

# توقف حلقه خشونت چگونه ممکن است؟

photo: Martinan/bigstock.com

**خانه امن:** پاسخ‌های این قسمت به صورت عمومی و برای عرضه به گروه بزرگی از مخاطبان طراحی شده است و به هیچ وجه 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: سه سال است که ازدواج کرده‌ام. از همان روزهای اول حتی قبل از عروسی همسرم خشونت را به صورت کلامی آغاز کرد و تا الان دیگر دست بزن هم پیدا کرده است. همیشه باید مواظب باشم حرفی نزنم که عصبانی شود اگر نه روزگرم سیاه است. هربار من قهر می‌کنم و به خانه پدرم می‌روم و او هم برایم طلا و جواهر می‌خرد و به التماس من رابرمی‌گرداند. آخرین بار بهش گفتم که به شرطی می‌آیم که پیش روانشناس برویم. قبول کرد. منم وقت گرفتم و الان چهار جلسه خودم رفتم ولی او هربار بهانه می‌آورد و نمی‌آید. چکار کنم؟ بیجه هم ندارم.

پاسخ: دوست عزیز از وضعیت زندگی شما متاسفم. البته در مواردی هم جای خوشحالی هست. اینکه فرزندی ندارید، و می‌توانید روی خانه پدری خود حساب کنید، و این که به خدمات مشاوره و روانشناسی اعتقاد دارید از جمله آن موارد است. با ذکر چند نکته جهت آموزش عمومی به سوال شما پاسخ می‌دهم.

اگر نگویم همه لااقل بسیاری از خشونت‌گران مدت کوتاهی بعد از آشنایی خلق و خوی و رویه رفتاری خود را به درجات و اشکال مختلف نشان می‌دهند. متأسفانه بازهم در بسیاری از موارد، نه قربانی و نه خانواده او این مسئله را جدی نمی‌گیرند و با توجیهاتی نظیر «به دلیل علاقه زیاد است»، «بعد از ازدواج خوب می‌شود»، «با من این‌گونه رفتار نخواهد کرد»، «یا اگر حرفش را گوش کنم درست می‌شود»، رابطه را ادامه می‌دهند. به جاست در این مورد به افرادی که در یک رابطه قرار دارند و همین‌طور خانواده‌های آنها هشدار داده شود که نشانه‌هایی از قبیل عصبانیت زیاد، رفتارهای کنترل‌کننده، بدبینی، تحکم، ایجاد محدودیت، خشونت کلامی، عاطفی، اقتصادی، اجتماعی، و ... را جدی بگیرند و در صورت لزوم رابطه را از همان قدم‌های اول قطع کنند.

## تقصیر توست که مرا عصبانی می‌کنی

تقریباً همه افراد خشونت‌گر می‌گویند «تقصیر توست که مرا عصبانی می‌کنی» و متأسفانه قربانیان این مسئله را باور می‌کنند. این‌طور نیست. همه مردم دنیا عصبانی می‌شوند، پس چرا همه دست به پرخاشگری و خشونت نمی‌زنند؟ هرکس مسئول رفتار خودش است و باید به اصلاح و یا درمان ناهنجاری‌های رفتاری خود بپردازد. اگر از همان قدم‌های اول به خشونت‌گران گفته شود که عصبانیت و خشونت دو مقوله جدا از هم هستند و کسی به جز خودشان مقصر رفتار آنها نیست، مجبور می‌شوند به هر ترتیب خود را اصلاح کنند و یا رابطه ادامه نمی‌یابد.

خیلی خوب است که والدین شما از مشکل شما اطلاع دارند و شما در خانه خود می‌پذیرند. این شانس است که همه قربانیان خشونت خانگی از آن برخوردار نیستند. در همین زمینه بخوانید: [نقش خانواده در پیشگیری خشونت خانوادگی، دوران پیش ازدواج](#). امیدوارم همه خانواده‌ها از فرزند خود که به هر شکل تحت خشونت قرار دارد حمایت کنند. شما از واکنش‌های بعدی والدین خود چیزی ننوشته‌اید ولی حدس می‌زنم که به جز پناه دادن به شما، اقدام دیگری نمی‌کنند. آنها می‌بایست تلاش کنند شما به رابطه خشونت‌بار باز نگردید. آن طلاها و جواهرات، ارزش عمر و سلامت روحی و جسمی شما را دارند؟ اینها را تمام ثروت دنیا هم نمی‌توانند برای شما خریداری کنند و یا به شما برگردانند.

## برای پایان دائمی خشونت کاری کنید

به شما توصیه می‌کنم دفعه دیگر که به خانه پدری رفتید، نزد همسر خود برنگردید. قبلاً با والدین خود هماهنگ کنید و شروط لازم را تعیین کنید و وقتی به دنبال شما آمد، به او تسلیم کنید. پیشنهاد می‌کنم شرایط شما حتماً شامل حق طلاق (اگر ندارید) و مراجعه به روانپزشک و روانشناس برای کنترل خشم، و تعهد جدی برای عدم تکرار هرگونه خشونت باشد. موارد خشونت را هم مشخص کنید چون از دید آنها تقریباً هیچ کاری خشونت خانگی محسوب نمی‌شود. بهتر است این شرایط در حضور بزرگترهای هر دو طرف عنوان شود. قدم بعدی شما که مهمترین قدم است، ایستادگی بر سر شرایط است. بگویید تنها وقتی به خانه بازخواهید گشت که کلیه این شرایط انجام شده باشد. به هیچ وجه به قول و قرار ایشان و حتی بزرگترهایشان اعتماد نکنید. تقریباً تمام خشونت‌گران حتی اگر بخواهند هم بدون کمک تخصصی قادر به کنترل هیجانات و رفتارهای خود نیستند. وکالت‌نامه طلاق بلاعزل (و در صورت لزوم سایر حقوق قانونی از قبیل حق

خروج از کشور، مسکن، تحصیل، شغل، حضانت فرزندان آتی و... ) را زیر نظر یک وکیل دادگستری یا مشاور رسمی حقوقی تنظیم کنید و از ایشان بخواهید که در محضر اسناد رسمی آنرا به ثبت برساند. در این رابطه می‌توانید از **مشاوران حقوقی خانه امن کمک** بگیرید. یادتان باشد اگر ایشان به شما گفت که باید با هم به محضر بروید، گول نخورید. برای دادن وکالت، نیازی به حضور موکل نیست و تنها مدارک شما مثل شناسنامه و کارت ملی لازم است. به ایشان و خانواده‌شان بگویید که همسران باید زیر نظر شما، به هر روانپزشک و روانشناسی که شما خواستید مراجعه کند و درمان خود را به صورت پی‌گیر ادامه بدهد و شما وقتی به خانه بازخواهید گشت که هر دوی آنها بگویند که او درمان شده و یا موفق به کنترل خشم خود شده است. برای یافتن روانپزشک حاذق و با تجربه و روانشناسی که بتواند به همسر شما کمک کند، از هر راهی که می‌توانید اقدام کنید. در مورد روانشناس به یاد داشته باشید که تنها روانشناس بالینی و یا متخصص سلامت روان به کار ایشان می‌آیند و حتما مواظب باشید که پروانه تخصصی کار از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران داشته باشند. این کار به راحتی از طریق مراجعه به سایت رسمی سازمان و جستجوی نام روانشناس مورد نظرتان ممکن است:

<http://www.pcoiran.ir/>

### مهلت تعیین کنید

برای اجرای شرایط خود، مدت زمان منطقی اما محدودی را تعیین کنید و ذکر کنید که تنها یکبار دیگر به ایشان فرصت می‌دهید. یک ماه زمان منطقی نیست و یکسال و دو سال هم بسیار طولانی است. البته این زمان بستگی به شرایط شما دارد. بهتر است قبل از همکاری ایشان را وادار کنید که وکالت‌نامه طلاق بلاعزل را به شما بدهند تا اگر از مدت تعیین شده عبور کردید و ایشان تلاشی نکرده بودند، بتوانید راسا برای جدایی اقدام کنید. می‌توانید اصلا این شرط را پیش شرط مذاکره بازگشت قرار دهید.

نمی‌دانم تخصص فردی که شما به تنهایی به او مراجعه کرده اید چیست. در کنار روانپزشک و روانشناس بالینی و پس از طی مراحل اولیه درمان، هر دوی شما نیاز به خدمات مشاوره خانواده دارید. این کار متخصص ویژه خود را می‌طلبد. حتی در امریکا، موارد بی‌شماری را مشاهده کرده‌ام که زوجها برای حل اختلافات خود به کسی غیر از مشاور خانواده یا زوج درمانگر مراجعه می‌کنند و البته اغلب به نتیجه نمی‌رسند.

