

مقابله با خشونت خانگی

"کتاب مطالعه و تمرین"

مهری، خانمی ۳۲ ساله است که دو فرزند ۵ و ۸ ساله دارد و خانه دار است. مجید، شوهر مهری راننده تاکسی است و ۱۰ سال است که با هم ازدواج کرده اند. آنها ارتباط نسبتاً خوبی با هم داشتند ولی چند ماهی است که نسبت به او بی توجه شده و بیشتر وقتش را خارج از خانه با دوستانش می گذرانند. همچنین چند وقتی است که کم با ماشینش کار می کند، مسئولیت هایش را در خانه انجام نمی دهد و بود و همه کارهای خانه به دوش مهری افتاده است. میترا چند باری سعی کرده بود با او صحبت کند، اما کار به کتک کاری کشیده بود و یکی از دندان هایش نیز شکسته بود. زندگی در چنین محیط پر استرسی باعث شده بود یک بار با بچه هایش به خانه پدرش برود. ثولی با وساطت بزرگان فامیلا و تعهد مجید که رفتارش را اصلاح کند، دوباره آشتی کردند. اوضاع یکی دو ماهی خوب بود ولی مجید دوباره رفتار قبلی اش را از سر گرفت و وقتی مهری به او اعتراض کرد دوباره عصبانی شد او را به طرف کمد هل داد بطوریکه سرش به تیزی کمد خورد و خون آمد. وقتی علی پسرشان این صحنه را دید به طرف مجید رفت و سرش داد زد که چرا مامان را کتک می زنی اما مجید سیلی محکمی به گوش علی زد و سپس از خاه خارج شد. به نظر شما مهری باید چه کار کند؟

مقدمه

خشونت خانگی در تمام دنیا وجود دارد و معمولاً زنان و کودکان، سالمندان و اعضای مریض و یا معلول خانواده، قربانیان آن هستند. در این کتابچه، تمرکز ما بیشتر روی خشونتی است که مردان نسبت به همسران خود انجام می دهند. اما این خشونت چیست و چه انواعی دارد؟

همه زن و شوهرها در مورد چیزهای مختلف با هم اختلاف پیدا می کنند. در واقع اختلاف نظر و تعارض یک بخش طبیعی از ارتباطات انسانی است و بنابراین در هر رابطه زناشویی هم اختلاف نظر و دعوا و مشاجره وجود دارد. اما در یک ارتباط سالم کسی روی دیگری کنترل و تسلط ندارد، هر دو به عنوان افراد برابر با هم رفتار می کنند، می توانند بدون ترس و وا همه، حرف و نظر خود را مطرح کنند، به عقاید، احساسات و خواسته های هم توجه دارند و به دنبال پیدا کردن راهی برای حل اختلاف های خود از طریق مصالحه هستند ولی در ارتباطی که در آن خشونت وجود دارد قضیه کاملاً متفاوت است. اگر می ترسید به همسران نه بگویید و یا با او مخالفت کنید و بخاطر ترس و وحشت به اجبار کاری را که او می گوید انجام می دهید دیگر موضوع بدرفتاری درمیان است. خشونت و بدرفتاری برخلاف تعارض، اصلاً طبیعی نیست و یا برخلاف باور برخی از زنان نشانه علاقه همسران به شما نیست. درست برعکس، خشونت نشانه این است که همسران فقط به فکر نیازهای خودش است و می خواهد با زور و تهدید شما را کنترل کند و بر شما سلطه داشته باشد.

اگر بخواهیم خشونت خانگی را تعریف کنیم می توانیم بگوییم خشونت خانگی رفتارهایی است که یک عضو خانواده برای کنترل و تسلط بر عضودیگر خانواده انجام می دهد و موجب آسیب جسمی و روانی در او می شود. خشونت خانگی انواع مختلفی دارد ولی هدف همه آنها یکی است: همسران می خواهد از طریق ایجاد ترس و وحشت شما را کنترل کند و بر شما سلطه داشته باشد و این کار را با انواع مختلف بدرفتاری جسمی، جنسی، مالی و روانی انجام می دهد. بنابراین، ویژگی اصلی خشونت خانگی استفاده از خشونت بدنی و یا سایر انواع بدرفتاری برای اعمال قدرت و کنترل است.

بعضی از زنان فکر می کنند خشونت فقط کتک زدن است و اگر همسرشان دست روی آنها بلند نمی کند پس مرتکب خشونت نمی شود. ولی کتک زدن فقط یکی از انواع خشونت و بدرفتاری است و انواع دیگری از بدرفتاری وجود دارد که اثرات آن به اندازه خشونت جسمی دردناک است. در زیر انواع مختلف خشونت آمده است:

➤ بدرفتاری جسمی:

بدرفتاری جسمی شامل انواع رفتارهایی است که موجب می شود شما از نظر جسمی آسیب ببینید:

- ✓ هل دادن، پرت کردن، سیلی زدن، کشیدن مو، لگد زدن، مشت زدن، چنگ زدن
- ✓ استفاده از کمربند، ترکه، سیخ یا میله ی فلزی و چاقو، سیگار، آهن و یا مایعات داغ
- ✓ پرت کردن اشیا تیز و برنده و یا سخت و سنگین
- ✓ جلوگیری از دکتر رفتن و درمان بیماری ها

➤ بدرفتاری جنسی

بدرفتاری جنسی هر رفتار یا عمل جنسی است که بدون رضایت و موافقت شما انجام می شود:

- ✓ مجبور کردن شما به رابطه جنسی با یا بدون استفاده از خشونت
- ✓ مجبور کردن شما به نوع خاصی از عمل جنسی که آن را دوست ندارید یا با آن راحت نیستید
- ✓ مجبور کردن شما به عملی جنسی که تحقیر کننده و دردناک است
- ✓ مجبور کردن شما به رابطه جنسی وقتی بیمار هستید و یا پس از اینکه با شما بدرفتاری کرده است

➤ بدرفتاری روانی / هیجانی

خشونت روانی / هیجانی هر رفتاری است که اعتماد بنفس و عزت نفس شما را کاهش می دهد و یا باعث می شود با ترس و وحشت زندگی کنید.

- ✓ فحاشی، دست انداختن و مسخره کردن همسر در خلوت خانه یا در حضور اقوام و دوستان
- ✓ توهین و اهانت به خانواده، اقوام و دوستان همسر
- ✓ ایراد گرفتن مداوم از هر عقیده و یا کار همسر
- ✓ سرزنش کردن و مقصر دانستن همسر برای هر مشکلی که در خانواده پیش می آید
- ✓ متهم کردن همسر به خیانت یا رفتار اغواگرانه
- ✓ بی توجهی و فاصله گرفتن از همسر
- ✓ تهدید به خشونت فیزیکی یا استفاده از سلاح مثل چاقو
- ✓ تهدید به صدمه زدن به خود، بچه ها و همسر در صورتی که او را ترک کند
- ✓ تهدید به ندادن بچه ها به همسر در صورتی که او را ترک کند

➤ بد رفتاری اجتماعی

هر رفتاری که روابط و فعالیت های اجتماعی شما را محدود می کند و باعث منزوی شدن وی می شود:

- ✓ محدود کردن و یا جلوگیری از تماس تلفنی و رفت و آمد با پدر و مادر و اقوام و آشنایان
- ✓ جلوگیری از فعالیت های اجتماعی مانند شرکت در جلسات مذهبی، کارهایی خیریه، فرهنگسراها و غیره
- ✓ جلوگیری از ادامه تحصیل و یا سر کار رفتن
- ✓ جلوگیری از تنها بیرون رفتن

➤ بدرفتاری مالی یا اقتصادی

بدرفتاری مالی، رفتاری است که شما را از نظر مالی تحت فشار قرار می دهد:

- ✓ ندادن پول کافی برای خرید مایحتاج روزانه
- ✓ حساب کشیدن برای هر ریالی که زن خرج می کند
- ✓ ندادن پول برای مصرف شخصی همسر
- ✓ مجبور کردن همسر به امضای چک، سفته و یا اسناد مالی

- ✓ سر کار نرفتن و مجبور کردن همسر به زندگی کردن با حداقل ها
- ✓ سوء استفاده از اموال و دارایی های همسر

➤ بد رفتاری معنوی

- ✓ مسخره کردن عقاید و باورهای مذهبی شما
- ✓ اجازه ندادن به انجام فرائض مذهبی
- ✓ مجبور کردن شما به قبول کردن عقاید و باورهای خودش

"هر کسی حق دارد بدون ترس زندگی کند و با احترام با او رفتار کنند. هیچ کس حق ندارد با شما بدرفتاری کند و یا به شما صدمه بزند."

