

ترس کشنده

درباره پیامدهای حاصل از خشونت‌های خانگی که باعث کاهش عزت نفس می‌شود

ملیحه ابراهیمی: نمی‌گذارم کلامم کاملاً منعقد شود. همان طور که چشمانش سرخ شده، رگ‌های مغزش از شقیقه بیرون زده و فریاد می‌کشد. در کمترین زمان ممکن سگک کمربندش را باز می‌کند. درد بیرون کشیدن کمربند چرمی پهنش از آخرین پل شلوارش دردناک‌تر از فرود آمدنش به جانم است. «این روزها حکایت ترس‌های حاصل از خشونت‌های خانگی در هر کاشانه‌ای به یک شکل و شمایل پیروزی پیدا کرده است. یکی کتک می‌زند. دیگری روح طرف مقابلش را در منگنه می‌گذارد. دکتر افسانه افسری به عنوان روان‌شناس و مشاوره حوزه خانواده، خشونت را این‌گونه تعریف می‌کند که هر نوع رفتاری که منجر به ناراحتی فردی شریک زندگی ما شود، خشونت نامیده می‌شود. حالا فرقی نمی‌کند آن فرد همسرمان باشد یا فرزند انمان! ابعاد پیچیده‌تر این موضوع را در مشروح گفت و گو با او بخوانید.

همه چیز درباره خشونت

خشونت انواع مختلفی دارد و در زندگی هر فردی به یک شکلی بروز می‌کند.

فیزیکی: منجر به زد و خورد می‌شود و آسیب‌های جسمی جدی به فرد وارد می‌شود.
کلامی: همراه با فحش، ناسزا، بد و بیراه و تحقیر است که روح فرد را خدشه دار می‌کند.
بهداروانی: با تضعیف کردن فرد اعتماد به نفس او را نشانه می‌گیرد.
بهد اقتصادی: منابع مالی فرد را محدود می‌کند تا دیگر به منابع مالی و امکانات دسترسی نداشته باشد.

جسمانی: فرد مدام نگران است که آسیب بدنی ببیند.

تهدید: ترس حاصل از خشونت گاهی به صورت تهدید است. ممکن است فرد خشونت دیده آسیب جسمی نبیند، اما ترس و تهدید باعث شود آن فرد محیط زندگی را امن نبیند و همیشه درگیری فکری داشته باشد.

انتظار: انتظار از ایراد گرفتن یا خطا کار عنوان کردن فرد خشونت دیده بدترین نوع انتظار است.
روانی-هیجانی: ترسی که فرد از تحقیر و توهین دارد و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و به سمت افسردگی و اضطراب پیش می‌رود.
اجتماعی: نگران از قضاوت شدن از سوی دیگران. در بسیاری از موارد فرد خشونت دیده مورد تجاوز قرار می‌گیرد و به خاطر مورد قضاوت قرار نگرفتن سکوت می‌کند.

یکی از ابعاد خشونت خانگی خیانت یکی از زوجین است. رابطه‌ای که با یک اعتماد شروع شده است ناگهان با بی‌اعتمادی، بی‌ارزشی و خیانت ادامه می‌یابد و باعث تشدید خشونت در رابطه می‌شود. پیامدهای خیانت در روابط زناشویی عبارت است از:

- از بین رفتن اعتماد که مهم‌ترین عامل نگه دارنده رابطه است
- کم رنگ شدن حس خوشایند در بین زوجین
- بیشتر شدن تعارض‌ها و سوء تفاهم‌ها
- کاهش عزت نفس فرد خیانت دیده
- احساس بی‌ارزشی کردن
- نگرانی از خیانتی دیگر
- ایجاد شک دائمی به شریک زندگی
- احساس ناراحتی از عشقی که از دست داده
- احساس ناراحتی برای از دست دادن جایگاه خود در خانه
- فکر مشغولی‌های همیشه
- رفتارهای فرد خیانت کرده را تفسیر منفی کردن
- مقایسه خود با دیگران
- همیشه به فکر اشتباه نکرده
- حس کنترل‌گری روی فرد خیانت کار
- بروز تنش‌های دائمی و از بین رفتن صمیمیت در بین اعضای خانه
- نکته:** بهتر است برای بروز تک‌تک این ترس‌ها فرد خشونت یا خیانت دیده به مشاور مراجعه کند تا از ترس‌هایی که لحظه به لحظه به او آسیب وارد می‌کنند رهایی پیدا کند.

