

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 دعوایمان 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 خاطرت را جمع کنم که رفتار همسر شما به هیچ وجه به خاطر تفاوت فرهنگی و زبانی و ... نیست. اصولاً 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: «اولاً بسیار متأسفم شما دم دارید!» «همگی خندیدند و فرد مورد نظر هم متوجه معنایی که در مثال عامیانه‌اش پنهان بود، شد. فقط یک حیوان است که 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.

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 معمولاً 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 کاملاً قابل حل است و توصیه کنم که حتماً و در اسرع وقت این مسئله را پیگیری کنید. این وقایع هرگز نباید در طول 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.

معمولاً 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 اخلاقیات 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 اقامتتان 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، 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.

زندگی نولا در خشونت خانگی، تکرار و باز هم تکرار

Photo: wrangler/bigstockphoto.com

برگردان: مهدی بابامهدی از [Hidden Hurt](#)

ماجرای خشونت خانگی نولا نشان می‌دهد که چگونه قربانی‌های خشونت خانگی در یک رابطه خشونت‌بار می‌مانند، یا چرا زمانی که برای ترک آن برنامه می‌ریزند، دوباره خود را در رابطه با خشونت‌گر پیدا می‌کنند... با امید به اینکه این دفعه همه چیز درست شود اگرچه شواهد نشان‌دهنده عکس این موضوع است.

چگونه شروع شد...

او انسان خوبی بود، یک پدر مجرد، جاذبه عجیبی بود که ما را به هم جذب می‌کرد. رابطه‌ی ما خیلی سریع شروع شد. زمان زیادی قبل از حاملگی من برای فرزند نخستمان نبود. او خیلی زود مرا ترک کرد با این دلیل که برای یک خانواده دیگر آمادگی ندارد و قصد دارد تا برای خانواده‌ی دیگرش وقت بگذارد. برایش من حتی به عنوان خانواده تعریف نمی‌شدم... برای تمام مدت بارداری من از هم جدا بودیم. به او پیشنهاد می‌کردم که با هم به دکتر یا وقت آزمایش سونوگرافی برویم، ولی نمی‌آمد. قلبم را می‌شکست، ولی من همچنان ادامه می‌دادم. می‌گفت برای زمان وضع حمل پیش من خواهد بود. من زایمان کردم و بهانه‌اش این بود که چون سرش شلوغ است نمی‌تواند بیاید. روز بعد از وضع حمل من بود که او برای دیدن فرزندش آمده بود. زمانی که او فرزندش را دید دلش به رحم آمد و در حالی که کنار تحت من نشست بود گفت که می‌خواهد تا در کنار هم به عنوان یک خانواده، خانواده من، باشند. قلب من آرام گرفت. این تمام چیزی

بود که می‌خواستم: یک خانواده در کنار هم. من قبول کردم که آرام برویم.

چند هفته بعد از زایمان

تنها چند هفته بعد اوضاع به هم ریخت: او از من می‌خواست که تمام راه را رانندگی کنم تا او را ببینم، ولی هیچ تلاشی برای دیدن دخترش یا من نمی‌کرد. در روزهای تعطیل برای دیدن او می‌رفتم، و در یکی از همان روزهای تعطیل بود که او را درحالی که با زن دیگری در بستر بود یافتم. قلبم شکست. به یاد ندارم که چگونه، ولی ما بحث کردن را به اتمام رساندیم و رابطه‌مان را شروع کردیم. او برای زندگی به خانه من آمد و این زمانی بود که آزار و اذیت او شروع شد: کنترل کردن‌ها، اجازه ندادن به من برای خروج از منزل و استفاده از کامپیوتر، و چیزهای دیگر. من هیچ فکری در مورد این موضوع ها نمی‌کردم. تنها فکر می‌کردم که من در مسیر اشتباهی هستم و باید این جریان متوقف شود. همیشه در دعوایها، کسی که عذرخواهی می‌کرد، من بودم.

چند سال بعد، فرزند بعدی

هر کاری که او می‌خواست انجام می‌دادم و تصور می‌کردم این شرایطی است که باید باشد. من ساکت می‌ماندم و چون رفتار او را می‌شناختم و اجازه نمی‌دادم که مشکلی پیش بیاید. تصور می‌کردم که خوشحالم، و رابطه با وجود یک بچه شبیه همین رابطه‌ای که من تجربه می‌کردم است. بچه دوم ما هم به دنیا آمد و همه چیز بدتر شد. من از بچه‌ی تازه به دنیا آمده و بچه‌ی بزرگمان نگهداری می‌کردم، و به کارهای خانه می‌رسیدم، اما اینها کافی نبود. او همچنان بر پول و درآمد خانه و اینکه من کجا می‌روم کنترل داشت. حتی رفتن به دانشگاه هم معضل بود. به هر حال، توانستم واحدهای درسی را بگذرانم با اینکه به ندرت به دانشگاه می‌رفتم. شروع اکثر مشکلات ما زمانی بود که من فهمیدم او به من خیانت می‌کند. البته، این خطای من بود. من چندان به او توجه نمی‌کردم. او عذرخواهی کرد و گفت که دیگر این اتفاق تکرار نخواهد شد. من حرفش را قبول کردم. اما همه چیز همچنان بد بود. با یکی از دوستانم صحبت کرده بودم و او به من هشدار داده بود که شرایط درست نیست.

