

تکته

همسر آزاری روانی چیست؟

همیشه گزارش پزشکی قانونی و شدت نبودن و شکستگی و طول درمان، نشان‌دهنده همسر آزاری نیست، چون همسر آزاری فقط به جسم محدود نمی‌شود و ممکن است سلامت روح و روان یک نفر را به طور کامل از بین ببرد. همسر آزاری روانی شاید مثل همسر آزاری جسمی نشانه مشخصی نداشته باشد، اما کسانی که هر دو نوع همسر آزاری را تجربه کرده‌اند، معتقدند آزار جسمی برای آنها به مراتب قابل تحمل‌تر از شنیدن حرف‌های آزاردهنده و فحش‌ها و توهین‌های رکیک و شرم‌آور است؛ اما همسر آزاری روانی را چگونه باید تشخیص بدهیم؟

صدازدن همسر با القاب نامناسب

صدازدن همسر به شیوه‌ای که باعث آزار و تحقیر او شود یک آزار روانی است. بعضی اوقات ویژگی‌های ظاهری همسر در قالب یک اسم به شیوه تحقیرکننده‌ای بیان می‌شود. القابی مثل خیکی، نی‌قلیون، کرم خاکی، خرس‌گریزلی و یا هر اسم و صفتی که باعث ناراحتی طرف مقابل می‌شود، همسر آزاری روانی است. روانشناسان معتقدند لحن این واژه‌ها اصلاً مهم نیست. این القاب و نام‌ها در هر شرایطی که ادا شوند، به‌ار تباط و زن و مرد آسیب زیادی می‌رسانند.

حصار کشیدن دور همسر

حصار کشیدن و محدود کردن شاید بیشتر از طرف مردها اعمال شود، اما گاهی اوقات زنان هم می‌توانند برای همسران شان محدودیت‌هایی ایجاد کنند که باعث آزار او شود. اینکه همسران با چه کسانی رفت‌وآمد داشته باشند، بعد از ازدواج حق ندارد دوستان دوران مجردی‌اش را ببینند، دیگر تنهایی به خرید و حتی خانه پدرش هم نمی‌تواند برود، مصداق آزار روانی است. اینکه مرد یا زن در روابط‌اش آزاد باشد، اما طرف مقابل را در هر رفت‌وآمد و روابطی محدود کند برای یکی از آنها همسر آزاری از نوع روانی رخ می‌دهد؛ چون ایزوله کردن همسر و دور کردن او از روابطی که قبل از ازدواج داشته در رفتارهای آزارگری جای می‌گیرد.

کنترل تو دست من است

بعضی وقت‌ها رئیس بودن هم در رفتارهای آزارگری جای می‌گیرد. وقتی کسی همه امور خانه را در دست می‌گیرد و حتی روی حساب بانکی همسرش هم نظارت می‌کند و حرف اول و آخر را در خانه می‌زند و برای هر کاری خودش و بدون مشورت تصمیم می‌گیرد، باعث آزار روانی همسرش می‌شود. رئیس‌بازی در آوردن و نادیده گرفتن همسر حتی در مهمانی گرفتن و سفر رفتن و خرید فرش و مبیل و یخچال و انتخاب نام فرزند و... مصداق کامل همسر آزاری است؛ حال چه از طرف مرد باشد و چه زن، هیچ فرقی نمی‌کند.

تهدید کردن

خط و نشان کشیدن و مدام تهدید کردن همسر هم یک نوع آزار روانی آسیب‌زننده است. کسی که مدام با صدای بلند همسرش را تهدید می‌کند که مثلاً حق نداری به فلان مهمانی بروی، یا دوستات حق ندارد...



آزارهای کلامی که زندگی افراد را به جهنم بدل می‌کنند

گزارش

قدیمی‌های می‌گفتند، وقتی پرده حرمت بین زن و شوهر پاره شود، دهان به بی‌حرمتی باز می‌شود و گوش‌ها به شنیدن حرف‌های زشت عادت می‌کند. حرف‌های زشت، فحش و توهین وقتی در یک زندگی عادی شود، دیگر هیچ راهی برای بازگشت نیست و همه راه‌ها به بن‌بست ختم می‌شود. فحش و توهین و القاب نامناسب و همسر آزاری رابطه زن و مرد را سرد می‌کند و دیگر آتش هیج محبتی نمی‌تواند آن گرمای روزهای اول زندگی را برگرداند و آهسته آهسته زندگی به خرابی و نابودی پیش می‌رود. روانشناسان معتقدند آزارهای روانی مانند فحش و توهین و محدود کردن آزادی‌های همسر یکی از مهمترین دلایل جدایی زوج‌های جوان محسوب می‌شود. مریم ۲۸ ساله و مهدی ۴۵ ساله به دلیل آزار روانی از طرف همسرشان درخواست طلاق داده‌اند و حالا تنها و بدون آن صدهای آزاردهنده زندگی می‌کنند.