### آموزش آموزش آموزش

ای کاش می‌شد به صورت عمومی انواع گرایش‌های روانشناسی و مشاوره را آموزش داد تا مردم بدانند که برای هر مشکلی به چه تخصصی باید مراجعه کنند. آموزش‌هایی که مشاورین خانواده می‌بینند با سایر رشته‌ها متفاوت است. به عنوان مثال روانشناسان بالینی و متخصصین سلامت روان، بیشتر از منظر آسیب‌شناسی و در سطح فردی آموزش می‌بینند. در این دیدگاه، حتی مشکلات بین فردی ریشه در مسائل یکی از دو یا چند طرف رابطه دارد و پس از تشخیص باید روی آن فرد تمرکز کرد تا مشکل حل شود. اینطور نیست. مشاورین خانواده و زوج درمانگرها، به شیوه‌ای آموزش می‌بینند که مشکلات را در سیستم روابط جستجو میکنند و برای حل مشکل همه افرادی که در آن رابطه قرار دارند را مشارکت می‌دهند. همانطور که مشاور خانواده نمیتواند به درمان خشونتگری همسر شما کمک کند، سایر متخصصین هم کار چندانی برای بهبود رابطه زوجی شما نمیتوانند انجام دهند. برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم.

## تجاوز خانگی در جوانی، عذاب وجدان دوران بزرگسالی

Photo: stokkete/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 پاسخگویی 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:** نزدیک به چهل سال دارم و سال‌هاست که ازدواج کرده‌ام. یک دختر چهار ساله دارم. وقتی نوجوان بودم خانواده ما و عمویم در یک حیاط زندگی می‌کردیم. من هفده ساله بودم و دختر عموی من تقریباً ده ساله بود که یک روز به او تعرض کردم. ماجرا برای ماه‌ها ادامه پیدا کرد تا ما از آن خانه رفتیم.

بعدا تلاش کردم خواستگاری دختر عمویم بروم، اما او از من متنفر بود. عذاب وجدان زیادی دارم. می‌ترسم همسرم متوجه شود و دیوانه‌وار مراقب دختر چهار ساله‌ام هستم.

دختر عموی من مرا تهدید می‌کند که این راز را بر ملا می‌کند و هر وقت به موضوع فکر می‌کنم خیس عرق می‌شوم. عذاب وجدان مرا دیوانه می‌کند. چه کنم؟ می‌دانم چه خطایی مرتکب شده‌ام اما نمی‌توانم آن را جبران کنم. من زندگی دختر عمویم را برای همیشه خراب کرده‌ام.

**پاسخ:** متاسفم که بگویم، داستان دردناک شما در همه جوامع شیوع بسیار زیادی دارد. در زمینه مراقبت هوشیارانه بزرگترها که ابعاد مختلفی دارد، والدین باید بدانند که تعرض جنسی به کودکان از هر کسی برمی‌آید. پسرعمو که سهل است، تعداد کسانی که پیش من اعتراف کرده‌اند که در کودکی توسط دایی، عمو، پدر بزرگ، و با کمال تأسف حتی پدر و برادر تنی خود مورد تعرض جنسی در سطوح مختلف قرار گرفته‌اند، اصلا کم نیست.

## نظارت متعادل و هوشیارانه

هرگز فرزندان خود را بدون نظارت متعادل و هوشیارانه با هیچ کس تنها نگذارید. ممکن است بگویید چگونه می‌توان کودک و نوجوان را با پدر و برادر خود تنها نگذاشت. تعداد افرادی که به فرزند یا خواهر و برادر خود تعرض جنسی می‌کنند، زیاد نیست. این افراد نشانگان رفتاری خاصی دارند که از دید کسانی که با آنها زندگی می‌کنند دور نمی‌ماند. حتی اگر رفتار آنها چیزی نشان نداد، نشانگان رفتاری کودک یا نوجوانی که مورد تعرض جنسی قرار گرفته یا می‌گیرد خیلی واضح‌تر است و از روی آنها می‌توان مسئله را مشخص کرد. هرگز کاری نکنید که فرزندان از در میان گذاشتن این مسئله با شما هراس داشته باشد. تقصیر را به گردن او نیندازید. نگوید که اگر لباس مناسبی می‌پوشید یا رفتار متفاوتی داشت این اتفاق برایش نمی‌افتاد. او به هیچ وجه در این میان تقصیری ندارد.

در پاسخ شما باید بگویم که البته شما خیلی هم کوچک نبودید و مسلما به زشتی عمل خود واقف بودید. این که بعدها تصمیم گرفتید با همان دخترعمو ازدواج کنید و این که الان عذاب وجدان به قول خودتان دارد دیوانه‌تان می‌کند، نشانه خوبی است. از سوی دیگر باید به دخترعموی خود حق بدهید. او یک کودک بی‌گناه و معصوم بود که در اثر غفلت والدین و سوءاستفاده یک نوجوان از این غفلت، به این مصیبت دچار شد. شما چهل ساله هستید، پس ایشان باید سی و سه ساله باشد. موقعیت بسیار حساس و بغرنجی است و طبق معمول راه حل آسانی برای آن وجود ندارد. هم شما و هم دخترعمویتان دچار وضعیت روحی بدی شده‌اید که می‌تواند به وخامت منجر شود. باید کاری کنید و این کار هزینه دارد. کما این که کاری که در هفده سالگی کرده‌اید، تاوانی داشت که شما پس از گذشت بیش از بیست سال همچنان پس می‌دهید. برای اینکه دقیقا به شما بگویم چکار کنید احتیاج به اطلاعات زیادی دارم که در سوال شما نیامده است. لذا در اینجا فقط می‌توانم پیشنهادات کلی به شما ارائه دهم و توصیه کنم که به یک مشاور دارای پروانه تخصصی در محل زندگی خود مراجعه کنید.

## تلاش برای بخشش، عدالت بازیافته

باید بتوانید خودتان را ببخشید و برای این کار، نخست دخترعمویتان باید شما را ببخشد. راه درازی در پیش دارید. توقع معجزه نداشته باشید. شاید هم موفق نشوید ولی لاقلاً می‌توانید مطمئن شوید که تمام تلاش خود را کرده‌اید. در روانشناسی برای این موارد روشی وجود دارد به نام Restorative Justice که مترادف فارسی مناسبی برای آن نمی‌شناسم. عدالت بازیافته، نزدیکترین عبارت فارسی به آن است ولی معنای واقعی آن را نمی‌رساند. در این روش فرد متجاوز و قربانی پس از یک سری درمان‌های مقدماتی برای آماده سازی هر دو، با هم در حضور یک روانشناس یا تیمی از روانشناسان مواجه می‌شوند و گفتگوی هدایت‌شده‌ای بین آنها اتفاق می‌افتد که به احتمال قوی باعث بخشش از سوی قربانی می‌شود. منظور از متجاوز تنها متجاوز جنسی نیست. هر کس که به هر طریقی به دیگری ظلم کرده، به نوعی متجاوز محسوب می‌شود. متأسفانه در ایران چنین روشی آموزش داده نمی‌شود و به طبع کسی بلد نیست آنرا اجرا کند.

مسئله شما ابعاد متعددی دارد که باید به هر کدام جداگانه ولی هم‌زمان پردازید. نوشته‌اید که دخترعمویتان چرا شما را تهدید می‌کند؟ در مقابل تهدیدی که می‌کند از شما چه می‌خواهد؟ آیا امکان اینکه به صورت محدود و سر بسته مسئله را با همسر خود در میان بگذارید تا لاقلاً از این بابت فشار کمتری احساس کنید، وجود دارد؟ یک مشاور می‌تواند به شما در این رابطه کمک کند تا بهترین راه را انتخاب کنید. هر دو، شما، هم خودتان و هم دخترعمویتان نیاز به جلسات متعدد مشاوره برای مدتی طولانی دارید. شما باید به هر طریق با دخترعمویتان ارتباط برقرار کنید و از او پوزش بخواهید. نمی‌دانم امکان این کار برایتان وجود دارد یا نه. فرمولی که من برای عذرخواهی در موارد پیچیده‌ای مثل مورد شما، خیانت، خشونت و غیره تجویز می‌کنم این است:

- بگویید یا بنویسید که عمیقاً از کاری که کرده‌اید متأسف هستید و عذرخواهی می‌کنید. بگویید که من این کار را کردم و در اثر این کار به تو این صدمات را زدم و سخت شرمند هستم. در این مورد باید خیلی جزئی صحبت کنید تا دخترعمویتان بفهمد که شما واقعا به عمق فاجعه واقف هستید. یک عذرخواهی کلی اصلا کارساز نیست.
- بگویید که دیگر هرگز و تحت هیچ شرایطی او را به هیچ شکلی آزار نخواهید داد و از ایشان بخواهید که اگر نادانسته از جانب شما آزار

- دیدند، فوراً تذکر دهند تا شما رفتارتان را اصلاح کنید.
- بگویید که از ته دل امیدوارید که او شما را ببخشد، ولی اگر نبخشد کاملاً به او حق می‌دهید و برای همه عمر شرم‌منده او خواهید بود.
- بگویید اگر کاری هست که می‌تواند به فرایند بخشش کمک کند، شما با کمال میل آن را انجام خواهید داد.

