سخن روز

هیچ گاه تن به سکوت ندهید و به خود اجازه ندهید که به نقش یک قربانی در آیید. تعاریف هیچ کس از زندگی تان را نپذیرید و خودتان از خود تعریف کنید.
«هانری فایرستاین»

ویژه بانوان

عوامل و پیامدهای خشونت خانگی

تینا امیری؛ روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

مسئله خشونت خانگی، مسئله ای چند بعدی و پیچیده است چرا که به طور معمول در محیط های خانوادگی و به دور از چشم جامعه رخ می دهد و قربانی به دلیل شرم و ترس از آبرو، آن را عیان نمی سازد. استیلای خشونت خانگی در جهان روز به روز چهره خود را نمایان تر از قبل می سازد. این پدیده اکتسابی و آموخته شده، در نبود رفتارهای انسانی و همدلانه و روش های برقراری ارتباط موثر تکرار می شود.

خشونت خانگی چیست؟

منظور از خشونت خانگی، خشونتی است که یکی از اعضای خانواده درباره شخص قربانی اعمال می کند. این اصطلاح به طور معمول زمانی به کار می رود که زنان، قربانی خشونت یکی از اعضای خانواده خود می شوند که عموما مردان خانواده هستند، هر چند خشونت خانگی انواع دیگری همچون کودک آزاری و سالمندآزاری را نیز در بر می گیرد. حمله فیزیکی و آزار جسمانی تنها یکی از انواع خشونتی است که ممکن است در خشونت خانگی رخ دهد.

پیامدهای خشونت خانگی

خشونت، پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدتی بر جای می گذارد که عمدتا اجتناب ناپذیرند. تاثیرات جسمانی و روان شناختی بسیاری گریبان قربانیان را می گیرد که از آن جمله می توان به شکستگی عضو، پارگی عضلات، ضربه مغزی، بیماری های جنسی و سقط جنین، سردی و افسردگی، اختلالات اضطرابی، نفرت و ترس از مردان، از بین رفتن اعتماد به نفس و گوشه گیری، اعتیاد، فرار از خانه و.... اشاره کرد. از سوی دیگر فرزندانی که در چنین خانواده هایی رشد می کنند هم ممکن است دچار ناامنی روانی و انواع اختلالات روان شناختی شوند.

خشونت علیه زنان در تمام طبقات اجتماعی

نکته قابل توجه درباره خشونت خانگی این است که بر خلاف این تصور که خشونت خانگی در میان طبقات اجتماعی-اقتصادی پایین رخ می دهد، تحقیقات نشان می دهد هیچ یک از طبقات اجتماعی-اقتصادی از این پدیده شوم در امان نیستند و رواج آن در میان طبقات اجتماعی - اقتصادی بالا هم دیده می شود. به طور معمول قربانی خشونت، زنان و کودکان و مردان، عاملان خشونت هستند.

مصادیق خشونت علیه زنان

خشونت روانی: فرد قربانی ممکن است از لحاظ روانی، جنسی یا اقتصادی، مورد تعدی واقع شود. در خشونت روانی بهانه گیری های مکرر و بداخلاقی و منت گذاشتن به دلیل هزینه های زندگی دیده می شود. زنان با مسائلی همچون جدا کردن فرزندان، از دواج مجدد، طلاق یا امتناع از طلاق، محدودیت در ادامه تحصیل و.... تهدید می شوند؛ از مراودات اجتماعی آنان و ملاقات با دوستان و نزدیکانشان یا تماس تلفنی با آن ها ممانعت به عمل می آید یا به شکل آزاردهنده ای کنترل می شوند.

انواع خشونت های جنسی: هر گونه توجه به بدن زنان بدون رضایت ایشان، آمیزش جنسی به روش های غیر طبیعی هم خشونت جنسی علیه زنان تلقی می شود.

خشونت اقتصادی: در خشونت اقتصادی نیز زنان برای تأمین نیازهای مالی شان در مضیقه قرار می گیرند، از دست یابی آنان به استقلال مالی برای مجبور ساختن همسر به اطاعت و تسلیم ممانعت به عمل می آید و از منابع مالی خانواده برای اهداف کاملا شخصی استفاده می شود.