آیا مورد بد رفتاری قرار می‌گیرید؟

سوالات زیر را بخوانید و به آنها پاسخ بلی - خیر بدهید. اگر پاسخ شما به حتی یکی از این سوالات، بله است نشان می‌دهد که باید مراقب باشید و در این مورد با کسی که می‌تواند به شما کمک کند مشورت کنید.

- آیا تابحال همسرتان شما را هل داده یا کتک زده است؟
- آیا تابحال شما را با چاقو یا سلاح دیگری تهدید کرده است؟
- آیا تابحال احساس کرده اید که از او می‌ترسید و وحشت دارید؟
- آیا فحاشی می‌کند، با حرف‌هایش شما را تحقیر می‌کند یا چیزهایی می‌گوید که آزارتان می‌دهد؟
- آیا شما را وادار به رابطه جنسی می‌کند و یا اعمال جنسی انجام می‌دهد که برخلاف خواست و میل شماست؟
- آیا مرتب از شما انتقاد می‌کند و شما را تحقیر می‌کند؟
- آیا شما را جلوی دیگران دست می‌اندازد و مسخره می‌کند؟
- آیا احساس می‌کنید که می‌خواهد شما را تحت سلطه کامل خود در آورد؟
- آیا خیلی حسود است یا احساس می‌کند مالک شماست؟
- آیا مانع دیدن یا صحبت کردن شما با خانواده و اقوام و دوستانتان می‌شود؟
- آیا برای خرج کردن پول باید به او حساب پس بدهید و یا اجازه نمی‌دهد از خودتان پولی داشته باشید؟
- آیا از ادامه تحصیل و یا سر کار رفتن شما جلوگیری می‌کند؟
- آیا به شما تهمت می‌زند که عشوه گر هستید و با دیگران رابطه دارید؟
- آیا از نه گفتن به همسرتان می‌ترسید و بخاطر آن مطابق میل او رفتار می‌کنید؟
- آیا تابحال مانع از دکتر رفتن شما و انجام درمان‌های ضروری شده است؟
- آیا تابحال شما را تهدید کرده که اگر از او جدا شوید یک بلایی سرخود و بچه‌ها می‌آورد و یا دیگر نمی‌گذارد بچه‌ها را ببینید؟

سوالات شایع در مورد مردانی که بدرفتاری می کنند

۱. آیا مصرف الکل و مواد علت خشونت و بدرفتاری اوست؟

درست است که برخی مواد ممکن است احتمال پرخاشگری و خشونت را افزایش دهند ولی همه‌ی معتادان، پرخاشگر نیستند و همه‌ی افرادِ خشن نیز مواد مصرف نمی‌کنند. انسان‌ها تحت هر شرایطی که باشند در نهایت این خودشان هستند که تصمیم می‌گیرند چه رفتاری داشته باشند و به همین دلیل مسوول آن هستند. این باور غلط که مواد موجب خشونت می‌شود باعث می‌شود که همسران مسوولیت رفتارشان را نپذیرد و برای تغییر آن هیچ اقدامی نکنند.

۲. اگر اعتیادش را ترک کند، دیگر بدرفتاری نمی‌کند؟

چون یک ارتباط علت و معلولی مستقیم بین مصرف مواد و خشونت وجود ندارد پس ترک مواد نیز حتما موجب کاهش و یا برطرف شدن خشونت نمی‌شود. حتی گاهی وقتی فردی مواد را ترک می‌کند خشونت و پرخاشگری‌اش زیادتر هم می‌شود. این نشان می‌دهد که چنین افرادی باید برای کاهش پرخاشگری خود از یک متخصص کمک بگیرند.

۳. آیا خشونت او تقصیر من است؟

درست است که بعضی حرف‌ها و یا کارهایتان ممکن است موجب عصبانیت همسران شود ولی عصبانیت یک موضوع است و خشونت موضوعی دیگر. عصبانیت یک احساس طبیعی است ولی خشونت و پرخاشگری اصلا طبیعی نیست و هیچ‌کس حق ندارد به خاطر عصبانی بودن به دیگران صدمه بزند. مشکلات در هر ارتباطی وجود دارد و هیچ‌کس حق ندارد از آن به عنوان عذر و بهانه‌ای برای خشونت استفاده کند. بنابراین، همیشه کسی که خشونت می‌کند مسئول آن است. هیچ بهانه‌ای برای خشونت وجود ندارد و قربانی بهیچوجه مسئول خشونت نیست. " سرزنش " قربانی کاری است که اغلب مردان خشن انجام می‌دهند تا رفتار خود را توجیه کنند و گاهی خود قربانی نیز باور می‌کند که واقعا بدرفتاری همسرش تقصیر اوست ولی مسئولیت اصلی با فردی است که مرتکب خشونت می‌شود.

۴. آیا او واقعا کنترل خود را از دست می دهد؟ برخی افراد فکر می کنند کسانی که خشن هستند بیمار روانی و یا دیوانه هستند و کارهایشان دست خودشان نیست. خشونت، از دست دادن کنترل نیست بلکه تلاش برای کنترل دیگری است. خشونت خانگی وقتی اتفاق می افتد که یک کسی تصمیم می گیرد تا با استفاده از خشونت به خواسته های خود برسد، حرف خود را به کرسی بنشانند و یا طرف مقابل را تنبیه کند. اکثر آنها در خارج از خانه - مثلا در رابطه با کارفرما، رئیس و یا همکاران خود خشونت ندارند و این نشان می دهد که آنان می توانند خود را کنترل کنند ولی یاد گرفته اند در رابطه با بعضی افراد مثل همسرانشان با بدرفتاری چیزی را که می خواهند بدست آورند.

۵. اگر معذرت خواهی کند و بگوید پشیمان است دیگر این کار را تکرار نمی کند؟ اکثر مردان پس از خشونت، متاسف می شوند، معذرت خواهی می کنند، ممکن است برایتان کادو بخرند و قول بدهند که دیگر این کار را تکرار نمی کنند. درواقع، پشیمانی و معذرت خواهی بخشی از چرخه خشونت است. اما وقتی قربانی معذرت خواهی را می پذیرد و به رابطه برمی گردد، الگوی بدرفتاری و خشونت کم کم دوباره شروع می شود. بندرت اتفاق می افتد که خشونت فقط با اظهار تاسف همسران پایان یابد. در واقع، در بیشتر موارد، خشونت با گذشت زمان بیشتر و شدید تر می شود. اگر همسران واقعا می خواهد رفتار خود را تغییر دهد باید مسئولیت کامل رفتارشان را بپذیرد و درصدد درمان باشد. ولی اگر مسئولیت رفتارشان را قبول نمی کند و نگرش ها و رفتارشان را تغییر نمی دهد به احتمال زیاد خشونت ادامه پیدا می کند. شما نمی توانید همسران را تغییر دهید تنها کسی که می تواند این کار را انجام دهد خود اوست.

۶. چه کار کنم؟ بمانم یا جدا شوم؟

تصمیم گیری برای جداشدن و طلاق برای هیچ زنی از جمله زنانی که مورد خشونت قرار می گیرند اصلا کار آسانی نیست. ممکن است برخی افراد از شما بپرسند چرا جدا نمی شوی؟؟؟ اما یک زن ممکن است به دلایل زیادی تصمیم بگیرد در رابطه بماند. برای مثال ممکن است همسرشان را دوست داشته باشند و به او وابسته باشند، ممکن است توانایی مالی برای تامین زندگی خود و بچه هایش را نداشته باشد، شاید جایی برای رفتن نداشته باشد یا حتی خانواده اش مخالف طلاق او باشند، ممکن است بترسد که اگر جداشود همسرش بلایی سر او و بچه هایش بیاورد، ممکن است امیدوار باشد که همسرش بالاخره روزی رفتارشان را تغییر دهد و غیره.

در هر حال، این تصمیمی است که فقط خود شما هستید که می توانید بگیرید چون شما بهتر از هر کسی شرایط زندگیتان را می شناسید. اما هر تصمیمی که برای ماندن یا جدا شدن می گیرید، الویت شما باید حفظ امنیت خود و بچه هایتان باشد.

۷. آیا اصلا امیدی برای تغییر وجود دارد؟ آیا مشاور می تواند کمک کند؟ بله، همانطور که گفتیم اگر او مسئولیت رفتارش را بپذیرد، قبول کند که حق ندارد با کسی بد رفتاری کند و فعالانه تلاش کند تا رفتارش را تغییر دهد، امید به تغییر وجود دارد. البته باید بخاطر داشته باشید به صرف اینکه همسرتان پیش مشاور و یا روان شناس می رود خشونت خاتمه پیدا نمی کند. اگرچه مشاوره مهم و مفید است ولی اگر خود فرد نخواهد تغییر کند، خشونت از بین نمی رود. او باید سخت تلاش کند تا ارتباط برابر را بپذیرد و دست از کنترل دیگران بردارد. بنابراین، صرف شرکت در مشاوره، امنیت شما و بچه ها را تضمین نمی کند. پس باید همچنان از امنیت خود محافظت کنید و با افراد و یا موسساتی که از شما حمایت می کنند ارتباط خود را حفظ کنید.