در خاتمه باید بگوییم که حتی اگر تمامی موارد فوق انجام شد و دخترعمویتان شما را بخشید، شما دو نفر هرگز نخواهید توانست یک رابطه عادی بین هر دختر عمو و پسرعمویی را با یکدیگر داشته باشید. به شما توصیه می‌کنم که از ایشان دوری کنید و سعی کنید هرگز سر راهش قرار نگیرید.

## اجبار به ازدواج، چطور از آن اجتناب کنیم؟

Photo: Alens/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:** سلام! من دانشجو هستم و ۳۲ سال سن دارم. یکی از اقوام پدری‌ام به مادرم گفته است که می‌خواهند برای خواستگاری من بیایند. پدر و مادرم اصرار دارند که من با این فرد ازدواج کنم اما من تمایلی ندارم. پدر و مادرم مرا تحت فشار گذاشته‌اند و می‌گویند که این پسر از همه جهت خوب است و موقعیت مناسبی دارد. من این پسر را می‌شناسم و هیچ مشکلی ندارد، اما هیچ حسی نسبت به او ندارم.

مدتی است که تحت فشار روحی و روانی هستم. هر چه به پدر و مادرم می‌گویم که نمی‌خواهم ازدواج کنم می‌گویند تو عقلت نمی‌رسد و باید ازدواج کنی. از طرف دیگر در دانشگاه با یکی از هم‌کلاسی‌هایم آشنا شده‌ام و مساله را هم به خانواده‌ام گفته‌ام. با هم صحبت کرده‌ام و قول و قرارهایی گذاشته‌ام. پدرم می‌گوید که اصلاً اجازه نمی‌دهد که با این فرد ازدواج کنم. حتی پدرم به زور شماره تلفن هم‌کلاسی‌ام را گرفت و او را تهدید کرد. من چه کنم؟ می‌خواهم از خانه فرار کنم.

**پاسخ:** دخترم فکر فرار از خانه را از سرت بیرون کن. طبق گفته‌های مقامات دولتی ایران، درصد بالایی از دختران فراری طی 24 ساعت مورد تجاوز قرار می‌گیرند. با اینکار تنها آینده خود را تباه می‌کنی و از چاله‌ای که در آن هستی به چاه عمیقی می‌افتی. در طی سال‌هایتمادی مشاوره ازدواج و خانواده، کمتر پدر و مادری را دیده‌ام که بیهوده در مورد ازدواج فرزندشان با کسی مخالفت کنند. من صحبت‌های والدین شما را نشنیده‌ام. شاید در مورد مخالفت با هم‌کلاسی شما حق داشته باشند ولی در مورد اجبار شما به ازدواج با دیگری محق نیستند. هیچ کس حق ندارد به هیچ طریقی شما را مجبور کند با کسی که دوست ندارید ازدواج کنید.

### اجبار در ازدواج پذیرفتنی نیست

جمله‌ای که از قول والدین خود نوشته‌اید بسیار جالب و در خور تأمل است. اگر شما واقعا عقلتان نمیرسد، پس برای چه از شما می‌خواهند که ازدواج کنید؟! آیا ازدواج نیازی به بلوغ عقلی ندارد؟ به فرض هم که به خاطر کم‌عقلی آنها همسر شما را انتخاب کنند، بعد از ازدواج برای اداره یک زندگی به عقل نیاز ندارید؟! بد نیست این سوالات را از آنها پرسید. درست است که برای ازدواج دوشیزگان در ایران اجازه پدر لازم است ولی طبق همان قانون پدر نمی‌تواند دخترش را وادار به ازدواج با کسی بکند. هنگام جاری کردن خطبه عقد، تا شما بله را نگویید عاقد نمیتواند صیغه را بخواند. مهم این است که شما در این امر پایداری کنید و تحت هیچ شرایطی زیر بار نروید. این مطالب را از وکیل خانه امن بخوانید: [اجبار به ازدواج، آیا به لحاظ حقوقی امکان‌پذیر است؟](#)

### با صحبت شروع کنید

اقدامات فوق‌الذکر، وقتی باید انجام شوند که راه دیگری نمانده است. مثل بسیاری از موارد دیگر، شما هم بهتر است ابتدا با صحبت

منطقی و آرام شروع کنید و با ملایمت به والدین خود بگویید که می‌دانید که آنها به جز خیر و صلاح شما چیز دیگری نمی‌خواهند و جوانی که برای همسری شما پیشنهاد می‌کنند، فرد شایسته‌ای است. ولی متأسفانه شما هیچ علاقه‌ای به ایشان ندارید و حاضر به ازدواج با او نیستید. اگر فایده نداشت، از بزرگترهای فامیل و کسانی که روی والدین شما نفوذ دارند کمک بگیرید. هنگام مراجعه به این افراد مواظب باشید از کسانی که ممکن است کار را خراب‌تر کنند، کمک نخواهید. از والدین خود بخواهید که به صورت خانوادگی به یک مشاور ازدواج و خانواده دارای پروانه تخصصی کار از نظام روانشناسی و مشاوره ایران مراجعه کنید. اگر این کار هم فایده‌ای نداشت، با در نظر گرفتن کلیه جوانب، هر طور که صلاح می‌دانید به خواستگار خود پیغام بدهید که با وجود احترامی که برای او قائل هستید، تمایلی به ازدواج با ایشان ندارید. تأکید کنید که این یک مسئله شخصی است و ایشان هیچ عیبی ندارند. می‌توانید از ایشان بخواهید که این مسئله را با کسی در میان نگذارد تا شما درگیری و تنش کمتری داشته باشید.

## احتیاط کنید

در مورد همکلاس خود هم احتیاط کنید. به نظر من انتخاب همسر و ازدواج در بیست و سه سالگی می‌تواند از پختگی لازم برخوردار نباشد. البته سن ایشان را نگفته‌اید و من تنها حدس می‌زنم که به خاطر همکلاس بودن، همسن شما باشند. در این سن اغلب هیجان‌ات بر عقل و منطق می‌چربند و امکان اینکه جوانان با یک انتخاب احساسی و اشتباه زندگی خود را تباه کنند، وجود دارد. ازدواج نکردن با فرد پیشنهادی والدین شما الزامی به ازدواج با همکلاسیتان را به همراه ندارد. عجله نکنید. ازدواج مهمترین تصمیم زندگی شماست که می‌تواند تعیین‌کننده مسیر زندگی چندین نسل بعد از خودتان هم باشد. در مورد ازدواج و روش‌های صحیح انتخاب همسر مطالعه و تحقیق کرده و در صورت امکان به مشاور مراجعه کنید و کمک بگیرید.

## خشونت گران رفتارهای دوقطبی دارند، آگاه باشید

Define: AntonioGuillem/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:** زن جوانی هستم که به تازگی ازدواج کرده‌ام. پدرم با ازدواج من مخالف بود. اما با اصرار زیاد من، خانواده‌ام بالاخره راضی شدند.

همسر من ایرانی نیست و در خانه با هم انگلیسی صحبت می‌کنیم. دو هفته بعد از ازدواج برای اولین بار دعویمان شد و صدایش را بلند کرد. سوتفاهمی بود که شاید به خاطر تفاوت فرهنگ و زبان ایجاد شده بود. اما او از داد زدن دست بر نمی‌داشت و تهدید کرد که من را می‌کشد.

ظرف چند ماه، دوباره موضوع چند بار تکرار شد و سرانجام تصمیم به جدایی گرفتم اما وقتی فهمیدم باردار هستم از جدایی منصرف شدم. سعی کردم او را ببخشم و به زندگی‌ام برگردم.

دوباره همین هفته پیش به خاطر یک برداشت اشتباه از صحبت‌های من از کوره در رفت و من را هول داد، زمین خوردم و زخمی شدم. به جان وسایل خانه افتاد و هر چه جلوی دستش بود را شکست. بالاخره توانستم برای یک دقیقه آرامش کنم تا برایش موضوع سوتفاهم را توضیح بدهم. وقتی متوجه اشتباه‌اش شد بغلم کرد و مرا بوسید و عذرخواهی کرد. بین دو راهی سقط جنین و زندگی زیر خشونت فیزیکی و روانی گیر افتاده‌ام. چه کنم؟ برای بچه آینده‌ام بهتر گزینه کدام است؟ دوستانم مرا به سقط و طلاق تشویق می‌کنند. اما من باور نمی‌کنم فاصله بین عشق و نفرت چنین کوتاه باشد.