شکل های دیگر خشونت: خشونت علیه زنان همیشه به یک صورت نیست بلکه گاهی به شکل غفلت و بی توجهی بروز می یابد که می تواند آسیب های جسمی، روانی یا جنسی را در بر داشته باشد.

عوامل شکل گیری خشونت خانگی

رخ دادن خشونت در خانواده، محصول عوامل فردی و اجتماعی است. از جمله دلایل فردی سابقه خشونت و بدرفتاری، مصرف مواد مخدر و سطح سواد پایین را می توان ذکر کرد. از دلایل اجتماعی موثر درباره این رخداد هم می توان به نوع نگاه به زنان و تربیت کودکان اشاره کرد. وقتی زنان، دارایی مردان تصور می شوند و نه انسان هایی که از حقوق انسانی و آزادی انتخاب برخوردارند، مردان کنترل رفتار و شرایط زنان را به عنوان بخشی از دارایی شان، حق طبیعی خود می دانند و در صورت لزوم این حق را به زور مطالبه می کنند. در روند تربیت پسر بچه ها آن ها برای رفتار خشونت آمیز خود تشویق می شوند، رفتارهای پرخاشگرانه بخشی از مردانگی تلقی و ملاطفت و مهربانی در وجود آنان سرکوب می شود. در نظر گرفتن خشونت به عنوان راه حل قابل قبول در حل مشکلات، آموزش مبتنی بر تبعیض جنسی، اعتقاد به برتری ذاتی مردان، همه و همه نیز از دلایل دیگری است که وقوع خشونت خانگی در جوامع را تداوم می بخشد.

زنان چه باید بکنند؟

خشونت خانگی مسئله ای نیست که به صورت خود به خودی، با گذشت زمان یا صبر و تحمل قربانی و بدون مداخله تخصصی حل شدنی باشد. ضروری است زنان با توجه به کرامت انسانی خود در صدد متوقف کردن عامل خشونت برآیند و از حمایت های اجتماعی خویش بهره مند شوند. قربانیان خشونت می توانند علاوه بر بهره گیری از خدمات روان شناختی و روان شناسان خانواده از اورژانس اجتماعی و مراکز مداخله در بحران، کمک شایانی دریافت کنند. اورژانس اجتماعی بر سه محور خودکشی، همسرآزاری و کودک آزاری فعالیت می کند. زنان قربانی خشونت می توانند از طریق شماره تلفن ۱۲۳ با این مراکز تماس بگیرند.

پسر ۱۶ ساله ام زود عصبانی می شود

خانمی ۳۲ ساله هستم. پسری ۱۶ ساله دارم. وقتی به او حرفی می زنم، زود عصبانی می شود. در ضمن درسش خیلی خوب است و معدلش امسال ۱۹/۵۰ شده است. لطفا راهنمایی ام کنید.

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

سر و کار داشتن با مسائل رفتاری و هیجانی نوجوانان، بیشتر برای والدین کاری سخت و طاقت فرسا به شمار می رود. به خصوص برای افرادی که با تغییرات رشدی مربوط به دوره نوجوانی آشنایی کافی ندارند. این مسائل ممکن است از بیدار ماندن های طولانی در شب تا مشکلات پرخاشگری، تنوع و شدت های متفاوتی داشته باشد، تا جایی که برخی از والدین در برخورد با نوجوانان و چگونگی ارتباط با آن ها دچار ناامیدی و گاهی درماندگی می شوند. باید توجه داشت با وجود تغییرات ناگهانی در خلق و رفتار نوجوانان، با انجام برخی کارها می توان این مسائل را کاهش داد. در نهایت به خاطر داشته باشید برای گذر از این دوران نسبتاً پر فراز و نشیب، باید شکیبا باشید و در برخی موارد لازم است که شیوه های برخورد و رفتارهای خود را متناسب با فرزندتان تنظیم کنید.

