



# ۷ نشانه قربانیان خشونت خانگی

به بهانه روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان  
از علایم خانم‌هایی گفتیم که در معرض چنین  
مشکلی قرار می‌گیرند

پروانه موفقی مترجم منبع: People Magazine

شواهد بسیاری در کشورهای مختلف دنیا حاکی از این است که خشونت خانگی تبعیضی قائل نمی‌شود، از پیر و جوان، ثروتمند و فقیر گرفته تا افراد با هر گونه نژاد و فرهنگ را ممکن است با این مشکل روبه‌رو کند. به عنوان نمونه و طبق جدیدترین آمارها بر اساس تماس‌های تلفنی با اورژانس اجتماعی مرتبط با خشونت خانگی، تقریباً ۲۰٪ زن در هر دقیقه توسط شوهر خود در آمریکا مورد آزار و اذیت جسمی قرار می‌گیرد. «کیم کاورن»، مدیر ارشد یک سازمان غیرانتفاعی جهانی برای خدمات یسه زنان قربانی خشونت خانگی می‌گوید: «مطمناً خشونت خانگی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر زنان در جهان است. تاکنون بسیاری از موارد خشونت خانگی کشف نشده است. برخی از روابط خشونت‌آمیز، سال‌ها ادامه می‌یابد بدون این که کسی از آن آگاهی یابد و این مسئله روی روان نسل بعدی که فرزندان چنین زن‌هایی هستند، تاثیر بسیار بدی دارد.» بر اساس چند پژوهش مرتبط با موضوع خشونت خانگی، هفت نشانه در خانم‌هایی که در معرض خشونت از طرف شریک زندگی خود قرار گرفته‌اند، وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود. نشانه‌هایی که به اطرافیان این افراد هشدار می‌دهد تا در حد توان به آن‌ها برای حل این مشکل کمک کنند. بدیهی است که این نشانه‌ها ممکن است دلایل دیگری هم داشته باشند اما نباید بی‌توجه از کنارشان گذشت.



**۱ شوهرشان در جمع به آن‌ها توهین می‌کند**  
این علامت خطر، ظرافت‌های خاص خود را در زیرا ممکن است به عنوان توهین شدید صورت نگیرد. توهین کننده ممکن است با خنده به همسر خود در یک جمع فامیلی یا دوستانه، به طور مثال بگوید که این قدر سیب زمینی سرخ شده نخور، داری چاق و پدريخت میشی! البته و قطعاً توهین شدید هم نشانه‌ای است که شاید این خانم مورد خشونت خانگی قرار می‌گیرد. در این گونه موارد به نظر می‌رسد در باره تغییر عملکرد زندگی و انجام کارها، مدام به انتقادها افزوده شود. در نتیجه اشتباهات ساده به مسائل بزرگی تبدیل می‌شوند.

**۲ مدام نگران عصبانی شدن شوهرشان هستند**  
معمولاً شوهر آزار دهنده در مقابل همکاران و دوستان، کاریز ماتیکی به نظر می‌رسد اما پشت درهای بسته با شریک زندگی خود، وجهه تارک و ناخوشایند می‌شود. سبب قربانی فکر می‌کند من باید کار اشتباهی انجام داده باشم زیرا این مشکل من است چون او فقط از من عصبانی است. از آن جا که آن‌ها می‌دانند اگر شوهرشان ناراحت شود پیام‌های ناخوشایندی مانند ضرب و جرح به دنبال خواهد داشت، در نتیجه در جمع‌های دوستانه و خانوادگی، مدام نگران ناراحت شدن همسرشان و به‌طور وسواسی، پیگیری این موضوع هستند.

**۳ علایم یا صدمات بدنی غیر قابل توضیح دارند**  
قربانیان اغلب در باره صدمات بدنی یا علایم دروغ می‌گویند زیرا احساس شرمندگی می‌کنند. اگر روی بدن یکی از عزیزان تان کبودی‌هایی را می‌بینید که واقعاً قابل توضیح نیستند و آن‌ها جملاتی مانند این‌ها می‌گویند: از پله‌ها افتادم، به دیوار خوردم و... زمان خوبی است که در این باره با او صحبت کنید و به او بگویید: ظاهراً به تازگی اتفاقات زیادی رخ داده است. آیا همه چیز خوب است؟