**پاسخ:** دوست عزیز، نوشته غمگین شما با جمله ای شروع شده است که من صدها و هزاران بار در طول سال‌ها کار در این حوزه شنیده و خوانده‌ام: «خانواده‌ام با ازدواج من مخالف بودند اما با اصرار زیاد من، بالاخره راضی شدند.» پیش از پاسخ دادن به سوال شما بار دیگر نظر شما را به **اهمیت نقش خانواده در پیشگیری و مبارزه با خشونت خانگی** که قبلا در همین سایت منتشر شده است جلب می‌کنم.

## خشونت توجیهی ندارد

دخترم، بگذار خاطر را جمع کنم که رفتار همسر شما به هیچ وجه به خاطر تفاوت فرهنگی و زبانی و ... نیست. اصولا به یاد داشته باشید که خشونت و پرخاشگری هرگز هیچ توجیهی ندارد. همه انسان‌های روی زمین خشمگین می‌شوند ولی تعداد کمی هستند که پرخاشگری می‌کنند. تفاوت این دو دسته افراد چیست؟ حرفی که شما می‌زنید ایده‌آل افراد پرخاشگر است. آنها همیشه می‌گویند: «تو مرا عصبانی می‌کنی.»

یک بار در کلینیک مشاوره من، یک فرد بسیار تحصیل کرده در حضور خانواده‌اش به من گفت: «اگر این‌ها پا روی دم من نگذارند، من کاری به کار آنها ندارم!» پاسخ من به ایشان این بود: «اولا بسیار متاسفم شما دم دارید!» همگی خندیدند و فرد مورد نظر هم متوجه معنایی که در مثال عامیانه‌اش پنهان بود، شد. فقط یک حیوان است که با پا گذاشتن روی دم، فوراً و بدون فکر به کسی حمله می‌کند. سوال دوم من از کسانی که این بهانه‌ها را می‌آورند این است: «آیا شما هرگز در محیط کار از رئیس خود خشمگین شده‌اید؟ آیا به ایشان پرخاش می‌کنید؟ کتکش می‌زنید؟ ناسزا می‌گویید؟ چیزی به طرفش پرتاب می‌کنید؟» پاسخ همیشه چیزی در این ردیف است: «مگر من دیوانه هستم؟!» این پاسخ نشان می‌دهد که خشونت این افراد کاملا انتخابی است و توانایی کنترل آن را دارند.

## خشونت گر می‌تواند خودش را کنترل کند

این مقدمه را گفتم تا شما بدانید که همسران توانایی کنترل خود را دارد و این شما هستید که با رفتارتان به او اجازه خشونت را می‌دهید. توصیه همیشگی من به همه افراد این است که هرگز کوچک‌ترین مورد خشونت و پرخاشگری را تحمل نکنند و با آن برخورد خیلی جدی داشته باشند. خشونت‌گران معمولا از همان ابتدای آشنایی نشانه‌های رفتاری خاصی را از خود نشان می‌دهند. شما در این مورد چیزی ننوشته‌اید. علت مخالفت پدرتان را هم ذکر نکرده‌اید. شاید ایشان ردپای پرخاشگری را در رفتارهای همسر شما دیده بودند. ایکاش پیش از ازدواج جوانان و والدین آنها نسبت به این مسائل حساس باشند تا از این وضعیتی که امثال شما گرفتار آن هستند، جلوگیری کنند.

من هرگز نمی‌توانم به شما توصیه‌ای در مورد سقط یا عدم سقط جنین بکنم. اما می‌توانم بگویم که مشکل شوهر شما کاملا قابل حل است و توصیه کنم که حتما و در اسرع وقت این مسئله را پیگیری کنید. این وقایع هرگز نباید در طول دوران بارداری شما تکرار شوند. در دوران بارداری حتی کسی نباید با شما با صدای بلند حرف بزند. جنین تحت تاثیر مستقیم حالات روحی و جسمی مادرش است و خوشی و ناخوشی شما روی جسم و روان او تاثیر مثبت و منفی می‌گذارد.

معمولا افراد خشونت‌گر رفتارهای دو قطبی دارند. یعنی به همان اندازه که خشونت می‌ورزند، می‌توانند مهربان و دوست داشتنی باشند که شما از آن به عنوان فاصله کوتاه بین عشق و نفرت یاد کرده‌اید. اگر همسر شما هم همین حالت را دارد، در اولین فرصت هنگامی که اخلاقش خوب است با ملایمت به او بگویید که نگران فرزندتان هستید و باید فکری به حال خشم و رفتارهای خشمگینانه خود بکنند. به قول و قرارهای ایشان توجه نکنید و از او بخواهید که کمک تخصصی بگیرد. امکانات کشورهای مختلف در این رابطه متفاوت است. شما نگفته‌اید که کشور محل اقامتان کجاست. کلاس‌ها و گروه‌های تخصصی مدیریت خشم می‌تواند برای ایشان مفید باشد ولی قبل از آن باید برای تشخیص نیازهای درمانی خود به یک روان‌پزشک یا روان‌شناس بالینی مراجعه کنند. اگر این تلاش‌ها در ایشان تاثیری نگذاشت، حتما از دیگران کمک بگیرید. اگر در ایران هستید، از افراد خانواده و اگر خارج از ایران هستید از مراجع قانونی کمک بگیرید و تا وقتی که ایشان به گواهی متخصصین رفتارهای پرخاشگرانه خود را کلا برطرف نکرده است، به زندگی مشترک باز نگردید.

# خشونت خانگی توسط پدر، راه چاره چیست؟

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

**پوشش:** من یک دختر ۴۲ ساله هستم. پدرم خیلی مرا اذیت می‌کند. مرتباً به محل کارم می‌آید و درگیری ایجاد می‌کند. در خانه فحش و ناسزا می‌گوید و نسبت‌های بدی به من می‌دهد. من یک بار ازدواج کرده‌ام و در دوران نامزدی بعد از عقد جدا شدم دلیلش هم دخالت‌های پدرم بود. پس از آن مساله رفتارش خیلی بدتر شده است. تلفن مرا کنترل می‌کند. اگر بخوام حتی به سر کوچه بروم باید از او اجازه بگیرم.

چندین بار مرا کتک زده است. چند وقت پیش با مشت به صورتم زد و دندانم شکست. به من می‌گوید که تو از نظر اخلاقی مشکل داری. مادرم از من حمایت می‌کند اما مادرم را هم اذیت می‌کند. چند سال است که هیچ پولی بابت خرجی به من نداده گرچه من الان کار می‌کنم و احتیاجی ندارم. خیلی در وضعیت بدی قرار دارم.

چند بار تصمیم گرفتم که از خانه فرار کنم اما ترسیدم و منصرف شدم. مادرم می‌گوید باید هر چه سریعتر ازدواج کنی تا از این خانه خلاص بشوی. لطفاً مرا راهنمایی کنید. چه کار باید بکنم؟

**پاسخ:** خیلی متاسفم که پدری که باید تمام عمر از شما حمایت کند، رفتاری با شما دارد که در مقابل او نیاز به حمایت دارید. متأسفانه اطلاعات کافی در مورد خانواده خود نداده‌اید. نمی‌دانم پدر شما با همه افراد خانواده همینطور است یا تنها با شما به دلیل مطلقه بودن بدرفتاری می‌کند؟ در هر حال با توجه به اطلاعات موجود یک پاسخ کلی به شما می‌دهم و اگر فکر میکنید این راهنماییها کافی نیست حتماً حضوری به یک مشاور دارای پروانه تخصصی از نظام روانشناسی و مشاوره ایران مراجعه کنید.

راه حل شما برای نجات از این وضعیت از دو جنبه حقوقی و ارتباطی برخوردار است. در مورد جنبه حقوقی آن، مشاور حقوقی خانه امن به شما [پاسخ داده‌اند](#). از منظر روابط باید به شما بگویم که بدون شک فرار از منزل به جز تباهی هیچ حاصل دیگری ندارد. وقتی مقامات مسئول ایران به صورت علنی و در رسانه‌های گروهی [اعلام می‌کنند](#): گروهی از دختران فراری، در 24 ساعت اول فرار، مورد تجاوز جنسی قرار می‌گیرند، باید حدس زد که اوضاع خیلی وخیم است.

