک روانپزشک مجرب باشند تا نشانگان رفتاریشان تا حد ممکن کنترل شود. همگان باید بدانند که کاری از دست یک فرد عادی حتی در مقام یک مادر دلسوز، یک همسر عاشق، و یک فرزند فداکار برای روان پریشان بر نیاید. تلاش در این راه، تنها منجر به بروز انواع اختلالات روحی و روان تنی در فرد دوم میشود. بدلیل رفتارهای بسیار رومانسیک و شیفته واری که در اوایل آشنایی از روان پریشان بروز میکند و ممکن است با عشق اشتباه گرفته شود، افراد باید بسیار مواظب باشند که به دام ازدواج با اینها نیفتند.

www.rozakhorshidi.com

منابع:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Pemment, J. (2013). Psychopathy versus sociopathy: Why the distinction has become crucial. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 458-461.

Thompson, D. F., Ramos, C. L. and Willett, J. K. (2014), Psychopathy: clinical features, developmental basis and therapeutic challenges. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*. doi: 10.1111/jcpt.12182

Gottman, J.M., Jacobson, N.S., Rushe, R.H. Shortt, J.W., Babcock, J.B., La Taillade, J.J., et al. (1995). The Relationship Between Heart Rate Reactivity, Emotionally Aggressive Behavior, and General Violence in Batterers, 9, 227-248.

Yang, Y., Raine, A., Narr, K.L, Colletti, P., & Toga, A.W. (2009). Localization of deformations within the amygdala in individuals with psychopathy. *Archives of General Psychiatry*, 66, 986-994.

Babiak, P. & Hare, R.D. (2006). *Snakes in suits: When Psychopaths Go to Work*. New York: HarperCollins Publishing Inc.

Stout, M. (2005). *The Sociopath Next Door: The Ruthless vs. the Rest of Us*. New York: Broadway Books.

آنها لذت بردن از زندگی را بلد نیستند

عکس: Ley

رزا خورشیدی

خشم و خشونت در روابط با سرزنش آغاز میشود: "تقصیر خودته منو عصبانی میکنی."

حتی وقتی فرد متجاوز می داند که رفتارش غلط است، بازهم ترجیح می دهد که قربانی خود را ملامت کند. مثلا می گوید "روی اعصابم راه میروی" یا "میدونم کمی زیاده روی کردم، ولی منم آدمم! میدونی چقدر اعصابمو خرد میکنی؟! "افراد پرخاشگر جوری رفتار می کنند انگار خودشان قربانی هستند، و این کار اعمالشان را توجیه می کند، حتی برای خودشان.

افراد پرخاشگر از کودکی اضطراب را تجربه کرده اند و پرخاشگری برای آنان راهی برای کنترل داشتن بر زندگی است. آنها نمی دانند که عامل اصلی اضطراب هایشان در درون خودشان است.

حمله های خشم این افراد دو علت عمده دارد. یا ترس عمیق از شکست، یا وحشت طرد شدن و محرومیت.

پرخاشگر خاموش

همه افراد پرخاشگر الزاما داد و فریاد و عیب جویی نمی کنند. آنها ممکن است تنها با بها ندادن به زوج خود خشونت را اعمال کنند. یعنی اصلا حتی فکرش را هم نمی کنند که همسرشان در این مورد چه نظری دارد. قهر کردن و جواب سر بالا دادن حربه اصلی این دسته از آدمهای پرخاشگر است. نهایت گفتگوی آنها با قربانی خود این است: "برو هر غلطی میخوای بکن فقط دست از سر من بردار، از جلوی چشم من برو!" حتی اگر مجبور به گوش دادن هم بشوند، اینکار را با نهایت بی اعتنایی و بی صبری انجام می دهند.

پرخاشگران خاموش، اغلب معتاد به کار، مثل سیب زمینی بی احساس، یا روی یک مسئله ای وسواس گونه متمرکز هستند. آنها سعی می کنند با ناتوانی ارتباطی خود از طریق گوشه گیری و قطع ارتباط برخوردار شوند. انسانی که تلاش نکند، شکست هم نخواهد خورد.

دو روش پاسخ سر بالا دادن و بی اعتنایی کردن باعث می شود شریک زندگی آنها احساس کند که اهمیت ندارد، جذاب نیست، به حساب نمی آید و کسی را ندارد. یک قربانی پرخاشگری در رابطه با همسرش، روش زندگی در پیش می گیرد که در اصطلاح آمریکایی به آن راه رفتن روی پوست تخم مرغ می گویند.

معادل فارسی آن تقریبا آسه برو آسه بیا که گربه ساخت نزنه است. آنها تلاش می کنند نگذارند طرفشان عصبانی شود چرا که همیشه به آنها گفته شده "تقصیر خودته" و رفته رفته این حرف را باور کرده اند. پس با نهایت احتیاط آسه میروند و آسه می آیند که طوفان بیا نشود.