دراين شرایط چه باید کرد؟

- با آموزش سطح آگاهی فرد را بالا ببریم.
- مهارت آموزی را افزایش دهیم مثل مدیریت استرس، دست پیدا کردن به راه‌های رسیدن به استقلال مالی
- بازسازی، توانمندسازی و افزایش اعتماد به نفس
- افزایش مشارکت‌های اجتماعی

از نقش آفرینی جامعه غافل نشویم!

برای پیشگیری از بروز انواع خشونت‌ها جدا از فرد خشونت دیده عوامل دیگری هم نقش دارند که می‌توانند دست در دست هم به کاهش خشونت‌های خانگی منجر شوند. راهکارهایی وجود دارد که در پایین آوردن آمار خشونت‌های خانگی تأثیر گذارند.

خشونت‌های حاصل از ترس در زندگی زناشویی تأثیرات مخربی را بر فرد خشونت دیده می‌گذارد.

- باعث بروز افسردگی و اضطراب می‌شود.
- بازآمدن اعتماد به نفس را به دنبال دارد.
- منجر به بیماری‌های روانی و روان تنی در فرد می‌شود.

ترس از خشونت خانگی چیست؟

سکوت: با وجود فشارهای زیاد ناشی از انواع خشونت‌ها، سکوت اختیار می‌کند. گاهی در پی این سکوت‌ها فرد جان خود را از دست می‌دهد.
جدایی: ترس از اینکه بعد از جدایی چه اتفاقاتی منتظر اوست.
اقتصادی: وابستگی شدید مالی باعث می‌شود خشونت را به جان بخرد، زیرا بر این باور است بعد از جدایی آینده مالی او در خطر است.
آینده مهیم: فرد خشونت دیده ترس از عنوان خشونت و حتی ترک زندگی دارد زیرا نگران آینده بچه‌ها و قضاوت دیگران است. نکته منفی اینجاست که فرد خشونت دیده احساس می‌کند مانند در چنین فضایی کمک به فرزندان است. در حالی که به فرزند انمان یاد داده ایم که آن‌ها هم در آینده همانند ما رفتار کنند.

بلاهایی که بر سر فرد خشونت دیده می‌آید

- دچار هویت آسیب دیده می‌شود.
- نگاه به زندگی و روابط تغییر می‌کند.
- خود را در جایگاه قربانی می‌بیند که مورد ظلم قرار گرفته است.
- نسبت به خود اندوه و ترس شدید دارد.

چطور خود را بازسازی کنیم؟

باید فرایند بازسازی فردی که خشونت دیده در اولویت قرار بگیرد. برای این کار لازم است بپذیرد:

- هویت فرد آسیب دیده قابل ترمیم است.
- می‌شود روی ابعاد افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس کار کرد.
- برای روابط بهتر است مرزبندی مشخص تعریف شود.
- مجدد به استقلال شخصیتی برسد.
- بپذیرد خشونت ویژگی‌های او را زیر سؤال نمی‌برد.
- اهداف جدید کاری، شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای را برای زندگی مشخص کند.
- موقعیت‌های جدید در راستای اهداف خود ایجاد کند.
- بپذیرد مقصر صد درصد اتفاقات رخ داده نیست.
- تحلیله هیجانی را به کمک مشاور از طریق نوشتن، گفت و گو یا گریه کردن امن انجام دهد.
- به سراغ تصمیم‌گیری‌های درست، تعریفی از خط قرمزهای جدید برای رابطه و توانمندسازی خود مثل ادامه تحصیل برود تا از جایگاه خطر آفرینی که در آن قرار گرفته است خود را نجات دهد.