## امکانات اطراف خود را شناسایی کنید

در جوامعی مثل ایران که دارای فرهنگ جمع‌گرا است، امکاناتی در اختیار امثال شما هست که باید آنها را شناسایی کنید و با درایت مورد استفاده قرار دهید. آیا در میان اطرافیان شما، در فامیل، اقوام، دوستان، آشنایان، حتی همسایگان یا همکاران پدربزرگان کسی هست که به نوعی بزرگتر پدر شما و بقیه محسوب شود و روی او نفوذ داشته باشد؟ گاه دیده‌ام که پیشنهاد مسجدهای محلی این نقش را به عهده گرفته و توانسته کمک شایانی بکند. البته باید خیلی احتیاط کنید که شخص معتمد و خردمندی را انتخاب کنید که کار را بدتر نکند. در مواردی اگر این افراد از میان محارم شما باشند، مثل دایی و عمو و پدربزرگ، حتی می‌توانند به صورت موقت یا دائم به شما پناه بدهند. به کمک مادر خود و با سنجیدن جنبه‌های مختلف نسبت به این امر اقدام کنید. البته منظور من تنها برگزاری یک جلسه نصیحت و هشدارهای دوستانه نیست. باید اقدام اساسی انجام شود. اگر امکانش را دارید، این بهترین راه حل است.

اگر چنین امکانی ندارید، کمی کارتان سخت‌تر میشود. برای مشکل شما هم مثل موارد قبلی، راه حل آسانی وجود ندارد ولی هرچه باشد از وضعیت کنونی شما بهتر است. آنچه که محرز است، این است که شما باید به این وضعیت خاتمه دهید و هرچه زودتر، بهتر. از سوی دیگر باید سنجیده عمل کنید تا به وضعیت بدتری گرفتار نشوید. بازهم از مادر خود کمک بگیرید و هرچه سریعتر مقدمات ترک منزل را فراهم کنید. منظورم فرار از خانه نیست. خوشبختانه شما از استقلال مالی نسبی برخوردار هستید. همگان چنین شانس ندارند. شاید بتوانید با یک یا چند همکار یا دانشجو همخانه شوید و مستقل زندگی کنید. شاید به قول خودتان بتوانید برای ادامه تحصیل به شهرداری بروید. شاید خویشاوند نزدیکی در شهر دیگری دارید و بتوانید نزد ایشان سکونت کنید. امکانات زندگی خود را بسنجید و گزینه‌ای که از همه بهتر است را انتخاب نمایید.

در هر صورت، پدر شما به سادگی دست از سر شما برنخواهد داشت. ممکن است در محل جدید هم برای شما مزاحمت ایجاد کند. قبل از به اجرا درآوردن تصمیم خود، تمهیدات قانونی و امنیتی را مرور کنید و برنامه‌ی برای مقابله با ایشان در ذهن داشته باشید. قبل از حقوق قانونی خود مطلع باشید و پیش‌بینی‌های لازم را بکنید. شاید لازم باشد شکایت کنید، شاید مجبور شوید از پلیس 110 کمک بگیرید. بیشتر بخوانید: [احکام حمایتی برای حفاظت از قربانیان خشونت خانگی](#)، به هر حال خود را از لحاظ اطلاعاتی و موارد دیگر تجهیز کنید که غافلگیر نشوید. هنگام غافلگیری معمولاً ما واکنش‌های مناسبی نشان نمی‌دهیم. من در یکی از مشاغل خود به صورت روزانه با مواردی مثل شما سروکار دارم. یکی از تکنیک‌هایی که ما به کار می‌بریم و خیلی مفید است: Safety Plan (تدابیر امنیتی) و Crisis Plan (تدابیر بحرانی) نام دارد که فرم از پیش تهیه شده‌ای هست که مشاور و مراجع با کمک یکدیگر آنرا پر میکنند تا هنگام بروز بحران یا خطر امنیتی فرد از پیش بدانند باید چکار کند. موارد در پنج سطح از خطر مرگ شروع می‌شود و به دعوی غیر فیزیکی ختم می‌شود. در مورد اول فرد باید بیدارنگ به محل امنی برود و به پلیس تلفن کند. و در مورد آخر میتواند از خانواده و دوستان کمک بگیرد. این کار جلوی اقدامات شتابزده از روی دستپاچگی را می‌گیرد. ما این نقشه را با مراجع بارها مرور می‌کنیم، اصلاح می‌کنیم و از او می‌خواهیم که هم حفظش کند و هم در جایی جلوی چشم مثل روی در یخچال نصب کند. در مواردی باید نقشه را با اطرافیان خود نیز در میان بگذارد.

و نکته آخر خدمت مادر شما و خدمت همه مادران و پدران و جوانان باید بگویم که ازدواج و بچه‌دار شدن هرگز هیچ مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه به خاطر افزودن پیچیدگی‌هایی به وضعیت موجود، مشکلات مضاعف به دنبال می‌آورد. شما حتی اگر همین الان معجزه‌ای بشود و کلا از این وضعیت خلاص شوید، آمادگی ازدواج ندارید. روح و روان شما که تحت ظلم پدرتان شدت صدمه دیده است، ازدواج شما را دچار مشکل خواهد کرد. قبل از ازدواج شما باید حتماً برای تشخیص درجه صدماتی که خورده‌اید و درمان آنها به متخصص مراجعه کنید.

## تجربه خشونت خانگی و عدم انگیزه برای رابطه عاطفی جدید

Photo: Maksim Toome/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 پاسخگویی 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:** من 51 ساله هستم و سه فرزند دختر دارم که آخرین آنها را یک سال پیش شوهر دادم. همسرم وقتی بچه‌ها کوچک بودند تصادف کرد و فوت کرد. دختر کوچکم بعد از شش ماه عروسی با چشم گریان و بدن کبود شده به خانه برگشت و گفت که از همان شب اول عروسی کتک خورده است و دیگر طاقتش تمام شده است. از عموهایش کمک گرفتم و بعد از شش ماه به زور طلاقش را گرفتم. دخترم هم خیلی زیباست و هم تحصیل کرده و نجیب و با وجود مطلقه بودن خواستگاران خوبی دارد ولی حاضر نیست حتی در موردشان حرف بزند. می‌گویند به روح پدرش قسم خورده که تا آخر عمر ازدواج نکند. شبها در خواب جیغ می‌کشد. اوایل اصرار می‌کردم حالا فکر می‌کنم شاید حق داشته باشد. نظر شما چیست؟

**پاسخ:** دوست عزیز از سوال خیلی خوب شما متشکرم. خیلی متأسفم که دختر شما با وجود دارا بودن شرایطی که ذکر کردید، بدون تحقیق و بررسی‌های لازم با فرد نامناسبی ازدواج کرد. دردناک است که کتک شب اول عروسی و شش ماه متعاقب آن را تحمل کرده و به شما پناه نیاورده است. کسی را می‌شناسم که شب عروسی با همان لباس عروس با مشاهده چنین رفتاری از همسرش، به خانه پدرش بازگشته بود. کاش دختران و پسران خود را از کودکی جوری بار بیاوریم که نه ظلم بکنند و نه ظلم بپذیرند. کاش روابطی با آنها ایجاد کنیم که همیشه مشکلات خود را نزد ما بیاورند. باید دید علت شش ماه پنهان‌کاری دختر شما چه بوده است.



چقدر خوب است که شما از برادران همسر مرحوم خود کمک گرفته اید. ایجاد یک شبکه حمایت اجتماعی و استفاده از آن، یک گام بسیار مهم در پیشگیری و مبارزه با خشونت خانگی است. متأسفانه خانواده‌ها اغلب از ترس «آبرو و حرف مردم» اینکار را نمی‌کنند. لازم نیست مشکل خشونت خانگی را به همه اعلام کنند. تنها باید از نزدیکان معتمد و کسانی که امکان حمایت از قربانی را دارند کمک گرفت. خوشحالم که شما با استفاده از شبکه حمایت خانوادگی حتی در زمانی که حلقه ارتباطی شما با آن شبکه یعنی همسر مرحومتان از بین رفته، توانستید دخترتان را نجات بدهید.

## اختلال اضطراب پس‌ضربه‌ای

واکنش‌های دختران طبیعی است ولی نیاز به درمان دارد. آیا شما می‌دانید طی آن شش ماه چه بر او رفته است؟ شش ماه مداوم آزار دیدن، کتک خوردن در لباس عروسی مسائلی نیستند که انسان بتواند به سادگی از آنها عبور کند. علت جیغ کشیدن‌های شبانه او ابتلا به نوعی آسیب روحی به نام PTSD یا اختلال اضطراب پس‌ضربه‌ای است. او شب‌ها کابوس زندگی قبلی خود را می‌بیند و بی اختیار فریاد می‌کشد. این اختلال به خودی خود درمان نمی‌شود و نیاز به کمک تخصصی دارد. ابتدا او را نزد یک روانشناس بالینی با تجربه ببرید و اگر ایشان توصیه کرد به روانپزشک هم مراجعه کنید و به صورت پیگیر روند درمان دخترتان را دنبال کنید تا بهبودی حاصل شود.

