

حرف دفت

خانواده خوشونت پرهیز؛
اختلافات را حل کنیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانوادهٔ خشونت‌پرهیز؛ اختلافات را حل کنیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه

خانواده اساسی ترین نهادی است که به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می دهد و مهم ترین فضای ارضای نیازهای طبیعی و جنسی انسان هاست. این نهاد طی هزاران سال پایدارترین و مؤثرترین وسیله حفظ ویژگی های فرهنگی و عامل انتقال آن ها به نسل های بعدی بوده است. اما وجود خشونت در خانواده اضطراب و ناامنی را گسترش می دهد که کارشناسان اجتماعی معتقدند خشونت در خانواده نشان رشد خشونت در سطح جامعه است. صفحات حوادث روزنامه ها، هفته نامه ها و اخبار رادیو و تلویزیون منعکس کننده صور مختلف پر خاشگری و خشونت هستند که بیشترین مخاطب را نیز دارند. این گونه رفتارها چنان رو به رشد است که گویی در جان جامعه جای گرفته و بخشی از رفتارهای معمولی افراد شده است.

خشونت خانگی واقعیتی آزاردهنده و غیرقابل انکار در دنیای امروز است، در جهانی که محیط خانه باید پناهگاهی باشد تا ساکنانش در آن بیاسایند و خستگی ها و رنج های ناشی از دشواری های محیط بیرون خانه را به فراموشی بسپارند متأسفانه برای بسیاری از مردم به محیطی ناامن می ماند که آتش دشمنی، خشم، خشونت، کینه و انتقام در آن هر لحظه شعله ورتر می شود. خشونت های خانگی مخصوص جامعه یا طبقه ای خاص نیست، بلکه اکنون همه کشورهای دنیا و طبقات اجتماعی مختلف با آن دست به گریبان اند و تغییر و تحولات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هرروزه بر میزان آن افزوده است.



-۲۵-

تعاریف

♦ خشونت خانگی (Domestic violence)

به عمل و یا برخوردی اطلاق می شود که بر اساس آن، شخصی بر شخص دیگری عمداً در حومه و یا چارچوب خانواده صدمه فیزیکی و یا اخلاقی وارد می کند. این نوع برخورد، که از دید حقوقی صدمه فیزیکی یا معنوی تعریف شده است، می تواند به گونه های مختلفی بروز کند. شایع ترین انواع خشونت را ضرب و شتم، تجاوزات جنسی، تحقیر، تهدید، توهین و در برخی از حالات اعمال محدودیت اقتصادی بر افراد تشکیل می دهد. دانشمندان حقوق تعریف های متفاوتی از خشونت خانوادگی ارائه کرده اند. تا سده پیشین تعداد زیادی از حقوق دانان خشونت خانوادگی را مترادف با خشونت در برابر

همسر تعریف می‌کردند.

خشونت خانگی به معنای رفتار خشونت‌آمیز و سلطه‌گرانه یک عضو خانواده علیه عضو یا اعضای دیگر همان خانواده است. طبق مطالعات جامعه‌شناسی، هدف اصلی خشونت خانگی کودکان خردسال‌اند. دومین نوع خشونت معمول در خانواده علیه زنان است. خشونت درون خانواده بازتاب الگوهای کلی‌تر رفتار خشن است. بسیاری از مردانی که به زنان و کودکانشان از نظر فیزیکی تعرض می‌کنند در زمینه‌های دیگر سابقه خشونت دارند. پذیرش فرهنگی شکل‌هایی از خشونت خانگی مانند تنبیه بدنی از عواملی است که میزان خشونت خانگی را افزایش می‌دهد. مردان نیز قربانی خشونت خانگی از سوی همسران خود می‌شوند. بر این اساس، برخی فعالان معتقدند برای مقابله مؤثرتر با معضل خشونت خانگی و جنسی باید از آن جنسیت‌زدایی کرد. در میان خشونت‌ها هم متأسفانه خشونت کلامی و روانی بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است. بررسی‌ها و تحقیقات آسیب‌شناسان مسائل اجتماعی نیز نشان می‌دهد که از هر بیست زن در کشورمان یک نفر دچار آزار و اذیت فیزیکی همسرش می‌شود که این موضوع گاهی از سوی خود زنان پنهان می‌شود یا در صورت اعتراض و شکایت، راه به جایی نمی‌برد به طوری که مطرح است در ایران کمتر از ۳۵ درصد از خشونت‌های خانگی به پلیس یا اورژانس اجتماعی گزارش می‌شود و گاهی اصلاً این تصور وجود ندارد که این رفتار درستی نیست و نباید آن را تحمل کرد. گاهی این افراد راضی نمی‌شوند از روان‌شناسان و روان‌پزشکان کمک بگیرند، در این صورت باید بهترین زمان را انتخاب کرد، آن‌ها را متوجه رفتارشان نمود و از آن‌ها خواست به متخصص مراجعه کنند. در چرخه خشونت مرحله‌ای هست به نام عذرخواهی از قربانی، درست در این مرحله است که کسی که مورد خشونت واقع شده است باید از همسرش بخواهد که برای تکرار نشدن چنین مواردی از مشاور کمک بگیرد.

صفحات حوادث روزنامه‌ها، هفته‌نامه‌ها و اخبار رادیو و تلویزیون منعکس‌کننده صور مختلف پرخاشگری و خشونت هستند که بیشترین مخاطب را نیز دارند.

♦ خشونت

معمولاً خشونت با مفهوم پرخاشگری به کار برده می‌شود و در تعریف پرخاشگری آمده است اعمال خصمانه‌ای که از روی عمد صورت می‌گیرد و به افراد و اشیا آسیب



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

می‌رساند. در تعریفی دیگر خشونت پدیده جدیدی نیست، اما به علت بُعد گسترده آن به‌تازگی بررسی شده است و این بررسی‌ها نشان داده‌اند که خشونت در درون خانواده از دو جهت تأثیرگذار است: شخصی و اجتماعی. قربانی خشونت در جنبه شخصی آسیب بدنی می‌بیند و تحقیر می‌شود. اگر شخص خشونت‌دیده کودک باشد، تا آخر عمر بقایای آثار خشونت با او همراه است.

از بُعد اجتماعی نیز خشونت‌های خانوادگی نوعی بی‌اعتمادی به افراد به وجود می‌آورد. به‌طور کلی خشونت پدیده‌ای است که به مذهب، طبقه اجتماعی و سطح سواد کمتر ارتباط دارد. تظاهرات خشونتی با شرایط اجتماعی که روز به روز رو به خشونت می‌رود نمود پیدا می‌کند.

