

با اینکه معمولاً راه‌های مناسبی برای تشخیص افراد بدرفتار و سوءاستفاده کننده وجود دارد، اغلب ما به نشانه‌های هشدار دهنده توجه نمی‌کنیم. در این نوشته فهرستی ارائه می‌شود که به وسیله آن می‌توانید تا حد زیادی افرادی را که احتمالاً در آینده با شما بدرفتاری خواهند کرد تشخیص دهید.

❖ افراد بدرفتار خیلی سریع به شما نزدیک می‌شوند.
درباره کسانی که به سرعت عاشق شما می‌شوند و می‌خواهند هر لحظه شما را ملاقات کنند، هشیار باشید. در واقع آنها به رویاهای خود پاسخ می‌دهند و نه به خود واقعی شما، آنها مانند گردویاد به شما نزدیک می‌شوند و می‌گویند «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 می‌دهند 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، واکنش‌هایی افراطی نشان می‌دهد و قادر نیست فضایی برای تسامح ایجاد کند، دارای یکی از نشانه‌هایی بدرفتاری است. نشانه‌هایی دیگر عبارتند از: پرت کردن اشیاء، سوراخ کردن دیوار و بدرفتاری با حیوانات در مواقع عصبانیت.

❖ نظر مساعدی نسبت به خود ندارند.
سوءاستفاده کنندگان معمولاً افراد ناامنی هستند با عزت نفس پایین.

لیکن اغلب به گونه ای رفتار می‌کنند که احساس حقارت خود را پنهانند.

❖ حسودند. ممکن است شما را تحت نظر بگیرند و بخواهند بدانند که در هر لحظه، کجا هستید. آنها به دیگران از جمله به دوستان یا خانواده شما حسودی می‌کنند. ممکن است از ترس اینکه با فرد دیگری ملاقات کنید، شما را سخت درگیر کار یا فعالیت‌هایی دیگر نگه دارند.

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

❖ نوسانات خلقی بسیاری دارند. زمانی که حال و حوصله خوبی دارند، مهربان اند، اما اوقات دیگر می‌توانند خشن و بدجنس باشند، جزئی ترین موارد گذشته را برای حمله و ایراد گیری انتخاب کنند و درباره بی‌عدالتی‌هایی که درباره آنها اتفاق افتاده است، داد سخن سردهند.

❖ وقتی کارها به خوبی پیش نمی‌رود، دیگران را سرزنش می‌کنند. زمانی که اتفاق بدی برای آنها روی می‌دهد (شکست تحصیلی، از دست دادن شغل و ...) دیگران مقصرند و در نهایت شما را سرزنش می‌کنند.

❖ آنها از خانواده ای خشن برآمده اند. در فرزندان خانواده‌هایی خشن، این باور شکل می‌گیرد که خشونت و تند، رفتاری طبیعی است.

❖ با دیگران بدرفتاری می‌کنند. 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 می‌کنند. آزار دادن در دوره آشنایی یا نامزدی، آزارها و رفتارهای خشن بیشتری را در آینده تضمین می‌کند

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



❖ باعث وحشت

شما می‌شوید و یا شما را می‌ترسانند. 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 می‌کنند تا هر حرکت شما را کنترل کنند.

وقتی بعد از خرید یا جلسه ای، با تأخیر در ملاقات با او حاضر می‌شوید عصبانی می‌شود. اگر در زمانی که او می‌خواهد، نمی‌توانید او را ببینید، ممکن است سؤال کند با چه کسی هستی یا چه کار می‌کنی. ممکن است تلاش کند حق شما را برای تصمیم گیری‌هایی شخصی مثل دانشگاه رفتن، لباس پوشیدن یا رفتن به مراکز مذهبی زیر سؤال ببرد. آنها به گونه ای رفتار می‌کنند که گویی می‌خواهند خود شما باشند!

❖ به خاطر احساسات خود دیگران را سرزنش می‌کنند.
ممکن است به شما بگویند، «تو مرا دیوانه می‌کنی» یا «تو با انجام ندادن اموری که من می‌خواهم، منو بیچاره می‌کنی».



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 می‌کنند؟

آیا مردم به شما گفته‌اند 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 ...

۱. شما را از دوستان و یا کسانی که قبلاً به آنها توجه می‌کردید، جدا می‌کند؟
 ۲. همواره شما را نزد نزدیکان تحقیر کرده و یا مسخره می‌کند؟
 ۳. شما را مجبور به انجام کاری می‌کند که می‌خواهد؟
 ۴. در شما این احساس را ایجاد می‌کند که «هیچ راهی برای خروج» از این رابطه وجود ندارد؟
 ۵. با به کارگیری زور، کلمات و یا ابزار دیگر شما را تهدید می‌کند؟
 ۶. برای جبران بدرفتاری با شما یا ناسزاهای گفته شده، الکل یا مواد مصرف می‌کند؟
 ۷. بسیار زیاد عصبانی می‌شود و نمی‌توانید علت آن را درک کنید؟
 ۸. قبول ندارد که به شما آسیب می‌رساند و یا برای کاری که خودش انجام داده، شما را سرزنش می‌کند؟
 ۹. 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 می‌گوید: «احتمالی، خسته کننده ای، بی شخصیتی، هیچ کس دیگری، تو را نمی‌خواهد»

آزمون خشونت در دوران نامزدی آیا شما بدررفتاری؟

۱. آیا احساس می‌کنید مالک نامزد خود هستید! یا مالک همدیگرید؟
 ۲. آیا فکر می‌کنید باید به نامزد خود بگویید که چه کار کند یا چه کاری برای هر دوی شما خوب است.
 ۳. آیا فکر می‌کنید اگر نامزدتان کمی از شما بترسد، احترام بیشتری به شما می‌گذارد؟
 ۴. آیا انتظار دارید نامزدتان از دستورات شما پیروی یا به توصیه‌هایی مشابه عمل کند؟
 ۵. آیا معتقدید کتک زدن یا درگیری فیزیکی باعث بهبود اوضاع می‌شود؟
 ۶. آیا تاکنون از تهدید استفاده کرده اید، تهدید به پرت کردن اشیا یا خودکشی؟
 ۷. آیا تاکنون بعد از اینکه نامزدتان از شما خواسته است که بس کنید، حالت تهاجمی به خود گرفته اید؟
 ۸. آیا تاکنون نامزد خود را کتک زده اید؟
- بسیاری از مردم می‌توانند به این پرسش‌ها، پاسخ مثبت دهند حتی به آخرین سوال 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 نگرش‌های 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