توصیه های زیر پیشنهاد می شود:

مرزها، قوانین و پیامدهای مسائل مختلف را برای فرزندتان مشخص کنید. در یک زمان مناسب، با آرامش با فرزندتان گفت و گو کنید و برای او توضیح دهید طبیعی است که انسان گاهی وقت ها خشمگین شود؛ اما بسیار مهم است که این خشم از راه درستی ابراز شود. راه های مدیریت خشم و ابراز درست آن را به او آموزش دهید. برای یادگیری در این باره، می توانید از کتاب های مربوط به مهارت های زندگی کمک بگیرید.

زمانی که فرزندتان خشمگین می شود سعی کنید بفهمید چه چیزی پشت خشم او وجود دارد. آیا او از چیزی غمگین است؟ آیا احساس می کند حقوق او زیر پا گذاشته شده است؟ آیا احساس می کند تحقیر شده است؟ به آرامی سعی کنید به حرف های او گوش دهید و احساساتش را درک کنید.

از نشانه ها و علایم هشدار دهنده ای که خشم او را برمی انگیزد، آگاه شوید. سعی کنید او هم از این علایم آگاه شود. مثلا آیا زمانی که گرسنه است، بیشتر عصبانی می شود؟ آیا مسائل مربوط به مدرسه او را خشمگین می کند؟ آیا طرز برخورد والدین با او، باعث خشم او می شود؟

راه های سالمی را برای تسکین دادن خشم به او آموزش دهید. برای مثال ورزش کردن، دوچرخه سواری و صحبت با یک دوست می تواند برخی از این راه ها باشد.

به او فضای لازم را برای آرام شدن بدهید. وقتی خشمگین است به بحث با او نپردازید و از قبل قراردادی داشته باشید مبنی بر این که وقتی آرامش خود را به دست آورد، با او درباره مسئله صحبت خواهید کرد.

مهارت حل مسئله را درباره مسائلی که مدام باعث ناراحتی او می شود، به او آموزش دهید. (برای یادگیری مهارت حل مسئله می توانید از کتاب مهارت های زندگی یا از یک متخصص کمک بگیرید).

* برخی مواقع والدین طرز برخورد نامناسبی با فرزندان خود دارند، لازم است به بررسی این برخوردها و شیوه برخورد با فرزندتان دقت کنید و در صورتی که اشتباهی وجود دارد، آن را اصلاح کنید. برای این کار می توانید از فرزندتان نیز کمک بگیرید. از او بخواهید درباره احساسات و افکارش در لحظه هایی که خشمگین می شود، صحبت کند.

خواهرم نمی خواهد با فامیل ازدواج کند

خواهری ۳۰ ساله دارم که بسیار خوش تیپ و باحجاب است. در فامیل پسر خوب زیادند اما او نمی خواهد با فامیل ازدواج کند به غریبه هم که نمی شود اعتماد کرد. لطفا راهنمایی ام کنید چه کنیم؟ دارد افسردگی می گیرد!

تینا امیری
روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

قرار گرفتن در چنین شرایطی مانند ماندن در یک بن بست است. عموما افراد زمانی که احساس می کنند در موقعیتی که راه برون رفت ندارد به دام افتاده اند، احساس استیصال و افسردگی می کنند. از یک سو خواهرتان رغبتی به ازدواج فامیلی ندارد و از سوی دیگر از طرف شما و احتمالا خانواده تان، غریبه ها برای ازدواج غیر قابل اعتماد و در نتیجه نامناسب هستند.

از بن بست خارج شوید!

پیش از هر چیز ضروری است از این بن بست خارج شوید و به نقطه اشتراکی با یکدیگر دست پیدا کنید. ازدواج در هر صورت، تصمیم خطیری است. ازدواج با غریبه یا آشنا هر کدام به نوبه خود مزایا و معایب ویژه ای دارد. در هر دو نوع ازدواج در صورتی که فرد مد نظر به خوبی ارزیابی نشود مشکلاتی به بار خواهد آمد. این مسئله به خصوص در ازدواج فامیلی نیز مورد تاکید است، چرا که اصولا در ازدواج با فرد غریبه، خانواده ها دقت لازم را به خرج می دهند؛ اما در ازدواج فامیلی به دلیل آشنایی دیرپایی که وجود دارد، از ارزیابی مناسب و دقیق در زمینه های مختلف غفلت می شود.

