

«ساغر عزیزی»ها بخوانند...

به‌بهانه‌افشای تجربه‌های تلخ یک‌باز یگر از زخم‌های همسر آزاری، توصیه‌هایی به چنین خانم‌هایی داریم

سیده‌سادات اکبرزاده | دانشجوی دکتری روان‌شناسی

مصحاحه اخیر خانم ساغر عزیزی با آقای مجید و اشقانی در برنامه «رک»، بار دیگر یکی از زخم‌های نهان زندگی زنانوبی را پیش چشم جامعه آورد؛ همسر آزاری. که پنهان می‌ماند، ولی آرام آرام زندگی، اعتماد به نفس و سلامت روان زنان را می‌فرساید. او در بخش‌هایی از این گفت‌وگو ی‌براز دید می‌گوید: «... یک روز شوهرم وقتی به خانه آمد، بلافاصله یک سیلی زد توی صورتم. من تا جیغ زدم او جواب‌هایش را درآورد و کرد و دهان من و دست‌های من را از پشت بست... یک‌بار دیگر هم چون موهای من بلند بود، بست به بند بارفیکس و دست‌هایم را از پشت بست و هشت ساعت از خانه رفت بیرون و برگشت...». در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

همسر آزاری طیف وسیعی دارد

در فرهنگ ما، هنوز بسیاری از مردم وقتی از آزار سخن می‌گوینم، تنها تصویر خشونت فیزیکی را در ذهن دارند، شکل‌های روانی، کلامی، اقتصادی و عاطفی گاه در دنا کتر و مخرب‌تر هستند. آزار طیف وسیعی دارد که شامل اشکال پنهان و زیرپوستی و خشونت می‌شود:

آزار عاطفی و کلامی تحقیر، توهین مداوم، ایجاد حس بی‌ارزشی و نادیده گرفتن احساسات.

آزار روانی این تکنیک ویرانگر باعث می‌شود فرد برای کم‌به سلامت عقل و ادراک خودش کند. آزار گر حقیقت را وارونه جلوه

از دنیای روان شناسی

چرا برخی افراد مدام تصمیمات اشتباه می‌گیرند؟

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید چرا شما یا دوستانتان مدام تصمیم‌های اشتباه می‌گیرید؟ پاسخ این پرسش شاید آن قدرها هم که فکر می‌کنید ساده نباشد، زیرا ممکن است ریشه در یک عامل بیولوژیکی داشته‌باشد که فرایند تصمیم‌گیری را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. پژوهشگران دانشگاه بولونیا به سرپرستی «جوژه



می‌دهد تا کنترل بیشتری به دست آورد.

کنترل مالی و انزوا محدود کردن دسترسی به پول، ممانعت از کار کردن یا برقراری ارتباط با دوستان و خانواده. علاوه بر این‌ها تحقیر مداوم، نادیده گرفتن نیازهای عاطفی، کنترل افراطی، یا تهدید به ترک و طلاق، نمونه‌هایی از همسر آزاری روانی‌اند که اگر تکرار شوند، فرد قربانی را به احساس بی‌ارزشی و اضطراب مزمن حتی استرس پس از سانحه مبتلا می‌کنند. حیاتی‌ترین گام برای خروج از این چرخه به رسمیت شناختن این واقعیت است که شما در این رابطه آزاردهنده قرار دارید و سز او را احترامی کامل هستید.

چرا بی سکوت زنان در برابر خشونت

از نگاه روان‌شناسی دلایل سکوت زنان در برابر همسر آزاری متنوع است: ترس از قضاوت اجتماعی و انگ خوردن، وابستگی مالی به همسر، امید به تغییر رفتار فرد خشونتگر، فشارهای خانوادگی و فرهنگی برای حفظ زندگی مشترک. این عوامل باعث می‌شوند قربانیان خشونت سال‌ها در چرخه‌ای معیوب گرفتار بمانند.

توصیه‌هایی برای زنان گرفتار همسر آزاری

۱- پذیرش واقعیت: نخستین گام پذیرش این است که خشونت

یک رفتار بیمارگونه است و تغییر آن بدون مداخله جدی بعید است. امید به اصلاح ناگهانی فرد خشونتگر، تنها زمان را از قربانی می‌گیرد.

۲- حفظ امنیت شخصی: در شرایط خطرناک اولویت با امنیت جسمی و روانی است. زنان باید مکان‌های امن (خانه والدین یا مراکز حمایتی) را شناسایی کنند.

