

شوهر سمی

www.ketab.ir

لاندی بنکرافت

ترجمه: فرشاد فخاریان



نشر نیلفام

نام کتاب: شوهر سمی

پدیدآور: لاندی بنکرافت

مترجم: فرشاد فخاریان

ناشر: نیلفام (تلفن: ۴۴۳۷۵۶۳۵ - ۰۲۱)

نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۳۱-۲۰۰-۸

Bancroft, Land

نویسنده لوندی بنکرافت

تهران: نیلفام، ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۳۱-۲۰۰-۸ وضعیت فهرست نویسی

عنوان اصلی:

Daily wisdom for Why does he do that? : encouragement for women involved with angry and controlling men , 2015

موضوع: مردان پدرفتار -- ایالات متحده -- روانشناسی

Abusive men -- Psychology -- United States

همسر آزاری مردان -- ایالات متحده

Family violence - Prevention - Wife abuse -- United States

خشونت در خانواده -- پیشگیری -- قربانیان خشونت در خانواده -- بهداشت روانی

Victims of family violence -- Mental health

شناسه افزوده: فرشاد فخاریان - مترجم

رده بندی کنگره: HV۶۶۲۶/۲

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۸۲۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۰۸۶۱

اطلاعات رگورد کتابشناسی: فبیا

فهرست

مقدمه	۹
ذهنیت مرد آزارگر	۱۷
تیپ‌های شخصیتی مردان آزارگر	۴۹
آزارگری چگونه آغاز می‌شود	۸۳
زندگی روزمره با مرد آزارگر	۱۱۷
مردان آزارگر و اعتیاد	۱۵۳
جدا شدن از مرد آزارگر	۱۷۵

مقدمه

من پانزده سال به عنوان مشاور و ارزیاب و محقق با مردان آزارگر و سلطه‌جو کار کرده‌ام و توانسته‌ام به واسطه کار روی پرونده‌های مشاوره که شمارشان از دوهزار مورد نیز فراتر رفته، به دانش ژرفی دست پیدا کنم. داشتن چنین تجربه‌ای امکان شناسایی علائم هشداردهنده آزارگری و سلطه‌جویی را میسر کرد. این‌ها نشانه‌هایی هستند که یک زن باید در بدو ورود به یک رابطه به آن‌ها توجه کند. من می‌توانم منظور واقعی یک مرد سلطه‌گر و معنای ضمنی حرف‌ها را درک کنم. توانسته‌ام سرنخ‌هایی پیدا کنم که به کمک آن‌ها امکان تشخیص مواردی را میسر شود که پرخاشگری کلامی و غیرفیزیکی به سمت خشونت فیزیکی پیش می‌رود. روش‌هایی می‌توانم که با استفاده از آن می‌توان مردان آزارگری را که وانمود می‌کنند رفتارشان در حال اصلاح است از کسانی که واقعاً روی خودشان کار می‌کنند متمایز کرد. همچنین دریافته‌ام مشکل آزارگری به شکلی حیرت‌آور ارتباط بسیار اندکی با تجربه احساسی یک مرد دارد - درواقع مددجویان من از نظر تجربه‌های عاطفی تفاوت بسیار اندکی با مردان عادی داشته‌اند - و همه چیز به طرز فکر مربوط می‌شود؛ به عبارت دیگر ذهنیت این مردان تعیینگر رفتار آن‌ها است.

گرچه از داشتن فرصت کسب این آگاهی خرسندم اما من جزو آن کسانی نیستم که به این آگاهی نیاز دارند. زنان، کسانی هستند که بیش از همه می‌توانند از شناخت ویژگی‌های افراد آزارگر و آشنایی با طرز فکر آن‌ها بهره ببرند. زنان می‌توانند با استفاده از آموخته‌های من خودشان دریابند چه زمانی در یک رابطه، طرف مقابل‌شان آن‌ها را تحت کنترل خود در آورده یا به ارزش جایگاه‌شان بی‌توجهی شده است، تا به این ترتیب

بتوانند راه‌هایی برای رهایی از بدرفتاری پیدا کنند و از برخورد با مردان سوءاستفاده‌گر، سلطه‌جو یا سودجو اجتناب کنند. هدف این کتاب توانمندسازی زنان برای حفاظت از جسم و روح‌شان در برابر مردان آزارگر و سلطه‌جو است.