دلایل خواهرتان را بررسی کنید.

علت نارضایتی خواهرتان را جویا شوید و اجازه بدهید ایشان دلایل ناخرسندی خود را بیان کند. مطمئن شوید مشکل دیگری در میان نیست و ازدواج مسئله ای است که ایشان را مشوش کرده است.

سپس به بررسی دلایل خواهرتان درباره مخالفت با ازدواج فامیلی بپردازید. یکی از دلایلی که به طور معمول باعث می شود ازدواج فامیلی از دید خانواده ها خوشایند تلقی شود، تناسبی است که به لحاظ فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی بین دو خانواده وجود دارد. اگرچه این تناسب در رقم زدن یک ازدواج مناسب بسیار اهمیت دارد اما شرط لازم و کافی برای یک ازدواج موفق نیست. در واقع پس از ازدواج، نقش های جدیدی (مادر شوهر، مادرزن....) به نقش های سابق (خاله، عمه و...) افزوده می شود و احتمال افزایش تعارض ها و تنش ها نیز بالا می رود. در صورتی که مشکلی بین زوج ها به وجود آید، این مشکل می تواند دامان کل خانواده ها را بگیرد و مشکلات پیچیده ای ایجاد کند.

با توجه به مطالبی که ذکر شد، ممکن است خواهرتان نگرانی های معقول و دلایل قابل اعتنایی برای رد این درخواست داشته باشد، بنابراین لازم است دلایل او را بشنوید و آنان را به اتفاق یکدیگر ارزیابی کنید. توجه داشته باشید ازدواج تصمیمی است که در نهایت باید توسط خود شخص گرفته شود در غیر این صورت هرگز به طور کامل مسئولیت زندگی زناشویی خود و چالش های آن را نخواهد پذیرفت. بنابراین در حین گفت و گو با ایشان از تحمیل نظراتتان خودداری کنید و با گوشی شنوا و بی طرفانه به ایشان گوش فرا دهید و از منطق و استدلال خود بهره مند شوید. می توانید فهرستی از خصوصیات مناسب ایشان تهیه و وجود این خصوصیات را در افراد مد نظرتان به صورت منطقی بررسی کنید.

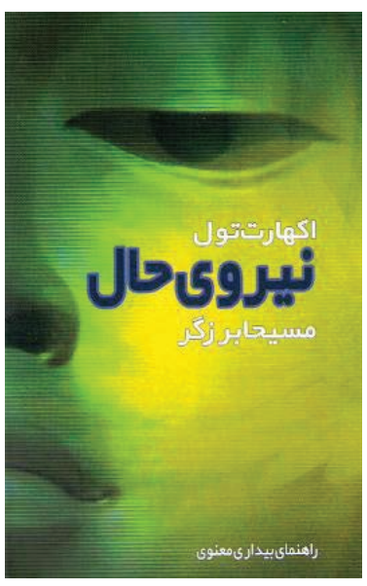
حمایت و همراهی

پس از انجام مراحل ذکر شده و گرفتن تصمیم نهایی، خواه تصمیم ایشان، تصمیم مد نظر شما باشد یا نباشد، از ایشان حمایت کنید. بکوشید در این تصمیم با ایشان هم رای شوید تا بتوانید از ازدواج شان حمایت کنید. راه را بر هر گونه دوگانه انگاری ببندید تا در آینده، جایی برای قضاوت نادرست بودن تصمیم تان باقی نماند. اگر ایشان تصمیم گرفتند با فردی غریبه ازدواج کنند هم می توان با بررسی صحیح و در نظر گرفتن ملاک های مناسب و استفاده از مشاوره پیش از ازدواج، ازدواج موفقی را رقم زد. افراد بسیاری همسر آینده خود را از خانواده هایی غیر از خانواده های فامیل انتخاب می کنند و به دلیل رعایت اصول صحیح، ازدواج موفقی هم دارند. حال آن که در صورت رعایت نکردن اصول صحیح ازدواج، ازدواج فامیلی نیز می تواند با شکست مواجه شود و آشنایی قبلی به خودی خود موفقیت در ازدواج را تضمین نمی کند. آن چه حائز اهمیت است توجه به شیوه صحیح انتخاب و پذیرفتن مسئولیت آن است.

