

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 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: 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، پدربزرگ، و با کمال تأسف حتی پدر و برادر تینی خود مورد تعرض جنسی در سطوح مختلف قرار گرفته‌اند، اصلاً 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 گذاشت. 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 باشند. 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 مسلماً 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 دقیقاً به شما بگویم چکار کنید احتیاج به اطلاعات زیادی دارم که در سوال شما نیامده است. لذا در اینجا فقط می‌توانم پیشنهاد 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 لااقل 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 یک‌سری درمان‌های مقدماتی برای آماده‌سازی هردو، 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. هرکس 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 لااقل 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. هردوی شما، هم خودتان و هم دختر عمویتان 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 واقعاً به عمق فاجعه واقف هستید. یک عذرخواهی کلی اصلاً 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 رفتارشان 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 شرمند 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 بگویم 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

پوشش: 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 هم کلاسی‌هایم آشنا شده‌ام و مساله را هم به خانواده‌ام گفته‌ام. با هم صحبت کرده‌ایم و قول و قرارهایی گذاشته‌ایم. 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 سال‌های متمادی 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 عقلمندان نمیرسد، پس برای چه از شما می‌خواهند که ازدواج کنید؟! آیا ازدواج نیازی به بلوغ عقلی ندارد؟ به فرض هم که به خاطر کم عقلی 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 نگوید 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 فوق‌البته، 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 همکلاسیان 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

پرویش: 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.

زرف 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 خاطرت 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؟ کتک 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 کاملاً انتخابی است و توانایی کنترل آن را دارند.

خشونت‌گر 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 معمولاً از همان ابتدای آشنایی نشانه‌های رفتاری خاصی را از خود نشان می‌دهند. شما در این مورد چیزی نوشته‌اید. 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 کاملاً قابل حل است و توصیه کنم که حتماً 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 بکند. 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 کنید. اگر این تلاش‌ها در ایشان تاثیری نگذاشت، حتماً 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 کلاً 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

پرسش: 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 بخواهم 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 پدرتان کسی هست که به نوعی بزرگتر پدر شما و بقیه محسوب شود و روی او نفوذ داشته باشد؟ گاه دیده‌ام که پیشنماز مسجد 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 پدر بزرگ، 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. باز هم 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.

تدابیر امنیتی

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. قبلا 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 معمولا 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 بداند باید چکار کند. موارد در پنج سطح از خطر مرگ شروع می‌شود و به دعوی غیر فیزیکی ختم میشود. در مورد اول فرد باید بیدرنگ 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 بشدت صدمه دیده است، ازدواج شما را دچار مشکل خواهد کرد. قبل از ازدواج شما باید حتما 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 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.

پرویش: من 51 ساله هستم و سه فرزند دختر دارم که آخرین آنها را یک سال پیش شوهر دادم. همسرم وقتی بچه ها 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 گرفتیم. 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. می گوید به روح پدرش قسم خورده که تا آخر عمر ازدواج نکند. شبها در خواب جیغ می کشد. اوایل اصرار می کردم حالا فکر میکنم شاید حق داشته باشد. نظر شما چیست؟

پاسخ: دوست عزیز از سوال خیلی خوب شما متشکرم. خیلی متاسفم که دختر شما با وجود دارا بودن شرایطی که ذکر کردید، بدون تحقیق و بررسی های 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 می شناسم 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 پنهان کاری دختر شما چه بوده است.

شبکه حمایت اجتماعی

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 خانواده ها اغلب از ترس «آبرو و حرف مردم» اینکار را نمی کنند. 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 پس ضربه ای

واکنش های دختران طبیعی است ولی نیاز به درمان دارد. آیا شما می دانید 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 کشیدن های شبانه او ابتلا به نوعی آسیب روحی به نام PTSD یا اختلال اضطراب پس ضربه ای است. او شبها کابوس زندگی قبلی خود را می بیند و بی اختیار فریاد می کشد. این اختلال به خودی خود درمان نمی شود 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 می بایست در مقابل تمام خطرات و ناامنی های 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 طرح واره های آن فرد در مورد روابط خانوادگی و زوجی به هم می ریزد. اگر این هیجانات زیر نظر متخصص مورد پردازش قرار نگیرند و اصلاح نشوند، در فرد ایجاد گرایش های افراطی مثل دختر شما می کنند.

آخرین تحقیقات علوم اعصاب و نتایج تصویربرداری های پیشرفته مغزی نشان داده است که انسان با یک نیاز نیرومند به پیوند عاطفی به دنیا می آید 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 محبت آمیز 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 نمی شود، بلکه مشکلات عدیده ای برایشان به وجود می آورد.

شانس موفقیت ازدواج دوم کمتر است

در پایان به شما توصیه می کنم که برای ازدواج دوم ایشان بسیار احتیاط کنید. آمارها نشان می دهد که شانس موفقیت ازدواج های دوم، مخصوصا 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 خانم های مطلقه یا همسر از دست داده، با دیدن اولین خواستگار، گمان می کنند که به دلیل وضعیتشان، با تنها شانس زندگی خود مواجه شده اند و به هیچ قیمت نباید آنرا از دست بدهند! برای دختر شما آرزوی موفقیت میکنم