بخصوص زنان، در قبال این شیوه آسه رفتن و آمدن سخت آسیب پذیر هستند. چرا که آنها نسبت به مردان خیلی بیشتر مستعد اضطراب هستند. این زنان کم کم به جایی می رسند که مدام از خودشان ایراد می گیرند و رفتار خود را تصحیح می کنند تا "روی اعصاب" شوهرشان راه نروند. این قربانیان تیره روز پرخاشگری عاطفی، رفته رفته خود واقعیشان را گم می کنند و احساس می کنند در یک گودال سیاه معلق هستند. آرزوهایشان، سرگرمی هایشان، دوستان قدیمی شان، موسیقی مورد علاقه اشان، هنرپیشه محبوب شان، همه و همه در راه راضی نگه داشتن همسرانشان گم می شوند و از یاد می روند.

هر کسی که شیوه آسه رفتن و آمدن را در پیش بگیرد، به درجاتی متانت، وقار و اختیار خود را از دست می دهد. یافته های بالینی نشان داده است که بیش از نیمی از افراد چنین خانواده هایی مبتلا به افسردگی یا اضطراب مرضی هستند. آنها نمی توانند بخوابند، نمی توانند تمرکز کنند، توانایی بهره وری ندارند، و لذت بردن از زندگی را بلد نیستند مگر با الکل و مواد مخدر. ساکنین این خانه ها از بزرگ و کوچک معمولا اعتماد بنفس خوبی ندارند.

تحقیقات نشان داده است که پرخاشگری عاطفی شدید، حتی در نوع خاموشش نسبت به پرخاشگری فیزیکی، به مراتب اثر مخرب تری بر روح و روان و شخصیت قربانیان دارد.

این مسئله دو علت دارد: حتی در پر خشونت ترین خانواده ها، اپیزودهای پرخاشگری فیزیکی یا کلامی، چرخه ای هستند. در مراحل اولیه چرخه، یک انفجار خشم، معمولا دوره ای از آرامش و محبت را هرچند کوتاه بدنبال دارند.

در آن مدت، فرد پرخاشگر مهربان و دست و دلباز می شود و سعی در دلجویی دارد. البته عمر این دوره کوتاه است و قربانی به جایی می رسد که التماس می کند: "گل و هدیه توی سرم بخورد، انقدر کتکم زن."

ولی خشونت عاطفی، تقریبا دائمی است. برای همین تاثیرات مخرب آن عمیق تر است. عامل دوم بدتر بودن خشونت عاطفی نسبت به خشونت فیزیکی و کلامی این است که قربانی خشونت عاطفی بیشتر احتمال دارد که خود را مقصر بداند و سرزنش کند.

وقتی کسی شما را کتک میزند، معمولا واضح است که مقصر اوست. ولی وقتی خشونت از نوع خاموش است، به طور غیر مستقیم به قربانی القا می کند که "تو زشتی، بدی، مادر بدی هستی، بیعرضه و بدرندخوری، آدم نیستی، هیچکس دوست ندارد". اینجا دیگر مقصر

دانستن طرف مقابل کار آسانی نیست.

اگر تحت خشونت عاطفی هستید این سوالات را از خود بکنید:

1- آیا خودم را دوست دارم؟

2- به قابلیت های خودم باور دارم؟

3- آیا همه افرادی که برای من مهم هستند، امنیت دارند؟

4- فرزندانم خودشان را دوست دارند؟

5- فرزندانم به خودشان باور دارند؟

6- فرزندانم احساس امنیت می کنند؟

برای درمان آسیب های خشونت عاطفی و شیوه زندگی آسه رفتن و آمدن باید تمرکز را از روی تلاش برای پیشگیری از طوفان و تلاش برای عصبانی نکردن همسر ، به تمرکز روی درمان و ترمیم روح زخم خورده خود، تغییر دهید.

خبر خوش اینست که موثرترین درمانها، از وجود خود شما نشات می گیرد و برای آن نیازی به دیگری ندارید. شما می توانید نیروهای درونی خودتان را بوسیله دستیابی به والاترین و عمیق ترین ارزشهای خود ، بکار گیرید و آسیب ها را ترمیم کنید. اینکار به شما امکان می دهد که علیرغم آنچه همسرتان می گوید، احساس ارزشمندی ، اعتماد بنفس و قدرتمندی کنید. در نتیجه توانایی اینکه در رابطه بعدی خود، توقع احترام و ارزش گذاری داشته باشید، در شما ایجاد میشود.

منبع: [Psychology Today](#)