پنج شنبه ها: بریده کتاب

تمرین تسلیم برای پیشرفت در زندگی

برای بعضی ها ممکن است واژه «تسلیم»، مضمونی منفی داشته باشد؛ شکست، عقب نشستن، ابراز ناتوانی در برابر چالش های زندگی، خمودگی و.... اما تسلیم حقیقی چیزی است ورای همه این ها. تسلیم به معنای این نیست که با هر وضعیتی که روبه رو می شوی، سازش کنی و دست از عمل برداری. تسلیم به معنای آن نیست که طرح و برنامه ای نداشته باشی و اقدامی نکنی. تسلیم به معنای بصیرت تشخیص مشیت الهی و ضدیت نکردن با جریان زندگی است. تنها جایی که می توانی جریان زندگی را تجربه کنی، لحظه حال است. بنابراین تسلیم، پذیرش بی چون و چرای لحظه حال است. تسلیم کنار گذاشتن مقاومت درونی است نسبت به آن چه که هست. مقاومت درونی «نه گفتن» - از طریق قضاوت کردن و احساسات منفی داشتن - به آن چیزی که هست. این مقاومت وقتی آشکارتر است که چیزی بر وفق مراد نباشد. یعنی شکافی بین خواسته های تو و واقعیت های موجود پدید آمده باشد. این شکاف، شکاف در دورنج است. اگر به اندازه کافی عمر کنی، متوجه می شوی که اوضاع و احوال، همیشه بر وفق مراد تو نخواهد گشت. درست در همین لحظه هاست که به تسلیم نیازمندی؛ اگر می خواهی دچار درد، رنج و اندوه نشوی، پذیرش آن چه که هست، بی درنگ تو را از یکی انگاری ذهن می رهاند و به این صورت تو را با هستی مرتبط می کند. تسلیم پدیده ای است کاملا درونی. تسلیم به معنای آن نیست که در سطح بیرونی عمل نکنی و وضعیت نامطلوب امور را تغییر ندهی. تسلیم به معنای پذیرش کل وضعیت امور نیست، بلکه به معنای پذیرش بخش کوچکی از این کل، یعنی پذیرش لحظه حال است. برای مثال اگر در گل و لای افتادی، نباید بگویی: «خوب، خودم را ول می کنم تا در گل و لای فرو بروم». ول کردن خود اصلا به معنای تسلیم نیست. لازم نیست که وضعیت نامطلوب و ناخوشایند زندگی خود را بپذیری، نباید خود را فریب بدهی و بگویی در گل فرورفتن چیز بدی نیست. تو کاملا می دانی که دوست داری از گل و لای بیرون بیایی. آن گاه توجه خود را به لحظه حال معطوف می کنی بی آن که برچسب خاصی روی آن بچسبانی، به این معنا که درباره لحظه حال مقاومت نمی کنی؛ بنابراین دیگر مقاومت و احساسات منفی در تو وجود نخواهد داشت. تو «بودن» در لحظه حال را می پذیری، آن گاه اقدام می کنی و با تمام وجود می کوشی از گل و لای بیرون بیایی. چنین اقدامی، اقدام مثبت است. اقدام منفی، زاده خشم، یأس و ملالت و خستگی است. تا رسیدن به نتیجه مطلوب، تسلیم را تمرین کن؛ یعنی برچسبی به لحظه حال نچسبان.



برگرفته از کتاب «نیروی حال»، نوشته «اکهارت تول» و ترجمه «مسیحا برزگر»