آسیب‌شناسان و جامعه‌شناسان اجتماعی عمده اختلافات خانوادگی را حول محور مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی تقسیم می‌کنند.



-۲۷-

♦ عوامل محیطی خشونت

بسیاری از محققان الگوهای خانوادگی نادرست و گسستگی خانوادگی به علت طلاق یا مرگ یکی از والدین و حتی تعارض والدین را عامل اصلی خشونت می‌دانند. تحقیقات نشان می‌دهد که در صورت مرگ پدر در سنین کودکی و به‌عنوان الگوی همانندسازی برای پسران، میزان پر خاشگری و خشونت در این افراد در حد بالایی افزایش می‌یابد. به‌طوری که آمار می‌گوید: ۷۵ درصد پسران پر خاشگر و خشن از وجود پدر محروم بوده یا الگوی فردی برای یادگیری نداشته‌اند. همچنین طرد با روش‌های انضباطی غلط نیز در افزایش خشونت نقش مؤثری داشته‌اند، وجود پدر الکلی، معتاد یا دارای رفتار ضد اجتماعی یا نوروتیک از عوامل اصلی آن به شمار آمده‌اند. همچنین مورد آزار و اذیت جنسی و جسمی، آزار و تنبه بدنی کودک، خشونت والدین، پایین بودن سطح سواد خانواده و وضعیت اقتصادی در بروز خشونت تا حد بسیار بالایی تأثیر دارد.

♦ اختلافات خانوادگی

فقر فرهنگی یکی از عواملی است که خانواده و اعضایش را تهدید می‌کند. آگاهی نداشتن از قوانین و حقوق رایج جامعه به این می‌انجامد که فرد دست به عملی زند و تصور کند که می‌تواند از آن رهایی یابد. اگرچه بعضاً افرادی نیز یافت می‌شوند که علی‌رغم آگاهی

از نتیجه اعمالشان به خاطر جهالت و فقر فرهنگی مرتکب اعمال خلاف می شوند. روند تغییرات اجتماعی و ارزشی جامعه همیشه عواقب و تبعات خود را دارد. عواقبی که با ناهنجاری های اجتماعی نمود پیدا می کند و شاید از بستر خانواده شروع و تا آنجا پیش رود که همه مرزها را در هم شکند و نهاد خانواده را نیز زیر سؤال برد. (اختلاف فرهنگی داشتیم. حرف هم را نمی فهمیدیم. با زن دیگری آشنا شدم خیلی خوب مرا می فهمید. نمی توانستم با او ازدواج کنم. مخارج دو خانواده را هم نداشتم. نقشه کشیدم که زنم را به ساختمان بلندی ببرم و ببرم: اینجا را می پسندی برایت اجاره کنم؟ همان طور که کنارش راه می رفتم. هُلش دادم. افتاد پایین روی ایوان طبقه پایینی ولی نمرد؛ از من شکایت کرد و...)

♦ اختلافات اقتصادی

با نگاهی به پرونده های خشونت های خانوادگی می توان نقطه ای مشترک را دید. عامل اقتصادی که اکنون از علل مهم خشونت و پر خاشگری در خانواده است. کارشناسان مسائل اجتماعی والدین را که برای تأمین مخارج خود بعضاً دو شیفت کار می کنند و هرگز نمی توانند آرام و خون سرد، مهربان و صمیمی باشند و بیکاری را جزء اولین و مهم ترین آسیب های اجتماعی کشور عنوان می کنند که خود عامل اصلی پر خاشگری نیز محسوب می شود.

(از اداره که می آمدم با ماشینم مسافر کشی می کردم. زنم با قرص اعصاب زندگی می کرد. چون هر روز با صاحب خانه و هزاران گیر و گرفتاری روبه رو بود. یک شب که بچه سه ماهه خیلی گریه کرد و نتوانستم آرامش کنم و مادرش هم که بیدار نشد عصبی شدم، متکا را گذاشتم روی صورت بچه و نگه داشتم. دیگر گریه نکرد.)

♦ اختلافات اجتماعی

خانواده، جامعه و فرد يك مثلث را تشکیل می دهند و اختلالات رفتاری در بین هر کدام از ضلع ها سبب ایجاد مشکلات متعدد می شود. در هر حال، نباید از نظر دور داشت که «اعتیاد» یکی از عوامل خشونت زا در بستر خانواده است. به طوری که مواد مخدر و محرک جزء شایع ترین ناهنجاری ها محسوب می شود. فرد معتاد به ندرت می تواند پیوندهای مستحکم عاطفی، وفاداری و تعهد داشته باشد و ارتکاب جرایم معتادان به

علت ضعف روابط انسانی هر روز بیشتر می شود و امنیت خانواده و جامعه را به خطر می اندازد. «پسری مادرش را به علت ندادن پول برای خرید مواد کشت.»
خشونت های خانوادگی نوعی بی اعتمادی به افراد را در انسان به وجود می آورد و فرد پرخاشگر و خشن هرگز نمی تواند مورد اعتماد جامعه باشد. در بسیاری از موارد نیز کسی که در کاری شکست می خورد و یا به اصطلاح سرخورده و یا در محل کار خود توییح می شود نمی تواند به خاستگاه ناکامی و شکست خود پرخاشگری کند و خشونت روا بدارد، از این رو خشونت را به اطرافیان خود روا می دارد.
به تعریفی دیگر پرخاشگری و خشونت با ناکامی جابه جا می شود و شخص به جای علت واقعی و خاستگاه اصلی به خاستگاه دیگری حمله ور می شود.

♦ خشونت و هزاره سوم

افکار عمومی باید بپذیرند که در قرن ۲۱ دیگر خشونت جایز نیست و بشر به مرحله ای از تکامل و پیشرفت رسیده است که این پیشرفت ها جهانی شده اند.
دولت امروز خود را موظف کرده است که از حقوق شهروندان دفاع کند. در محیط خانوادگی نیز دیگر نمی توان گفت «چهار دیواری اختیاری» و خانواده محیطی است خصوصی و هیچ کس حق دخالت ندارد زیرا تعاملی میان دولت و مردم به وجود آمده است.