- ارتقای آموزش‌های عمومی در قالب کلاس‌های درسی یا برگزاری کارگاه‌ها و ورک‌شاپ‌ها
- تدریس مهارت‌های ارتباطی، کنترل خشم و... در مقاطع مختلف تحصیلی
- آموزش و مشاوره قبل و بعد از ازدواج
- توانمندسازی زنان و رشد استقلال مالی آن‌ها مثل آموزش انواع هنرها
- تقویت حمایت‌های قانونی از تصویب و اجرای قوانین سختگیر برای جلوگیری از خشونت خانگی
- دسترسی راحت به خدمات مشاوره‌ای در قالب مشمول بیمه شدن و استفاده از خدمات مشاوره‌ای
- تغییر نگرش جامعه به این مهم که مرد سالاری همراه با خشونت نیست
- بهره‌مندی از جراید، رسانه‌های تصویری، مجازی و...
- آموزش احترام به حقوق زنان

ترس زنانه، راز بقا یا باج دادن

شبنم گرمی: «چرا جدانمی‌شی؟» گفت: آخه دوستش دارم. پرسیدم: دوستش داری یا ازش می‌ترسی؟ گفت: بچه‌هام! آگه ندازه دیگه ببینمشون؟ آگه بندازشون زیر دست زن بابا؟ فعلا که دارم تحمل می‌کنم. و لش کن. گفتیم: به چه قیمتی؟ تا کی؟ انگار جوابی نداشت و فقط همانطور که با انگشتانش بازی می‌کرد سرش را پایین انداخت تا دو دوزدن و بلا تکلیفی چشمان غمگینش را نبینم.

شاید این سناریوی بسیار تکراری برای تعداد فراوانی از زنان باشد، اما واقعیتی انکارناپذیر است. هر چند ترس جزو نخستین ابزارهای حفظ بقاست، اما در جای نامناسب باعث باج دادن می‌شود. به جز ترس دوری از فرزندان و نگرانی برای آینده آن‌ها، وحشت مشکلات اقتصادی و ناتوانی در تأمین نیازهای اولیه زندگی پس از استقلال، ترس از نبود امنیت فردی و اجتماعی و همچنین برچسب عنوان «مطلقه» و عواقب آن از دیگر ترس‌های زنان در مسیر آزادی از قفس ظلم یک همسر ناتراز محسوب می‌شود. البته قانون و شیوه اجرای آن نیز در این موضوع تأثیر زیادی دارد که در بسیاری از موارد نمایانگر پشتیبانی از زنان در پرونده‌های طلاق نیست.

همین نزدیکی



افسانه افسری
روان‌شناس و مشاوره حوزه خانواده:
خشونت‌های حاصل از ترس در زندگی زناشویی تأثیرات مخربی را بر فرد خشونت دیده می‌گذارد

مهم‌ترین عارضه خشونت

اولین و مهم‌ترین عارضه ترس حاصل از خشونت خانگی بروز اضطراب، استرس و شروع افسردگی است. بسیاری از افرادی که مورد خشونت‌های خانگی قرار می‌گیرند اولین فکری که به ذهنشان خطور می‌کند این است که تقصیر خودم بود، من آدم کامل و ارزشمندی نیستم و... مدام با این استرس دست و پنجه نرم می‌کنند که اگر دوباره مورد خشونت قرار بگیرند چه مشکلاتی قرار است بر سرشان آوار شود.

این‌گونه می‌شود که بعد از مدتی عوارض زیر به سراغشان می‌آید:

- افزایش استرس
- کاهش اعتماد به نفس
- بروز مشکلات خوابیدن
- نمایش شدن تیک عصبی
- بروز بیماری‌های روان تنی
- کاهش عزت نفس
- احساس بی‌ارزشی
- نداشتن احساس امنیت
- از دست دادن پایگاه امنی چون خانه

دختران را در پیابید

بهترین اقدام برای کاهش خشونت‌های خانگی این است که خانواده‌ها از دوران کودکی فرزندان دختر خود را ارزشمند بدانند و مهارت‌های ارتباطی را از همان دوران به او آموزش دهند. این آموزش می‌تواند در قالب مهار خشم در شرایط متعدد در قالب بازی با آن‌ها باشد یا در شرایط ایجاد گفت و گو و سالم.