دوباره عاشق شدم

فرستی برای رفتن به خانه یکی از اعضای خانواده‌ام پیدا شد، و من فکر کردم که خانه خواهرم فرصت ایده‌آلی برای ترک این خانه است. بنابراین با بچه‌ها به آنجا رفتم و او در خانه‌ی اجاره‌ای ما ماند. ناگهان او همان فرد شیرین و جذابی شد که من دوباره عاشقش شدم. نظرم عوض شد و او پیش من و بچه‌ها آمد. مسائل برای مدتی خوب پیش رفت، اما دوباره جر و بحث‌ها شروع شد: زمان زیادی پشت کامپیوتر بودم و دوست داشتم با دوستانم بیرون بروم.

شبی را به یاد می‌آورم که تولد یکی از دوستانم بود که می‌خواستم بروم - او تا آن شب مشکلی با بیرون رفتن من نداشت - اما یک دفعه از اینکه من می‌خواهم بیرون بروم و در خانه با خانواده‌ام نمی‌مانم، عصبانی شد. تصمیم گرفتم که بروم و او آن شب را به یک کابوس تبدیل کرد. نمی‌توانستم از مهمانی لذت ببرم و او مرتب پیامک‌های آزاردهنده می‌فرستاد. واقعا احساس می‌کردم که کار اشتباهی انجام دادم.

مادرم گفت بمان

مسائل به دعوا کشید، هر دو ما به این نتیجه رسیدیم که این یک رابطه سالم نیست و این دعوای شروع به تاثیرگذاری روی بچه‌ها کرده است. تصمیم گرفتیم که او باید از خانه برود - به مادرم اطلاع دادم (او از مسائل اطلاعی نداشت). تنها به او گفتم که ما از هم دور شدیم و فکر می‌کنیم که بهترین راه جدائی است. به یاد می‌آورم که مادرم گفت که اشتباه می‌کنم و باید تلاش کنم تا شرایط را بهتر کنم. احساس تنهایی و ترس می‌کردم، تمام افرادی که به من گفته بودند در کنارم خواهند بود حضور نداشتند.

تنها بودم. دوسال شبیه جهنم بود. شوهرم بدتر شد. مرا تعقیب می‌کرد، روزی کلی پیامک می‌فرستاد، این احساس را در من ایجاد می‌کرد که این خطای من بوده و باید پیش مشاوره بروم و آن وقتی بود که من فهمیدم قربانی خشونت خانگی هستم.

تلاش دوباره

تصمیم گرفتیم که دوباره تلاش کنیم. بعد از چیزی که مادرم به من گفته بود، احساس می‌کردم که این وظیفه‌ی من است که تلاش کنم و دوباره خانواده را در کنار هم جمع کنم. در طول دو سال بعد او در آپارتمانش زندگی کرد و من در این خانه ماندم و اینگونه من گاهی اینجا و گاهی آنجا بودم. هیچ کس اطلاعی نداشت که ما دوباره رابطه‌مان را شروع کردیم. بسیار شرمسار بودم که این را در خفا نگه دارم و به دیگران بگویم که ما به خاطر بچه‌ها تلاش کردیم که با هم دوستیمان را از سر بگیریم. وقتی شرایط خوب بود، مسائل خوب بودند، ولی وقتی شرایط غیرقابل می‌شد، واقعا بد بود.

اقدام قانونی نکردم

در شرایط نامساعد برای تکفل بچه‌ها شروع به اقدام قانونی می‌کردم. وکیل (همچنین مشاور) از من خواست که برای DVO اقدام کنم، اما نمی‌توانستم. تهدید کرده بود بود که اگر این کار را نکنم، خودش را می‌کشد. نمی‌توانستم مسئولیت آن را قبول کنم.

به یاد می‌آورم که یک شب در حال جر و بحث بودیم. واقعا عصبی شد و اولین مشتش را به پایم زد. احساس کردم که این خطای من بوده که او را بیش حد عصبانی کردم. ضربه‌ی او کیودی به اندازه یک توپ گلف ایجاد کرد. البته عذرخواهی کرد و قسم خورد که هیچگاه این برخورد را تکرار نمی‌کند. در طول آن دو سال من حس کردم که دوباره باردار شده‌ام. بعد از اینکه ما این موضوع را متوجه شدیم جر بحث زیادی داشتیم. از دست دادن کودک بسیار استرس‌زا و غم‌انگیز بود. حس می‌کردم و هنوز هم چنین حسی دارم که این خطای من بوده است.