-۲۹-

باید بپذیریم که خشونت در خانواده مسئله ای خصوصی نیست. وقتی پدر یا مادری فرزندش را کتک می زند اثرات سوء این حرکت در نسل بعد باقی می ماند و مسئله گردش خشونت مطرح می شود، چه کودک خود قربانی پرخاشگری و خشونت باشد و چه شاهد خشونت به سایر افراد خانواده. این گردش خشونت از نسلی به نسل دیگر ادامه خواهد داشت و به این ترتیب پایدانی برای خشونت وجود ندارد. برای جلوگیری از خشونت در هزاره سوم به يك عامل قدرتمند به عنوان دولت قانونمند نیاز است که در محدوده ای خصوص که خانواده است برای جلوگیری از تبعات ویرانگر خشونت دخالت کند.

♦ خشونت در تلویزیون

از آنجا که تلویزیون به عنوان تنها سرگرمی در دسترس خانواده ها همواره حضور دارد شایسته است که خانواده ها نکته های زیر را رعایت کنند:

۱. برنامه‌های مشخصی را تعقیب کنند که عاری از خشونت باشد.
۲. برای جایگزینی تلویزیون از وسایل موردعلاقه کودکان مثل پازل، بازی‌های فکری، مداد شمعی، مداد رنگی، کاغذ، کتاب و مجلات استفاده کنند.
۳. تمام رسانه‌های حاوی خشونت را نفی کنند و این اصل را به عنوان قانون خانوادگی بپذیرند که در خانه جایی برای خشونت وجود ندارد چه در فیلم‌های ویدئویی، چه در بازی‌های کامپیوتری، برای فعالیت‌های روزانه برنامه‌ریزی و کودکان را به انجام فعالیت‌های دیگر تشویق کنند و به گروه‌های مخالف نمایش خشونت در تلویزیون بپیوندند. چون امروزه استفاده از شیوه‌های خشونت‌آمیز در رسانه‌های گروهی به امری بدیهی تبدیل شده است و خشونت عریان از طریق تلویزیون، سینما و رایانه به نمایش گذاشته می‌شود به طوری که در بازی‌های رایانه‌ای، فرد به تعداد آدم‌هایی که به قتل می‌رساند امتیاز کسب می‌کند. این خود باعث نهادینه شدن خشونت در نظام شخصیتی-رفتاری افراد می‌شود.

♦ خشونت علیه زنان

یکی از بارزترین خشونت‌ها در جامعه امروزی علیه زنان است به طوری که یافته‌های مطالعاتی حاکی از آن است که در ایران نیز مانند سایر جوامع جهان خشونت علیه زنان مشکل آفرین شده است. زنانی که در معرض خشونت قرار می‌گیرند انواع شکل‌های سوء رفتار را در زندگی فردی و اجتماعی خود تحمل می‌کنند. بارداری، تحصیلات عالیه و دسترسی به منابع مالی و استقلال اقتصادی و کسب درآمد، زنان را در مقابل سوء رفتار و خشونت حفاظت نمی‌کند. حتی در مواردی، زنان تحصیل کرده و دارای استقلال اقتصادی بهای بیشتری بابت خشونت می‌پردازند که از نظرها پنهان است. با وجود این یافته‌های مطالعاتی، هنوز تعریف مانع و جامعی از خشونت علیه زنان به دست نیامده است. آیا خشونت در کتک خوردن خلاصه می‌شود؟ و یا زن‌آزاری از موارد شناخته شده خشونت در خانواده محسوب می‌شود؟ پزشکی قانونی از جمله مراجع مهمی است که روزانه با شکایت زنانی که از ایراد ضرب و جرح توسط شوهرانشان شاکی هستند مواجه می‌باشد. در شرح حالی که پزشکان قانونی در بدو معاینه از قربانیان زن‌آزاری می‌گیرند این نتیجه به دست آمده است که مردهای همسرآزار غالباً افرادی با شخصیت پرخاشگر هستند در حالی که تعدادی از آنها به هنگام ابتلا

به بیماری روانی معمولاً از نوع افسردگی اقدام به کتک زدن همسر خود می کنند و سایر خصوصیات چنین مردانی عبارت است از حسادت بیمارگونه و افراط در میگساری، همچنین این افراد خشونت های خانوادگی را در کودکی تجربه کرده اند.

♦ خشونت علیه کودکان

خشونت متقابل والدین به یکدیگر گاه به رفتار با فرزندان نیز تعمیم داده می شود و آن ها قربانی روابط و فضای خشونت آمیز در محیط خانواده می شوند. به هر حال، خشونت را خشونت می آفریند و در رابطه ای متقابل ابعاد و اشکال پیچیده تری می یابد. کودکانی که در چنین محیط خانوادگی ای رشد می کنند و شخصیتشان شکل می گیرد خشونت را می آموزند. آن ها یاد می گیرند که هرگاه با رفتار و گفتار کسی مخالف باشند تهدیدش کنند، یا او را به زور وادار به انجام عملی نمایند و یا حتی با او برخوردی فیزیکی صورت دهند. ناراحتی و نارضایتی از دیگری معمولاً با این نمادها ابراز می شود.

کودکی که رفتار خشونت آمیز را در چنین خانواده ای که مدارا و تحمل دیگری در آن معنایی ندارد می آموزد در مراحل بعدی زندگی خود آن را به کوچه می کشاند. خشونت در نظام ذهنی و شخصیتی او تبدیل به امری مشروع می شود. او می آموزد که هرگاه حق به جانب او داده نشود، به دیگران پر خاش و حمله کند و اگر نظرش را پذیرفته نشود، حتی دیگران را مورد ضرب و شتم قرار دهد. کودک در دومین مرحله وارد مدرسه می شود. در این محیط، اشکال دیگری از خشونت را مشاهده و تجربه می کند که انجام ندادن تکالیف منجر به تنبیه او می شود و شخصیتش در هنگام تنبیه آسیب می بیند و در يك رابطه متقابل مترصد فرصت می ماند تا خشونت را که به او روا داشته شده است علیه دیگری به کار گیرد.

♦ خشونت در تقسیم بندی اجتماعی

هرگاه در جامعه يك گروه از گروه دیگر متمایز و تفکیک شود فاصله اجتماعی رخ می دهد و این امر عواقب دیگری با خود به همراه می آورد. افرادی که خود را در گروه خودی قرار می دهند اعمال خشونت را در مورد گروه بیرونی امری مشروع و طبیعی تلقی می کنند و خود را نسبت به سایرین محق می دانند همانند تماشاگران تیم فوتبال که هرکدام گروه خود را خودی و گروه دیگری را بیرونی می خوانند. عواقب چنین تقسیم بندی ای را بارها



بین تماشاگران شاهد بوده ایم. برخوردهای خشونت آمیز حتی در بیرون از زمین فوتبال، خرد کردن شیشه اتومبیل ها، پاره کردن روکش صندلی ها به طوری که درگیری دو گروه فوتبال کشته نیز بر جای نهاده است.