واکنش هیجانی دختران در مورد ازدواج هم طبیعی است. البته مثل مورد فوق، این واکنش باید تعدیل و اصلاح شود. همسران قرار است و می‌بایست در مقابل تمام خطرات و ناامنی‌های دنیا یکدیگر را حمایت کنند. وقتی همسر کسی نه تنها حامی و پشتیبان او نیست، بلکه خود بزرگترین منبع تهدید، خطر و ناامنی است، تمام طرح‌واره‌های آن فرد در مورد روابط خانوادگی و زوجی به هم می‌ریزد. اگر این هیجانات زیر نظر متخصص مورد پردازش قرار نگیرند و اصلاح نشوند، در فرد ایجاد گرایش‌های افراطی مثل دختر شما می‌کنند.

آخرین تحقیقات علوم اعصاب و نتایج تصویربرداری‌های پیشرفته مغزی نشان داده است که انسان با یک نیاز نیرومند به پیوند عاطفی به دنیا می‌آید و تا پایان عمر این نیاز را حفظ می‌کند. پیشترها، زمانی که جان بالبی نظریه دلبستگی را مطرح کرد، تصور بر این بود که این نیاز تنها مربوط به دوره کودکی است. ولی تحقیقات اخیر اثبات کرده است که انسان تا آخر عمر نیازمند وجود لاقفل یک رابطه نزدیک، دائمی، و محبت‌آمیز در زندگی خود است. تنها شکل این نیاز و منبع رفع آن در مراحل مختلف زندگی متفاوت است. امیدوارم علاوه بر شما دخترتان هم این مطلب را بخواند و خودش اقدام به تحقیق کند. تصمیم ایشان مبنی بر ازدواج نکردن تا پایان عمر، نه تنها باعث آرامش ایشان نمی‌شود، بلکه مشکلات عدیده‌ای برایشان به وجود می‌آورد.

## شانس موفقیت ازدواج دوم کمتر است

در پایان به شما توصیه می‌کنم که برای ازدواج دوم ایشان بسیار احتیاط کنید. آمارها نشان می‌دهد که شانس موفقیت ازدواج‌های دوم، مخصوصاً اگر پای فرزند یا فرزندان در میان باشد به مراتب کمتر از ازدواج اول است. یک دلیل برای این مسئله عدم دقت کافی دو طرف هنگام انتخاب است. کم نیستند مواردی که خانم‌های مطلقه یا همسر از دست داده، با دیدن اولین خواستگار، گمان می‌کنند که به دلیل وضعیتشان، با تنها شانس زندگی خود مواجه شده‌اند و به هیچ قیمت نباید آنرا از دست بدهند! برای دختر شما آرزوی موفقیت می‌کنم

## توقف حلقه خشونت چگونه ممکن است؟

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: سه سال است که ازدواج کرده‌ام. از همان روزهای اول حتی قبل از عروسی همسرم خشونت را به صورت کلامی آغاز کرد و تا الان دیگر دست بزن هم پیدا کرده است. همیشه باید مواظب باشم حرفی نزنم که عصبانی شود اگر نه روزگرم سیاه است. هربار من قهر می‌کنم و به خانه پدرم می‌روم و او هم برایم طلا و جواهر می‌خرد و به التماس من را برمی‌گرداند. آخرین بار بهش گفتم که به شرطی می‌ایم

که پیش روانشناس برویم. قبول کرد. من هم وقت گرفتم والان چهار جلسه خودم رفتم ولی او هر بار بهانه می‌آورد و نمی‌آید. چکار کنم؟ بچه هم ندارم.

پاسخ: دوست عزیز از وضعیت زندگی شما متأسفم. البته در مواردی هم جای خوشحالی هست. اینکه فرزندی ندارید، و می‌توانید روی خانه پدری خود حساب کنید، و این که به خدمات مشاوره و روانشناسی اعتقاد دارید از جمله آن موارد است. با ذکر چند نکته جهت آموزش عمومی به سوال شما پاسخ می‌دهم.

اگر نگویم همه لااقل بسیاری از خشونت‌گران مدت کوتاهی بعد از آشنایی خلق و خوی و رویه رفتاری خود را به درجات و اشکال مختلف نشان می‌دهند. متأسفانه باز هم در بسیاری از موارد، نه قربانی و نه خانواده او این مسئله را جدی نمی‌گیرند و با توجیهاتی نظیر «به دلیل علاقه زیاد است»، «بعد از ازدواج خوب می‌شود»، «با من این‌گونه رفتار نخواهد کرد»، «یا اگر حرفش را گوش کنم درست می‌شود»، رابطه را ادامه می‌دهند. به جاست در این مورد به افرادی که در یک رابطه قرار دارند و همین‌طور خانواده‌های آنها هشدار داده شود که نشانه‌هایی از قبیل عصبانیت زیاد، رفتارهای کنترل‌کننده، بدبینی، تحکم، ایجاد محدودیت، خشونت کلامی، عاطفی، اقتصادی، اجتماعی، و ... را جدی بگیرند و در صورت لزوم رابطه را از همان قدم‌های اول قطع کنند.

### تقصیر توست که مرا عصبانی می‌کنی

تقریباً همه افراد خشونت‌گر می‌گویند «تقصیر توست که مرا عصبانی می‌کنی» و متأسفانه قربانیان این مسئله را باور می‌کنند. این‌طور نیست. همه مردم دنیا عصبانی می‌شوند، پس چرا همه دست به پرخاشگری و خشونت نمی‌زنند؟ هرکس مسئول رفتار خودش است و باید به اصلاح و یا درمان ناهنجاری‌های رفتاری خود بپردازد. اگر از همان قدم‌های اول به خشونت‌گران گفته شود که عصبانیت و خشونت دو مقوله جدا از هم هستند و کسی به جز خودش مقصر رفتار آنها نیست، مجبور می‌شوند به هر ترتیب خود را اصلاح کنند و یا رابطه ادامه نمی‌یابد.

خیلی خوب است که والدین شما از مشکل شما اطلاع دارند و شما در خانه خود می‌پذیرند. این شانس است که همه قربانیان خشونت خانگی از آن برخوردار نیستند. در همین زمینه بخوانید: [نقش خانواده در پیشگیری خشونت خانوادگی، دوران پیش ازدواج](#). امیدوارم همه خانواده‌ها از فرزند خود که به هر شکل تحت خشونت قرار دارد حمایت کنند. شما از واکنش‌های بعدی والدین خود چیزی ننوشته‌اید ولی حدس می‌زنم که به جز پناه دادن به شما، اقدام دیگری نمی‌کنند. آنها می‌بایست تلاش کنند شما به رابطه خشونت‌بار باز نگردید. آن طلاها و جواهرات، ارزش عمر و سلامت روحی و جسمی شما را دارند؟ اینها را تمام ثروت دنیا هم نمی‌توانند برای شما خریداری کنند و یا به شما برگردانند.

### برای پایان دائمی خشونت کاری کنید

به شما توصیه می‌کنم دفعه دیگر که به خانه پدری رفتید، نزد همسر خود برنگردید. قبلاً با والدین خود هماهنگ کنید و شروط لازم را تعیین کنید و وقتی به دنبال شما آمد، به او تسلیم کنید. پیشنهاد می‌کنم شرایط شما حتماً شامل حق طلاق (اگر ندارید) و مراجعه به روانپزشک و روانشناس برای کنترل خشم، و تعهد جدی برای عدم تکرار هرگونه خشونت باشد. موارد خشونت را هم مشخص کنید چون از دید آنها تقریباً هیچ کاری خشونت خانگی محسوب نمی‌شود. بهتر است این شرایط در حضور بزرگترهای هر دو طرف عنوان شود. قدم بعدی شما که مهمترین قدم است، ایستادگی بر سر شرایط است. بگویید تنها وقتی به خانه بازخواهید گشت که کلیه این شرایط انجام شده باشد. به هیچ وجه به قول و قرار ایشان و حتی بزرگترهایشان اعتماد نکنید. تقریباً تمام خشونت‌گران حتی اگر بخواهند هم بدون کمک تخصصی قادر به کنترل هیجانات و رفتارهای خود نیستند. وکالت‌نامه طلاق بلاعزل (و در صورت لزوم سایر حقوق قانونی از قبیل حق خروج از کشور، مسکن، تحصیل، شغل، حضانت فرزندان آتی و...) را زیر نظر یک وکیل دادگستری یا مشاور رسمی حقوقی تنظیم کنید و از ایشان بخواهید که در محضر اسناد رسمی آن‌را به ثبت برسانند. در این رابطه می‌توانید از [مشاوران حقوقی خانه امن](#) کمک بگیرید. یادتان باشد اگر ایشان به شما گفت که باید با هم به محضر بروید، گول نخورید. برای دادن وکالت، نیازی به حضور موکل نیست و تنها مدارک شما مثل شناسنامه و کارت ملی لازم است. به ایشان و خانواده‌شان بگویید که همسران باید زیر نظر شما، به هر روانپزشک و روانشناسی که شما خواستید مراجعه کند و درمان خود را به صورت پی‌گیر ادامه بدهد و شما وقتی به خانه بازخواهید گشت که هردوی آنها بگویند که او درمان شده و یا موفق به کنترل خشم خود شده است. برای یافتن روانپزشک حاذق و با تجربه و روانشناسی که بتواند به همسر شما کمک کند، از هر راهی که می‌توانید اقدام کنید. در مورد روانشناس به یاد داشته باشید که تنها روانشناس بالینی و یا متخصص سلامت روان به کار ایشان می‌آیند و حتماً مواظب باشید که پروانه تخصصی کار از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران داشته باشند. این کار به راحتی از طریق مراجعه به سایت رسمی سازمان و جستجوی نام روانشناس مورد نظرتان ممکن است:

