

باید ها و نباید ها در واکنش به روایت های آزار

وقتی تجربه مورد آزار جنسی

واقع شدن آزار دیده ها را

می شنویم، چه اشتباهاتی را

نباید مرتکب شویم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

شنیدن روایت آزار به ویژه از زبان فردی که برای مان عزیز است، اصلا کار آسانی نیست. ما به طور رسمی هیچ وقت برای این موضوع آموزش ندیده ایم و واکنش نادرست مان ممکن است به رنج فرد آزار دیده بیفزاید یا حتی او را از مسیر دریافت کمک حرفه ای و حمایت اجتماعی محروم کند. آزار جنسی، دامنه شمول متنوع و وسیعی دارد؛ از اظهار نظر درباره ظاهر و پوشش دیگری که تمایلی به شنیدن آن ندار د تا لمس بدن، ار سال پیام هایی با محتوای جنسی و برقراری رابطه جنسی بدون رضایت فرد یا در حالت ناهوشیاری او. در آزار جنسی معمولا پای قدرت در میان است اما در تلقی عمومی، این رفتار فقط راهی- البته نادرست- برای ارضای تمایلات جنسی قلمداد می شود. آزار دیده ها تحت تأثیر برخی کلیشه های عرفی، اغلب احساس گناه و ناپاکی می کنند و خودشان را مقصر می دانند. تحمل کردن بار تجربه ای که از سر گذرانده اند، در تنهایی و بدون حمایت اطرافیان، برای شان بسیار دشوار خواهد بود و این جاست که نقش یک شنونده آگاه و غیر قضاوتگر در سبک تر کردن این بار خودش را نشان می دهد. در شنیدن روایت های آزار چه باید ها و نباید هایی وجود دارد؟

محوری

● مخاطبان روایت آزار چه اشتباهاتی می کنند؟

آزار دیده ها با واکنش های غلط مواجه می شوند که در پس آن ها سونیتهی وجود ندارد اما قضاوت تأثیر سوئی بر تصور آن ها از خودشان و نحوه مواجهه شان با این تجربه می گذارد. تعدادی از این واکنش های اشتباه و رایج را به هم بررسی می کنیم.

● چرا وقتی؟ چرا افان لباس رو پوشیدی؟

بالا تر گفتیم که در آزار جنسی، مسئله قدرت مطرح است. آزار گری، هر چند در بعضی از موارد با جاذبه های جنسی، نوع آرایش و نحوه پوشش و رفتار آزار دیده ارتباط دارد اما الزاما همیشه این طور نیست چرا که آزار گر عموما از توانایی اعمال قدرت لذت می برد. هیچ تحقیق و مطالعه ای، ارتباط بین ظاهر و رفتار آزار دیده و احتمال آزار دیدگی را اثبات نکرده است و این قضیه که آزار دیده ها از همه گروه های سنی، جنسیتی و فرهنگی هستند، شاهدهی بر این مدعا ست. باید بدانیم که هیچ رفتاری، توجیه کننده آزار جنسی نیست.

آدم خویبه، اما باید بیشتر فکر کنم...

خیلی از دختران و پسران جوان فرد مناسب را پیدا کرده اند، اما باز هم وسواس دار ندو دنبال بهترین فرد هستند

سید سوزناسادانی | روزنامه نگار

خیلی از مادر هر شرایطی از خوب بودن رضایت نداریم، در هر موضوعی دنبال بهترین هستیم در حالی که خودمان نواقص زیادی داریم. اگر خوب بودن یک چیز برای ما کافی نباشد و به جای توجه به معیار های قطعی، دنبال بهترین باشیم یک کمال گرایی کاذب را دنبال می کنیم که به انتخاب های ما در زندگی، به ویژه برای ازدواج لطمه می زند. بسیاری از دختران و پسران با توجه کامل به ملاک های شخصی و خانوادگی، گزینه مناسب برای ازدواج را پیدا کرده اند، اما فراتر از ملاک هایی که در فرد موجود است دنبال چیزی هستند که نمی دانند

چیست! مثل «بهترین بودن» و برای همین می گویند: «چون مطمئن نیستم که فرد مذکور، بهترین فرد برای ازدواج هست یا نه، باید بیشتر فکر کنم.» این طرز تفکر باعث می شود که کمال گرایی و ازدواج به هم گره بخورند و در ازدواج، بدون دلیل موجهی تاخیر ایجاد شود. چنین افرادی در ازدواج چنان کمال گرایی شوند که با گذشت زمان، به معیار های کمال گرایی عادت می کنند و چون به گزینه های خیلی خوب قبلی بی توجهی کرده اند،