به طور کلی در جوامع توسعه نیافته از لحاظ سیاسی این معضل خود را بیشتر نشان می دهد. در جوامعی که فرهنگ گفت و شنود، بحث دوطرفه و تبادل نظر وجود و یا قوت ندارد، روابط نابرابر قدرت نیز عامل اعمال خشونت از جانب اشخاص دارای قدرت بیشتر به اشخاص دارای قدرت کمتر روا می شود و نارضایتی گروه مقابل نیز از طریق رفتار خشونت آمیز ابراز می شود.

از میان مواردی که در فوق به آن اشاره شد بحث نوشتار حاضر را انواع کودک آزاری و بررسی علل و عوامل آن در محیط خانه تشکیل می دهد.

پرداختن به کودک آزاری و علل و زمینه های بروز آن در قالب یک مشکل و آسیب اجتماعی می تواند در شناخت مشکل و علل و بروز آن و ارائه راهکارهای لازم برای پیشگیری و مقابله با آن بسیار مؤثر و راه گشا باشد، ضرورت بحث مزبور از آنجا ناشی می شود که اندیشمندان قرن حاضر را «عصر کودکان» نامیده اند و امروزه کودکان در جایی که باید امن ترین مکان برای آنان باشد بیش از هر جای دیگر در معرض خطر هستند و در حقیقت، احتمال اینکه کودکان توسط اعضای خانواده خود مورد انواع آزارها قرار گیرند نسبت به این خطرات بسیار بیشتر است و از سوی دیگر، در حال حاضر بخشی از منابع مادی و معنوی کشورهایی که به توسعه اقتصادی و اجتماعی مطلوب تری دست یافته اند، صرف توجه به مسائل کودکان و حمایت روانی و جسمی آنان شده است.

انواع خشونت خانوادگی علیه کودکان

حدود کودک آزاری در خانواده از محروم ساختن کودک از غذا، لباس، سرپناه و محبت والدین تا مواردی که در آن کودکان از نظر جسمی توسط یک فرد بالغ مورد آزار و بدرفتاری قرار می گیرند که آشکارا به صدمه دیدن و گاه مرگ آنان منجر می شود گسترده است. خشونت علیه طفل در خانواده طیف وسیعی از رفتارهای آسیب رسان را دربر می گیرد؛ باید گفت که تمامی این رفتارها حول چهار محور آزارهای جسمی، جنسی، غفلت و عاطفی روانی است.

پس از خشونت های فیزیکی نگاه محققان متوجه اعمال خشونت های روانی به کودکان

در خانواده شد، تحقیقات بعدی بر پیچیده‌ترین بحث خشونت در خانواده، یعنی تجاوز و سوءاستفاده‌های جنسی از کودکان متمرکز شد.

بند اول: خشونت جسمی

خشونت جسمی آشکارترین شکل خشونت است که ممکن است علیه کودکان واقع شود، هرگونه اقدام فیزیکی که جسم کودک را با هدف آسیب‌رساندن یا کنترل وی آزار دهد در این بخش جای می‌گیرد. اشکال مختلف کودک‌آزاری جسمی شامل شلاق‌زدن، بستن کودک با طناب یا با اشیا، کوبیدن به دیوار، سوزاندن با آب جوش یا مایعات داغ و یا استفاده از آتش سیگار (حدود ده درصد از کودک‌آزاری‌ها ناشی از سوختگی است) و تکان دادن شدید است. بنابراین، مشخص می‌شود که ضرب و جرح جزء خشونت است، اما در مورد اینکه آیا تنبیه‌های بدنی مانند پشت‌دست‌زدن، پس‌گردنی یا به پشت بچه زدن جزئی از خشونت جسمی می‌شود اختلاف نظر وجود دارد. و همین امر باعث شده است که در مورد آزار جسمی تعریف واحدی وجود نداشته باشد. در واقع، تعریف‌های کودک‌آزاری جسمی تحت تأثیر قوانین و مقررات و ارزش‌های فرهنگی هر جامعه خصوصاً در زمینه تربیت اطفال و تنبیه و مجازات آنان قرار دارد.

در بسیاری از کشورها قوانین جنایی یا مدنی (خانواده) یا هر دو آن‌ها حق والدین و سایر سرپرستان را برای استفاده از شکل‌های خشونت‌آمیز تنبیه به گونه‌ای خاص تأیید می‌کنند. این قوانین اغلب تصریح دارند که چنین تنبیهی باید «معقول» و «متعادل» باشد و بدین ترتیب تصمیم در خصوص تعیین میزان «معقول» خشونت را برعهده بزرگسالان، فعالان حمایت از کودک و سرانجام دادگاه‌ها می‌گذارند. کمیته حقوق کودک این گونه قوانین را برای انتقاد ویژه از آن‌ها مدنظر قرار داده است. برای مثال، هنگامی که کمیته گزارش مقدماتی اسپانیا را بررسی می‌کرد اظهار نگرانی کرد که «فحواى ماده ۱۵۴ قانون مدنى اسپانیا که مقرر مى‌دارد والدین مى‌توانند فرزندان خود را به طور معقول و متعادل تنبیه کنند ممکن است به عنوان مجوز برای اقدامات مغایر با ماده ۱۹ پیمان نامه تفسیر گردد.»

در مقابل، کشور سوئد در سال ۱۹۷۹ تمامی شکل‌های تنبیه بدنی کودکان را ممنوع اعلام کرد. هدف از قانون جدید بیشتر آموزشی بود تا پیگرد والدین یا افزایش دخالت دولت در امور خانواده. مقصود از وضع این قانون ایجاد تغییر در نگرش و رویه‌ها و قبولاندن این



موضوع بود که کتک زدن کودک به اندازه کتک زدن فرد بزرگ سال غیر قابل قبول است. در هر حال، تحقیقات نشان داده اند تنبیه های بدنی بی ضرر که به بچه آسیب بدنی چندانى وارد نمى کند به تدریج تبدیل به رفتارهای خشونت آمیز شدید و خشن تر می شود.