۸. از کجا بفهمم که او تغییر کرده است؟ همانطور که ذکر شد صرف حضور در مشاوره به این معنی نیست که خشونت پایان یافته است. تغییر به کندی ایجاد می شود. بنابراین سوالات زیر را از خود بپرسید:

- آیا کاملا از ترساندن و تهدید کردن من دست برداشته است؟ آیا دیگر اصلا کاری نمی کند و یا چیزی نمی گوید که من را بترساند؟
- آیا من می توانم بدون ترس، نظراتم را بگویم و یا با او مخالفت کنم؟
- آیا من می توانم با احساس امنیت در مورد موضوعاتی که ممکن است او را عصبانی کند، صحبت کنم؟
- آیا با احترام به حرف های من گوش می دهد؟
- آیا به تمایلات و خواسته های من در مورد مسائل جنسی احترام می گذارد؟
- آیا بدون ترس می توانم با افراد خانواده، اقوام و دوستان خود رفت و آمد کنم؟

اگر پاسخ به حتی یکی از این سوالات " خیر" است احتمالا هنوز هم خطر خشونت و بد رفتاری وجود دارد. بنابراین مراقب امنیت خود و بچه ها باشید.

چه عواملی احتمال خشونت را زیاد می کند

■ چه عواملی احتمال خشونت و بدرفتاری را در مردان افزایش می دهد؟

عوامل مختلفی ممکن است در خشونت و بدرفتاری مردان با خانواده شان نقش داشته باشد. نیاز شدید به قدرت و کنترل دیگران، مشکلات و بیماری های روانی، سابقه قبلی درگیری و زد و خورد های زیاد، فقر و دوری از جامعه و البته مصرف الکل و مواد از مهمترین این عوامل است. نتیجه تحقیقی که در ایران در مورد خشونت خانگی انجام شد نشان داد اعتماد به نفس پایین، بیکاری یا درآمد کم، تحصیلات پایین، سابقه بزهکاری و پرخاشگری در نوجوانی، تجربه خشونت در کودکی یا دیدن رفتارهای پرخاشگرانه پدر و انزوای اجتماعی از عواملی است که احتمال خشونت در مردان را افزایش می دهد. همچنین نتیجه این تحقیق نشان داد که رابطه قوی بین مصرف الکل و مواد و خشونت در خانواده وجود دارد.

آمارها نشان می دهد که ۲۵-۵۰ درصد مردانی که مرتکب خشونت نسبت به همسرانشان می شوند سوء مصرف الکل و مواد دارند و شدت خشونت در آنها بیشتر از مردانی است که مواد مصرف نمی کنند. البته همان طور که قبلا گفتیم مصرف مواد علت خشونت نیست، چون تمام کسانی که مواد مصرف می کنند مرتکب خشونت نمی شوند و از طرف دیگر تمام افرادی که رفتار خشونت آمیز دارند الکل و مواد مصرف نمی کنند. علاوه بر این ترک مواد همیشه هم موجب کم شدن خشونت و بدرفتاری نمی شود و حتی گاهی در بعضی موارد آن را تشدید می کند. اما به طور کلی به نظر می رسد که مصرف مواد با کاهش بازدارنده های اخلاقی، دشواری در کنترل رفتار، ایجاد مشکل در تفکر و قضاوت منطقی و افزایش مشاجرات خانوادگی احتمال خشونت و بدرفتاری را در افراد معتاد افزایش می دهد. در جدول زیر مهمترین عواملی که موجب خشونت در مردان می شود، آمده است.

الف- عوامل فردی	ب- عوامل اجتماعی و محیطی
✓ نیاز شدید به اعمال قدرت و کنترل دیگران	✓ شاهد یا قربانی خشونت خانگی بودن در کودکی
✓ احساس مالکیت نسبت به همسر	✓ وجود مشکلات جسمی و روانی در خانواده
✓ اعتقاد به مطیع و فرمانبردار بودن زن	✓ تعارضها و اختلافات شدید خانوادگی
✓ اعتقاد به برتری مردان نسبت به زنان	✓ فقر و بیکاری
✓ بدبینی و سوء ظن	✓ استرس در محیط کار و خانواده
✓ نپذیرفتن مسئولیت اشتباهات خود	✓ منزوی بودن از جامعه
✓ عدم توانایی تحمل استرس های زندگی	✓ باورهای فرهنگی که خشونت مردان را نسبت به زنان
✓ مشکلات روانی	در برخی موارد - مثل خیانت زن- تایید می کند
✓ عدم کنترل خشم و عصبانیت	✓ باورهای فرهنگی که برتری و یا سلطه مردان را نسبت
✓ سابقه قبلی خشونت و پرخاشگری	به زنان تایید می کند
✓ عزت نفس پایین	

■ چه زنانی بیش تر ممکن است در معرض خشونت قرار بگیرند؟

زنان در هر سن و موقعیت اقتصادی و اجتماعی ممکن است قربانی خشونت و بدرفتاری همسران شان شوند ولی یک سری عوامل این احتمال را افزایش می دهد. برای مثال نتیجه تحقیقی که در ایران انجام شد نشان داد جوان بودن و یا پایین بودن سن در هنگام ازدواج، تحصیلات پایین، شاغل نبودن و نداشتن استقلال مالی، باردار بودن، تعداد بیشتر بچه ها، بیماری یا معلولیت و شاهد کتک خوردن مادر توسط پدر از جمله مهمترین این عوامل است.

فکر کنید و به سوالات زیر جواب دهید:

- ۱) کدام یک از عواملی که احتمال خشونت را در مردان افزایش می دهد در همسران وجود دارد؟
 - ۲) کدام یک از عواملی که موجب می شود زنان قربانی خشونت شوند در شما وجود دارد؟
- یادتان باشد هر چه تعداد این عوامل خطر در همسران و شما بیشتر باشد، امنیت شما بیشتر در معرض خطر قرار دارد و باید مشکل را جدی بگیرید.

خشونت خانگی روی همه افراد خانواده اثر می‌گذارد و گاهی آسیب‌های ناشی از آن بقدری جدی و عمیق است که اثرات آن تا آخر عمر با فرد باقی می‌ماند. برای مثال همانطور که در بالا گفتیم مردانی که در دوران کودکی مورد خشونت پدر خود قرار گرفته‌اند و یا شاهد وجود خشونت و پرخاشگری در خانواده خود بوده‌اند بیشتر امکان دارد که در بزرگسالی تبدیل به افراد پرخاشگر و خشن شوند. از طرف دیگر زنانی که در کودکی مورد بد رفتاری قرار گرفته‌اند و یا مرتب شاهد بد رفتاری پدر با مادرشان بوده‌اند بیشتر امکان دارد که در بزرگسالی قربانی خشونت شوند و در مورد آن سکوت کنند. در اینجا به اثرات خشونت روی زنان و کودکان اشاره می‌کنیم:

➤ **اثرات خشونت روی زنان** - مورد خشونت و بد رفتاری قرار گرفتن تجربه بسیار بد و دردناکی است که گاهی تمام عشق و علاقه‌ای را که ممکن است بین زن و مرد وجود داشته باشد از بین می‌برد. کتک خوردن، تحقیر شدن و توهین شنیدن از هر کسی بخصوص از کسی که از او انتظار حمایت و محبت و عاطفه دارید خیلی دردناک است. نتیجه تحقیقی که در ایران روی زنانی که مورد خشونت همسرانشان قرار گرفته بودند نشان داد که مشکلات اعصاب و روان در آنها زیاد دیده می‌شود و این نشان می‌دهد که خشونت روی سلامت روان زنان تاثیر زیادی می‌گذارد. به طور کلی اثرات خشونت بر علیه زنان را می‌توان به دو دسته کلی جسمی و روانی تقسیم کرد:

(۱) **اثرات جسمی** - انواع شکستگی‌ها و ضرب دیدگی‌های قسمت‌های مختلف بدن، کبودی‌ها، زخم‌ها و خراشیدگی، سوختگی‌های سطحی و عمیق و صدمه دیدن اندام‌های داخلی بدن شامل کلیه، طحال ریه، مجاری ادرار و دستگاه تناسلی

(۲) **اثرات روانی** - عوارض روانی خشونت بسیار متعدد و متفاوت بوده و شامل انواع مختلفی از مشکلات مانند اضطراب، ترس، خشم و نفرت، ناامیدی و افسردگی، احساس حقارت، درماندگی و عدم اعتماد بنفس و احساس تنهایی می‌شود. همچنین از دیگر اثرات خشونت، انواع مختلف دردهای روان‌تنی مانند سردردهای مزمن، مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی و یا سایر بیماری‌هایی است که هیچ علت پزشکی ندارند و پزشکان این جمله آشنا را به شما می‌گویند "از اعصابتان است".