پس قطعاً می خواهند تا پیدا کردن یک گزینه کامل و بی نقص صبر کنند. روی دیگر چنین کمال گرایی اشتباهی این است که بعد از رد کردن چند گزینه خیلی خوب، وقتی با فشار خانواده و اطرافیان مواجه می شوند خیلی شتاب دهر فتاری می کنند و این بار بدون آن که یک نفر ویژگی های لازم را داشته باشد انتخابش می کنند؛ هر چند هر دو ا ق ت این کمال گرایی اشتباه است اما چنین آدم هایی بیشتر در گیر ا ق ت اول می شوند و چنان چرخه غلطی را شروع می کنند که به یک دور باطل ختم می شود. کسانی که با کمال گرایی، ازدواج خود را به عقب می اندازند، حتی اگر در آینده روی کمال گرایی خود پا بگذارند و کسی را برای ازدواج ببیزنند، چون کمال گرایی در وجود آن ها تثبیت شده، نمی توانند طعم خوشبختی را بچشند و چه بسا زندگی یکنفر دیگر را هم دچار مشکل می کنند.

برای تهیه این مطلب از یادداشت تلگرافی خانم راحله هنری، کمک گرفتیم

● چرا افرا نکر دی؟

تا حالا پیش آمده که برای دفاع از خودتان از یک موقعیت بالقوه خطرناک، فرار کرده باشید یا در موقعیت خطرناک، به جای فرار کردن، با داد و فریاد یا درخواست کمک از خودتان دفاع کنید؟ ما با هر دو این واکنش ها که ساز و کار «جنگ با گریز» نامیده می شود، باترس و خطر مواجه می شویم. گاهی هم واکنش مان به خطر، متوقف شدن است؛ هیچ صدایی از گلو ی مان در نمی آید، بدن مان انکار منجمد می شود و در یک کلمه می توانیم آن را به فلج آنی» تعبیر کنیم. در تجربه های تروماتیک ی مثل آزار جنسی، این واکنش بسیار رایج است. «چرا افرا نکر دی؟» این پیام ضمنی را به آزار دیده می رساند که «تقصیر خودته»، «پس لابد راضی بودی»

● چرا زودتر نگفتی؟

آزار دیده ها از قضاوت و تنبیه شدن می ترسند. نگران اند که مجبور شوند درستی ادعای شان را اثبات کنند و از واکنش احتمالی آزار گر هراس دارند. آن ها ممکن است به بی آبرویی، از دست دادن کار و...

تهدید شده باشند. شرم ناشی از مورد سوء استفاده واقع شدن به آزار دیده ها احساس حقارت را تحمیل می کند و آن ها نمی دانند چطور و با چه کسی باید از رنج شان حرف بزنند. همچنان دلایل بیشتری برای به تعویق انداختن روایت آزار وجود دارد، و بنابر این طرح این سوال ضمن آن که نشان از درک نکردن موقعیت دارد، مسئولیت اتفاق را متوجه آزار دیده می کند. آزار دیده احتمالا چنین پیامی را استنباط خواهد کرد که اگر زودتر راجع به تجربه اش حرف نزده، یعنی چندان اهمیتی نداشته است یا اگر بیشتر حاضر به گفت و گومی شد، می توانست جلوی رفتار آزار گرانه فرد مدمنظر را در ارتباط با دیگران بگیرد.

● چطور مخاطب امین و کمک کننده ای باشیم؟

۱ اولین وظیفه ما در برابر فرد آزار دیده، گوش کردن حمایتگرانه است یعنی حرف او را قطع نکنیم، موضوع حرف را عوض نکنیم، راجع به جزئیات اتفاق سوال نکنیم و واکنش های هیجانی فوق العاده شدید نشان ندهیم.

۲ به فرد اجازه ابراز احساسات بدهیم مثل «حتما خیلی بهت سخت گذشته» و «فشار زیادی رو تحمل کردی» اما در این تصدیق احساسات غلو نکنیم؛ جملاتی مثل «درک می کنم» و «می فهمم»، خبر خواهانه هستند ولی برای فرد آزار دیده معنایی ندارند. معلوم است که شنونده، درکی از اتفاق رخ داده ندارد حتی اگر خودش تجربه مشابهی داشته باشد. تجربه به آزار برای هر کس متفاوت است.

۳ فرد آزار دیده بیش از آن که به شنیدن توصیه های شما نیاز داشته باشد، مهارت شنودگی و همدلی تان را لازم دارد. با این حال اگر احساس کردید باید واکنش نشان بدهید، در انتخاب واژه ها دقت کنید؛ جملاتی مثل «حالا که دیگه گذشته»، «سعی کن فراموش کنی» و «خودت اذیت نکن» باعث تقلیل دادن رنج فرد می شود.