در روند کسب آمادگی برای نوشتن این کتاب، ابتدا فهرستی شامل بیست و یک سؤال تهیه کردم که قربانیان آزارگری همسران بیش از همه آن‌ها را می‌پرسیده‌اند. موارد زیر شامل نمونه‌هایی از این سؤال‌ها هستند:

«آیا همسرم واقعاً از کار خود شرمند است؟»

«چرا بسیاری از دوستان ما طرف او را می‌گیرند؟»

«آیا روزی دست روی من بلند می‌کند؟»

پس از جمع‌آوری این سؤال‌ها، توضیحی در پاسخ به این دغدغه‌ها ارائه کردم تا مطمئن شوم زنان می‌توانند پاسخ سؤال‌های خود را در آن‌ها بجویند. همه آن سؤال‌های مهم در این کتاب آورده شده‌اند.

یکی دیگر از اهداف اصلی من کمک به تمام زنان است که فارغ از برجستگی که به رفتار همسرشان می‌زنند، درباره رفتار همسرشان با خود سؤال بکنند. ممکن است احساس کنید معنای واژه‌هایی مثل **سلطه‌جویی** و **آزارگری** با شرایط خاص شما مطابقت ندارند. من واژه **آزارگر** را برای اشاره به مردانی انتخاب کرده‌ام که طیف وسیعی از رفتارهای سلطه‌جویانه یا تحقیرآمیز یا رعب‌انگیز را نشان می‌دهند. در برخی موارد به افرادی که به برخورد فیزیکی دست می‌زنند اشاره می‌کنم و در موارد دیگر از مردانی صحبت خواهم کرد که از شریک زندگی خود سوءاستفاده کرده یا به او توهین می‌کنند اما او را مرعوب نمی‌کنند. گاهی اخلاق برخی مردان که در این کتاب به آن‌ها پرداخته‌ام چنان متغیر است که زن هرگز نمی‌تواند بفهمد آن‌ها در لحظه چه حسی دارند، چه برسد که بخواهد بر آن برجستگی بزند. ممکن است شریک زندگی شما فردی از خودراضی باشد یا ذهن شما را به بازی بگیرد یا بارها رفتارهای خودخواهانه نشان دهد، اما جنبه‌های بهتر زندگی با او باعث شود احساس کنید او فرسنگ‌ها با یک فرد آزارگر فاصله دارد. به خاطر واژگانی که به کار می‌برم احساس بیگانگی نکنید؛ کلمه **آزارگر** را صرفاً برای اجتناب از

کاربرد عبارت «مردانی که دائم حس حقارت به شریک زندگی خود القاء می کنند یا با او بدرفتاری می کنند» انتخاب کرده ام. اگر احساس می کنید اصطلاح مناسب تری برای توصیف رفتار چنین فردی وجود دارد، همان اصطلاح را در نظر بگیرید؛ در عین حال همسران به هر شکلی از بدرفتاری که دچار باشد، مطمئن باشید در این صفحه ها پاسخ بسیاری از سؤال های گیج کننده ای که در ذهن دارید خواهید یافت.

این کتاب شامل نمونه هایی از مردان است که به طیف نژادی و فرهنگی بسیار متنوعی تعلق دارند. هرچند نگرش ها و رفتارهای مردان سلطه گر و آزارگر در فرهنگ های مختلف تا حدودی متفاوت است، شباهت های بین آن ها از تفاوت هایشان بسیار بیشتر است. اگر شریک زندگی تان فردی رنگین پوست یا مهاجر است یا خودتان به این گروه ها تعلق دارید، خواهید دید در بسیاری از موارد، نمونه های ذکر شده در این کتاب با تجربه شما مطابقت دارد.

تجربه کار با مردان خشمگین و سلطه جو

من کار مشاوره انفرادی و گروهی برای مردان آزارگر را از سال ۱۹۸۷ و حین کار در چهارچوب برنامه ای به نام «Emerge» آغاز کردم. این برنامه خدمات مشاوره تخصصی برای مردان آمریکایی بود که با زنان بدرفتاری می کردند. تقریباً طی پنج سال، به طور انحصاری با مردان مددجویی سروکار داشتم که وارد این برنامه می شدند. آن ها معمولاً از سوی همسران خود تحت فشار شدیدی قرار داشتند و رابطه شان در حال فروپاشی بود یا از هم جدا شده بودند. در بسیاری از موارد زنان به دادگاه مراجعه کرده بودند تا حکم بازداشت مرد را بگیرند و در بسیاری از موارد دستور قضایی برای منع ملاقات مرد با زن صادر شده بود. انگیزه اصلی مردان برای دریافت مشاوره تلاش برای حفظ رابطه شان بود. داشتن قدری احساس گناه یا ناراحتی به خاطر داشتن رفتار توهین آمیز در بین آن ها شایع بود اما همزمان قویاً بهانه های خود را معتبر می دانستند و به همین دلیل احساس پشیمانی آن ها به حدی نبود که باعث شود به شرکت در برنامه های من پایبند بمانند. در سال های نخست، مددجویان عمدتاً مردانی بودند که