➤ اثر خشونت روی کودکان

معمولا مردانی که با همسرشان بدرفتاری می کنند، با بچه هایشان هم این کار را انجام می دهند. ولی حتی اگر خود بچه ها مورد خشونت و بدرفتاری قرار نگیرند زندگی در محیطی که خشونت در آن وجود دارد اثر منفی روی آنها می گذارد. اگر بچه داشته باشید احتمالا سعی می کنید نگذارید متوجه بدرفتاری همسران با شما بشود ولی این کار همیشه ممکن نیست. بچه ها در اغلب موارد حتی در زمانی که فکر نمی کنید متوجه قضیه شده باشند می بینند و می شنوند چه اتفاقی می افتد و از آن آگاه هستند و این موضوع اثرات منفی زیاد و گاهی پایداری روی زندگی و آینده آنها می گذارد.

با وجود اینکه بچه ها با هم فرق دارند و سن، جنسیت و سرشت آنها ممکن است باعث شود واکنش های مختلفی به خشونت در خانه نشان دهند ولی شایع ترین مواردی که دیده می شود عبارت است از:

- مشکلات جسمی مثل سردرد، دل درد
- مشکلات رشدی مثل خیس کردن رختخواب، ناخن جویدن، لکنت زبان
- احساس خشم، گناه، ناامنی، تنهایی، ترس، گیجی و افسردگی
- احساس تقصیر و گناه و این فکر که آنها علت این اتفاقات هستند (بویژه اگر مرتب به آنها بگویید که بخاطر آنها در این زندگی مانده اید و جدا نمی شوید)
- اضطراب و نگرانی دائم در مورد سلامت مادر و ترس از ازدست دادن او
- مشکلات خواب، کابوس های شبانه
- کناره گیری و گوشه گیری
- کاهش عزت نفس و اعتماد بنفس
- پرخاشگری نسبت به سایر بچه ها، حیوانات و حتی نسبت به مادر
- مشکلات یادگیری و وضعیت تحصیلی ضعیف
- احتمال بیشتر مصرف مواد و خشونت و پرخاشگری در بزرگسالی

خشونت و بدرفتاری تحت هیچ شرایطی قابل پذیرش نیست و شما باید برای بیرون آمدن از این شرایط و یا کاهش اثرات منفی آن روی خود و بچه ها کاری انجام دهید. اما چه کار کنیم؟

شما ممکن است به دلایل مختلف به این نتیجه برسید که بهتر است از همسران جدا نشوید و با او زندگی کنید. اما این به معنی ساکت ماندن و هیچ کاری انجام ندادن نیست. شما باید با یک کسی در این مورد صحبت کنید، در جستجوی حمایت باشید تا بتوانید از امنیت خود و بچه ها محافظت کنید و کیفیت زندگیتان را بهتر کنید. این کار اعتماد به نفس بالایی لازم دارد و این در حالی است که زندگی با یک مرد خشن معمولاً اعتماد بنفس را کاهش می دهد و در قربانی احساس ناتوانی و درماندگی ایجاد می کند. اما نگران نباشید شما تنها نیستید، افراد و سازمان هایی هستند که می توانند به شما کمک کنند. درست است که در شرایط سختی قرار دارید ولی شما درمانده و بی پناه نیستید و می توانید شرایط و موقعیت تان را بهتر کنید. در واقع، هدف اصلی این کتابچه همین است. وقتی توان مندی هایتان افزایش پیدا می کند و بتدریج کنترل زندگیتان را در دست می گیرید اعتماد به نفس تان هم افزایش می یابد. بازسازی اعتماد به نفس احتیاج به زمان دارد و این طبیعی است. بخاطر داشته باشید که خیلی از زنانی که در شرایطی مثل شما قرار داشتند توانسته اند علی رغم تمام مشکلات و موانع زندگی شادتر و بهتری را برای خود و فرزندانشان درست کنند. کلید انجام این کار، "باور کردن خودتان است و اینکه زندگی عاری از خشونت و بدرفتاری حق شماست". پس با ما همراه شوید و اولین قدم ها را برای تغییر و بهبود اوضاع بردارید. شما از آن چیزی که تصور می کنید قوی تر هستید چون تابحال در این شرایط سخت دوام آورده اید و توانسته اید از خود و بچه هایتان محافظت کنید.

همانطور که بدن ما موقع مریضی با عفونت ها می جنگد ذهن ما نیز این توانایی را دارد تا با مشکلات و شرایط سخت زندگی مقابله کند و به ما کمک کند تا از پانیتیم

➤ سکوت را بشکنید

اولین کای که باید انجام دهید این است که سکوت خود را بشکنید و موضوع را با یک فرد قابل اعتماد و یک متخصص در میان بگذارید. بعضی افراد به غلط فکر می کنند این مسئله باید مثل یک راز در خانواده بماند و جایی بازگو نشود. اما وقتی موضوع سلامت و امنیت جسمی و روانی شما و فرزندانتان مطرح است هیچ راز و موضوع شخصی وجود ندارد. شما باید برای تامین سلامت و امنیت خود و بچه‌ها از افراد مورد اعتماد و ذی صلاح مشورت و کمک بگیرید. البته در میان گذاشتن این موضوع با دیگران ممکن است سخت است خجالت آور باشد ولی این کار قدم بزرگی است که برای محافظت از خود و بچه‌ها برمی دارید .

پس اولین قدم این است که موضوع را با کسی که به او اعتماد دارید مثل پدر و مادر، خواهر یا برادر و یا یک دوست و همکار قابل اعتماد در میان بگذارید. اگر اولین کسی که با او صحبت کردید، نتوانست با به شما کمک کند باز هم به تلاش ادامه دهید تا حمایت و کمکی را که نیاز دارید، به دست آورید .

همچنین شما باید برای دریافت کمک تخصصی با یک متخصص مثل مشاور و یا روان شناس ، روان پزشک ، پزشک خانواده ، یک مددکار اجتماعی و یا مشاور حقوقی صحبت کنید.

➤ خطری که شما و بچه‌ها را تهدید می کند، بشناسید

بیشتر در معرض چه نوع خشونت و بدرفتاری قرار دارید و شدت آن چقدر است؟ خشونت جسمی ، روانی و یا سایر بدرفتاری‌ها و شاید هم ترکیبی از همه آنها! هرچه بیشتر در مورد خطری که در آینده شما را تهدید می کند اطلاعات داشته باشید بهتر می دانید که در چنین موقعیت هایی چکار کنید. برای مثال اگر همسران سابقه خشونت جسمی دارد حتما باید برای تامین امنیت خود و فرزندانتان برنامه ریزی کنید (این موضوع در بخش بعدی همین فصل تحت عنوان طرح امنیت آمده است) ولی اگر انواع دیگر بدرفتاری را نشان می دهد بیشتر باید درصدد تامین امنیت هیجانی و روانی خود و بچه‌ها باشید.

➤ موقعیت های پرخطر برای خشونت و بدرفتاری را بشناسید

در مورد موقعیت و شرایط خود خوب فکر کنید و تشخیص دهید که همسران معمولا در چه موقعیت ها و شرایطی و بخاطر چه موضوعاتی خشونت و بد رفتاری می کند. به این ترتیب می توانید برای چنین موقعیت هایی برنامه ریزی کنید تا از قبل بدانید در چنین شرایطی چه کار باید انجام دهید تا حداقل امکان از بروز یک موقعیت خشونت پیشگیری کنید و یا احتمال صدمه دیدن خود و بچه‌ها را کم کنید. علاوه براین مشخص کنید اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتید می خواهید چکار کنید:

- ماندن در خانه
- ترک خانه

- خبر کردن دیگران
- خبر دادن به پلیس یا اورژانس اجتماعی

➤ افراد و موسسات و سازمان ها حمایت کننده را بشناسید

با توجه به موقعیت های پرخطری که در قدم دوم شناسایی کردید و کاری که می خواهید انجام دهید تعیین کنید چه افراد و یا سازمان هایی می توانند به شما کمک کنند و از شما حمایت کنند. تا جای ممکن اطلاعات لازم در مورد آنها را جمع آوری کنید تا ببینید کدامیک برای موقعیت شما مناسب تر است. به این ترتیب از قبل می دانید که در صورت نیاز به کمک و حمایت کجا و پیش چه کسانی می توانید بروید:

- ✓ خانواده، دوستان، همسایه ها
- ✓ یک روحانی یا فرد معتمد محله
- ✓ مشاوران، روان شناسان و مددکاران اجتماعی
- ✓ مشاور حقوقی
- ✓ پزشک خانواده و رابطین بهداشت
- ✓ جمعیت ها و انجمن های مبارزه با خشونت بر علیه زنان و کودک آزاری
- ✓ مراکز مداخله در بحران بهزیستی و شهرداری
- ✓ خانه سلامت شهرداری

سعی کنید تا جای ممکن همه افراد و سازمان هایی را که احتمالا می توانند و علاقه دارند به شما کمک کنند، شناسایی کنید و شماره تلفن ها و آدرس آنان را یاد داشت کنید.