مسائل بعد از آن بسیار بد شد. من او را مقصر می‌دانستم و او هم من را، و آزارهای او بدتر شد. شروع به تعقیب من کرد و روزی بیش از هفتاد پیامک برای من می‌فرستاد. با سلامتی روانم در حال کلنجار بودم. به نقطه‌ای رسیدم که از نظر روحی درهم شکستم. این موضوع را از خانواده‌ام هم مخفی نگاه داشتم اما به چند نفر از دوستانم گفتم. در نهایت تحت نظر گروه سلامت روان قرار گرفتم و پیش روانشناس می‌رفتم. بیماری من افسردگی شدید تشخیص داده شد. سپس در طول دو سالی که با همدیگر زندگی می‌کردیم دریافتیم که چند باری به من خیانت کرده بود. البته او من را مقصر می‌دانست و می‌گفت تقصیر من است. اینجا زمانی بود که من احساس کردم شاید همه این مشکلات تقصیر من بوده و من باید بیشتر تلاش می‌کردم تا خانواده‌ام را در کنار هم جمع کنم. زمانی که او در حالت خویش باشد شرایط خیلی بهتر بود. این امر من را زیاد تحت تاثیر قرار نمی‌داد، و اگرچه بچه‌ها از بودن با او لذت می‌بردند، آنها دوست نداشتند که به خانه‌ی او بروند. برای من بهتر بود که در سمت او قرار بگیرم تا علیه او.

شروع دوباره و دوباره

واقعا یاد ندارم که چگونه دوباره آغاز شد، اما الان ما دوباره با هم زندگی می‌کنیم. به خاطر می‌آورم که در ماه سپتامبر من بیمار بودم و او برای مراقبت از بچه‌ها به خانه‌ی من آمد. از من خواست که به او اجازه بدهم که در خانه‌ی من بماند، و علیرغم میل‌ام قبول کردم، در غیر این صورت دعوا و جر و بحث شروع می‌شد. از جر و بحث خسته شده بودم. همه چیز خوب پیش می‌رفت. فردی مراقب و مقید شده بود و من دوباره عاشقش شده بودم. جنبه خوب او چیزی بود که من عاشقش بودم. او به من اطمینان داد که از بچه‌ها و من مراقبت خواهد کرد. ارتباط ما دوباره از سر گرفته شد و به من گفت که پیش مشاور می‌رود، من هم در مورد مشکل روحی اخیرم به او گفتم، و او عذرخواهی کرد و گفت که این موضوع دیگر اتفاق نخواهد افتاد. ما شروع به اشک ریختن کردیم و همدیگر را در آغوش گرفتیم. در آغوش او احساس امنیت کردم.

چند ماه بعد دوباره بیمار شدم، در تمام مدت در منزل اقامت داشت. به هیچ کس نگفتم که ما دوباره با هم زندگی می‌کنیم. من احساس می‌کردم دوستانم را ناامید کرده بودم. آنها مرا حمایت کرده بودند و زمانی که شرایط سخت شده بود در کنارم بودند، و من می‌خواستم به آنها بگویم که ما دوباره با هم زندگی می‌کنیم. نمی‌دانستم آنها چگونه واکنش نشان می‌دهند. آرام آرام شروع به گفتن جریان کردم و به آنها گفتم که همه چیز عالی است و او تغییر کرده است و قضایا در حال بهبود است. او قصد دارد در منزل ما زندگی کند و ما دوباره در کنار هم به عنوان یک خانواده باشیم. به آنها گفتم که ما در این دو سال خیلی عاقلتر شدیم و همه چیز عالیست...

باز سریع جلو رفت و زندگی‌مان با هم شروع شد. بازگشت ما به هم و ماندن او در خانه‌ی من و الان او در خانه‌ی من زندگی می‌کند. احساس می‌کنم دور خودم گنج می‌خورم و نمی‌توانم جلویش را بگیرم. همه چیز خوب است، اما علائم گذشته (دروغگویی هایش، مشروب خوری هایش و...) در حال پدیدار شدن است. احساس می‌کنم نمی‌توانم کاری بکنم. از هم جدا می‌شویم، اما من نمی‌توانم دوباره بچه‌ها را به جای دیگر ببرم.

در نهایت اینجا جایی است که من هستم. به دو سال قبل بازگشتم. من نمی‌دانم که این دفعه شرایط خوب می‌شود یا نه. امیدوارم. من عاشق او هستم. احساس می‌کنم با توجه به حمایت دوستان در این سالها اگر شرایط دوباره به هم بریزد نمی‌توانم با دیگران مسائل را در میان بگذارم. اما امیدوارم که اگر شرایط خراب شد قدرت این را داشته باشم که دوباره او را ترک کنم.

شاهدان خاموش خشونت، شریک خشونت هستند

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 متاسفانه همسر من 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. همسر من 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 چطور 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؟ متاسفانه حتی در کشورهایی که قانون صریحا از قربانی خشونت و شهادتی 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 هر کدام کاغذی به گردن داشتند پر کرده بودند. هر کدام 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 بعضا 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 اصلا 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 همسران؟ کسی که حرمت مادری که او را پرورده نگاه نمی‌دارد؟ البته منظورم این نیست که شما به ایشان پرخاش کنید ولی حتما و فوراً 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 سببی 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 سب 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 نیست.