حالا خیالم راحت است

مهدی ۴۵ ساله و مهندس عمران است. ۱۰ سال پیش ازدواج کرد و حالا حدود دو سال است که از همسرش جدا شده: «همسر را خیلی دوست داشتم. با هم در محل کار آشنا شدیم و ازدواج کردیم. همسر زن باسواد و با شعوری بود، نمی‌دانم چه اتفاقی برای او افتاد که اینقدر تغییر کرد. ما با اعتماد به یکدیگر زندگی را شروع کردیم، اما بعد از حدود یک ماه همه چیز خراب شد. همسر مدام به من گیر می‌داد که چرا المشب دیر به خانه آمدی یا چرا با زن همسایه، گرم احوالپرسی کردی، چرا در مهمانی خانوادگی با دختر خاله‌ات حرف زدی یا چرا موقع خرید به فروشنده زن مغازه سلام کردی و... من اوایل فکر می‌کردم شوخی می‌کند و خیلی حرف‌هایش را جدی نمی‌گرفتم، اما کم‌کم این سؤال‌ها و گیر دادن‌ها به بیمارگونه شد. حتی بعضی وقت‌ها به خود شک می‌کردم و به خود می‌گفتم: نکند ایراد از من باشد. اما من هیچ کاری نمی‌کردم و مثل همه آدم‌های اطراف رفتار می‌کردم.» مهدی برای اینکه همسرش کمتر آزار ببیند با بیشتر دوستان و فامیل خود قطع رابطه کرد و حتی جواب سلام همسایه‌ها را نداد: «خودم هم باورم نمی‌شود، اما به خاطر اینکه همسرم ناراحت نشود حتی جواب سلام همسایه‌ها را نمی‌دادم. دیگر



اکرم احمدی

روزنامه‌نگار

مدام دلش می‌خواست اشک من را در بیاورد. او می‌خندید و من با شنیدن این کلمه گریه می‌کردم. دلم می‌خواست از آن خانه فرار کنم. نگاه‌های همسر، ریشخندهایش مدام من را آزار می‌داد

به مهمانی و عروسی و تولدهای دوست و آشنا و فامیل هم نمی‌رفتم؛ چون می‌دانستم وقتی به خانه برمی‌گردم باید به سؤال‌های همسر جواب بدهم، اما رفتارهای او همچنان ادامه داشت. مثلاً یک‌بار که برای خرید به یک مانتو فروشی رفته بودیم وقتی به خانم فروشنده گفتم این مانتو رنگ شادتری ندارد، همسر م با صدای بلند از اتاق پرو فریاد زد «خودم بلدم پیرسم، شما زحمت نکشید.» یا اگر در حین رانندگی برای ماشین جلویی بوق می‌زد به من می‌گفت: چرا برای آن خانم بوق زدی و... داستان جدید شروع می‌شد. رفتارهایش و افعامن را رشنده و خجالت‌زده می‌کرد و دیگر نمی‌توانستم حرف‌هایش را تحمل کنم.» مهدی بعد از یک سفر به چابهار تصمیم گرفت برای همیشه از همسرش جدا شود: «عید سال ۹۷ با همسر به چابهار رفتم. خانم‌های چابهار لباس‌های بسیار زیبای سوزن‌دوزی شده و رنگارنگی می‌پوشند. من خیلی دوست داشتم همسرم نیز لباس‌های زیبا با رنگ‌های شاد بپوشد، برای همین به او گفتم بین مقدر این لباس‌ها زیبا هستند، برای تو هم یکی از این لباس‌ها می‌خرم. تا این حرف را زدم شش‌سورع به دادوبیداد کرد که تو چشم‌ات به زنان دیگر است و تو آدم چشم‌چرانی هستی و به من خیانت می‌کنی و... در حالی که من فقط می‌خواستم برای او یک لباس سوزن‌دوزی محلی

بخرم، همین! همان لحظه به این نتیجه رسیدم که دیگر نمی‌توانم با او زندگی کنم. من مرد شادی هستم و دوست دارم با دوستان و فامیل‌ام به مسافرت بروم، مهمانی بگیرم، دورهم جمع شویم و... اما همسر اصلاً از دورهمی خوشش نمی‌آمد؛ چون فکر می‌کرد من چشم‌چران هستم. من در آن دوران همه اعتماد به نفس و شور و علاقه‌ام به زندگی را از دست دادم. این در حالی است که همسر م را دوست داشتم و حتی او را چندبار پیش روانشناس و مشاور بردم، اما خودش نمی‌خواست قبول کند که کارش اشتباه است. برای همین مهری‌اش را پرداخت کردم و از او خواستم به صورت توافقی از هم جدا شویم. روزی که برای طلاق به دفترخانه رفتم به من گفت من می‌دانستم تو خائنی و بالاخره یک روز از هم جدا می‌شویی. اما من یک لحظه هم به او خیانت نکردم و چشم‌هایم به غیر از او کسی را ندید. فقط به این دلیل از او جدا شدم که دیگر نمی‌توانستم آن حرف‌ها و آن سؤال‌های بی‌شمار را که مثل مته وارد مغزم می‌شد، تحمل کنم.»