بند دوم: خشونت جنسی

«کودک آزاری جنسی» درگیرکردن کودک در رابطه ای جنسی است که کودک از نظر رشد قادر به تشخیص، درک و رضایت آگاهانه از آن نیست. این ارتباط جنسی بین یک کودک و یک بزرگ سال یا کودک بزرگ تری است که از نظر سنی یا رشدی در مقام مسئولیت، اعتماد یا قدرت قرار دارد. تعریف سوءاستفاده جنسی از کودکان در بسیاری از جوامع شامل هرگونه فعالیت جنسی با شخصی است که راضی به این کار نباشد و یا رضایت او قانوناً معتبر نباشد. بنابراین، در مواردی که یکی از طرفین به سن اعتبار رضایت نرسیده باشد، حتی اگر راضی یا خود باعث برقراری رابطه جنسی باشد، می توان طرف دیگر را به سوءاستفاده جنسی محکوم کرد. نکته قابل توجه این است که اطفال به دو طریق ممکن است از نظر مسائل جنسی بزه دیده واقع شوند؛ طریقه اول زمانی است که کودک در طول مدت زمان معینی، از جانب یک فرد خاص مورد آزار جنسی^۱ قرار می گیرد که آن را اصطلاحاً «آزار جنسی»^۱ می نامند. بنابراین، شخص آزاردهنده در آزار جنسی یک فرد ثابت است و این عمل در طول مدت زمان تکرار می شود.

طریقه دوم زمانی است که از کودک به جهت مقاصد شوم اقتصادی، تجاری، جنسی در فعالیت هایی که از آنها تحت عنوان «سوءاستفاده جنسی» یاد می گردد از جمله هرزه گری، روسپی گری و توریسم جنسی سوءاستفاده می شود. بنابراین، در سوءاستفاده جنسی، برعکس آزار جنسی، فردی ثابت از کودک استفاده نمی کند، بلکه سوءاستفاده از کودک در سطح وسیع و به صورت شبکه ای انجام می شود.

بند سوم: غفلت (بی توجهی)

غفلت یا مسامحه عبارت است از فراهم نیاوردن احتیاجات غذایی، پوششی، مسکن، بهداشت و مراقبت های طبی و تحصیلی و سرپرستی طفل توسط والدین یا سرپرست طفل. غفلت می تواند در همه خانواده ها وجود داشته باشد، ولی اغلب در خانواده های کم درآمد مشاهده می شود. از مصادیق غفلت از کودکان می توان به موارد ذیل اشاره

کرد؛

♦ **بی‌توجهی و غفلت جسمانی:** مانند ترک و به حال خود رها کردن طفل و یا عدم رسیدگی به وضعیت تغذیه کودک است. این عدم توجه ممکن است به نتایجی چون پرتاب شدن طفل از بلندی، دسترسی طفل به اشیای خطرناک مثل چرخ گوشت روشن، خروج وی از خانه و ... شود.

♦ **غفلت و اهمال از جهت پزشکی:** این نوع از غفلت زمانی است که اهمال والدین در مواقع بیماری کودک و تأخیر در مراجعه به پزشک منجر به تأخیر در مداوا و حادث شدن بیماری و در مواقعی از دست رفتن کودک می‌شود.

♦ **غفلت هیجان:** مانند محبت نکردن کافی به کودک، بدرفتاری شدید یا مزمن با همسر خود در حضور کودک و یا برخورد نامناسب با دیگر اعضای خانواده که همگی ممکن است کودک را در معرض خطرات شدید عاطفی قرار دهد.

♦ **غفلت از جهت تعلیم و تربیت:** این نوع از غفلت عبارت است از عدم توجه و رسیدگی به وضعیت تحصیلی کودک، بی‌اطلاعی یا بی‌توجهی به ترک تحصیل یا فرار از مدرسه که معمولاً در خانواده‌هایی که از نظر تحصیلات و پایگاه اجتماعی در رتبه پایین‌ترین قرار دارند رخ می‌دهد. پایین بودن سطح درآمد خانواده، زیاد بودن تعداد بچه‌ها و ناآگاهی والدین نیز می‌تواند از علل این نوع غفلت باشد.

طرد کودکان شکل افراطی غفلت است. برخی اوقات تصمیم به طرد کودک برخاسته از نبود سازوکارهای حمایتی یا در اثر فشار فرهنگی سنتی است. در برخی کشورها کودکان به دلیل عدم توانایی والدین در فراهم نمودن معیشت زندگی، یا باور آنان مبنی بر اینکه فرستادن کودک به خانواده‌ها یا مؤسسه‌هایی که دارای منابع بیشتری هستند تنها راه اطمینان از داشتن یک آینده بهتر برای کودکانشان است، طرد می‌شوند. در بسیاری از گزارش‌های کودک‌آزاری، غفلت، بیشترین رقم را نشان می‌دهد.

بند چهارم: خشونت روانی (عاطفی)

تعریف کنفرانس بین‌المللی سوء رفتار روانی کودکان و جوانان در سال ۱۹۸۳ از بدرفتاری روانی عبارت است از: «هرگونه رفتار با کودک که طبق استانداردهای اجتماعی و نظر متخصصان از نظر روان‌شناختی آسیب‌زا باشد. یعنی هرگونه رفتاری که بر عملکرد رفتاری-شناختی، عاطفی و جسمی کودک تأثیر سوء داشته باشد. بدرفتاری روانی با



کودک خوانده می‌شود.» [۸:۱۱۰] براساس این تعریف می‌توان گفت به لحاظ اینکه سایر انواع خشونت (جسمی، جنسی و غفلت) با نوعی بدرفتاری روانی همراه است، خشونت روانی علیه کودک نه تنها می‌تواند به شکلی مستقل رخ دهد بلکه می‌تواند به عنوان نتیجه قهری و تبعی هریک از خشونت‌های جسمی، جنسی و یا غفلت باشد. از مصادیق بدرفتاری و خشونت روانی علیه کودکان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ♦ رفتار و نگرش‌های منفی مدام درباره کودک به صورت کلامی مانند سرزنش مداوم، به کار بردن الفاظ زشت در صحبت با کودکان و شوخی‌های منفی مکرر با کودک که همگی سبب می‌شود کودک خود را واقعاً بی ارزش و مستحق توهین بداند. این احساس بی ارزشی کودک را مستعد انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب می‌کند.

- ♦ انتظارات نامناسب با سن کودک و مقایسه او با همسالانش باعث ورود فشارهای روحی و روانی شدید علیه کودک می‌شود.