می‌توانید کارهای مادرشوهرتان 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 فوراً متوقف شود. اگر از راه‌های مسالمت آمیز نتوانستید مانع همسرتان شوید، با راهنمایی [مشاورین حقوقی خانه امن](#) اقدام کنید. فکر می‌کنم اورژانس اجتماعی به‌زیستی از مادر شوهر شما حمایت کند.

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

پوشش: 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 دست آخر 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 همسران 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 صاحب نظران 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 شخصاً 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 پارانویید نیست. یکی از راه‌هایی که ممکن است فرد را به مشکل خود واقف کند، واکنش‌های اطرافیان است.

از سوال شما این‌گونه برمی‌آید که نه تنها شما و فرزندانتان 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 فرزندانش 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 بپرسم 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 پرپر 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 کوچکتری در اختیارات 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 پایش 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

پوشش: 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 فرزند 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 این‌که 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 آینده شان 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 امریکا 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 بپردازید. 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.

ماجرای صدیقه؛ شوهرم هر ظرفی را که می‌شکند یک‌تکه از وجود من شکسته می‌شود

Photo: Oleg Golovnev/bigstock.com

در ماشین نشسته‌ایم. چهره آرام و دل‌نشین دارد. بسیار مؤدب است و دلسوز. ۰۳ سال دارد اما بیش‌تر به نظر می‌رسد. زمانی که از او برای مصاحبه درخواست کردم نگران بود که نکند شوهرش بفهمد. شوهرش پیغام‌های موبایلش را می‌خواند و به رفت‌وآمدش نظارت دارد. چشمانش اشک داشت، اما گریه نکرد.

کمی از خودت بگو؟

من دو ساله بودم که پدرم فوت کرد، مادر و پدرم خیلی همدیگر را دوست داشتند؛ مادرم بعد از مدتی با کسی که سن بیش‌تری داشت

ازدواج کرد تا بتواند ما را تأمین کند. پدرخوانده من بعد از مدتی از مادرم خواست ما را از خانه بیرون کند. من و خواهر و برادرم هم آواره خانه فامیل شدیم. طوری که من حتی به مادرم می‌گفتم من را بگذار بهیستی اما مادرم می‌گفت آن وقت جواب فامیل را چه بدهیم؟ من بچه خیلی شیطان و شادی بودم، در مدرسه هم درس خوب بود. دیپلم را گرفتم و خواستگاری‌ها شروع شدند.

ازدواج چطور بود؟

من به مادرم خیلی اصرار کردم که می‌خواهم درسم را ادامه بدهم این کار را نکن اما مادرم گفت پس باید دوباره برگردی خانه فامیل، خب نمی‌شد که من مدام این ور و آن ور بروم. جریان خواستگاری با شوهرم هم این طوری بود که شوهرم از تهران زنگ زده بود به مادرم و چون من را می‌شناختند اوکی داده بود و خانواده‌اش آمدند خواستگاری. ما هم که در شهرستان بودیم گفتیم عیب ندارد تهران بوده سفر بوده نیامده. بعد دیدیم ۴ ماه شده این آقا هنوز نیامده ما را ببیند. من خیلی ناراحت بودم که اسمش را روی من گذاشته و نیامده.

بعد از ۴ ماه با مادرم آمدند، من بچه شهر بودم و او بچه روستا، من دیپلم داشتم و او سیکل؛ اما آن‌ها با غرور خاصی آمدند. مادرم به پدرشوهرم گفت ما مهریه بیش از ۰۰۲ تا می‌خواهیم اما پدرشوهرم بلند شد و گفت من این دختر را نمی‌خواهم؛ اما من که از سر بیچگی دل‌بسته این فرد شده بودم به مادرم اصرار کردم که راضی شود. شوهرم هم از طرفی دیگر وعده می‌داد که بعد از ازدواج بیش از این‌ها بهت می‌دهم. خلاصه ما به ۰۰۱ سکه راضی شدیم؛ اما مادرم با من طوری برخورد می‌کرد انگار من هووی او شدم. مادرم همیشه با من بدرفتاری می‌کرد. از تهران که می‌آمد یک نایلون لباس می‌آورد به خواهرش می‌گفت خواهر هرکدام را دوست داری بردار بقیه را می‌داد به من.

شوهرم من را خیلی دوست داشت اما با حرف‌های خانواده‌اش این‌طور رفتار می‌کرد. من خیلی شاد بودم. همیشه شاد بودم اما بعد از این اتفاقات خیلی افسرده شده بودم. ما حتی جشن عروسی هم نگرفتیم. بعد از شکسته شدن غرور من و بدی‌هایی که شوهرم کرد با این‌که شوهرم آدم بدی نیست دیگر توان نداشتم. افسرده شده بودم. کتکم می‌زد. موهای من را می‌کشید و سرم را می‌کوبید به دیوار. همسرم هرچقدر درآمد داشت از ۰۳ هزار تومان، ۳ هزار تومان را می‌داد به من ۵ هزار تومان می‌گذاشت تو کیفش و بقیه را می‌داد به برادرهایش. می‌گفتم چرا این کار را می‌کنی؟ موهای سر من را می‌گرفت و سرم را می‌کوبید به دیوار. بچه را می‌گذاشت در آشپزخانه با اسباب بازی بازی کند و من را می‌برد توی اتاق با سیم و کمر بند و ... می‌زد. می‌گفت صدایت در نیاید که بچه نفهمد. من هم از ترس شوهرم و برای بچه‌ام صدایم در نمی‌آمد.