۴ به آزار دیده اجازه بدهید شیوه روایتش را خودش انتخاب کند. او را برای ادامه دادن به گفت و گو تحت فشار نگذارید. اگر مکالمه را ناتمام می گذارید یا روش هایی مثل پیام، تماس تلفنی و نامه را ترجیح می دهد، به انتخابش احترام بگذارید. ممکن است گفت و گو درباره این موضوع مدت ها طول بکشد، صبور باشید.

۵ آزار دیده در نتیجه فشار فوق العاده ای که متحمل شده، ممکن است در قالب یک ساز و کار روانی و برای دفاع از خود دست به انکار تجربه اش بزند، آن را طور دیگری جلوه بدهد یا رفتار آزار گر را توجیه کند: «ولی می دونم نمی خواست بهم صدمه بزنه»، «خودش هم آدم آسیب دیده ای به تجربه بدی تونزد گیش داشته و...» در چنین شرایطی، به این تصور فرد امان نزنید. می توانید به او یادآوری کنید که مقصر آن چه از سر گرفته اند، نیست و می توانید روی حمایت کمک شما حساب کنید.

۶ وقتی احساس کردید بیان روایت آزار به اتمام رسیده، پیشنهاد کمک گرفتن از یک در مانگر ماهر را مطرح کنید. اگر برای تان مقدور است و به شرط خواست آزار دیده، او را در فت و آمد به جلسات در مان همراهی کنید.

خانم بعد از ۴۰ سال زندگی می گوید جلوی چشمم نباش!

مردی هشتم ۶۴ ساله. ۴۰ سال پیش با همسر م ازدواج کردم. الان دو فرزند داریم که هر دو ازدواج کرده اند و زندگی خوبی دارند. از لحاظ مالی هم، شرایطم متوسط است. چند سالی است که به زرم هر چیزی می گویم، می گوید حوصله ندارم، کمتر جلوی چشمم باش و...



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده



مخاطب گرامی، متأسفانه توضیحات شما برای پاسخ گویی دقیق به مشکل تان کافی نیست؛ به عبارتی نقد فیر موده اید که به چه علت این نوع رفتار و درخواست را از شما دارد، آیا در گذشته مشکلات و تنش های زیادی با هم داشته اید، آیا ایشان از یک نوع اختلال روان شناختی رنج می برد، آیا کاستی هایی از سوی شما وجود دارد؟ با این حال، چند توصیه به شما دارم که امیدوارم راهگشا باشد.

● چرا خانم تان می گوید جلوی چشمم نباش؟

در پیامک اشاره کردید چند سالی است که به زرم هر چیزی می گویم، می گوید حوصله ندارم، کمتر جلوی چشمم باش و... ایشان با چه انگیزه و هدفی چنین خواسته ای از شما دارد؟ قطعاً در وهله اول شما باید از انگیزه ایشان اطلاع پیدا کنید تا بتوانید متناسب با آن عمل کنید و به دنبال راه حل مناسب باشید. برای پی بردن به علت درخواست وی از راهکار هایی که در ادامه پیشنهاد می شود، استفاده کنید:

الف: گفت و گو و فضای مبتنی بر برون ریزی احساسات

یکی از بهترین راه ها برای پی بردن به انگیزه ایشان، ایجاد فضای مبتنی بر گفت و گو و برون ریزی عواطف و احساسات است تا ایشان در آن احساس امنیت کند و درباره علت رفتار خود به شما توضیح دهد. مهم است

از غر ن زدن «آنجلینا جولی»

جلوی بچه هایش تا نخریدن لباس

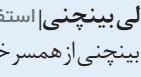
پرنسسی توسط «کیت هادسون»

آشنایی با چند قانون عجیب که چند سلبریتی زن معروف جهان برای تربیت فرزندان خود دارند

چهره ها



سلبریتی ها هر قدر که به زعم ما ثروتمند باشند و فراغ بال داشته باشند، باز هم با همان چالش هایی مواجه می شوند که همه پدر و مادر ها برای بزرگ کردن و تربیت فرزندان شان با آن ها دست و پنجه نرم می کنند. در این مطلب، از عجیب ترین قوانینی خواهیم گفت که چند سلبریتی زن معروف جهان برای تربیت فرزندان خود دارند.



● در وریمور | منتشر نکردن عکس از فرزندان در شبکه های اجتماعی

در وریمور، خودش در سن بسیار کم یعنی ۶ سالگی به شهرت رسید. او دو دختر ۷ و ۹ ساله دارد. در وریمور بارها به صراحت اعلام کرده به فرزندان خود اجازه بازیگر شدن نمی دهد، دست کم تا زمانی که بزرگ نشده اند. او ترجیح می دهد که آن ها از کودکی خود لذت ببرند و در کانون توجه قرار نگیرند به همین دلیل، هیچ عکسی هم از فرزندان در شبکه های اجتماعی منتشر نمی کند.