➤ از موقعیت های پرخطر تا جای ممکن دوری کنید

تا جای ممکن سعی کنید از شرایط پرخطر برای خشونت و بد رفتاری اجتناب کنید و یا وارد بحث در مورد موضوعاتی که ممکن است به درگیری و خشونت، ختم شود، نشوید، البته، وقتی با یک مصرف کننده مواد زندگی می کنید مشاجره و دعواهای مکرر بر سر مسائل مختلف ممکن است تبدیل به یک کار همیشگی و روزمره شود. اما مراقب باشید که از مشاجره با همسرتان وقتی که تحت تاثیر مواد است و یا خمار است اجتناب کنید. در چنین شرایطی آنها نمیتوانند خوب فکر کنند و ممکن است حرف های شما را اشتباه برداشت

کنند و واکنش شدیدی نشان دهند. اصولاً مصرف کنندگان مواد در چنین حالتی متوجه حرف های شما نمی شوند، پس چرا وقت خود را با مشاجره در مورد رفتارهایش تلف کنید؟ چرا با کسی بحث می کنید که در وضعیتی است که قادر به فهمیدن حرف ها، احساسات و ناراحتی های شما نیست؟ حتی اگر اوست که می خواهد شما را تحریک کند تا با او جر و بحث کنید بهانه به دست او ندهید و در تله بحث و مشاجره نیفتید. در چنین شرایطی بهترین کار آن است که به نحوی از موقعیت بیرون بروید. برای مثال خود را با کارهای خانه سرگرم کنید و یا زود به رختخواب بروید. اگر دنبالتان می آید تا شما را وادار به بحث و مشاجره کند سعی کنید او را متقاعد کنید که فردا در مورد آن موضوع با هم صحبت می کنید. البته یادتان باشد به او نگوید "تو مستی و یا نئشه ای و من با تو بحث نمی کنم" چون این جملات احتمال خشونت را افزایش می دهد. در عوض بگویید "من الان خیلی خسته ام و نمی توانم در مورد این موضوع فکر و صحبت کنم". اگر باز هم ادامه داد محکم سر حرف خودتان بایستید. احتمالاً بالاخره دست از سر شما برمی دارد و شما را تنها می گذارد.

اما اگر به هر دلیلی از شما عصبانی است و اصرار دارد که حرف هایش را بزند، آرام ماندن و استفاده از مهارت های مقابله با خشم ممکن است از بروز خشونت و بدرفتاری جلوگیری کند. البته آرام ماندن در شرایطی که ممکن است مرتب توهین و تحقیر بشنوید کار سختی است. ما معمولاً در چنین شرایطی خیلی ناراحت می شویم و یا سعی می کنیم از خودمان دفاع کنیم یعنی می خواهیم به او ثابت کنیم حرف ها و نظراتش درست نیست و یا به طرف مقابل حمله کنیم و حرف های او را تلافی کنیم. فکر می کنید نتیجه این دو واکنش با همسری که سابقه خشونت جسمی دارد چیست؟ بله، یک دعوی تمام عیار و خشونت. اگرچه مسئولیت رفتار همسران به عهده خود اوست ولی شما می توانید در چنین موقعیت هایی از بروز خشونت جسمی جلوگیری کنید. بنابراین بهتر است در این موقعیت ها آرام بمانید و از مهارت مقابله با خشم همسر استفاده کنید:

۱. سعی کنید به حرف هایش گوش دهید و با استفاده از تکنیک هایی که در فصل ... آمده، به او نشان دهید که در حال گوش دادن هستید

۲ سعی کنید علت عصبانیت او را درک کنید مثلاً اگر همسران از دیر رسیدن شما به خانه عصبانی است و به شما می گوید "تا حالا کدوم گوری بودی؟ این دفعه نمی دارم پات را از خونه بیرون بذاری؟" سعی کنید از حرف های او سم زدایی کنید، یعنی توهین و تهدیدی را که در این جملات وجود دارد موقتاً نادیده بگیرید تا متوجه دلیل عصبانیت او بشوید

۳. جمله ای بگویید که نشان می دهد علت عصبانیت او را فهمیده اید: "آره، قرار بود ساعت ۷ برگردم ولی دیر رسیدم و تو را دلواپس کردم"

۴. مسئولیت نسبی خود را بپذیرید- البته اگر واقعا اگر نقشی در عصبانیت او دارید- و آن را بیان کنید: " آره من باید زودتر پا می شدم و می اومدم تا به ترافیک برنخورم"

۵. بخاطر نقش و مسئولیت خود در مشکل معذرت خواهی کنید

طراحی یک برنامه حفظ امنیت

اجتناب از موقعیت هایی که در آن احتمال بدرفتاری و خشونت وجود دارد بهترین کاری است که می توانید انجام دهید ولی اجتناب همیشه ممکن نیست. بنابراین باید برای حفظ امنیت خود و بچه ها فکری بکنید. حتما نباید یک موقعیت اورژانسی پیش بیاید تا ببینید چه کار می توانید انجام دهید. چیزی که در این موقعیت ها می تواند به شما کمک کند یک نقشه یا طرح امنیت است. این نقشه به شما کمک می کند تا برای خشونت های احتمالی در آینده آماده باشید و بدانید برای محافظت از خود و بچه ها چه کارهایی را باید انجام دهید. البته، حواستان باشد هرگز اجازه ندهید همسرتان این طرح را ببیند و در مورد آن فقط با کسی که به او اعتماد دارید و به شما نزدیک است مشورت کنید.

در زیر راهنمای تهیه این طرح امنیت آماده است. یادتان باشد یک طرح خوب، طرحی است که با موقعیت و شرایط شما تناسب داشته باشد و قابل اجرا باشد. بنابراین با استفاده از اطلاعاتی که در مراحل قبل یعنی نوع و شدت خشونت و موقعیت های پرخطر برای خشونت و نیز افراد و سازمان های حمایت کننده به دست آوردید، برنامه ای را طراحی کنید برای موقعیت شما مناسب باشد و بیشترین فایده را در محافظت از شما داشته باشد

" حتی اگر تصمیم گرفته اید از همسرتان جداشوید بدانید که خطرناک ترین زمان برای شما وقتی است که تصمیم می گیرید او را ترک کنید. بنابراین طراحی یک طرح امنیتی اهمیت زیادی دارد"

۱) تامین امنیت قبل از بروز خشونت

✓ جاهایی را در منزلتان مشخص کنید که احتمال خطر در آنها کمتر است و بتوانید در مواقع ضروری به این مکانهای امن بروید مثلا جاهایی که فرار از آن راحت تر است و یا در آنجا چاقو، آچار، چکش و یا سایر اشیاء خطرناک وجود ندارد.

✓ چاقو و سایر وسایل تیز و برنده و یا اشیاء شکستنی را از جلو چشم و دسترس همسرتان دور کنید

✓ یکی از بهترین روش ها برای کمک گرفتن، تلفن زدن است. بنابراین، سعی کنید در این " مکان های

امن" گوشی تلفن وجود داشته باشد و یا گوشی همراه خود در جایی بگذارید که راحت بتوانید آن را