**۴ با دوستان و خانواده خود وقت نمی‌گذرانند**  
روان شناسان می‌گویند که افراد آزار دهنده می‌توانند قربانیان خود را منزوی کنند و در این باره استراتژی آن‌ها می‌تواند هوشمندانه باشد! افراد آزار دهنده به صورت آشکار از بیرون رفتن شریک زندگی خود جلوگیری نمی‌کند، مثلاً به او نمی‌گوید که شما نمی‌توانید فلانی را ببینید بلکه به این صورت می‌گوید: می‌خواهم وقت بیشتری را با تو بگذرانم یا فلانی دوست خوبی برای تو نیست و دیگر نمی‌خواهم تو را با او ببینم. مهم است که قربانیان بتوانند یک



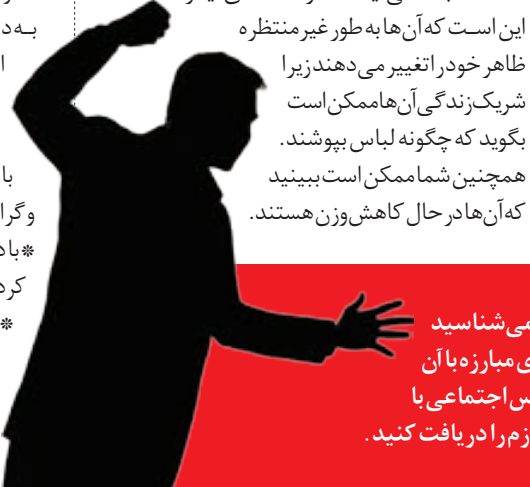
**نکته مهم**  
اگر دچار خشونت خانگی هستید یا کسی را می‌شناسید که در چنین وضعیتی به سر می‌برد، حتماً برای مبارزه با آن کمک بگیرید. شما می‌توانید با تلفن اورژانس اجتماعی با شماره ۱۲۳ تماس بگیرید تا کمک‌های لازم را در یافت کنید.

سیستم پشتیبانی برای خود ایجاد و آن را حفظ کنند زیرا فرد آزار دهنده می‌خواهد شما احساس کنید که کسی را جز او ندارید.

**۵ برای همه رفتارهای اشتباه شوهرشان، عذر می‌تراشند**  
قربانیان خشونت خانگی، همیشه برای رفتارهای اشتباه همسرشان عذر و بهانه می‌آورند و حتی خود را به دلیل رفتار همسرشان سرزنش می‌کنند. چنین افرادی وقتی همسرشان اشتباهی می‌کند، خودشان را جلومی‌اندازند و شروع به بهانه آوردن می‌کنند به گفتن چنین جملاتی رو می‌آورند: او الان واقعا استرس دارد، او روز پر کاری را پشت سر گذاشته، او واقعاً از گفتن این حرف به من منظوری نداشت و....

**۶ شوهر آن‌ها بسیار حسود یا سلطه‌گراست**  
مردی که از خانمی رمز عبور رسانه‌های اجتماعی‌اش را در خواست می‌کند یا در حضور دیگران، وارد حریم خصوصی‌اش مانند اینستاگرام و... می‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از احساس تملک‌نابه‌جا باشد. پیام‌های مداوم باتماس‌های تلفنی بیش از حد هنگام بیرون رفتن یا دوستان یا خانواده نیز می‌تواند یک علامت هشدار دهنده باشد. اگر فردی دایم به همسرش پیام می‌دهد یا زنگ می‌زند، می‌خواهد او را همیشه کنترل کند تا ببیند چه کاری انجام می‌دهد و... که نشانه خوبی نیست.

**۷ مدام در شخصیت خود تغییر ایجاد می‌کنند**  
آن‌ها مدام افسرده یا مضطرب هستند یا در شخصیت خود تغییر ایجاد می‌کنند. بسیاری از قربانیان اعتراف نمی‌کنند که مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند، این بدان معنی است که دوستان، خانواده و همکاران باید توجه داشته باشند که هر گونه تغییر در رفتار را در نظر بگیرند. این تغییر رفتار ممکن است کناره‌گیری از دیگران یا احساس خوشبختی نکردن باشد. همچنین به نظر می‌رسد آن‌ها واقعاً مضطرب هستند و مانند گذشته، اجتماعی نیستند. از نشانه‌های دیگر این است که آن‌ها به طور غیر منتظره ظاهر خود را تغییر می‌دهند زیرا شریک زندگی آن‌ها ممکن است بگوید که چگونه لباس بپوشند. همچنین شما ممکن است ببینید که آن‌ها در حال کاهش وزن هستند.