● کیت هادسون | پرنسس نشدن دخترها

کیت هادسون که سه فرزند دارد، گفته شیوه تربیت اش برای دختر هایش با شیوه ای که برای پسرش دارد، متفاوت است. او در باره تربیت کوچک ترین دخترش سعی نمی کند که رویکردی «فاقد جنسیت» داشته باشد. او همچنین گفته: «همه دختر ها به دلیل یک سری تبلیغات و برنامه های کودک، دل شان می خواهد پرنسس شوند. من اجازه نمی دهم که دخترم چنین لباس هایی را در کودکی بپوشد.»

● کیت وینسلت | حضور در شبکه های اجتماعی ممنوع

کیت وینسلت، سه فرزند دارد که حضور در همه شبکه های اجتماعی را برای آن ها ممنوع کرده است. او معتقد است: «شبکه های اجتماعی تأثیر بسیار زیادی بر اعتماد به نفس زنان جوان دارند و آن ها در شبکه های اجتماعی تنها کاری که می کنند این است که خود را به شکلی در می آورند که دیگران دوست داشته باشند. طبیعتاً این تأثیرات منفی روی کودکان، چندین برابر است.»

● آنجلینا جولی | غر ن زدن جلوی بچه ها

آنجلینا جولی می گوید یکی از کارهایی که هرگز انجام نمی دهد گریه کردن و حتی غر زدن جلوی فرزندان است. او گفته: «دوست ندارم بچه هایم نگران شوند. فکر می کنم خیلی مهم است که جلوی آن ها گریه نکنم و خودم را ناامید نشان ندهم. آن ها باید فکر کنند که همه چیز در ست می شود حتی اگر خودتان از این بابت مطمئن نباشید.»

برای نوشتن این مطلب از سایت «روز یاتو» کمک گرفته شده است



ما و شما	
راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶	
*بایدین پرورنده «رستگاری در تابستان» یاد کودکی خودم افتادم که چه قدر برای تابستان ها برنامه داشتیم و هر روز با بچه های هم محله ای مان، تا ۱۰ تا ساعت فوتبال بازی می کردیم. الان نوه های مان فقط با گوشی و رایانه بازی می کنند.	
*یکی از محبوب ترین خوراکی های من، شیرینیه که اونم شلیک به عقلم محسوب می شه! اینم از شانس منه.	
*در ستون بانوان، از لباس های مد زنان هم بنویسین. قدیم می نوشتین، بیکهو کلا حذفش کردین. از بالا بهتون دستور دادن؟	
*قیمت ثبت نام کلاس شنا برای آموزش	

انجانب محمد امین آبادی، مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۵۵-۹۴۰ به شماره موتور FSM866E7GV651207 و شماره شاسی ۸۳۶۱۲۶۰۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المعنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۳/۱۷۹۲۵۲

برگ سبز خودرو وانت آریسان PUI.OHVGCNG به شماره پلاک ۵۵ ط ۴۶۷ ایران ۴۲ و شماره موتور 118J0017354 و شماره شاسی NAAB66E67GV651207 بنام رضاولی پور مفقود گردیده اعتبار ندارد ۱۴۰۳/۱۴/۱۲

پاسپورت و شناسنامه عراقی انجنابان حیدر محمد هادی - گویا هدایت هادی - قدک حیدر محمد- علی حیدر محمد - ملاک حیدر محمد - اسراء حیدر محمد مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبیا ۲ مسی مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۶۷-۴۲ به شماره موتور ۸۲۷۷۸۸۲ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰G۱۰۴۵۰۶۶ بنام آرزو قربانیان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا سفید مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۱۴-۵۵ به شماره موتور ۳۰۲۵۰۴۹ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۱۹۵۵۸۱ بنام امید مهندوست باگی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

برگ سبز خودرو ۲۰۶ سفید رنگ به شماره انتظامی ایران ۷۲۲۴ ط ۷۲۲ به ۶۹ به شماره موتور 172B0040023 به شماره شاسی NAAP13FEGJJ679776 بنام محمد رحمانی مشهد ریزه کی مفقود فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

برگ سبز خودرو هالیا سفید S7 (اس هفت) مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۲۲-۸۱۲-۶۱ به شماره موتور 484QA63000711G به شماره شاسی NAAD19XZ9GY650189 بنام زهرا تیموری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com	
برگ سبز خودرو پراید سفید مدل ۸۱ به شماره ایران ۳۶-۲۳۵-۸۱ به شماره موتور ۰۰۳۷۲۲۵۱ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۱۸۳۹۰۰۴ بنام هادی عباسی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۱۲/۱۲	



زندگی سلام
چهارشنبه
۲۲ تیر ۱۴۰۱
شماره ۲۲۰۴

خانواده و مشاوره