الآن تغییر کرده، می‌رویم خرید بهترین مانتوها را برایم می‌خرد؛ اما جوانی‌ام را از من گرفت. من الآن ۰۳ سالم هست اما شبیه ۰۴ ساله‌ها هستم. همسرم برای من ماشین خریده. خودش خیلی وقت‌ها جریمه می‌شود اما من آنقدر استرس دارم که می‌ترسم رانندگی کنم. اعتمادبه‌نفس ندارم. جاهای شلوغ ماشین را نمی‌برم. خیلی سخت است بترسی که عصر شوهرت بیاید بهانه بگیرد.

الآن دیگر کتک نمی‌زند؟

می‌شکند. هر ظرفی را که می‌شکند یک‌تکه از وجود من شکسته می‌شود. من آدم مادی‌ای نیستم اما این شکستن‌ها من را آزار می‌دهد. من بلد نیستم جریمه کنم یا تنبیهش کنم. یک‌بار نشده همسرم بیاید خانه و من در حال غذا درست کردن نباشم. همیشه غذایم حاضر است. چایی‌ام حاضر است.

این از روی ترس است یا؟

اوایل شاید از روی ترس بود اما الآن نه. دوست دارم احساس آرامش کند. دوست دارم خوشحال باشد؛ اما قدر نمی‌داند.

رابطه‌اش با فامیل‌هایت چطور است؟

من نمی‌دانم در قانون چه نوشته شده اما او مدام با فامیل خودش رفت‌وآمد دارد اما من حق ندارم با فامیل رفت‌وآمد کنم. برادرم می‌گوید برای دو تا بچه‌هایت صبور باش اما گاهی هم می‌گوید طلاق را بگیر و برو.

به جدایی فکر کردی؟

ترس از بی‌کسی، بی‌کاری، بی‌پولی. بچه‌هایم. من که نمی‌توانم بچه‌ها را با خودم ببرم. بعضی مواقع به خودم می‌گویم نترس عرضه داشته باش یعنی نمی‌توانی ماهی ۰۰۵ تومان دریاوری؟

می‌دانم دل نمی‌کند از من. دوستم دارد. همسر من خطرناک است. من نمی‌خواهم خونی ریخته بشود. در روستای ما خون و خون‌ریزی معمول است. ترس اولین چیزی است که من دارم. ممکن است قتلی صورت بگیرد. من یا فامیل.

همسرم به قدری من را له کرد که مادر شوهرم راه می‌رفت و به من فحش می‌داد. به پدر و مادرم فحش می‌داد؛ اما ۳ سال پیش بالاخره من ایستادم. مادر شوهرم به مادر من فحش داد و من به او گفتم تو اگر مادر داشتی به مادر من فحش نمی‌دادی. شوهرم هم همراهی ام کرد، خودش گفت جواب بده. چون دیده بود که مادرش چقدر من را اذیت می‌کند. الآن سه سال است که دیگر با آنها رابطه نداریم. مادر شوهرم با جاری‌های دیگر ارتباطش خوب است. چون برادرهای شوهرم اجازه نمی‌دهند به همسرانشان توهین شود. یک بار که مادر شوهرم به یکی از جاری‌هایم توهین کرد برادرشوهرم به مادرش گفت اگر یک بار دیگر به زن من توهین کنی موهابت را می‌گیرم از پله‌ها می‌اندازم پایین. برای همین یاد گرفته چطور با زن‌هایشان رفتار کند.

اولین باری که شوهر من به خانواده من فحش داد زمانی بود که مادرش بهش گفت ای بی‌عرضه تو به زنت فحش پدر مادر ندادی؟ شوهرم هم از لجش به پدر مادر من فحش داد و عادتش شد. مادر شوهرم وقتی می‌فهمید که شوهرم من را می‌زند به من می‌گفت من می‌دانم در خانه با تو چه می‌کند. فکر نکن وضعت خوب است.

در ضمن اگر من طلاق بگیرم در فامیل می‌گویند مشکل از من است، خوشی زده زیر دلم.

فکر می‌کنی الآن چاره‌ی شما چیست؟

می‌خواهم تحمل کنم. به خاطر بچه‌هایم.

وقتی بچه‌ها به سن قانونی رسیدند چطور؟

آن وقت دیگر شکل کشنگی ندارد که. دارد؟ من دیگر ترس از دست بزن ندارم؛ اما دوست ندارم صدایش را ببرد بالا.

پیش مشاور نرفتید؟

خودش من را پیش مشاور برد. چون داشتیم به جدایی کشیده می‌شدیم. این خانم گفت شوهرتان مریض است. خانم خیلی منطقی بود، اما شوهرم چند جلسه آمد بعد گفت حرف بی‌خود می‌گوید.