بردارید

- ✓ یک فهرست از کسانی که می توانید در مواقع ضروری از آنها کمک بگیرید، تهیه کنید و دم دست داشته باشید و یا در گوشی موبایلتان با اسم رمز ذخیره کنید مانند تلفن پلیس، اورژانس اجتماعی، خط تلفن بحران، و فهرستی از افراد قابل اعتمادی که می توانند به شما کمک کنند
- ✓ بهانه یا راهی را پیدا کنید تا اگر رفتار همسرتان خطرناک شد بتوانید به سرعت موقعیت را ترک کنید
- ✓ از قبل برنامه ریزی کنید که اگر مجبور شدید فوری از خانه بیرون بروید، کجا بروید تا در کوچه و خیابان سرگردان نباشید. سعی کنید جاهایی را انتخاب کنید که نزدیک منزلتان باشد مثل خانه همسایه و یا یک قوم و خویش و دوست خانوادگی
- ✓ مکان ها و افرادی را که در صورت لزوم می توانید برای مدتی پیش آنها بمانید و یا حداقل بچه ها را برای مدتی پیش آنها بفرستید، شناسایی کنید
- ✓ از قبل یک حساب پس انداز برای خود باز کنید و آن را مخفی کنید
- ✓ در یک کیف دستی چیزهای ضروری مانند مقداری پول، کارت ملی خود و بچه ها، کلیدهای اضافی خانه، عابر بانک، دفترچه بیمه، کارت مترو و اتوبوس، کارت و شارژ تلفن، دفترچه حاوی تلفن ها و آدرس های ضروری و داروهای ضروری خود و بچه ها را قرار داده و در دسترس بگذارید تا اگر مجبور شدید خانه را فوراً ترک کنید سریعاً آن را بردارید و از خانه خارج شوید
- ✓ با یک وکیل صحبت کنید و مشاوره حقوقی بگیرید تا ببینید در صورت لزوم چه اقدامات قانونی می توانید انجام دهید
- ✓ در یک ساک کپی اسناد مهم مانند سند ازدواج و یا اسناد مالکیت، شناسنامه های خود و بچه ها، دفترچه حساب بانکی، داروهای ضروری خود و بچه ها، پرونده های پزشکی، مقداری لباس و گواهی های پزشکی و عکس های رادیولوژی را که ثابت می کند همسرتان قبلاً به شما صدمه جسمی زده است قرار دهید و پیش خانواده و یا یک دوست قابل اعتماد بگذارید تا از آن نگهداری کند.
- ✓ به همسایه های قابل اعتماد خود بگویید تا در صورتی که سروصدای مشکوکی از منزل شما شنیدند، و یا علاوت خاصی به آنها دادید (مثل روشن و خاموش کردن چراغ ها، بلند کردن صدای تلویزیون و یا تلفن زدن و قطع کردن آن) به کمک شما بیایند، به خانواده تان اطلاع بدهند و یا به پلیس ۱۱۰ زنگ بزنند.
- ✓ به بچه هایتان آموزش دهید تا در صورتی که به آنها علامت خاصی دادید و یا کلمه خاصی گفتید، از دیگران کمک بگیرند

- ✓ تاکید کنید از گوشی تلفنی که جلوی چشم همسرتان است استفاده نکنند چون ممکن است او متوجه شود
اوضاع بدتر شود
- ✓ به بچه ها یاد دهید از یک همسایه کمک بگیرند و یا به او تلفن بزنند و یا اگر در خانه نمی توانند تلفن بزنند از خانه بیرون بروند و از بیرون تماس بگیرند و یا همسایه ها را خبردار کنند.
- ✓ به بچه ها یاد دهید اگر از تلفن خانه استفاده می کنند، گوشی را سرجایش نگذارند چون پلیس ممکن است برای اطمینان دوباره زنگ بزنند و پدرشان متوجه شود که آنها به پلیس زنگ زده اند و اوضاع بدتر شود
- ✓ به بچه ها یاد دهید تا در مواقع لزوم چطور خشونت را گزارش دهند و چه بگویند مثلاً "اسم من....است. مامان من صدمه دیده است. آدرس مااست.
- ✓ با بچه ها فرایند درخواست کمک را تمرین کنید.

۲) طرح امنیت در طی خشونت

- وقتی در موقعیتی قرار می گیرید که در آن امکان خشونت جسمی وجود دارد هر کاری را که می توانید انجام دهید تا از صدمه دیدن اجتناب کنید. این ممکن است شامل انجام کارهای زیر باشد:
- ✓ آرامش خود را حفظ کنید و به خودتان یادآوری کنید که شما برای چنین موقعیت هایی یک طرح عملیاتی دارید و می دانید چه کار کنید
- ✓ از اتاق یا مکانی که امکان خروج از آن سخت است یا امکان دسترسی به چاقو و وسایل خطرناک وجود دارد، خارج شوید. برای مثال از مشاجره در مکان هایی مثل حمام، آشپزخانه و پارکینگ اجتناب کنید و یا فوری از آنجا بیرون بیایید
- ✓ اگر موقعیت خطرناک است و امکان دارد صدمه ببینید، کاری را که همسرتان می خواهد انجام دهید و یا اگر چیزی می خواهد به او بدهید تا آرام شود
- ✓ خودتان را کم کم به تلفن نزدیک کنید تا بتوانید در صورت لزوم تلفن بزنید
- ✓ چادر یا مانتو و روسری و کیف دستی خود را دم دست نگه دارید تا در صورتی که خواستید خانه را ترک کنید بتوانید سریع این کار را بکنید

✓ در صورت لزوم، در یک فرصت مناسب بدون اینکه همسرتان متوجه شود به یک فرد قابل اعتماد، اورژانس اجتماعی ۱۲۳ یا پلیس ۱۱۰ تلفن بزنید. بعد از تماس، گوشی تلفن را سرجایش نگذارید تا پلیس متوجه وخامت اوضاع بشود

✓ در صورت لزوم در یک فرصت مناسب و بدون اینکه همسرتان متوجه شود به بچه ها علامت بدهید که از همسایه ها کمک بخواهند و یا به شماره‌ای که قبلا به آنها یاد داده‌اید، زنگ بزنند.

✓ تاجای ممکن سروصدا کنید تا همسایه ها متوجه شوند و به پلیس تلفن بزنند

✓ اگر موقعیت خطرناک می شود و ممکن است صدمه ببینید، خانه را ترک کنید

✓ موقع ترک منزل حتما بچه ها را با خود ببرید چون پس از آن ممکن است صدمه ببینند و یا تنها بمانند و بترسند

✓ اگر صلاح دیدید به محض اینکه از خانه بیرون آمدید به پلیس زنگ بزنید و حادثه را گزارش دهید. اگر مکانی برای ماندن نداشته باشید پلیس می تواند یک مکان موقتی برای شما و بچه ها در نظر بگیرد

۳) طرح امنیت پس از ترک خانه

ترک خانه به این معنی نیست که کاملا در امنیت قرار دارید. حتی گاهی وقتی خانه را ترک می کنید احتمال خشونت بیشتر هم می شود. پس هنوز هم ممکن است در خطر قرار داشته باشید و لذا باید باز هم مراقب امنیت خود و بچه ها باشید:

✓ سعی کنید جایی بروید که همسرتان نمی تواند حدس نمی زند و یا آدرس آن را بلد نیست و یا جرات ورود به آنجا را ندارد

✓ اگر اسنادی در خانه است و می خواهید به خانه برگردید تا آنها را بردارید تنها نروید. از کسی بخواهید شما را همراهی کند. امنیت خود را بخاطر برداشتن اسناد و وسایلتان به خطر نیندازید

✓ اگر مورد ضرب و شتم قرار گرفته اید حتما پیش پزشک بروید تا شما را معاینه کند و از او گواهی بگیرید که مورد خشونت قرار گرفته اید

✓ تا جای ممکن تا قبل از اینکه همسرتان تعهد قانونی مبنی بر عدم خشونت نداده است به منزل برنگردید

۴) طرح امنیت اختصاصی برای بچه ها

طرح عملیاتی که در بالا مطرح شد برای تامین امنیت خود شما و بچه هاست ولی علاوه بر موارد بالا باید به یک سری نکات دیگر نیز توجه داشته باشید و آنها را به بچه ها آموزش دهید. مهمترین اصلی که در تهیه طرح امنیتی برای بچه ها باید به آن دقت داشته باشید این است که مهمترین کاری که باید در خلال یک موقعیت خشونت بار انجام گیرد این است که بچه ها باید از موقعیتی که ممکن است در آن خشونت اتفاق بیفتد، دور شوند و به مکان امنی بروند.

- ✓ از قبل یک مکان امنی را در خانه به بچه ها نشان دهید تا در هنگام بروز خشونت بتوانند به آنجا بروند و هر اتفاقی افتاد در آنجا بمانند. این مکان امن باید جایی باشد که بتوانند در را از پشت قفل کنند و تلفن هم در آنجا وجود داشته باشد
- ✓ برای بچه ها توضیح دهید که آنها نمی توانند جلوی خشونت را بگیرند و وظیفه آنها نیست که از شما مراقبت کند. تاکید کنید تنها کاری که باید انجام دهند این است که به هیچ وجه وسط دعوا نیایند و به مکان امنی که قبلا به آنها نشان داده اید، بروند.
- ✓ به آنها اطمینان دهید می توانید مراقب خودتان باشید و در صورت لزوم از افراد بزرگسال مثل پدر و مادرتان، یکی از همسایه ها و یا از پلیس و آتش نشانی کمک خواهید گرفت و یا از آنها می خواهید با این افراد تماس بگیرید
- ✓ اگر امکان رفتن به یک اتاق امن وجود نداشت به آنها یاد دهید که از آشپزخانه، کنار پنجره، کنار بوفه و ... دور شوند
- ✓ اگرچه ممکن است گزینه مادری به شما بگوید که وقتی مورد حمله قرار می گیرید به طرف بچه هایتان بدوید تا از آنها مراقبت کنید ولی کاری که باید انجام دهید این است که درست در جهت مخالف جایی که بچه ها هستند بروید تا همسرتان به آنها صدمه نزند
- ✓ به آنها یک مسیر خارج شدن از خانه را یاد دهید تا در صورت لزوم وقتی به آنها کلمه خاصی گفتید و یا علامت خاصی دادید بی سرو صدا و بدون جلب توجه همسرتان از خانه خارج شوند.
- ✓ از قبل به آنها یاد دهید که بعد از بیرون آمدن از منزل کجا بروند و یا به چه کسی تلفن بزنند.