**قرار و مدار**

**روز ضد عفونی کردن گوشی**

**تلفن‌های همراه یکی از پرکاربردترین وسایل امروزیه که مدام بهش دست می‌زنیم، باهاش کار می‌کنیم و... اما کمتر موااس مون به ضد عفونی کردنش هست.**

**امروز با رعایت نکات ایمنی، گوشی‌تون رو ضد عفونی کنین**

**ما و شما**

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹  
وتلگرام ۹۳۸۴۳۹۴۵۷۶

\* چقدر، ما توپچی مون از این هیولاهایی که در صفحه اول زندگی سلام در باره شون نوشتین، می‌ترسیدیم. اطرافیان هم با داستان‌های الکی شون، ترس مون رو بیشتر می‌کردن و کلا هر شب، توهم دیدن هیولا رو داشتیم و منتظرش بودیم!

\* از نکاتی که در مطلب «انگ نا جوانمردانه دیرآموزی به دانش آموزان» مطرح شده بود، ممنونم چون من هم فکر می‌کردم که بچه‌ام خنگ شده، و اقا با این سیستم آموزشی، یادگیری خیلی کند شده. البته نگرانش هستم.

\* من یک دهه هشتادی ام و اسم هیچ کدام از این موجودات خیالی که در پرورنده نوشتین رو نشنیدم. از بابام هم پرسیدم، گفت منم نشنیدم.

\* دولت، پدر ملت است و کمک این معلم اندیمشکی به دانش آموزان مثل کمک یک فرزند به پدرش است. اگر همه سرمایه‌داران دست خیر به طرف اقشار بی بضاعت داشتند و در این بحران گرانی یاری گر دولت بودند، آن وقت می‌شد امید داشت که با همیاری ملت و همکاری با دولت این کابوس فقر و گرانی و این و بروس منحوس کرونا را ریشه کن کنیم.

\* با بدین تیتراژ «اشتباه کرونا لی هنگامه قضایی» فکر کردم ماسک زده که دیدم موضوع چیز دیگری است!

\* کاش یک نفر با پدر شوهر خانمی که به زندگی سلام پیام داده و در ستون اتاق مشاوره چاپ شده، صحبت کند و بهش بگه که بهترین تصمیم رو برای عروست بگیر.

## ۸ رفتاری که آفت رسیدن به اهداف هستند

سید سوزنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



هدف داشتن به زندگی ما جهت می‌دهد و ما را از این شاخه و آن شاخه پریدن نجات می‌دهد. وقتی هدف داریم تمام زندگی‌مان حول آن تعریف می‌شود و خط‌کش و معیاری برای انجام دادن یا انجام ندادن هر کاری داریم. وقتی هدفی در کار نیست مثل قایقی هستیم که مقصدی ندارد و امواج دریا یا جهت باد برای او لنگرگاه را تعیین می‌کنند. آدمی که می‌خواهد تعیین کننده سر نوشتش باشد مسیر آن را به دست اتفاقات نمی‌سپارد و با هدف گذاری دقیق سکان زندگی را در دست می‌گیرد. اما ما در تعیین اهداف چند اشتباه بزرگ داریم.

**۶ تقلید عادت آدم‌های موفق |** برای رسیدن به موفقیت و دسترس‌ی به اهداف لازم نیست بدانید دیگران چه کردند، لازم است بدانید شما چه باید انجام دهید. فرمول موفقیت آدم‌های معروف از ما مسیر موفقیت شما محسوب نمی‌شود. هر آدمی بنا به زمینه فرهنگی و اجتماعی، خانوادگی، شرایط جامعه و... با چالش‌ها و فرصت‌های منحصر به فردی مواجه است. ماموریت مادر از زندگی فقط هدف ماست. تجربه دیگران فقط مکمل ذهنیت و برنامهریزی ماست نه الگوی ثابت.

**۷ امان از خود شیفتگی |** وقتی فکر می‌کنید خیلی باهوش هستید، وقتی فکر می‌کنید نیازی به مشورت و استفاده از تجربه دیگران ندارید، وقتی می‌خواهید در هر کاری چرخ را از نو اختراع کنید و به هر شکلی متمایز و خاص باشید یعنی در مسیر رسیدن به هدف نیستید. اجازه ندهید هوش و استعدادتان مانعی در رسیدن به اهداف‌تان باشد.

