

تصور نکنید که ازدواج، رفتار او را بهتر خواهد کرد. بی تردید پس از ازدواج رفتار او بدتر خواهد شد.



❖ باعث وحشت

شما می شونید و یا

شما را می ترسانند. آیا

تاکنون نگران شده اید که

با کتک زدن، به شما آسیب

برسانند؟ آیا زندگی خود را به

نحوی تغییر داده اید که از عصبانیت او

جلوگیری کنید؟

❖ تلاش می کنند تا هر حرکت

شما را کنترل کنند.

وقتی بعد از خرید یا جلسه ای، با تأخیر در

ملاقات با او حاضر می شوید عصبانی می شود.

اگر در زمانی که او می خواهد، نمی توانید او را

بینید، ممکن است سؤال کند با چه کسی هستی یا

چه کار می کنی. ممکن است تلاش کند حق شما را برای

تصمیم گیری هایی شخصی مثل دانشگاه رفتن، لباس پوشیدن

یا رفتن به مراکز مذهبی زیر سؤال ببرد. آنها به گونه ای رفتار

می کنند که گویی می خواهند خود شما باشند!

❖ به خاطر احساسات خود دیگران را سرزنش می کنند.

ممکن است به شما بگویند، «تو مرا دیوانه می کنی» یا «تو با انجام

ندادن اموری که من می خواهم، منو بیچاره می کنی».

لیکن اغلب به گونه ای رفتار می کنند که احساس حقارت خود را بپوشانند.

❖ حسودند. ممکن است شما را تحت نظر بگیرند و بخواهند بدانید

که در هر لحظه، کجا هستید. آنها به دیگران از جمله به دوستان یا خانواده

شما حسودی می کنند. ممکن است از ترس اینکه با فرد دیگری ملاقات

کنید، شما را سخت درگیر کار یا فعالیت هایی دیگر نگه دارند.

❖ آنها به شدت خودخواه اند و فقط به ارضای نیازهای خود

می اندیشند.

❖ نوسانات خلقی بسیاری دارند. زمانی که حال و حوصله خوبی

دارند، مهربان اند، اما اوقات دیگر می توانند خشن و بدجنس باشند،

جزئی ترین موارد گذشته را برای حمله و ایراد گیری انتخاب کنند و

درباره بی عدالتی هایی که درباره آنها اتفاق افتاده است، داد سخن

سردهند.

❖ وقتی کارها به خوبی پیش نمی رود، دیگران را سرزنش

می کنند. زمانی که اتفاق بدی برای آنها روی می دهد (شکست تحصیلی،

از دست دادن شغل و ...) دیگران مقصرند و در نهایت شما را سرزنش

می کنند.

❖ آنها از خانواده ای خشن برآمده اند. در فرزندان خانواده هایی

خشن، این باور شکل می گیرد که خشونت و تند رفتاری طبیعی

است.

❖ با دیگران بدرفتاری می کنند. حتی اگر با شما مهربان است،

به بدرفتاری او با دیگران توجه کنید. نحوه تعامل وی با دیگران، همان

روش برخورد با شما خواهد بود.

❖ با تندخویی با شما بحث می کنند. آزار دادن در دوره آشنایی یا

نامزدی، آزارها و رفتارهای خشن بیشتری را در آینده تضمین می کند

با اینکه معمولاً راه های مناسبی برای تشخیص افراد بدرفتار و سوءاستفاده کننده وجود دارد، اغلب ما به نشانه های هشدار دهنده توجه نمی کنیم. در این نوشته فهرستی ارائه می شود که به وسیله آن می توانید تا حد زیادی افرادی را که احتمالاً در آینده با شما بدرفتاری خواهند کرد تشخیص دهید.

❖ افراد بدرفتار خیلی سریع به شما نزدیک می شوند.

درباره کسانی که به سرعت عاشق شما می شوند و می خواهند هر

لحظه شما را ملاقات کنند، هشیار باشید. در واقع آنها به رویاهای خود

پاسخ می دهند و نه به خود واقعی شما، آنها مانند گردباد به شما

نزدیک می شوند و می گویند «تو تنها کسی هستی که توانسته ام تاکنون

با او صحبت کنم، من هیچوقت این جور عاشق کسی نشده بودم»

آنها به شدت به کسی نیاز دارند و لذا شما را تحت فشار قرار می دهند

که به آنها متعهد شوید.

❖ چنین افرادی درباره چگونگی رفتار زن و مرد، باورهایی

کاملاً سنتی دارند.

برای مثال مردانی که معتقدند زنان باید در خانه بمانند و به همسرشان

رسیدگی کنند یا از دستورات او پیروی کنند؛ یا زنانی که انتظارات

غیرواقع بینانه دارند.