بدبین است. به همه بدبین است. دوست دارد من تیپ بزنم. مانتوها و شلوارهای قشنگ بپوشم اما به برادرش به فامیل‌های مرد ما به همه مردان مشکوک است.

دوستش داری؟

بله. نمی‌دانم چرا؛ اما دارم. من خیلی احساساتی‌ام. وقتی که قهر می‌کنم، گریه‌اش را که می‌بینم برمی‌گردم. دوست ندارم غرورش بشکند. من از او متنفر نیستم اما وقتی که یاد زورگویی‌هایش می‌افتم از او بدم می‌آید؛ اما باز دوستش دارم.

اگر یک آدم بیرونی بخواهد به شما کمک کند دوست داری چه کند؟

به من جا و مکان بدهد؛ که بتوانم بروم. من از استرس شدید چندین بار رفتم دکتر. اعصابم به هم ریخته است. من الآن فقط یک جسمم. همین.

نمی‌خواهی دانشگاه ببری؟

الآن دیگر حوصله ندارم. هنگام ازدواج گفت می‌توانی درست را ادامه بدهی اما بعد دیگر نگذاشت. چند وقت پیش به او گفتم بروم دانشگاه؛ اما گفت نبینم بروی با مردها جزوه ردوبدل کنی‌ها؟

کار چطور؟

دوست دارم کار کنم اما فنی بلد نیستم.

بچه‌ها رابطه‌شان با شما چطور است؟

بچه‌هایم مهربان‌اند اما آن قدر از من بد گفته که دیگر کاری به کارم ندارند. آن قدر به پول عادتشان داده، چیزی اگر اتفاق بیفتد به من می‌گویند ماما تو حرف زنی‌ها... عادت کردند که حرف زنم. در حالت عادی با من خوب‌اند اما اگر بهشان گیر بدهم به من فحش‌های بدی می‌دهند. پسر بزرگم ممکن است راه پدرش را برود. مثل او بدهن و خشن شده. ممکن است او هم زنش را بزند.

تا حالا شده در دعواهایتان کسی مداخله کند؟

من نمی‌گذاشتم کسی بفهمد. صاحب‌خانه ما موقع دعوا می‌آمد در می‌زد و می‌گفت نزنش، اما در را باز نمی‌کرد. صاحب‌خانه یک خانم مسن بود. یک‌بار طوری زده بود که نفسم بالا نمی‌آمد، به زور صاحب‌خانه در را باز کرد من را برد بالا. من نشسته بودم نفس نفس می‌زدم خانم صاحب‌خانه هم نشسته بود نگاه می‌کرد و گریه می‌کرد.

نمی‌دانم چرا ۸، ۹ سال پیش شوهرم سه بار رفت که من را طلاق بدهد من می‌گفتم نه. طلاق نده. اصلاً نمی‌دانم چرا. شاید چون راهنمایی نداشتم. کسی را نداشتم که راهنمایی‌ام کند.

تا حالا خیانت کرده؟

تا حالا دو سه باری رفته؛ اما من بهش بی‌مחلی کردم. می‌دانست من فهمیدم اما نه من چیزی گفتم نه او. طوری که من خودم هم نمی‌دانستم اما دیگران به من گفتند؛ اما الآن دیگر نه. فکر نمی‌کنم الآن این کار را بکنند.

منبع: آرام امین‌زاده - خشونت بس

جرات نداشتم برای بچه‌هایم لالایی بخوانم

Photo: leolintang/Bigstock.com

من یک وکیل دادگستری هستم و جالب است بدانید در طول ده سال زندگی با همسر من نمی‌دانستم و یا درک نمی‌کردم که من قربانی خشونت خانگی هستم.

شوهر من تحصیل کرده بود و ما زندگی مرفه‌ای داشتیم. من دفتر وکالت داشتم و همه امکانات مادی زندگی من خوب بود. از ده‌ها پرونده خانواده دفاع کرده بودم و فقط شغلم را انجام می‌دادم و حساسیتی به موضوع خشونت خانگی نداشتم.

من فقط می‌دانستم شاد نیستم. افسرده و غمگین و چند بار هم به پزشک مراجعه کرده بودم. نمی‌دانم خواب بودم یا خودم را به خواب زده بودم. نمی‌دانم آگاهی نداشتم یا خودم را به ناآگاهی زده بودم ولی وقتی امروز به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم من از زندگی با شوهرم خوشحال نبودم و وجود دو دختر کوچولوهم تاثیری در حالت روحی من نداشت.

عزیزم صدایت عالی است ولی دیگر نخوان!

قبل از ازدواج نقاشی می‌کردم و ساز می‌زدم و صدای خوبی داشتم. دوستانی هنرمند که گاه‌گاهی دور هم جمع می‌شدیم و درباره هنر و نقاشی و ادبیات حرف می‌زدیم. وقتی ازدواج کردم یک روز همین‌طور که روی میبل لم داده بودم و گرمای پاییزی نور خورشید تنم را نوازش می‌داد تصنیفی از هایدو را زمزمه می‌کردم. همسر آرام گفت: نگفته بودی آواز هم می‌خوانی و من چشم‌هایم را بستم و با کرشمه‌ای زنانه بقیه ترانه را زمزمه کردم.