**۸ از اشتباه کردن می‌ترسید |** اگر به خاطر این که از اشتباه و شکست می‌ترسید کاری را انجام نمی‌دهید لاجرم انگیزه، دغدغه، استعداد و مهارت خود را در زمینه آن کار نادیده گرفته‌اید و با افرادی که توانایی شمارا در آن زمینه ندارند، هیچ فرقی ندارید، چون خروجی هر دوی شما صفر است. از نتیجه‌ترسید، همه چیز را برسی و بدون وسواس در برنامهریزی کار را شروع کنید.

**۱ اهداف دور از دسترس |** هدف خوب باید با توجه به توانمندی و استعداد مادر دسترس باشد. اهداف بزرگ فایده‌ای جز دلسردی برای ما ندارند. این روزها به خاطر رواج جملات انگیزشی و دکان‌هایی مثل قانون جذب، هدف گذاری اشتباه در زندگی بسیاری از ما متداول شده است.

**۲ داشتن چند هدف همزمان |** برای هر هدف خود یک بازه زمانی تعیین کنید و وقتی به آن رسیدید سراغ هدف بعدی بروید. این که همزمان روی چند هدف متمرکز شوید باعث می‌شود به هیچ کدام نرسید.

**۳ برنامهریزی زیاد |** باید برای رسیدن به هدف برنامهریزی داشته باشیم، اما نباید در برنامهریزی متوقف شویم، رسیدن به اهداف از دل عمل گرایی بیرون می‌آید. وقتی خیلی پیش تولید و برنامهریزی داریم، فرصت برای رسیدن به اهداف را از دست می‌دهیم. منتظر نشانه و زمان خاصی برای شروع عمل به اهداف و برنام‌ه‌انیا باشید.

**۴ مثبت اندیشی مضحک |** مثبت اندیشی یعنی وقتی هدف درستی را انتخاب کردیم، راهکار خوبی برای رسیدن به آن انتخاب کردیم و همه موانع و فرصت‌ها را در نظر گرفتیم بی دلیل منفی فکر نکنیم و نترسیم. اما مثبت اندیشی وقتی با تلاش و برنامهریزی همراه نباشد و فرض کنیم به صرف فکر کردن به موضوعی آن را جذب می‌کنیم آن وقت آفت رسیدن به هدف است. چون تلاشی نداریم.

**۵ اهداف را نمی‌نویسیم |** نوشتن اهداف باعث خلقت تر شدن و تثبیت موضوع در ذهن ما می‌شود. باید یک دفترچه را برای

**❗ خواستگار تان با مهارت خود آگاهی آشنا نیست**  
نکته بعدی در باره خواستگار تان است که می‌گوید من مشکلی ندارم و در دو طلاق قبلی، مقصر نبودم. معمولاً یکی از نشانه‌های رشد و پختگی فرد پس از جدایی آگاهی از سهم و ضعف مهارت‌های خود در از دواج قبلی و پذیرفتن آن است. معمولاً افرادی که قادر به پذیرفتن سهم خود در طلاق و جدایی‌شان نیستند، آمادگی برای از دواج بعدی ندارند. هیچ فردی در زندگی مشترک، کامل یا بی عیب و نقص نیست اما فردی که می‌گوید من هیچ تقصیری در اتفاق تلخ و مهمی مثل طلاق نداشتم، نیازمند آموختن مهارت خود آگاهی است، یعنی شناخت بهتر خود و یافتن نقاط ضعف و قوت. با توجه به این که خواستگار تان دوبار در از دواج شکست داشته و هنوز در پذیرفتن سهم خود مقاومت دارد، بهتر است دست نگه دارید و شتاب‌زده تصمیم نگیرید.

**❗ نگاه جامع تری به موضوع داشته باشید**  
با توجه به این که هیچ اطلاعاتی در باره سن خود و خواستگار تان، شرایط اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی دو طرف و... به ما نداده‌اید، برای گرفتن تصمیم نهایی باید نگاه جامع تری به موضوع داشته باشید و حتماً در این مسیر علاوه بر استفاده از راهنمایی‌های والدین از یک مشاور متعدد و خبره کمک بگیرید.

**❗ انزوا | اجتماعی | کودکان و نوجوانانی که** زمان زیادی را صرف اینترنت می‌کنند، معمولاً نمی‌توانند در جامعه واقعی از لحاظ اجتماعی موقعیت خوبی داشته باشند. آن‌ها اغلب دوست‌های صمیمی ندارند و روابطشان با شکست روبه‌رو می‌شود در نتیجه در اجتماع منزوی خواهند شد.