۳- صحبت کردن و شکستن سکوت: سکوت خشونت را تداوم می‌بخشد. گفت‌وگو با افراد معتمد یا مراجعه به مشاوران روان‌شناسی می‌تواند نخستین گام برای خروج از چرخه خشونت باشد.

۴- استفاده از حمایت‌های قانونی: قوانین ایزارهایی برای حمایت از زنان فراهم کرده‌اند. مراجعه به مراجع قضایی و درخواست کمک حقوقی، اقدامی ضروری است.

۵- تقویت استقلال مالی و اجتماعی: وابستگی مالی یکی از مهم‌ترین دلایل ماندن در رابطه خشونت‌آمیز است. آموزش مهارت‌های شغلی و تلاش برای استقلال اقتصادی می‌تواند قدرت تصمیم‌گیری زنان را افزایش دهد.

۶- مراقبت از سلامت روان: حضور در جلسات مشاوره حمایتی و تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی و ورزش به کاهش اضطراب و بازسازی اعتماد به نفس کمک می‌کند.

۷- بازسازی خود: پس از خروج از محیط سمی، بخش عظیمی از کار درونی آغاز می‌شود.

تمرکز بر ترمیم زخم‌های روانی باشد:

شناسایی هویت مستقل سال‌ها هویت شما تحت تأثیر سایه نقش همسر آزار دیده تعریف شده است. کار روی این موضوع که شما چه کسی هستید، چه اهدافی دارید و چه چیزهایی را دوست دارید، حیاتی است.

بازیابی کنترل شخصی با انجام کارهای کوچک که کاملاً تحت کنترل شماست (مثل انتخاب یک رژیم غذایی سالم، شروع یک سرگرمی قدیمی، یا تنظیم یک برنامه روزانه جدید) حس اختیار از دست‌رفته را بازسازی کنید.

نشانه عبور می‌کنند، مستقیم به سراغ خودپاداش می‌روند. برخی افراد بیش از دیگران برای تصمیم‌گیری به نشانه‌های پیرامونی مانند تصاویر یا صداها وابسته‌اند؛ پدیده‌ای که از آن با عنوان «یادگیری پاولفی» یاد می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد که تطبیق باورها و فراموش کردن تداعی‌های ذهنی برای این افراد، زمانی که نشانه‌ها حاکی از نتایج پرخطر باشند، دشوارتر است. در نتیجه، این وضعیت می‌تواند در گذر زمان به تصمیم‌گیری‌های زیان‌بارتر منجر شود.

اتاق مشاوره

می‌ترسم برادرم را تعقیب کنم

برادرم با دختری آشنا شده است که ما بی خبر هستیم. او ۲۳ساله است. نگرانش هستم. می‌خواهم تعقیبش کنم ولی می‌ترسم. راهنمایی کنید.

زهره حسینی مشاور

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، ابتدا بهتر است از خود پرسید که هدف من از تعقیب برادرم چیست؟

در واقع شما با تعقیب او به چه چیزی

می‌خواهید برسید؟ ممکن است پاسخ دهید ببینم این فرد چه کسی است و چه شرایطی دارد؟ خوب به نظر می‌رسد با یک بار تعقیب به اطلاعات زیادی دست پیدا نکنید و در ادامه مجبورید تعقیب یا تحقیق بیشتری کنید تا بیشتر بفهمید؛ بنابراین این ماجرا کنش‌دار خواهد شد. نکته بعدی این است که می‌خواهید با این اطلاعات چه کنید؟ شما یک سری اطلاعات دارید که نمی‌دانید با

نکته ها

۴ نکته برای بهبود خلق و خو

- گذراندن زمان با دوستان و اقوام
- انجام کارهای مورد علاقه
- مبارزه با افکار منفی
- نداشتن انتظار بیش از حد

ما و شما

راما رباطی بازندگی سلام پیامک ۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من که سال هاست از شنیدن حواشی فوتبال در ایران حالم بد میشه. این همه پول میدن بهشون، از همه هم بیشتر غر

می‌زن و روان طرفدارها رو بهم می‌زن.

* در صفحه سلامت درباره ۸ نشانه فقر پروتئین در بدن نوشتید. الان فقط لبنیات و میوه ... هم داریم.

* در زندگی سلام، رشته هواشناسی رو هم برای ادامه تحصیل معرفی کنین و بگین خوبه یا نه.



زندگی سلام •
دوشنبه •
۱۴۰۴ •
۸ رجب ۱۴۴۷ •
۲۹ دسامبر ۲۰۲۵ •
شماره ۳۱۷۱ •

خانواده مشاوره