<http://www.pcoiran.ir/>

### مهلت تعیین کنید

برای اجرای شرایط خود، مدت زمان منطقی اما محدودی را تعیین کنید و ذکر کنید که تنها یکبار دیگر به ایشان فرصت می‌دهید. یک ماه

زمان منطقی نیست و یکسال و دو سال هم بسیار طولانی است. البته این زمان بستگی به شرایط شما دارد. بهتر است قبل از هرکاری ایشان را وادار کنید که وکالت‌نامه طلاق بلاعزل را به شما بدهند تا اگر از مدت تعیین شده عبور کردید و ایشان تلاشی نکرده بودند، بتوانید راسا برای جدایی اقدام کنید. می‌توانید اصلا این شرط را پیش شرط مذاکره بازگشت قرار دهید.

نمی‌دانم تخصص فردی که شما به تنهایی به او مراجعه کرده اید چیست. در کنار روانپزشک و روانشناس بالینی و پس از طی مراحل اولیه درمان، هردوی شما نیاز به خدمات مشاوره خانواده دارید. این کار متخصص ویژه خود را می‌طلبد. حتی در امریکا، موارد بی‌شماری را مشاهده کرده‌ام که زوج‌ها برای حل اختلافات خود به کسی غیر از مشاور خانواده یا زوج درمانگر مراجعه می‌کنند و البته اغلب به نتیجه نمی‌رسند.

## آموزش آموزش آموزش

ای کاش می‌شد به صورت عمومی انواع گرایش‌های روانشناسی و مشاوره را آموزش داد تا مردم بدانند که برای هر مشکلی به چه متخصصی باید مراجعه کنند. آموزش‌هایی که مشاورین خانواده می‌بینند با سایر رشته‌ها متفاوت است. به عنوان مثال روانشناسان بالینی و متخصصین سلامت روان، بیشتر از منظر آسیب‌شناسی و در سطح فردی آموزش می‌بینند. در این دیدگاه، حتی مشکلات بین فردی ریشه در مسائل یکی از دو یا چند طرف رابطه دارد و پس از تشخیص باید روی آن فرد تمرکز کرد تا مشکل حل شود. اینطور نیست. مشاورین خانواده و زوج درمانگرها، به شیوه‌ای آموزش می‌بینند که مشکلات را در سیستم روابط جستجو می‌کنند و برای حل مشکل همه افرادی که در آن رابطه قرار دارند را مشارکت می‌دهند. همانطور که مشاور خانواده نمیتواند به درمان خشونتگری همسر شما کمک کند، سایر متخصصین هم کار چندانی برای بهبود رابطه زوجی شما نمیتوانند انجام دهند. برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم.

## کابوس آن سال‌های تلخ رهایم نمی‌کند، چه کنم؟

Photo: tashatuvango/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:** زنی چهل ساله هستم و هشت سال از جدایی من می‌گذرد. هر شب کابوس پنج سال زندگی مشترک را می‌بینم. من خودم را از خشونت نجات داده‌ام و البته برای آن سختی زیادی کشیدم. خشونت‌ها فیزیکی بود اما همیشه با تحقیر و ناسزا همراه بود. من یک نجات یافته هستم ولی در تمام این هشت سال کابوس می‌بینم.

سوال اول من این است که چه کار کنم تا این کابوس‌ها تمام شود؟

سوال دوم این که این کابوس‌های شبانه من را خسته می‌کند. حتی صبح از شدت ترس و خستگی توانایی رفتن سر کار را ندارم و چطور می‌توانم بر این خستگی و ترس که با بیدار شدن بر من مسلط می‌شود غلبه کنم؟

من پس از خروج از خشونت به تدریج اعتماد به نفسم را بازیابی کردم ولی همچنان توانایی برخورد با آدم‌های زورگو را ندارم و مایلم بدانم چگونه می‌توانم در مقابل این افراد بایستم.

**پاسخ:** دوست عزیز درست مشابه سوال شما را با تفاوتی جزئی یک نفر دیگر هم به خانه امن ارسال کرده بود. پاسخی که به شما می‌دهم عمومی است و برای بسیاری از نجات‌یافتگان خشونت خانگی قابل استفاده است. خیلی خوشحالم که از آن مهلکه نجات پیدا کردید؛ برای همه قربانیان خشونت خانگی چنین اتفاقی نمی‌افتد.

پنج سال مداوم تحت خشونت بودن، بدون شک اثرات عمیقی بر روح و روان آدمی می‌گذارد. حتی با شرایطی بسیار آسان‌تر از شرایط شما، ابتلا به اختلال اضطرابی پس‌ضربه‌ای (PTSD) (Post-Traumatic Stress Disorder) طبیعی است که البته درجات مختلفی

دارد. با توجه به این که نوشته‌اید بعد از هشت سال هنوز کابوس می‌بینید که کاملاً برای شما طبیعی است، حدس می‌زنم که شما به نوع مزمن Chronic PTSD آن مبتلا باشید. البته تشخیص نهایی با متخصصی است که شما را از نزدیک ببیند و با شما مصاحبه استاندارد کند.

## تراما یا روان‌زخم چیست؟

تراما یا روان‌زخم را می‌توان به زخم‌هایی که در اثر درگیری فیزیکی یا تصادف یا سقوط از بلندی در بدن ایجاد می‌شود مقایسه کرد.

کسی که چنین زخم‌هایی در بدن دارد، با دیدن آنها یا به خاطر دردی که دارد، بخاطر خونریزی، یا حتی از ترس حرف مردم، که اگر زخم‌ها را ببینند چه خواهد شد، به مداوای خود اقدام می‌کند. جلوی خونریزی را می‌گیرد، مسکن مصرف می‌کند و محل درد را با یخ کمپرس می‌کند تا آرام بگیرد. گاهی که کار خیلی خراب است مثلاً استخوانی شکسته، یا زخمی بیش از حد درمان خانگی عمیق است، به پزشک مراجعه می‌کند تا او کار درمان را انجام دهد.

این در حالی است که در اکثر موارد هیچکس برای روان‌زخم که تاثیرش اگر بیشتر نباشد، اصلاً کمتر از زخم جسمانی نیست، کاری نمی‌کند. شاید به این خاطر باشد که روان‌زخم اثر آشکاری بر جای نمی‌گذارد. کبودی و خونریزی و درد روان‌زخم آشکار نیست. نشانگان PTSD که تقریباً شک ندارم شما به آن مبتلا هستید، عبارتند از ناآرامی و بی‌قراری، پرخاشگری یا انفعال زیاد، گوشه‌گیری و مشکلات ارتباطی، احساس گناه، یا بی‌احساسی و فقر هیجانی، برانگیختگی نابهنجار، کابوس و بازگشت روانی به صحنه‌های وقوع روان‌زخم، اجتناب از یادآوری و حتی حضور فیزیکی در جاهایی که روان‌زخم را تحریک می‌کنند و در عین حال تکرار مداوم آن خاطرات در ذهن بیمار، اختلال در کارهای روزمره، شغلی، درسی. این علائم باید بیش از یک ماه مداوم دیده شوند تا تشخیص اختلال ثابت شود. -DSM IV

برای ابتلا به این اختلال لازم نیست حتماً شخص یک ضربه ناگهانی روحی دیده باشد. مثل شما، اگر فردی مدتی طولانی در معرض توهین و تحقیر و داد و فریاد و احیاناً آسیب‌های جسمی باشد هم به این اختلال مبتلا می‌شود. مثلاً کودکانی که در خانه‌هایی با والدین خیلی سختگیر و بداخلاق بزرگ می‌شوند، در بزرگسالی علائم اختلال را همانند کسی که یک ضربه شدید و ناگهانی مثلاً تجاوز جنسی یا زلزله و ... را تجربه کرده است، نشان می‌دهند.