- ✓ فهرستی از افراد به همراه شماره تلفن ها و آدرس هایی این افراد را که بچه ها می توانند پیش آنها بروند و یا با آنها تماس بگیرند تا دنبالشان بیایند، تهیه کنید و در جای مشخصی بگذارید تا در صورتی که بچه ها مجبور شدند از خانه بیرون بروند بتوانند با آنها تماس بگیرند و یا به آنجا بروند
- ✓ به بچه ها آموزش دهید که چطور تلفن بزنند و کمک بخواهند. برای مثال چطور از کارت تلفن استفاده کنند و یا اگر به پلیس و یا اورژانس اجتماعی زنگ می زنند چه بگویند و چطور کمک بگیرند: برای مثال " اسم من ... است. من خوبم ولی نیاز به کمک دارم. آدرس من ... است. لطفا زودتر بیایید." اگر لازم است در روی کاغذ کوچکی با خط درشت شماره ها و آدرس منزل را بنویسید تا بچه ها در این مواقع بتوانند از آن استفاده کنند
- ✓ این طرح را چند بار با بچه ها تمرین کنید تا کاملا آن را یاد بگیرند

مراقب سلامت روانی خود هم باشید

مورد خشونت قرار گرفتن تجربه بسیار دردناک و ترسناک و ناراحت کننده ای است. ماندن در این زندگی و تاب آوردن شهادت و انرژی زیادی می خواهد. بنابراین علاوه بر اینکه به فکر تامین امنیت جسمی خود و فرزندانان هستید برای سلامت روانی خود هم برنامه ریزی کنید. کارهای زیر می تواند کمک کننده باشد:

- ✓ اگر احساس تنهایی، ترس، و غمگینی می کنید به کسی که به او اعتماد دارید و با او راحت هستید زنگ بزنید و صحبت کنید
- ✓ اگر شدت ترس اضطراب و غمگینی شما زیاد است و با روش هایی که در این کتاب گفته شده، بهتر نشدید حتما به یک متخصص مثل روان شناس و یا روان پزشک مراجعه کنید
- ✓ در انجمن ها و سازمان های مقابله ب خشونت عضو شوید و فعالیت کنید
- ✓ در فعالیت های اجتماعی بیشتر شرکت کنید تا کمتر احساس تنهایی کنید
- ✓ اگر می توانید یک کار نیمه وقت پیدا کنید تا هم پولی به دست آورید و هم روحیه تان بهتر شود و با افراد جدید دوست شوید
- ✓ در یک آموزشگاه ثبت نام کنید تا حرفه و مهارتی را یاد بگیرید مثل خیاطی، آشپزی، و ...
- ✓ در گروه های زنان خشونت دیده شرکت کنید تا هم حمایت شوید و هم حمایت به دست آورید
- ✓ مراقب خواب و تغذیه خود باشید. خواب و تغذیه خوب در مقابله با استرس نقش مهمی دارد
- ✓ هر کاری را که از آن لذت می برید و یا به آن علاقه دارید انجام دهید مانند ورزش، موسیقی، صحبت با اقوام و دوستان، خواندن کتاب های مورد علاقه
- ✓ با کسانی که به معاشرت با آنها علاقه دارید و احساس خوبی در شما ایجاد می کند قرار بگذارید و همدیگر را ببینید و یا یکسری فعالیت های جمعی انجام دهید
- ✓ اگر می توانید در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید و هفته ای یکی دو بار به آنجا بروید

■ بچه هایتان حق دارید بدون ترس، تهدید و خشونت و بدرفتاری زندگی کنید

همانطور که در بخش اثرات خشونت بر بچه ها مطرح شد حتی اگر خود بچه ها مورد بدرفتاری قرار نگیرند باز هم بخاطر اینکه شاهد خشونت در خانه هستند، مشکلات روحی روانی متعددی را تجربه می کنند. بنابراین مراقب وضعیت روانی آنها باشید و کارهای زیر را انجام دهید تا اثرات خشونت روی آنها کمتر شود:

● به بچه ها کمک کنید تا حرف بزنند و احساساتشان را بیان کنند

بچه ها ممکن است فکر کنند شما به اندازه کافی مشکل دارید و نباید اوضاع را برای شما سخت تر کنند و بنابراین در مورد اتفاقی که افتاده حرف نزنند و احساساتشان را مخفی کنند. شاید خود شما هم فکر کنید بهتر است بچه ها در مورد این قضیه حرف نزنند تا راحت تر بتوانند آن را فراموش کنند. ولی صحبت کردن و بیان احساسات برای بچه ها مفید است. پس با آنها صحبت کنید و به حرف های آنان گوش دهید. بچه ها احساسات مختلفی را در رابطه با خشونت تجربه می کنند. به آنها کمک کنید تا احساسات شان را بشناسند و آن را بیان کنند و به آنها نشان دهید که احساساتشان را می فهمید. علاوه بر این تاکید کنید تجربه ترس و یا خشم در این موقعیتی که او زندگی می کند کاملا طبیعی است

● در مورد همسران بد حرف نزنید

صادق بودن با بچه ها خوب است ولی بخاطر داشته باشید که آنها ممکن است هنوز هم پدرشان را دوست داشته باشند. بنابراین به آنها بگویید که طبیعی است که پدرشان را دوست داشته باشند و نباید بخاطر آن احساس گناه کنند. علاوه بر این، بچه ها خود را محصول دو نفر یعنی شما و پدرشان می دانند و اگر به آنها بگویید پدرشان آدم وحشی و بد و ... است آنها هم حس می کنند بچه بدی هستند.

● به بچه ها نگوید بخاطر آنها با همسران زندگی می کنید

بچه ها بخصوص بچه های کوچکتر ممکن است خودشان را علت خشونت پدرشان بدانند مثلا بخاطر اینکه بچه خوبی نیستند، شلوغ می کنند، و یا نباید به دنیا می آمدند و یا با تولدشان کلی دردسر برای خانواده ایجاد کرده اند. آنها ممکن است احساس گناه کنند و فکر کنند اگر آنها نبودند شما با هم دعوا نمی کردید. بنابراین برای آنها توضیح دهید که تقصیر آنها نیست. تاکید کنید رفتارهای پدرشان نه تقصیر آنهاست و نه تقصیر شما.

● در آنها احساس امنیت ایجاد کنید

به بچه ها اطمینان دهید که همیشه کنار آنها خواهید بود و از آنها محافظت خواهید کرد. علاوه بر این آنها را خاطر جمع کنید که می توانید مراقب خودتان باشید و اتفاقی برایتان نخواهد افتاد. (تهیه طرح عملیاتی و تمرین آن با بچه ها به آنها نشان می دهد که شما می توانید مواظب خودتان باشید و فرد درمانده ای نیستید)

● برای بچه ها وقت بگذارید

زندگی با همسری که مواد مصرف می کند و بد رفتاری هم دارد کار خیلی سختی است و ممکن است باعث شود که دیگر حوصله ای برای بودن با بچه ها نداشته باشید. ولی یادتان باشد که بچه ها دارند در محیط خانوادگی پر استرسی زندگی می کنند و اگر شما هم از آنها غفلت کنید ممکن است زیر فشار این همه استرس، آسیب جدی ببینند. تحقیقات روان شناسی نشان می دهد وقتی یک والد خوب عمل می کند می توان اثرات رفتار منفی والد دیگر را جبران کنید. بنابراین روزی نیم ساعت هم که شده برای بچه ها وقت بگذارید، با آنها بازی کنید و یا اگر امکان دارد آنها را به پارک و یا مراکز تفریحی ببرید. همواره سعی کنید به آنها نشان دهید و بگویید که به آنها علاقه دارید تا بتوانند احساس دوست داشته شدن کنند. البته این بدان معنا نیست که چون آنها در محیط پر استرسی زندگی می کنند باید از تربیت آنها غافل شوید و یا به آنها بی دلیل امتیاز بدهید