خیکی سابق!

تصور کنید هر روز این کلمه را به انواع مختلف بشنوید؛ با لحن شوخی، با لحن جدی، با لحن توهین‌آمیز و... مریم ۳۸ ساله است. او ۱۵ سال پیش ازدواج کرد و دو فرزند

دارد. مریم یک سال است که از همسرش جدا شده و با فرزندانش زندگی می‌کند. مریم برای طلاق یک دلیل قانع‌کننده داشت: «توهین و تحقیر هر روز من را نابود و دیوانه کرد. من وقتی ازدواج کردم فقط ۵۰ کیلو بودم، اما دو زایمان پشت سر هم داشتم به همین دلیل وزنم خیلی بالا رفت و بعد از زایمان دوم حدود ۱۱۰ کیلو وزن داشتم. مشکل من هم از زایمان دوم شروع شد. همسر م مدام من را مسخره می‌کرد و در خلوت و با جلوی همه به من می‌گفت خیکی. اوایل شوخی می‌کرد، اما کم‌کم حس کردم لحن‌اش تغییر کرده و خیلی جدی به جای اینکه اسم‌ام را صدا بزند به من می‌گفت «خیکی». فرقی هم نمی‌کرد کجا هستیم. وقتی به او اعتراض می‌کردم در جواب می‌گفت مگر دروغ می‌گویم. خیکی نیستی؟ خودت را در آینه نگاه کردی. راست می‌گفت من چاق بودم، اما این رفتار از طرف همسر م خیلی من را آزار می‌داد. من حتی اسم خودم را در آن خانه فراموش کرده بودم.» اعتماد به نفس مریم کم‌کم نابود شد تا جایی که وقتی این کلمه را می‌شنید بغض می‌کرد و حالش بد می‌شد: «به این کلمه حساسیت پیدا کرده بودم. همه اعتماد به نفس و عزت نفس‌ام نابود شده بود. همسر م بی‌محبا در جمع فامیل و دوستان من را خیکی صدا می‌زد. وقتی در جمع من را خیکی صدا می‌زد سرم گیج می‌رفت و بغض می‌کردم. صدای شکستن غرورم را می‌شنیدم، اما همسر م می‌گفت من برای این به تو خیکی می‌گویم که به خودت برسی و رژیم‌گیری و لاغر شوی.» مریم بعد از چند دوره رژیم ناموفق، عمل بای‌پس معده انجام می‌دهد و حالا از ۱۱۰ کیلو به ۶۸ کیلو رسیده است، اما این وزن کم کردن هم چاره کار نبود: «باورتان می‌شود؟ همسر م بعد از عمل و لاغری به من می‌گفت خیکی سابق. همه جامن را خیکی صدا می‌زد و آهسته می‌گفت سابق. انگار توهین و آزار دادن من در خونش رخنه کرده بود. مدام دلش می‌خواست اشک من را در بیاورد. او می‌خندید و من با شنیدن این کلمه گریه می‌کردم. دلم می‌خواست از آن خانه فرار کنم. نگاه‌های همسر م، ریشخندهایش مدام من را آزار می‌داد. حتی دچار افسردگی هم شدم و یک دوره دارو هم مصرف کردم به خاطر فرزندم مجبور بودم دوباره سرپا شوم. دلم نمی‌خواست در آن خانه بی‌روح مادر مریضی هم داشته باشند.» مریم بعد از مشورت با خانواده تصمیم می‌گیرد برای همیشه از همسرش جدا شود: «وقتی به همسر م گفتم می‌خواهم از او جدا شوم، خشک‌کاش زد. انگار یک سطل آب یخ روی سرش ریخته‌اند. با تعجب به من نگاه می‌کرد. اول فکر کرد شوخی می‌کنم، اما به او گفتم و کیل گرفته‌ام و حتماً از او جدا می‌شوم. او به هیچ وجه خودش را مقصر نمی‌دانست و مدام به من می‌گفت به خاطر این دلیل مستر و قاضی حکم طلاق را صادر نمی‌کنند و الکی وقتت من را بگیر و...» اما مریم بعد از یک سال دوندگی بالاخره توانست از همسرش جدا شود و حتی حضانت فرزندانش را هم بگیرد: «انگار این خیکی گفتن ملکه ذهن‌اش شده بود. یک‌بار که داشت جلوی قاضی صحبت می‌کرد به قاضی گفت این خیکی... قاضی به او گفت «تو چندبار قسم خوردی که من به همسر م توهین نمی‌کنم، اما اینجا بر همین این کلمه توهین‌آمیز را تکرار کردی.» دوره جدا شدن من خیلی طول کشید. قاضی از من خواست به همسر م زمان بدهم. من زندگی‌ام را دوست داشتم و به خانه بر گشتم، اما همسر م اصلاً به رفتارش توجه نمی‌کرد. یک روز خوب بود، یک روز دوباره شروع به توهین می‌کرد. حال من هم روز به روز بدتر می‌شد. تا اینکه بچه‌هایم را برداشتم و به همسر م گفتم من دیگر به این خانه بر نمی‌گردم. با حمایت پدر و برادرهایم توانستم از همسر م جدا شوم. اکنون حدود یک سال است که حالم خوب است. دیگر کسی مدام زیر گوش‌ام من را تحقیر نمی‌کند و با صدای بلند نمی‌خندد. پدرم برایم یک خانه اجاره کرده و با بچه‌هایم زندگی می‌کنم و حالم نیز خوب است.»