❖ تمایل دارند برای پایان دادن به مشکلات از زور یا خشونت

استفاده کنند.

اگر فرد مقابل شما، نسبت به مشکلات کوچک، واکنش هایی افراطی

نشان می دهد و قادر نیست فضایی برای تسامح ایجاد کند، دارای یکی

از نشانه هایی بدرفتاری است. نشانه هایی دیگر عبارتند از:

پرت کردن اشیا، سوراخ کردن دیوار و بدرفتاری با حیوانات در مواقع

عصبانیت.

❖ نظر مساعدی نسبت به خود ندارند.

سوءاستفاده کنندگان معمولاً افراد نامنی هستند با عزت نفس پایین.



بدرفتاری در

ارتباط عاطفی

نشانه‌هایی برای هشیار شدن



خواهید کرد یا با مضروب؟
دقت کنید احساسات و هیجاناتی از قبیل فشار روانی، حسادت،
طردشدگی و خشم را چگونه کنترل می‌کنید؟
آیا افرادی را می‌شناسید که در این باره مثل شما فکر و یا رفتار می
کنند؟

آیا مردم به شما گفته اند که رفتارتان نامناسب است؟ اگر تهدید شوید
و ناگزیر برای مقابله به مثل، شما هم طرف مقابل را تهدید کنید، حس
خوبی خواهید داشت؟

آیا با شما بدرفتاری می‌شود؟

آیا نامزد شما ...

- شما را از دوستان و یا کسانی که قبلاً به آنها توجه می‌کردید، جدا می‌کند؟
- همواره شما را نزد نزدیکان تحقیر کرده و یا مسخره می‌کند؟
- شما را مجبور به انجام کاری می‌کند که می‌خواهد؟
- در شما این احساس را ایجاد می‌کند که «هیچ راهی برای خروج» از این رابطه وجود ندارد؟
- با به کارگیری زور، کلمات و یا ابزار دیگر شما را تهدید می‌کند؟
- برای جبران بدرفتاری با شما یا ناسزاهای گفته شده، الکل یا مواد مصرف می‌کند؟
- بسیار زیاد عصبانی می‌شود و نمی‌توانید علت آن را درک کنید؟
- قبول ندارد که به شما آسیب می‌رساند و یا برای کاری که خودش انجام داده، شما را سرزنش می‌کند؟
- با استفاده از نیروی بدنی شما را به انجام کاری وادار می‌کند که نمی‌خواهید آن را انجام دهید؟
- اگر پاسخ شما به یک یا چند پرسش بالا مثبت باشد، به مشاوره نیاز دارید.
- مشاور خانواده و مشاور حقوقی مرکز مشاوره دانشجویی در خدمت شماست.

مریم صالحی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

به صورت کلامی شما را آزار می‌دهند. شما را نفرین می‌کنند
و کمالات یا هنرهای شما را بی ارزش جلوه می‌دهند. به شما می‌گویند:
«احمقی، خسته کننده ای، بی شخصیتی، هیچ کس دیگری، تو را
نمی‌خواهد»

آزمون خشونت در دوران نامزدی آیا شما بدرفتاری؟

- آیا احساس می‌کنید مالک نامزد خود هستید! یا مالک همدیگرید؟
- آیا فکر می‌کنید باید به نامزد خود بگویید که چه کار کند یا چه کاری برای هر دوی شما خوب است.
- آیا فکر می‌کنید اگر نامزدتان کمی از شما بترسد، احترام بیشتری به شما می‌گذارد؟
- آیا انتظار دارید نامزدتان از دستورات شما پیروی یا به توصیه‌هایی مشابه عمل کند؟
- آیا معتقدید کتک زدن یا درگیری فیزیکی باعث بهبود اوضاع می‌شود؟
- آیا تاکنون از تهدید استفاده کرده اید، تهدید به پرت کردن اشیاء یا خودکشی؟
- آیا تاکنون بعد از اینکه نامزدتان از شما خواسته است که بس کنید، حالت تهاجمی به خود گرفته اید؟
- آیا تاکنون نامزد خود را کتک زده اید؟
- بسیاری از مردم می‌توانند به این پرسش‌های، پاسخ مثبت دهند حتی به آخرین سؤال و این امور را مشکل محسوب نمی‌کنند. متأسفانه پاسخ مثبت به هفت پرسش نخست، معمولاً منجر به پاسخ مثبت به پرسش آخر نیز می‌شود.
- اگر به یکی از پرسش‌های پاسخ مثبت داده اید، به مشاوره نیاز دارید. درباره همه نگرش‌هایی خود در خصوص ارتباط زن و مرد بیندیشید. تصور کنید که نخستین واکنش شما به اینکه کسی به دلیل کتک زدن همسرش بازداشت شده است چه خواهد بود؟ آیا با ضارب همدلی