**❗ دروغ‌گویی |** بیشتر کسانی که به اینترنت اعتیاد دارند، خودشان می‌دانند که چه مشکلی دارند. دوستان، اعضای خانواده و... هم می‌توانند این عادت بد را به آن‌ها یادآوری کنند اما آن‌ها سعی می‌کنند این موضوع را انکار کنند و در واقع دروغ می‌گویند.

**❗ تغییرات در رفتار |** افراد معتاد به اینترنت از اینترنت برای کاهش استرس و بهبود حال و حوصله خود استفاده می‌کنند. هنگام استفاده از اینترنت، شاد و خوشحال هستند و زمانی که نتوانند به آن دسترسی داشته باشند، کاملاً مضطرب و کلافه می‌شوند. بنابراین اگر کودک و نوجوان شما مدام در پی راه‌های مختلف برای استفاده از اینترنت است و تاثیر منفی آن را مشاهده کرده‌اید، بهتر است به دنبال راهکار و مشاوره برای برطرف کردن مشکل اعتیاد او به اینترنت باشید.

برای نوشتن این مطلب از «نمناک» کمک گرفته شده است

## خواستگارم می‌گوید در ۲ طلاق قبلی اش مقصر نبوده است



نزدیک چهار ماه می‌شود که از شوهرم در عقد جدا شدم. به تازگی خواستگاری دارم که دو بار طلاق گرفته و می‌گوید من در هیچ کدام از دو طلاقم مقصر نبودم. با این حال، می‌ترسم دوباره یک طلاق دیگر در شناسنامه‌ام ثبت شود. گیج شدم، چه کنم؟

بنا بر سوال شما مجدد تاکید می‌کنیم که زمان مناسب برای از دواج بعد از طلاق، گذشت شش ماه تا یک سال از جدایی است. چون شما قید کرده‌اید حدود چهار ماه از جدایی‌تان می‌گذرد، پس لازم است در ابتدا برای سرو سامان دادن به وضع روحی و بازسازی روانی پس از شکست در از دواج، به خودتان زمان بدهید. در صورتی که فر د قبل از پایان این موعه که گاهی به دلیل صدمات روحی بیش از این هم زمان می‌برد، اقدام به از دواج کند، معمولاً تصمیم‌اش یک رفتار هیجانی برای فراموش کردن از دواج قبل یا التیام آسیب‌های روانی آن است و احتمال تکرار رفتارهای آسیب‌زننده یا پشیمانی وجود دارد. همان‌طور که اگر پای فرد یک مسابقه آسیب ببیند باید مدتی آن را گنج بگیرد، با عصاره برود و... تا از نظر جسمی خود را تقویت کند، روان ما هم بعد از بحران جدایی نیاز به مراقبت دارد.

## مضرات اعتیاد به اینترنت در کودکان

مادرها به عنوان یار همیشه همراه کودکان باید مراقب تاثیر مخرب فضای مجازی بر روان فرزندان باشند

مارال مرادی

با پیشرفت فناوری و ورود اینترنت به فضای خانه‌ها، مادرها اغلب احساس ناراضی می‌کنند از این که رنگ بازی‌های کودکان تغییر کرده؛ تا آن جا که بازی‌های دیروز نه تنها برای کودکانشان هیجانی به همراه ندارد بلکه حاضر به شنیدن توضیح نحوه بازی هم نیستند. کودکان و نوجوانانی که به استفاده از اینترنت اعتیاد پیدا کرده‌اند و هنگام فعالیت در فضای مجازی، توجهی به از دست رفتن وقت و زمان خود ندارند، زمان خواب و استراحت خود را قربانی آنلاین بودن در فضای مجازی می‌کنند. مادرها به عنوان یار همیشه همراه کودکان باید این موارد را مد نظر قرار دهند و در کنار عوامل دیگری، کنترل بیشتری روی تاثیر مخرب اینترنت بر سلامت روان فرزندان شان داشته باشند اما به نظر شما استفاده زیاد از اینترنت چه مضراتی دارد؟

**اضطراب، ناراحتی و افسردگی |** کودکان و نوجوانانی که زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی هستند در دنیای واقعی وقت نمی‌گذرانند، بعد از مدتی به اینترنت وابسته می‌شوند و زمانی که به اینترنت دسترسی نداشته باشند، شروع به نشان دادن علایمی از جمله اضطراب و ناراحتی و افسردگی می‌کنند.

**به هم ریختگی خواب |** بیشتر کودکان و نوجوانان این



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۵ آذر ۱۳۹۹  
شماره ۱۷۵۲

خانواده و مشاوره