

## تروما در خانه: اهمیت گوش دادن

بصیر احمد عزیزی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> لیسانس روانشناسی، پوهنیار، مشاور، دیپارتمنت مشاوره، پوهنتون هرات، هرات، افغانستان

### چکیده

این مورد کوتاه پروسه مشاوره با یک دختر نوجوان در افغانستان را توصیف می‌کند. این مقاله عدم آموزش جنسی برای کودکان و نوجوانان در جامعه افغانستان را نشان می‌دهد و دوباره تأکید می‌کند که گوش دادن مهمترین بخش مشاوره است. گوش دادن شامل این است که نشان دهید شما به مراجع اعتقاد دارید، مراقب سؤالات خود باشید و این احساس را به مراجع بدهید که او مجبور نیست خودش را توجیه کند.

**کلیدواژه‌ها:** رابطه جنسی با محرم، گوش دادن، کابوس شبانه

کابوس‌ها رنج می‌برد که تجربیات دردناک او را منعکس می‌کرد. من از سارا پرسان کردم که آیا او این مساله را با دیگران به اشتراک گذاشته است؟ او پاسخ داد:

### دختری که از کابوس‌های شبانه رنج می‌برد

سارا (نام واقعی او نیست) محصل سال دوم روانشناسی و یک دختر فعال و باهوش بود که در ارتباط با دختران دیگر دانشگاه بسیار اجتماعی بود. با این حال، او هرگز با دانشجویان مرد صحبت نمی‌کرد، که البته در جامعه افغانستان غیر معمول نیست. وقتی او برای مشاوره نزد من آمد، به من گفت که او در یک آپارتمان کوچک اجاره‌ای که فقط یک اتاق و یک راهرو داشت، زندگی می‌کرد. هنگام شب، والدینش در اتاق خواب می‌خوابیدند، و او، خواهر کوچکترش و برادر بزرگتر در راهرو می‌خوابیدند. دو سال پیش، برادرش شروع به برقراری رابطه جنسی با او کرد. او این کار را با کمی لمس کردن آغاز کرد، و سارا در ابتدا فکر کرد که برادرش این کار را به طور تصادفی در حالی که خواب بود انجام داده است. وقتی این کار هر شب انجام شد، سارا ترسید. طوری که خودش گفت:

"پس از دو هفته، او حدود یک ساعت قسمت‌های مختلف بدن من را لمس می‌کرد. من احساس می‌کردم که یخ زده‌ام و بی‌حرک شده‌ام، همانطور که یک انسان را مانند یک حیوان بسته‌اند که نه می‌تواند حرکت کند و نه واکنش نشان دهد. تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم گریه بود که این کار را حتی در سکوت انجام دادم."

آزار و اذیت جنسی به سمت تجاوز به مقعد افزایش پیدا کرد. در مجموع این تجاوز به مدت ۲ سال ادامه یافت. در حالی که برادرش ازدواج کرده است و در حال حاضر در جای دیگر زندگی می‌کند، سارا همچنان از مشکلات خواب و

**آدرس برای تماس:** پوهنیار بصیر احمد عزیزی، لیسانس روانشناسی، مشاور، دیپارتمنت مشاوره، پوهنتون هرات، هرات، افغانستان

ایمیل: basir.ahmad\_azizi@yahoo.com

این یک ژورنال با دسترسی آزاد است و مقالات تحت اشتراک خلاق Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License توزیع می‌شود که به دیگران اجازه می‌دهد تا به صورت غیر تجاری محتویات این اثر را باز ترکیب کنند و مورد استفاده قرار دهند به شرط آنکه اعتبار متناسب به این اثر داده شود و تولیدات جدید تحت شرایط مشابه مجوز داده شده باشند.

برای باز نشر اثر با این ایمیل به تماس شوید: reprints@medknow.com

### شیوه ارجاع دادن این مقاله:

Azizi, B.A. (2018). Trauma at home: The importance of listening. *Intervention*, 16(3), 278-279.

که اولین تجربیات جنسی او سوءاستفاده، دردناک و گیج‌کننده بود و سالها جرأت نمی‌کرد درباره آنها صحبت کند. دومین چیزی که یاد گرفتم این بود که حتی افرادی که مشکلات خود را برای سال‌ها پنهان کرده‌اند، ممکن است ناگهان آن را آشکار سازند. در این مورد، یک محصل دختر که از مردان اجتناب کرده بود، برای من که یک مشاور مرد بودم همه چیز را گفت. در حالی که من به داستان سارا گوش دادم، شوکه شدم. سوالات زیادی به ذهن من رسید. من فکر می‌کنم مهم این بود که بیش از حد سوال نپرسیدم و فقط گوش دادم. من در مورد برخی قسمت‌های خاص داستان سوال نکردم و به آنچه که به من گفت، اکتفا کردم و کنجکاوی خودم را کنار گذاشتم. من هیچ دخالتی نداشتم و از هرگونه پاسخی که به او این احساس داده شود که مجبور به توجیه خود است، اجتناب کردم. سعی کردم به او کمک کنم تا احساس کند که به او اعتقاد داشتم. شاید مهمترین چیزی که یاد گرفتم این بود که چون توانسته بودم فقط به او گوش کنم، توانستم به او کمک کنم.

### حمایت مالی و اسپانسر

ندارد

### تضاد منافع

هیچ تضاد منافع وجود ندارد.

"شما اولین فردی هستید که در مورد آن می‌دانید. من فکر می‌کنم که حتی برادر من نمی‌داند که من می‌فهمم چه اتفاقی افتاده است."

به عنوان بخشی از جلسات مشاوره که بعداً انجام شد، من با والدین سارا صحبت کردم و در مورد تنظیم خواب با آنها بحث کردم. آنها گفتند که از کابوس‌های دخترشان آگاه نبودند، اما وعده دادند تا همکاری کنند تا دخترشان بتواند صحت روان خود را حفظ کند. علت ترس و کابوس با آنها بحث نشد. به عنوان یک راه حل، آنها اتاق خواب خود را به دختر خود پیشنهاد دادند در حالی که آنها با دختر خردتر خود در راهرو بخوابند. بعد از مدتی، سارا خواهر خود را به اتاق خواب دعوت کرد و هر دو در آنجا خوابیدند. در طول جلسات با سارا، با درک دیدگاه‌های شناخت‌درمانی، سعی کردم زمانی که می‌خواست به خواب برود او را نسبت به افکار ترس‌آور بیشتر آگاه کنم. او آموخته بود که به خود یادآوری کند که در جایی که اکنون خواب است، هیچ خطری وجود ندارد و این یک مکان امن است که هیچ کس او را آزار نمی‌دهد. روز به روز خواب او بهتر شد.

### چیزی که آموختم

اولین چیزی که یاد گرفتم این است که افرادی که به نظر می‌رسند سالم هستند و عملکرد خوبی دارند، ممکن است از مشکلات جدی رنج ببرند. شاید به عنوان مشاور، مردم باید بیشتر به ما مراجعه کنند تا به آنها توضیح دهیم چطور می‌توانیم مفید باشیم. احتمالاً سارا تنها دختر افغان نیست