- ♦ اعمال مقررات و کنترل شدید کودک، ترسانیدن او از تنبیه سخت بدنی، تهدیدهای متداول مانند دوست نداشتن کودک، ممنوعیت برقراری ارتباط با دیگران و حتی اظهار نظر و تصمیم‌گیری برای همه کارهای کودک که او را عملاً از حق انتخاب محروم می‌کند و مانع از رشد احساس فردیت در کودک می‌شود.
- ♦ به خدمت گرفتن کودک در جهت ارضای نیازهای عاطفی خود: گاه والدین کودکان را در مقام قضاوت قرار می‌دهند و از آن‌ها می‌خواهند در مورد ناعادلانه بودن وضعیت زندگی‌شان اظهار نظر کنند. این پدر و مادرها تمام بار عاطفی و هیجانی زندگی‌شان را روی دوش کودکان‌شان قرار می‌دهند، حال آنکه کودکان خود نیازمند محبت و حمایت همه جانبه‌ای هستند.

- ♦ مواجهه کودک با خشونت خانوادگی: بدرفتاری شدید و مزمن با همسر در حضور کودک نیز از مصادیق خشونت روانی علیه کودک است. در بسیاری از موارد خشونت خانوادگی، کودکان هر چند خود به طور مستقیم مورد آزار توسط والدین قرار نگرفته‌اند، اما در خانه حضور داشته و در معرض مواجهه با آن قرار گرفته‌اند، بدین معنا که یا خشونت را مشاهده کرده‌اند و یا به طرق دیگری مانند شنیدن صدای مشاجره خشونت‌آمیز یا مواجهه با عوارض و آثار آن (مانند آثار ناشی از آزار جسمی بر بدن مادر) از آن اطلاع پیدا کرده‌اند. کودکان به طرق دیگری نیز

ممکن است درگیر خشونت میان والدین خود شوند. آن‌ها ممکن است وادار به دیدن خشونت نسبت به مادر یا همدستی در خشونت توسط پدر شده، از آن‌ها به‌عنوان گروگان برای تحت فشار قراردادن مادر و اعمال کنترل بر وی استفاده شود.

تحقیقات پیرامون خشونت درون خانگی روشن ساخته است که مشاهده یا شنیدن موارد خشونت جسمی و روانی میان والدین، آثار روانی بالقوه زیانباری بر روی کودکان به جای می‌گذارد.

♦ طرد عاطفی یا کمبود محبت همان طور که در کتب و مقالات مختلف مربوطه آمده است هم به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از خشونت روانی (عاطفی) قرار می‌گیرد و هم زیر مجموعه‌ای از غفلت چرا که غفلت و بی‌توجهی نسبت به کودک هم از جنبه محبت و هم از جوانب دیگر (تغذیه، بهداشت، آموزش و...) بار عاطفی و روانی منفی‌ای برای کودک خواهد داشت لذا تقسیم‌بندی کمبود یا طرد عاطفی تحت عنوان غفلت یا خشونت روانی تفاوتی نمی‌کند.

پیشنهادهای

پیشنهادهای ذیل راهکارهایی عملی را ارائه می‌دهند که می‌توان در مورد آن‌ها برنامه‌ریزی کرد:

-۳۷-

- ♦ به پزشکان، پرستاران، نیروی انتظامی و مدیران مدارس اختیار داده شود که در موارد مشاهده کودکان تحت خشونت واقع شده گزارش بدهند و نیروی کافی نیز برای پیگیری وجود داشته باشد.
- ♦ فرهنگ‌سازی از طریق رسانه‌های گروهی، بالابردن سطح آگاهی مردم از حقوق جزایی و آشنا کردن آنان از عواقب عملشان می‌تواند راه حلی برای جلوگیری از ارتکاب جرم باشد.
- ♦ کنترل بر رسانه‌های اجتماعی تا آنجا که به‌کارگیری خشونت را به حداقل برسانند.
- ♦ برای محو خشونت در همه نهادهای رسمی و غیررسمی تغییر و تحولی بنیادین و مستمر و پایدار صورت گیرد.
- ♦ تبدیل فرهنگ خشونت به مدارای اجتماعی.

- ♦ آگاه‌سازی جامعه از عواقب رفتار خشونت‌آمیز.
- ♦ عاری‌سازی جامعه از کینه و نفرت و جایگزینی عطف و مهربانی.

راهکارهایی برای پیشگیری از بروز خشونت خانگی

برای پیشگیری از بروز خشونت در دوران خانه‌نشینی، این موارد را پیشنهاد می‌کنیم:

♦ سرگرمی‌های جمعی و انفرادی

برای پرهیز از مشاجره، سرگرمی‌های شخصی و گروهی داشته باشید. وقتی که همه اعضای خانواده زمان آزاد دارند، فرصتی است برای دور هم جمع شدن و مشغول یک بازی یا سرگرمی شدن. فعالیت‌هایی مانند فیلم دیدن، بازی کردن، یا حتی نوشیدن یک فنجان چای و فعالیت‌های مشابه آن، ضمن اینکه فضایی شاد ایجاد می‌کنند، موجب می‌شود تا فرصتی برای بروز کدورت پیدا نشود. همچنین در حین بازی ممکن است، اختلاف نظرها فراموش شوند و دلخوری‌ها رفع شود. برای زمان‌هایی که امکان بازی دسته‌جمعی وجود ندارد نیز سرگرمی‌هایی برای خود فراهم کنید. مطالعه، دیدن فیلم، آشپزی، کارهای دستی و غیره می‌توانند زمان شما را به‌صورت مفید پر کنند.

♦ استراحت کافی و خواب منظم

از نامنظم‌بودن ساعات خواب خود پرهیز کنید. به میزان کافی استراحت کنید و سعی کنید زمانی را به ایجاد آرامش برای خود اختصاص دهید. بسیاری از تندخویی‌ها و خشونت، هنگام خستگی و استرس به وجود می‌آیند. از مواردی که زمینه‌ساز نگرانی‌تان می‌شود اجتناب کنید.

♦ ورزش و مدیتیشن

تحرك و فعالیت فیزیکی، در تخلیه انرژی‌های منفی و ایجاد آرامش مؤثر هستند. مدیتیشن هم موجب آرام شدن ذهن و در نتیجه کاهش استرس و فشار روانی می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند در طول مدت خانه‌نشینی، از ورزش و تمرکز ذهنی، غافل نشوید.