## آسان نیست، ولی ممکن است

نمی‌دانم کجا زندگی می‌کنید، تنها هستید یا کسی با شماست؟ از حمایت اجتماعی توسط شبکه دوستان و خانواده برخوردار هستید؟ به هر حال شما باید به درمان اختلال خود بپردازید اگر نه با افزایش سن توان روحی روانی شما تحلیل خواهد رفت و کار درمان هم مشکل‌تر می‌شود. همین امروز اقدام کنید و یک روانشناس بالینی خوب دارای پروانه تخصصی کار از بورد نظارتی محل زندگیتان به همراه یک روانپزشک خوب که حاضر به همکاری با هم باشند را پیدا کنید و هم‌زمان به هر دو مراجعه کنید. شاید لازم باشد سال‌ها هر هفته یک روان‌شناس را ببینید.

درمان‌های پیشنهادی مختلفی برای اختلال استرس پس‌ضربه‌ای ارائه می‌شود که بنا به تجربه من EMDR که نوعی درمان فیزیکی-روانی است تاثیر بهتری از بقیه روش‌ها دارد که امیدوارم در محل زندگی شما، ارائه بشود. روان‌زخم شما عمیق است، ولی خبر خوب این است که درمان‌پذیر می‌باشد. آسان نیست، ولی ممکن است. برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم.

## تحمل خشونت، آری یا نه؟

Photo: drx/Bigstockphoto.ocm

**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 مادرش زنگ زده بود، تصویری حرف می‌زدند و من را جلوی دوربین می‌زد و فحش می‌داد مادرش 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 متأسفم. 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 بکنند، 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 خشونتی 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 همسران 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 به‌خاطر لذت زیادی که از آن اوقات زودگذر کسب می‌کنند، وضعیت خود را تحمل می‌کنند و محبت خشونت‌گر را در دل نگاه 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 همسران را با یک خطابه بلند بالا نصیحت کنند. این کار فایده‌ای ندارد. منظورم این است که از شما در مقابل او دفاع کنند. برای این که به محض شروع مقاومت از سوی شما، همسران احساس خطر کرده و سعی می‌کنند به آزارهای خود بیفزایند. 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.

## شاهدان خاموش خشونت، شریک خشونت هستند

Photo: [painless/bigstockphoto.com](https://www.bigstockphoto.com/painless)

**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

**سوال:** من با پسرخاله‌ام ازدواج کرده‌ام و مادرشوهرم خاله من هست. ایشان سالمند است و متأسفانه همسرم با مادرش رفتارهای خشونت‌آمیزی می‌کند و دو دختر من شاهد این رفتارها هستند. من یا مجبورم مدام با شوهرم سر این رفتارها بحث کنم یا سکوت. همسرم به مادرش فحش می‌دهد و دوبار که مادرش روی زمین ادرار کرده او را کتک زده است. سوال من این است که آیا باید با دو دخترم شش و نه ساله هستند درباره خشونت صحبت کنم؟ اگر جواب مثبت است چه بگویم؟ که هم پدرشان جلو فرزندان خرد نشود و هم آنها بدانند چنین کاری صحیح نیست. دختر نه ساله‌ام بار آخر گریه می‌کرد و به پدرش التماس می‌کرد که با خاله‌جان عصبانی نشود. سوال من این است که چگونه باید با فرزندانم که شاهد این خشونت هستند صحبت کنم؟

**پاسخ:** خشونت بر علیه کودکان، معلولین و سالمندان از بدترین انواع خشونت است چرا که قربانی توانایی دفاع از خود را حتی اگر بخواهد، ندارد. در کشورهای پیشرفته این کار مجازات بسیار سنگینی دارد و بدون نیاز به شاکی خصوصی، این جرایم قابل پیگیری است. فقط مسئله این است که کسی پیدا شود و به پلیس تلفن کند و دیگر کار تمام است. اما در اینجا یک مانع بزرگ وجود دارد. آیا هرکس که شاهد خشونت خانگی است، احساس مسئولیت می‌کند و دست به اقدامی می‌زند یا نه؟ متأسفانه حتی در کشورهایی که قانون صریحاً از قربانی خشونت و شهادی که خبر آنرا به پلیس رسانده حمایت می‌کند، درصد بالایی از شاهدان خشونت این کار را نمی‌کنند.

### شاهدان خاموش

یادم هست چند سال پیش تمام راهروهای دانشگاه ما را که بسیار بزرگ است از صدها مانکن چوبی که هرکدام کاغذی به گردن داشتند پر کرده بودند. هرکدام نماینده کسی بود که در اثر خشونت خانگی کشته شده و حداقل یک نفر از این موضوع اطلاع داشته و چیزی نگفته بود. اسم نمایشگاه «شاهدان خاموش» بود. روی کاغذی که به گردن مانکن‌ها بود نام، سن هنگام مرگ، نسبت او با قاتل و چگونگی قتل نوشته شده بود. اکثریت قریب به اتفاق را زنان جوان تشکیل می‌دادند. همه آن قربانیان مظلوم که بعضاً فرزند خردسال داشتند را می‌شد به سادگی با گرفتن یک شماره تلفن سه رقمی نجات داد ولی هیچکس این کار را نکرده بود.

خانم عزیز این سالمند تیره روزی که در دستان همسر شما اسیر است و قربانی خشونت اوست، حتی اگر خاله شما، یا مادرشوهر شما هم نباشد، یک انسان بی‌دفاع است. سکوت در برابر ظلم، بدون شک نوعی همدستی با ظالم به شمار می‌رود. فرقی نمی‌کند که ظالم همسر، فرزند، والد، همسایه، دوست شما، یا اصلاً یک فرد غریبه باشد که در خیابان دارد کسی را آزار می‌دهد. اگر اعتراض نکنیم ما هم در برابر خدا، وجدان، یا هرآنچه که به آن اعتقاد داریم مسئولیم و باید پاسخگو باشیم.

نگران چه چیزی هستید؟ حرمت همسرتان؟ کسی که حرمت مادری که او را پرورده نگاه نمی‌دارد؟ البته منظورم این نیست که شما به

ایشان پرخاش کنید ولی حتما و فورا اعتراض کنید. به دخترانتان می‌خواهید چه بگویید؟ با احتیاط و یواشکی به آنها بگویید که البته پدرشان کار بدی می‌کند و علتش کار زیاد و خستگی و اعصاب ناراحت است ولی به هر حال پدرشان است و باید احترامش را نگه داشت؟ فکر می‌کنید با سکوت خود چه درسی به دخترانتان می‌دهید؟ آنها بعدها در مقابل ظلم به خودشان و دیگران سکوت نخواهند کرد؟ شما دارید نسل بعدی قربانیان خشونت خانگی را در خانه خود بار می‌آورید. وانگهی داستانی که همه ما در کودکی شنیدیم را فراموش کردید؟ همان پسر کوچکی را می‌گویم که از پدرش خواسته بود سبدی را که پدر بزرگ پیر را در آن گذاشته و در بیابان رها کرده بودند را با خود بیاورد چون وقتی پدر پیر شد او سبد را لازم خواهد داشت. امیدوارم شما هرگز به سرنوشت مادر شوهرتان دچار نشوید ولی غیر ممکن هم نیست. توقع دارید دخترانتان با شما چه رفتاری داشته باشند؟

## چرا سکوت؟

سکوت شما هیچ توجیهی ندارد. تا وقتی که بتوانید به هر ترتیب مسئله را از ریشه حل کنید، از هر راهی که می‌توانید جلوی این ظلم آشکار را بگیرید. قبل از هر کاری به همسران اعتراض کنید. اعتراض لزوماً با جنگ و دعوا همراه نیست. اگر روابط خوبی با شوهرتان دارید با ایشان به آرامی صحبت کنید و بگویید که دیدن آن صحنه‌ها شما را آزار می‌دهد و به هیچ وجه به صلاح فرزندان شما هم نیست.

می‌توانید کارهای مادر شوهرتان را خودتان با کمک در حد توان دخترانتان انجام دهید تا همسران او را آزار ندهد. اگر وضع مالی شما اجازه می‌دهد، از یک نفر برای پرستاری از ایشان کمک بگیرید. همزمان فعالانه برای پایان دادن به این وضعیت اقدام کنید. من اطلاعی از امکانات شما ندارم. با بزرگترهای فامیل تماس بگیرید و از آنها کمک بخواهید. اگر خاله شما فرزندان دیگری هم دارد، از آنها بخواهید که در نگهداری از مادرشان کمک کنند تا همه فشار روی همسر شما نباشد. البته کار همسر شما هیچ توجیهی ندارد. شاید راه‌های دیگری پیش پای شما باشد که من اطلاع ندارم ولی به هر ترتیب این وضعیت باید فورا متوقف شود. اگر از راه‌های مسالمت آمیز نتوانستید مانع همسران شوید، با راهنمایی [مشاورین حقوقی خانه امن](#) اقدام کنید. فکر می‌کنم اورژانس اجتماعی بهزیستی از مادر شوهر شما حمایت کند.