یک روانشناس و کارشناس خانواده مطرح کرد

نداشتن مهارت زندگی، علت افزایش طلاق‌هاست

گفت‌وگو

مدیر بنیاد خانواده گفت: «متأسفانه در کشور ما متولی خاصی برای ارائه آموزش‌های لازم مهارت‌های زندگی و تشکیل خانواده وجود ندارد. این در حالی است که عدم علیرضا امیدوریان با اشاره به اینکه در استرالیا و کشورهای دیگر جوانان برای ازدواج باید گواهینامه ازدواج داشته باشند، عنوان کرد: «جوانان برای ازدواج در واقع باید در کلاس‌های آموزشی شرکت کرده و پس از گرفتن گواهینامه می‌توانند تشکیل خانواده‌ها و دهند اما در ایران آموزش کافی برای ازدواج جوانان ارائه نمی‌شود.»

این روانشناس و کارشناس خانواده علت افزایش آمار طلاق و اختلاف‌ها را نداشتن مهارت برای زندگی کردن خواند و اظهار داشت: «در کشور ما متولی

مناسب به مردم یک ایراد است، گفت: «مدلی که می‌خواهیم تعریف و معرفی کنیم باید اسلامی-ایرانی و جذاب و به فرهنگ مردم نزدیک و قابل اجرا باشد. بحث خانواده مهم، پیچیده، کاربردی و ارزشمند است اما متولی درستی در کشور ندارد. در این راستا وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، قوه قضاییه و قوه مجریه موظفند کار کنند.»

وی بیان کرد: «اسلام با مدنظر قرار دادن تأثیرات خانواده در تربیت فرزندان، سلامت اجتماع را در گرو خانواده سالم می‌داند. خانواده سالم علاوه بر رشد و شکوفایی فرزندان، تربیت سالمی که همسران از یکدیگر دریافت می‌کنند را نیز از نظر دور نگه نمی‌دارد. خانواده سالم چارچوب امنی برای همسر و فرزندان آنهاست و این چارچوب گسترش یافته و امنیت اجتماعی جامعه را فراهم می‌سازد.»

کرده‌اند.» مدیر بنیاد خانواده اظهار داشت: «در صورتی که آموزش‌های لازم زندگی را پیش از آغاز زندگی مشترک به جوان ارائه دهیم، مشاوره‌های ازدواج را اجباری کنیم، افراد متخصص تربیت و محتوای خوب تولید کنیم جلوی بروز مشکلات در زندگی‌ها گرفته می‌شود و آمار طلاق در این حد افزایش نمی‌یابد.»

امیدوریان افزود: «وضعیت نامناسب خانواده‌ها بخشی به مسائل اقتصادی برمی‌گردد و بخشی مربوط به فرهنگ است. با توجه به بررسی‌ها و آمار موجود مدیریت فضای خانواده خوب نیست. متأسفانه ما تاکنون نظام فرهنگی و تربیتی درست برای مردم فراهم نکردیم. همه اقدامات در حد شعار بوده و فعلیتی به صورت عملی و ملموس که مردم آن را بپذیرند و استفاده کنند، آماده نکرده‌ایم.»

امیدوریان با بیان اینکه نبود و عدم ارائه الگو یا مدل