همسر با فنجان‌های از چایی کنار من نشست و نوازشم کرد و گفت: عزیزم صدایت عالی است ولی قول بده دیگر نخوانی. من تو را برای خودم می‌خواهم و صدای تو مردان دیگر را افسون می‌کند. من با تعجب گفتم حالا که دارم برای تو می‌خوانم و مردی اینجا نیست ولی او گفت نه قول بده که دیگر نخوانی.

بعد از چندین بار که میچ من را تو آشپزخانه و این طرف و آن طرف خانه گرفت که داشتم آواز می‌خواندم غرولند می‌کرد و گاهی هم قهر می‌کرد و مدت‌ها ساکت بود و حرف نمی‌زد. مذهبی نبود ولی کم‌کم حتی دوست نداشتم که من ترانه‌ای گوش کنم و سی‌دی در خانه ما شده بود مثل مواد مخدر که من باید این طرف و آن طرف پنهان می‌کردم.

من هم کار می‌کردم و هم درس می‌خواندم و همین گرفتاری موجب شد که وقتی فهمیدم وسایل نقاشی من را دور ریخته حوصله جر و بحث

نداشته باشم. پای من را از دورهمی‌های هنری برید و نفهمیدم دفترچه شعرهایم چطور آب شد و رفت زیر زمین.

مادری که بترسد لالایی بخواند مادر نیست و من جرات نداشتم برای بچه‌هایم لالایی بخوانم. شوهر من از نظر دیگران، یک مرد خوب بود و من هم فکر نمی‌کردم محدودیت‌های او مصداق خشونت است. همیشه در خرید لباس و کفش و کیف همراهی‌ام می‌کرد و کرور کرور پول خرج می‌کرد ولی همیشه رنگ لباس و کفش و کیف من مشکلی بود و نهایت سرمایه‌ای. می‌گفت تو در مشکلی مثل زمرد می‌درخشی و من فکر می‌کردم که حتما همین‌طور است و واقعا دلم می‌خواست برای او زیبا باشم.

دسته گل‌هایی برای کنترل

گاهی یک دفعه و بدون خبر به دفترم می‌آمد و دسته گلی روی میز می‌گذاشت و من فکر نمی‌کردم که او ذره‌ای با روش‌های غیر مستقیم قصد چک کردن من را دارد. عکس‌های دوران قبل از ازدوایم یکی یکی از آلبوم غیب می‌شد و من با آن همه کار فرصت تفتیش کردن نداشتم و با خوش‌خیالی فکر می‌کردم این طرف و آن طرف افتاده است.

تولد 35 سالگی‌ام خانواده او و من دور هم جمع شدیم و من با اصرار مادرم و هزار دلهره چند بیت شعرخواندم. برادر شوهرم ذوق زده گفت که چرا ننگفته بودی چنین صدایی داری. چرا تا به حال برای ما نخوانده بودی که ناگهان شوهرم که استاد کنترل ظاهرش جلوی دیگران بود از کوره در رفت و بدون مقدمه مشتی روی میز کوبید که شیشه روی میز ریز ریز شد. همه شوک شدند، حتی خانواده خودش. همسرم فریاد می‌زد و هر چه فحش زشت اخلاقی بود نثار من کرد و چندین بار جلوی دیگران و بچه‌ها من را فاحشه خواند. مهمان‌ها شام نخورده و بی‌خداحافظی قهر کردند و رفتند و حتی مادرش زیر لبی چیزهایی نثارش کرد. روی مبل می‌خکوب شده بودم و بدنم گر گرفته بود و می‌لرزید. بچه‌ها فرار کردند توی اتاقشان و صدای گریه‌شان حال من را بدتر می‌کرد. از آن روز زندگی من تغییر کرد و همسرم چهره واقعی خودش را نشان داد. محدودیت‌ها علنی شد. ساعات کارم و درسم همه محدود شد و هر کجا می‌خواستم بروم باید اطلاع می‌دادم. وضعیت طوری شد که دفتر کارم را بستم و ته دلم با خودم فکرمی‌کردم شاید پس از مدتی به وضع عادی برگردد. حاضر نبود به دکتر مراجعه کند و مثل گرگی که لباس میش پوشیده بود آرام آرام به هیبت گرگی درآمد که زیر ظاهر آرامش پنهان کرده بود.