♦ پرهیز از گفت‌وگو درباره موضوعات تنش‌زا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

گاهی بر اثر بیکاری، موضوعاتی فراموش شده در گذشته، راه خود را به ذهن ما و سپس به مکالمات ما پیدا می‌کنند. مباحث و اختلافاتی که در گذشته تمام شده‌اند را رها کنید و تازه کردن آن‌ها خودداری کنید. از به چالش کشیدن یکدیگر به ویژه در موضوعات اعتقادی و سیاسی اجتناب کنید و تلاش کنید تا خاطرات خوب و شیرین را مرور کنید. برای آینده برنامه‌ریزی کنید و زمان حال را به آموزش و تقویت جسمی و روانی خود مشغول باشید.

♦ فعالیت‌های مشترک داشته باشید

برخی فعالیت‌ها که زیاد جدی نیستند را باهم انجام دهید. برای مثال آشپزی کردن می‌تواند فعالیت‌های خوشایند و مفرح برای اعضای خانواده باشد. فعالیت‌های مشترک شاد را در خانه گسترش دهید و برای انتخاب فعالیت و نحوه انجام آن نظرسنجی کنید.



♦ قهرکردن ممنوع

با این که بسیاری از اوقات، دلخوری‌ها ادامه پیدا می‌کنند و نمی‌توان در رابطه با آن‌ها به تفاهم رسید، اما قهرکردن راه حل خوبی نیست. دلخور شدن طبیعی است اما نباید موجب شود تا بیشتر از هم فاصله بگیرید. راه حلی برای خود پیدا کنید و قرار بگذارید که باهم قهر نکنید.

-۳۹-

♦ از هم دلجویی کنید

گاهی بسیاری از بحث‌ها، ریشه‌های عمیق و گسترده‌ای ندارند و ممکن است به دلیل حساس بودن روحیه یا برخی توقعات ایجاد شوند. در اغلب اوقات، تنها با یک دلجویی کردن ساده و محبت کردن، می‌توان از ادامه دلخوری و عمیق‌تر شدن آن جلوگیری کرد. هدیه دادن یک راه حل بسیار مؤثر است. هدیه‌ها می‌توانند یک کار دستی یا حتی یک نامه عاشقانه و یا شاید هم یک شام متفاوت باشند. موضوعات را سخت نکنید و در این شرایط که همه ما نیاز بیشتری به آرامش داریم، سعی کنید بیشتر با یکدیگر همدلی کنید.

چگونه خانواده‌ای سالم و بانشاط داشته باشیم؟

یکی از عوامل مؤثر در شکل‌گیری رفتار فرد، خانواده است. فضای خانه، نخستین و بادوام‌ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد. به گونه‌ای که می‌توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگار افراد در زندگی، آموزش خانوادگی پایدارترین آموزش و محیط خانه مهم‌ترین آموزشگاه برای هر فرد هستند. فراموش نکنیم که کودکان پیش از آنکه به پند و اندرز ما عمل کنند رفتار ما را الگو قرار می‌دهند. نگرش و رفتار والدین می‌تواند تسهیل‌کننده و یا مانعی در جهت رشد و تکامل کودک باشد. موقعیت کودک در خانواده، تعداد و جنسیت فرزندان، ترتیب تولد آن‌ها، روابط بین آن‌ها، وجود ارزش‌ها و معیارهای صحیح اخلاقی و اعتقادی در خانواده، حضور دیگر افراد فامیل در خانه، روابط با همسالان و بچه‌های محل و عواملی مانند عوامل اقتصادی و فرهنگی در کنار استعداد سرشتی کودک، شخصیت او را شکل می‌دهند.

برای رسیدن به خانواده سالم والدین باید به بچه‌ها توجه کنند و وقت کافی برای آن‌ها و نیازهای عادی آن‌ها در نظر بگیرند، با آنها صادق باشند و از توهین و سرزنش و تنبیه بدنی آن‌ها بپرهیزند.

در یک خانواده سالم تبادل افکار وجود دارد و به عبارت دیگر خانواده سالم خانواده‌ای است که از سلامت روان و آرامش روانی و معنوی هریک از اعضای خانواده حمایت می‌کند.

طبیعت انسان‌ها با خشونت و اجبار سازگاری ندارد. مراقبت مداوم، تسلط بیش از حد، محافظت بیش از اندازه و دلسوزی افراطی والدین به شخصیت کودکان آسیب می‌رساند. برای ایجاد و حفظ سلامت روان در خانواده لازم است تک‌تک اعضای آن با مهارت‌های لازم برای زندگی آشنا شوند. بهداشت روان خانواده به همه افراد کمک می‌کند تا در مسیر رشد و تکامل و بهره‌گیری از استعدادهای خود گام بردارند. تلاش برای ارتقای بهداشت روان خانواده، کمک به ارتقای بهداشت روان جامعه است، پس برای رسیدن به یک جامعه سالم باید ابتدا خانواده سالمی داشته باشیم.

♦ نکات کلیدی برای رسیدن به یک خانواده سالم و شاد

۱. ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده: برقراری شیوه ارتباطی منطقی، محترمانه و درعین حال گرم و صمیمانه نشان‌دهنده خانواده سالم است. شیوه‌های ارتباطی نامناسب تأثیراتی مضر روی فرد و سلامت او خواهند داشت.



۲. توجه به سلامت جسمی افراد خانواده: تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی (ورزش) مناسب، پرهیز از دخانیات و کنترل بیماری‌های مزمن به حفظ سلامت جسمی ما کمک می‌کند.

۳. تلاش برای شناخت یکدیگر و تقویت اعتماد به نفس

۴. گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر: به حرف‌های یکدیگر با دقت گوش کنیم، به یکدیگر توجه کنیم بدون اینکه قضاوت، پیشداوری و یا نصیحت کنیم.

۵. فراهم کردن شرایط گفت‌وگو و تبادل نظر برای همه افراد خانواده با فراهم کردن محیطی گرم و صمیمانه فرصت اظهار نظر به همه افراد خانواده داده شود تا همه بتوانند مشکلات خود را در محیطی دوستانه مطرح کنند.

