

خشونت علیه زنان؛ خشونت علیه مردان

آزارهای روانی، احساسی و فیزیکی به شکل‌های مختلف و در رابطه‌های متفاوت بروز پیدا می‌کند. گاهی در یک رابطه بسیار عاشقانه بین زن و شوهرها که ظاهراً همه چیز به خوبی پیش می‌رود ...



سلامت نیوز : آزارهای روانی، احساسی و فیزیکی به شکل‌های مختلف و در رابطه‌های متفاوت بروز پیدا می‌کند. گاهی در یک رابطه بسیار عاشقانه بین زن و شوهرها که ظاهراً همه چیز به خوبی پیش می‌رود همسران با عادت‌های غلط رفتاری، وابستگی بیش از اندازه و فشارهای روحی یکدیگر را آزار می‌دهند و گاهی در ظاهر پدرومادری دلسوز و مهربان ظاهر می‌شود که می‌خواهند به کودکشان با تنبیه بدنی یا عاطفی هشدار یا آموزش بدهند. حتی معلم یا مربی کودک و یا رئیس و مدیر مسئول نیز می‌توانند افراد زیردست خودشان را به شکل‌های مختلف آزار بدهند. کاملاً مشخص است که در بسیاری از روابط انسانی خشونت به شکل‌هایی نامحسوس و پنهانی رایج است و حتی فرد قربانی نیز از خشونتی که به او روا می‌شود بی‌خبر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ در روابط زناشویی خشونت و دیگر آزاری که می‌تواند سال‌های سال مانند زخم‌های پنهان زن یا شوهر را آزار بدهند بدون اینکه بدانند که نوع رفتار و عادت‌هایشان خشونت‌آمیز است. اگر در رابطه زناشویی‌تان احساس می‌کنید تحت سلطه احساسی و روانی همسران قرار گرفته‌اید و از این وضعیت آزرده می‌شوید این نوشتار می‌تواند به شما کمک کند تا درک درستی از این موضوع پیدا کنید:

با این خشونت‌های پنهان آشنا شوید تا بتوانید یک رابطه هوشمندانه، بهتر و شادتری داشته باشید.

آزارهای احساسی

رابطه زناشویی یک پیوند عمیق عاطفی است و اگر همسران به جای ابراز احساسات مثبت به شما بی‌محبتی کند او یک فرد دیگر آزار است. او می‌تواند به شکل‌های مختلف شما را آزار بدهد. در بعضی از این موارد حتی شما باور نمی‌کنید که مورد خشونت همسران قرار گرفته‌اید:

او ممکن است شما را نادیده بگیرد.

به بهانه‌های مختلف یادآوری کند که تمایلی به ازدواج با شما نداشته است.

در بحث و جدل‌های زناشویی به شما بگوید که خانه را ترک کنید یا با لحنی تحقیرآمیز با شما صحبت کند.

او ممکن است شما را مجبور کند که برای اشتباهات نکرده عذرخواهی کنید.

در مقابل احساسات شما سکوت کند.

در برابر دیگران تحقیرتان کند.

بی‌محبت باشد، صمیمیت نشان ندهد و با این که حضور فیزیکی در زندگی‌تان دارد اما از نظر روحی همراهی‌تان نکند.

احساسات، نیازها و خواسته‌هایتان را مسخره کند.

برای شما محدودیت رفتاری ایجاد کند و تعیین کند با چه کسانی معاشرت کنید، بدون اینکه نظر شما را بپرسد.

شما را مجبور کند که رابطه صمیمی با خانواده و دوستانتان را قطع کنید.

تماس‌های تلفنی را کنترل کند.

ذائقه شما را کنترل کند و مجبورتان کند تا عادت‌های معمولی را هم تغییر بدهید.

شما را مجبور کند تا کاری که از آن کراهت دارید را انجام بدهید.

چیزی که شما را آزار می‌دهد را با قصد و نیت آزار شما انجام بدهد. مثلاً با اینکه می‌داند شما از سیگار کشیدن بیزار هستید در خانه سیگار بکشد تا شما را ناراحت کند.

شما را مجبور کند، بیش از اندازه به او بها بدهید و همه شرایط را برای راحتیش فراهم کنید بدون اینکه مابه ازایی داشته باشد.

نادیده گرفتن

انکار احساسات و نیازهای دیگران یک نوع خشونت است. اگر همسران به شما محبت نمی‌کنند، از شما در برابر زحماتی که برای زندگی می‌کشید قدردانی نمی‌کند و به شما احترام نمی‌گذارد او رفتار خشونت آمیزی نسبت به شما دارد و نباید آن را یک خصوصیت فردی توصیف کنید و بگویید: #171؛اون عادت نداره بگه دوستت دارم«؛اون بلد نیست از کسی قدردانی کنه.«؛

وقتی خیلی خوب، خیلی خوب نیست!