● سرمشق و الگوی مثبتی برای بچه ها باشید

برخی از بچه هایی که در معرض و یا شاهد خشونت هستند و در خانه هایی بزرگ می شوند که خشونت در آن وجود دارد ممکن است به این نتیجه برسند که خشونت یک بخش طبیعی از روابط صمیمانه است و لذا در رابطه با دوستان و همکلاسی هایشان پر خاشگری نشان دهند و یا در آینده تبدیل به یک آدم پر خاشگر شوند. بنابراین با رفتار بدون خشونت و حل اختلاف ها با روش حل مسئله الگوی مثبتی برای بچه ها باشید

" اگر مشکلات بچه ها شدید است حتما از مشاور مدرسه و یا یک روان شناس کودک کمک بگیرید "

سخن آخر: چگونه می‌توانم به همسر کم‌کم کمک کنم؟

همانطور که قبلاً هم گفتیم اغلب مردانی که مرتکب خشونت می‌شوند مسئولیت کارشان را نمی‌پذیرند و آن را به استرس، فقر و بیکاری، مصرف مواد، ازدست دادن کنترل، دوران کودکی سخت و یا رفتار همسرشان نسبت می‌دهند. ولی واقعیت این است که خیلی از مردم هستند که تحت استرس زندگی می‌کنند و یا گذشته سختی داشته‌اند ولی خشونت ندارند. بنابراین، "خشونت و بدرفتاری همسران هرگز تقصیر شما نیست. همسران مسئول رفتارشان است و فقط خود اوست که می‌تواند رفتارشان را تغییر دهد."

مهمترین کاری که برای تغییر باید انجام شود این است که همسران مسئولیت رفتارشان را بپذیرد و پیش یک متخصص مانند روان‌شناس و روان‌پزشک برود تا درمان شود. البته یادتان باشد هیچ مشاوره درمانی ۱۰۰ درصد تضمین نمی‌کند که رفتار او تغییر کند. بنابراین با اینکه همسران با رفتن پیش متخصص قدم مثبتی را برداشته‌اند ولی این به معنای توقف خشونت و در امنیت بودن شما نیست. شما باید باز هم به فکر امنیت خود و بچه‌هایتان باشید.

یادتان باشد اگر همسران تصمیم گرفته مواد را ترک کند و یا در حال درمان اعتیاد است به این معنی نیست که خشونت هم درمان می‌شود. مصرف مواد و خشونت "دومشکل جداگانه" هستند که اگرچه با هم ارتباط دارند ولی هر دو باید درمان شوند. گاهی از شما هم می‌خواهند تا در درمان همسران مشارکت داشته باشید و به او کمک کنید تا مواد را کنار بگذارد. این کار می‌تواند به ترک مواد کمک کند ولی باید مراقب باشید که صحبت کردن در مورد خشونت همسران در جلسات مشترک خالی از خطر نیست. اگر می‌خواهید به درمانگر همسران بگویید که او خشونت دارد جلوی همسران نگویند.

نکته آخری که باید به آن توجه داشته باشید این است که درمان یا مشاوره زناشویی خیلی برای این قضیه موثر و کمک‌کننده نیست. در درمان زناشویی زن و شوهر باید بتوانند راحت و آزادانه در مورد افکار و احساساتشان صحبت کنند. یک محیط درمانی ممکن است به غلط این احساس را در شما ایجاد کند که در امنیت قرار دارید و لذا چیزهایی را که در شرایط معمول بخاطر ترس بیان نمی‌کردید، مطرح کنید و این کار می‌تواند خطرناک باشد و باعث شود پس از جلسه درمان مورد تهدید و حمله از سوی همسران قرار بگیرید. بنابراین موضوع خشونت را باید به شکل خصوصی با مشاور مطرح کنید تا او مشاوره و راهنمایی‌های لازم را به شما بدهد. از طرف دیگر با هم پیش مشاور رفتن به این معناست که هر دو شما در خشونت مسئولیت دارید و این باور غلط را در همسران تقویت کند که شما هم در خشونت نقش دارید و بنابراین شما باید تغییر

کنید تا خشونت پایان پیدا کند. اما بدرفتاری و خشونت مسئولیت همسران است و تنها اوست که مسئولیت تغییر آن را دارد و باید این مسئولیت را بپذیرد. در مجموع، درمان زناشویی و یا خانواده درمانی وقتی مناسب است که خشونت متوقف شده و دیگر ترس از انتقام همسر وجود ندارد.

تمرین اول - طراحی یک برنامه عملیاتی امنیتی

در زیر رئوس طراحی یک برنامه عملیاتی برای آمده است. جاهای خالی را پر کنید و اگر برخی اطلاعات لازم را ندارید حتما همین الآن دست به کار شوید و آنها را بدست آورید:

۱. شماره تلفن های مهم

پلیس:

اورژانس اجتماعی:

خط بحران:

روان شناس و یا مددکار:

مشاور حقوقی:

خانه سلامت شهرداری:

مرکز مداخله در بحران شهرداری:

مرکز مداخله در بحران شهرداری :

۲. من می توانم در مواقع اورژانسی به این افراد تلفن بزنم و کمک و حمایت بگیرم:

نام: تلفن:

نام: تلفن:

۳. این همسایه ها می توانند در مواقع اورژانسی به کمک من بیایند و یا به پلیس زنگ بزنند

نام: تلفن:

نام: تلفن:

۴. اگر مجبور شوم خانه را با ترک کنم می توانم به این مکان ها بروم

نام: تلفن:

آدرس:.....

نام: تلفن:

آدرس:.....

۵. موارد زیر را در جای مطمئنی مخفی می‌کنم و یا به یک فرد مورد اعتماد می‌دهم تا برایم نگه دارد
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> شناسنامه ها و کارت ملی خودم و بچه ها | <input type="checkbox"/> چند دست لباس برای خودم و بچه ها |
| <input type="checkbox"/> دفترچه های بیمه | <input type="checkbox"/> کپی اسناد مهم مثل سند ازدواج و یا اسناد مالکیت |
| <input type="checkbox"/> دسته کلیدهای اضافی | <input type="checkbox"/> دفترچه حساب پس انداز |
| <input type="checkbox"/> مقداری پول | <input type="checkbox"/> اروها و وسایل پزشکی ضروری مثل اسپری، سرنگ انسولین و ... |
| <input type="checkbox"/> استاد پزشکی قانونی و مستندات پزشکی مربوط به مورد خشونت قرار گرفتن | <input type="checkbox"/> پرونده های پزشکی بچه ها |

تمرین دوم- ترک خانه

شاید لازم باشد با بچه ها با عجله خانه را ترک کنید. از این اطلاعات استفاده کنید تا مطمئن شوید هر کاری را که می توانید برای مراقبت از خود و بچه ها انجام می دهید.

کارها

انجام دادم

- آماده کردن کیف دستی که در آن چیزهای مورد نیاز خود را قرار داده اید
- داشتن یک کلمه رمز و یا علامت که به بچه ها یا همسایه ها نشان می دهد که در خطر قرار دارید و نیاز به کمک دارید
- مشخص کردن بهترین راه فرار از خانه

اگر می خواهید از یک موقعیت خشونت به سرعت ترک کنید داشتن کیفی با لوازم زیر ضروری است. کنار هر

کدام که تهیه کرده اید و در کیف گذاشته اید علامت بزنید

پول نقد، عابر بانک

دفترچه حساب پس انداز خود و بچه ها

اوراق شناسایی شامل شناسنامه ها و کارت ملی

دفترچه بیمه خود و بچه ها

پرونده ها و نسخه های پزشکی

داروهای ضروری خود و بچه ها

دفترچه ای شامل شماره تلفن ها و آدرس های مهم

کلیدهای اضافی خانه

همچنین شاید لازم باشد طلا و جواهرات و یا سایر اشیاء گران قیمت را که متعلق به شما و یا بچه هاست،

بردارید

تمرین سوم - تامین امنیت بچه ها

در مورد این کارها با بچه ها صحبت کردم و با هم تمرین کردیم:

انجام دادم

کارها

- ۱) در مورد طرح امنیت با آنها صحبت کردم و با هم آن را تمرین کردیم
- ۲) به بچه ها نشان دادم که امن ترین قسمت خانه کجاست تا موقع درگیری و دعوا به آنجا بروند
- ۳) به آنها تاکید کردم که موقع دعوا برای کمک به من وسط دعوا نیایند و حتما به مکان امن خانه بروند و در را روی خود قفل کنند
- ۴) یک کلمه رمز را پیش خود قرار گذاشتیم تا وقتی این کلمه را به آنها می گویم به همسایه ها، دوستان و یا اقوام تلفن بزنند و کمک بگیرند
- ۵) به آنها شماره تلفن ها مهم ماند ۱۱۰ یا تلفن اورژانس اجتماعی ۱۲۳ یا آتش نشانی را یاد دادم
- ۶) به آنها یاد دادم چطور به پلیس زنگ بزنند و پشت تلفن چه بگویند