به خودش و خانواده‌اش می‌ترسد و دم فرو بسته است.
بانویی دیگر از هجوگویی همسر تحصیل کرده، اما نادانش در برابر دیگران می‌ترسد و هر زمان همسرش در جمع کلامی نستجیده را بر زبان جاری می‌کند یا خنده‌ای ریز اما هیستریک، با حفظ احترام برآنت خود را از این حجم از بیپهوه‌گویی نزد دیگران ابراز می‌دارد.
بدتر از همه این‌ها ترس از انواع تهمت و قضاوت شدن نایجاست، به آن بددلی هم می‌گویند، بیماری روانی و سواس‌گونه و دشواری که زن را در خانه و چهار دیواری تنهایی حبس می‌کند.
چنین زنی همواره از سخن گفتن و برقراری هر نوع ارتباط اجتماعی از ترس اتهامات مختلف هراس دارد.
ترس از ناتوانی همسر در کنترل خشم و حتی منتهی شدن گفت و گویی ساده به دعوا و بدتر از آن برخورد فیزیکی دلیل دیگر سکوت و لرزیدن دل بسیاری از مادران و زنان جامعه ماست.
نبود حق مالکیت عرفی بر درآمد و دارایی بسیاری از زنان به دلیل حکمرانی اقتصادی مرد خانواده نیز ترس دیگری است که مدیریت شخصی زنان بر مال و درآمد خود را دچار

از تغییر هویت فرد مورد خشونت چه می‌دانید؟

افرادی که ترس حاصل از خشونت دارند یا مورد خشونت‌های بی‌درپی خانگی قرار گرفته‌اند با مشکلات زیر دست و پنجه نرم می‌کنند.

- خود را در محیط امنی نمی‌بینند.
- احساس ناتوانی می‌کنند.
- ترس دائمی دارند که دوباره مورد خشونت قرار بگیرند.
- خود را فرد ضعیفی می‌دانند که لیاقتش کتک خوردن و ناسزا شنیدن است.
- همه ناراحت‌اند که چراسبر و تاب‌آوری بیشتری نداشته‌اند.
- احساس شرم، سکوت و گوشه‌گیری همیشه همراه آن‌هاست.
- دچار هویت مقاومتی می‌شوند. به این معنی که در حین خشونت مقاومت نشان می‌دهند.
- به دنبال راه‌های فوری برای محافظت از خود و فرزندان هستند.

تکلیف در این وضعیت بحرانی چیست؟

- باز تعریف ابعاد امنیت
- تصور شرایط حقیقی بعد از جدایی
- تقویت استقلال مالی و عاطفی
- بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس

اقدامات فوری فوتی!

برخی کارها را می‌توان برای فردی که در لحظه مورد خشونت قرار گرفته انجام داد. این اقدامات عبارت است از:

- فوراً فرد را از محل دور کنید و به مکانی امن ببرید تا از میزان خشم و خشونت کاسته شود.
- از کنج‌کاوی، نصیحت و شماتت خودداری کنید.
- از آشنایان یا مشاوران روان‌شناختی و حقوقی کمک بگیرید.

مشکلات جدی می‌کند. برای زنان خانه‌دار به شکلی و برای آن‌ها که درآمد حاصل از کار خارج از خانه دارند به شیوه‌ای دیگر این معضل وجود دارد. بسیاری از زنان خانه‌دار صاحب مالی به نام خود نمی‌شوند یا این استقلال که مرد خانواده پول آن را فراهم کرده است و زنان شاغل نیز با این تفکر مردانه که از وقت و زمان خانواده صرف درآمدزایی می‌کنند مجبور به هزینه کردن درآمد خود هستند و معمولاً حتی از بانوان خانه‌دار هم حساب بانکی و دارایی پوچ‌تری دارند.
قطعاً دلیل ادامه بسیاری از زندگی‌های نابسامان و ازم‌ها پاشیده، ترس زانی است که امیدی از حمایت خانواده، جامعه و قانون از خود ندارند و سر در چاه تنهایی‌شان فرو برده و با فریادی خاموش و خودخوری، بذیری بیماری‌های مختلف می‌شوند و تا پایان عمر، رنج جسمی را با دردهای روانی تلنبار شده از سالیان دراز با خود حمل می‌کنند و نامش را صبر و سازگاری می‌گذارند.
اینجاست که ضرورت بازنگری قانون حمایت از زنان و منع خشونت علیه آن‌ها بیش از پیش رخ می‌نماید که امیدواریم هرچه زودتر به نتیجه برسد.