توقعات بی‌جای همسر یک نوع خشونت و آزار علیه شماست. ممکن است شما بیش از اندازه کار کنید، به خودتان برسید و سعی کنید یک همسر ایده‌آل باشید به این امید که عشق و محبت و توجه بیشتری به دست بیاورید اما با انتظارات بی‌پایان همسران رو به رو شوید. او به شما وعده می‌دهد که اگر برایش همه کار بکنید او نیز همسر ایده‌آل شما خواهد بود. اما در حالیکه شما همه تلاشتان را برای بهتر بودن می‌کنید همسران آنها را نادیده می‌گیرد. شما بهترین هستید این همسران است که با نادیده گرفتن توانمندی‌ها و تلاش‌هایی که برای زندگی و رابطه می‌کنید شما را آزار می‌دهد. شما نباید تغییر کنید اما مراقب باشید که همسران با توقعات غیرواقعی‌اش آزارتان ندهد.

دیگرآزارهای رایج

چه رفتاری طبیعی و درست است و چه رفتاری غیرطبیعی و خشونت‌آمیز است؟ بسیاری از رفتارهای رایج خشونت‌آمیز هستند اما ظاهراً پذیرفته شده‌اند:

غرولند کردن، حسادت، خساست و طمع نوعی دیگر آزاری هستند.

خودخواهی و خیر نرساندن به دیگران خشونت است.

بی‌اعتمادی و شکاکیت و وابستگی بیش از اندازه به همسر خشونت است.

تحقیر، هتاک، امر و نهی کردن و مردسالاری رفتارهای خشونت‌آمیز هستند.

از کوره در رفتن، کتک زدن، فریاد زدن، سکوت‌های سنگین همگی جزء مظاهر دیگر آزاری هستند.

تعریف و تمجید از دیگران و مقایسه‌های تحقیرآمیز همسر با دیگران به ویژه درباره زنان نوعی خشونت است.

همه این رفتارها خشونت‌های رفتاری هستند و نباید آنها را پیش پا افتاده تلقی کرد. اگر مدام به همسران یادآوری کنید که چاق است و مرتب او را با زنان خوش‌اندام، زیبا و خوش‌لباس مقایسه کنید در واقع او را تهدید می‌کنید که تو زیبا نیستی. اگر همسران را بخاطر شغل‌اش سرزنش کنید و کارهایش را بی‌ارزش کنید، او را آزار می‌دهید، اگرچه خودتان فکر می‌کنید کارتان فقط یک مقایسه بوده و شما نمی‌خواستید او را آزار بدهید.

این عبارات و کلمات نشانه‌های آشکار خشونت و آزار است:

همه الفاظ رکبیک و توهین‌آمیز.

تحقیر کردن اسم

استفاده از الفاظی که برای تحقیر نژادی و جنسیتی به کار می‌روند.

صحبت کردن با لحنی که نشان‌دهنده تحقیر فرد است.

با لحن کودکانه حرف زدن.

جملات تهدیدآمیزی مثل «#171;می‌کشمت»؛ «#171;هیچی نیستی»؛ «#171;زندگیتو نابود می‌کنم»؛ «#171;بچه‌ها رو ازت می‌گیرم»؛

آزارهای مالی

خشونت‌های مالی معمولاً در میان انواع خشونت‌های دیگر نادیده گرفته می‌شوند. اما تهدید مالی یکی از رایج‌ترین خشونت‌ها در خانواده‌هاست و معمولاً ابزاری برای فشار و خشونت بیشتر است:

تحت فشار قرار دادن همسر برای نیازهای ضروری نوعی خشونت مالی است. مثل نخریدن خوراک و پوشاک.

پنهان کاری درباره میزان درآمد و درآمدهای خانواده نمونه بارز خشونت و تحقیر همسر است.

مصادره همه درآمدهای خانواده حتی درآمد همسر بدون اینکه او حق برداشتن سهم خودش را داشته باشد و یا خرج کند دیگر آزاری است.

کنترل و بازخواست همسر برای هزینه‌های جاری خانواده خشونت است.

تحقیر اظهار نظرهای مالی همسر و خرجی ندادن دیگر آزاری است.

دزدی و یا فروختن بی‌اجازه اشیای قیمتی مثل طلا به بهانه‌های مختلف خشونت، توهین و تهدید است.

محدودیت‌هایی مثل نداشتن شماره حساب اختصاصی و کارت پرداخت خشونت است.

مصادره همه هدایا و پول‌هایی که کادو می‌دهند خودخواهانه و آزاردهنده است.

تمام این موارد خشونت‌های مالی است و هیچ‌گونه توجیه منطقی برای آن وجود ندارد.