تصمیم گرفتم حرف بزنم

یک روز که وب سایت‌ها را زیر رو می‌کردم به مطلبی درباره علائم خشونت خانگی بر خوردم و چند وقتی به این موضوع توجهم جلب شد. هر چه بیشتر می‌خواندم بیشتر متوجه وخیم بودن اوضاع می‌شدم. من که همیشه از حرف زدن ظفره می‌رفتم و فقط گوش می‌دادم تا بلکه معجزه‌ای از آسمان نازل شود، تصمیم گرفتم با او صحبت کنم. عصر همان روز بچه‌ها را به خانه مادرم فرستادم و خانم همسایه سپردم که اگر داد زدم به پلیس خبر دهد. همسرم مثل هر روز به خانه برگشت. دوش گرفت و من میز شام را چیدم. شام که تمام شد برایش یک چایی ریختم و همان‌طور که چایی را مقابلش می‌گذاشتم گفتم: حرف من این است و جز این نیست یا دکتر می‌روی و یا من با بچه‌ها می‌رویم. فکر کرد شوخی می‌کنم. بدون دعوا و یا حرف اضافه‌ای ساکی را که بسته بودم برداشتم و از خانه او رفتم. هفت ماه نه تلفن زد و نه پیامی فرستاد و نه حتی برای دیدن بچه‌ها آمد. اوایل منتظرش بودم ولی پس از مدتی تصمیم گرفتم برای خودم و بچه‌هایم آرامش را تجربه کنم و اجازه ندهم که او حتی در نبودنش من را آزار دهد. بساط نقاشی‌ام را دوباره پهن کردم زمزمه‌هایم را شروع کردم و هر از چندی شعری می‌نوشتم. با کمک پدرم در دفتر کار دوستم اتاقی اجاره کردم و مشغول به کار شدم.

تابو ذهنی‌ام را شکستم

درخواست طلاق برای من وکیل تابو بود ولی خودم را شکستم و درخواست طلاق دادم. وقتی متوجه شد که درخواست داده‌ام پیغام فرستاد که به خانه برگرد و من قول می‌دهم وضع بهتر شود و من در جواب گفتم که تا وکالت محضری برای حق طلاق و دیگر حقوق من ندهد باز نمی‌گردم و تا ننویسد و امضا نکند که من می‌توانم نقاشی کنم و آواز بخوانم، کار کنم و درس بخوانم بازگشتی نخواهد بود آن هم در شرایطی که اطمینان داشته باشم دارای سلامت روانی است و واقعا تغییر کرده است.

همسر من که قاطعیت من را دید و اینکه از حقوق خودم به عنوان یک انسان کوتاه نمی‌آیم خودش رفت و وکالت بلا عزل محضری برای تمام حقوقم به من داد و جلوی خانواده تعهد داد که دیگر رفتارهای گذشته‌اش را تکرار نمی‌کند. البته روشی که من انتخاب کردم نسخه‌ای که بتوان برای همه تجویز کرد و تنها بیان یک تجربه از زنی است که خود وکیل بوده است.

به هر حال قرار گذاشتم که از نو شروع کنیم و فقط با هم صحبت کنیم و مدتی فقط من و بچه‌ها نصفه روز به خانه او می‌رفتیم تا پس از چندی قرار گذاشتم یک ماه آزمایشی با هم زندگی کنیم. قاطعیت من نشان داد که من ملک او نیستم و او نمی‌تواند برای نقاشی کردن و شعر گفتن و نحوه زندگی و تعلقات من تصمیم بگیرد و با من مثل ماشینی که خریده و می‌تواند هر طور دلش می‌خواهد ترینش کند رفتار کند.

با خودتان رو راست باشید

حالا او حدود خودش را می داند و من نیز زنی هستم که نقش های اجتماعی خودم را تعریف می کنم. در حال حاضر هم مشغول گذراندن دوره دکترا هستم و به مخاطبان خانه امن یک پیام خیلی ساده دارم و آن این است که با خودتان رو راست باشید و بدانید رفتارهای شماست که نوع رفتار دیگران با ما را تعیین می کند. ما برده آفریده نشده ایم . هیچ انسانی برده نیست. ما در تعیین رفتارهای شریک زندگی خودمان موثر هستیم واگر حقوق خود را بشناسیم و برای داشتن آن تلاش کنیم حتما شریک زندگی نیز متوجه حدود خودش می شود. تجربه من نشان داد که ما خودمان را به ترسیدن و ضعیف بودن می زنیم در حالی که می توانیم قوی و مصمم باشیم.

چک کردن گوشی همسر، جرم است؟

برخی زنان و مردان عادت به کنترل و بازرسی تلفن همراه همسران خود دارند. این کار از نظر حقوقی چه وضعیتی دارد و آیا می توان بابت آن شکایت کرد؟

خبرگزاری میزان، خبرگزاری رسمی قوه قضاییه، در پاسخ به سوال «تلفن همراه مدام بوسیله همسرم کنترل می شود؛ حکم قانونی این کار چیست؟» می نویسد: نوعا این دست اقدامات زن و شوهر نسبت به یکدیگر در راستای حساسیت ها و علایق طرفین نسبت به یکدیگر و زندگی شان است؛ لذا نباید به جای درک کردن طرف مقابل و تلاش در اعتمادسازی به دنبال چنین راه هایی بود.

به هر حال این مورد ظاهرا با هیچ یک از عنوان های مجرمانه قابل انطباق نیست و قانون گذار در قانون مدنی صرفا زوجین را مکلف به حسن معاشرت با یکدیگر کرده است که این امر با تفسیری موسع از قانون می تواند از مصادیق تکلیف به حسن معاشرت تلقی شود؛ هر چند ضمانت اجرای قانونی برای آن مقرر نشده است.»

منبع: [خبرگزاری میزان](#)