تاثیر خشونت در رابطه زناشویی

در یک رابطه زناشویی خشونت‌آمیز زن و شوهر در مقام قربانی خشونت و فرد آزار رسان، وضعیت نابه سامانی را تجربه می‌کنند. قربانی تمام تلاشش را می‌کند تا در برابر آزارهای همسرش از خودش محافظت کند اما فرد دیگر آزار چه احساسی دارد؟ شاید به نظر برسد که او از این وضعیتی که ایجاد کرده است راضی است. اما در بسیاری از موارد این فرد نیز رفتارش را ارزیابی می‌کند و از اینکه نمی‌تواند روش بهتری داشته باشد ناراحت است. اگرچه باز هم به همان شیوه خشونت‌آمیز متوسل می‌شود اما او تشخیص نمی‌دهد که خواستگاه رفتارش چیست و چرا به این شیوه رفتار می‌کند. در موارد بسیار نادر، که فرد یک وضعیت روانی نامتعادل و حادی داشته باشد از خشونت و آزار رساندن به دیگران لذت می‌برد.

چگونه عادت‌های بد رفتاری را کنار بگذارید؟

واقعیت این است که رفتارهای بسیاری از ما آمیخته به خشونت است. همه ما عادت‌های غلطی داریم که اگر خودمان را آزار نمی‌دهد می‌تواند دیگران را آزار بدهد. همه ما در زمان عصبانیت ممکن است به دیگران توهین کنیم، ما ممکن است خسیس باشیم، از ادبیات غلط استفاده کنیم و نسبت به نیازها و خواسته‌های اطرافیانمان سهل‌انگار باشیم. نوع تربیت، تجربه‌های کودکی، فشار کاری، استرس و ضعف‌های شخصیتی بهانه‌هایی هستند که برای توجیه رفتارمان به آنها دست می‌اندازیم اما هیچ کدام از این دلایل آنقدر منطقی نیستند که بتوان رفتار خشونت‌آمیز را در آن پنهان کرد. اگر شما هم به هر دلیلی عادت‌های رفتاری غلط و خشونت‌آمیزی دارید باید به دنبال راهی برای درمان آن باشید. رابطه زناشویی نیاز به مراقبت دارد و اگر شما و همسرتان برای آن تلاش نکنید، یک رابطه فرساینده و بیمار خواهید داشت، بی‌آنکه لذتی از آن ببرید. در بسیاری از موارد زن و شوهر، هر دو عادت‌های رفتاری غلط دارند. پس اگر خشونت را در همسرتان کشف کرده‌اید کمی هم در خودتان جستجو کنید و رفتارهای آزاردهنده و خشونت‌آمیز را پیدا کنید و با استفاده از مهارت‌های رفتاری خودتان را تغییر دهید.

نکته‌ای که نباید فراموش کنید: زمانی که از همسرتان می‌خواهید تا رفتارش را تغییر بدهد و اصلاح کند نباید خودتان هم دست به خشونت بزنید. مثلاً همسرتان کمی سهل‌انگار است و با این رفتار شما را بارها آزار داده است برای اینکه او را تحریک کنید تا تغییر کند نباید بگویید «بی‌عرضه‌ای. هیچ وقت نمی‌تونی موفق بشی»؛ رفتار شما هم نمونه بارز خشونت است.

درمان خشونت

خشونت و دیگر آزاری یک رفتار سالم و طبیعی نیست و کسی که دیگری را آزار می‌دهد فرد بیماری است که مهارت‌های رفتاری را نیاموخته است. فرد دیگر آزار معمولاً روش‌های گفتگو و بیان خواسته‌ها و نیازهایش را نمی‌داند. شما نمی‌توانید به تنهایی رفتار همسرتان را کنترل کنید و یا یادش بدهید چگونه مهارت‌های رفتاری را به کار ببرد. اگر همسرتان با خشونت رفتار می‌کند و اگر این خشونت‌ها فراتر از خشونت‌های کلامی و احساسی هستند و با خشونت‌های فیزیکی و جنسی همراه هستند حتماً برای درمان و بررسی مشکلات زناشویی‌تان با مشاور و روانپزشک مشورت کنید.

مراقب خودتان باشید

خشونت در بین زوجها موضوعی مهم و جدی است. اگر شما قربانی خشونت‌های غیرقابل کنترل همسرتان هستید موارد زیر را در نظر بگیرید:

اگر نگران سلامتی خود هستید همیشه آماده باشید که در آن لحظه خانه را ترک کنید. یک چمدان و یا ساک آماده داشته باشید.

هیچگاه از اینکه به پلیس زنگ بزنید هراس نداشته باشید.

با شخصی که بتواند به شما کمک کند صحبت کنید.

یادتان باشد که هیچکس، هیچگاه نباید مورد خشونت قرار بگیرد و دفاع از خودتان حق طبیعی و تنها واکنش درستی است که می‌توانید در این وضعیت بکنید.