۶. انجام فعالیت‌های گروهی: برنامه‌ریزی برای انجام گروهی برخی از وظایف در خانواده، تماشای برنامه تلویزیونی به صورت جمعی و مواردی از این قبیل

۷. خودداری از سرزنش افراد خانواده

۸. مسئولیت‌پذیر بودن نسبت به یکدیگر

۹. احترام به اعتقادات مذهبی و غنابخشیدن به ارزش‌های معنوی افراد خانواده

۱۰. عمل کردن به آنچه می‌گوییم

۱۱. هماهنگ بودن والدین با یکدیگر و اطلاع از نیازهای افراد خانواده

۱۲. پرهیز از توهین، سرزنش و پر خاشگری والدین به هم

۱۳. توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر و تشویق و ترغیب رفتارهای پسندیده اعضای خانواده

چگونه از خودم در مقابل خشونت خانگی محافظت کنم؟

بسیاری از زنانی که توسط همسر خود مورد آزار و خشونت قرار می‌گیرند چنین مسئله‌ای را اساساً انکار می‌کنند و برای خروج از این وضعیت نمی‌کوشند. هیچ دلیل جامعی برای این موضوع وجود ندارد، اما این رفتار به‌ویژه در جوامعی که فقدان حمایت اجتماعی و قانونی از چنین زنانی وجود دارد گاهی به دلیل تهدید به اعمال خشونت بیشتر در آینده و گاه به دلیل ترس از دست دادن حمایت‌های مالی همسر زمانی که او تنها منبع تأمین مالی خانواده و حمایت از فرزندان باشد، روی می‌دهد. زیرا در این صورت، تحمل رفتارهای آزارگرانه کم‌هزینه‌تر از فقر یا عدم امنیت اجتماعی به نظر می‌رسد. اگر شما

توسط همسران مورد خشونت قرار گرفته‌اید، باید بدانید داشتن احساسات متناقض دربارهٔ رابطهٔ زناشویی تان عجیب و غیرطبیعی نیست. ممکن است گیج باشید و احساس کنید قدرت تصمیم‌گیری تان را از دست داده‌اید. این نوشتار به شما کمک می‌کند تا دید روشنی از وضعیتی که در آن قرار دارید به دست آورید و از حقوق خود و امکان‌های مختلف دریافت کمک آگاه شوید.

آیا من مورد خشونت قرار گرفته‌ام؟

برخلاف گذشته، امروزه دیگر وارد کردن جراحت فیزیکی به دیگران تنها مصداق خشونت در نظر گرفته نمی‌شود. خشونت دایره گسترده‌ای از رفتارهای آزارگرانه مانند رفتارهای کنترل‌گر، آزار روانی، خشونت جنسی و در نهایت آسیب‌های جسمی را شامل می‌شود. یک رابطهٔ زناشویی نابه‌نجار که در آن زن توسط همسر خود مورد رفتارهای آزارگرانه و خشونت‌آمیز قرار می‌گیرد ممکن است تنها ذیل یکی از این عنوان‌ها قرار بگیرد یا موارد دیگر را نیز شامل شود. گاهی دامنهٔ این رفتارها به قدری گسترده است که فرزندان خانواده نیز مورد آسیب قرار می‌گیرند. مصرف الکل و مواد روان‌گردان یا مشکلات سلامت روان درمان‌نشده مانند افسردگی یا سابقه اقدام به خودکشی دو ماشه چکان مشترک در اغلب موارد مربوط به خشونت خانگی است. این موارد قدرت قضاوت را مختل می‌کند، بازدارندگی را کاهش و پرخاشگری را افزایش می‌دهد.

باورهای نادرست دربارهٔ خشونت شریک زندگی

شاید تقصیر خودم بوده!

مقصردانستن خود در زانی مورد خشونت خانگی قرار گرفته‌اند بسیار شایع است. ممکن است شریک زندگی شما با گفتن جمله‌های نظیر «تقصیر خودت بود، اگر فلان کار را نمی‌کردی این اتفاق نمی‌افتاد» تلاش کند تا رفتار خود را توجیه کند و توپ را در زمین شما بیاندازد. اما واقعیت این است که شما هرگز مقصر رفتار نابه‌نجار شخص دیگری نیستید و هیچ‌کس حتی نزدیک‌ترین فرد زندگی تان تحت هیچ شرایطی حق آزار دادن یا تهدید شما به این کار را ندارد. موضوع این نیست که شما چه رفتاری انجام داده‌اید یا علایق و اخلاق خاص شما چیست، از حقوق ابتدایی شما در زندگی مشترک دریافت احترام بی‌قید و شرط از شریک زندگی تان است.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

این بار آخر است!

تجربه کردن خشونت جسمی، روانی، جنسی و ... از جانب شریک زندگی تان می تواند اوضاع را بسیار پیچیده و گیج کننده جلوه دهد و قدرت پیش بینی کردن آینده را از شما بگیرد. وقتی همسرتان شما را به طور جدی مورد آزار قرار داده است، نمی دانید باید منتظر چه چیزی باشید، پایان این رفتار یا تکرار دوباره آن در آینده دور یا نزدیک؟ این افکار و تردید زمانی تشدید می شود که این اتفاق برای اولین بار رخ داده باشد. آمار و پرونده های پر شمار خشونت خانگی در ایران و سایر نقاط دنیا نشان می دهند که اگر همسرتان یک بار شما را مورد خشونت قرار دهد، بسیار محتمل است که بار دیگر رفتار خود را تکرار کند. حتی اگر ابراز پشیمانی کند یا به شما قول بدهد که دیگر چنین رفتاری را تکرار نمی کند.



-۴۳-

این کارها نشانه عشق است!

زنانی که در نوجوانی ازدواج کرده اند یا آنهایی که هیچ اطلاعی از موضوع خشونت خانگی ندارند، ممکن است تصور کنند رفتارهای کنترل گر یا حتی آزاردهنده همسرشان نشانه عشق یا غیرت آنهاست. به خصوص زمانی که آنها بعد از یک واقعه خشونت آمیز تلاش می کنند با بهانه آوردن، عذرخواهی کردن و وعده تغییر دادن، اوضاع را توجیه کنند یا حتی آن را عادی و بی اهمیت جلوه دهند. اما یک رابطه بهنجار و سالم، رابطه ای نیست که در آن یکی از طرفین کنترل شود، آسیب ببیند یا تحقیر شود. در چنین رابطه ای بسیار بعید و دشوار است که وعده تغییر بدون دریافت کمک های حرفه ای از جانب روان شناس یا مشاور عملی و صادق باشد.

من به او احتیاج دارم!

اصلاح یا خروج از رابطه ای که در آن خشونت روی می دهد ممکن است برای شخص آسیب دیده ترسناک یا حتی غیر ممکن به نظر برسد. طبیعی است که شما از عکس العمل همسرتان بترسید یا احتمال دهید این اقدام شما با رفتارهای تلافی جوینانه او روبه رو شود. حتی ممکن است از تصور آینده بدون او، احساس ناامنی کنید و اگر هیچ منبع درآمد مستقلی ندارید، نگرانی های مالی به سراغتان بیاید. به علاوه حضور فرزند می تواند

تردید شما درباره هر تصمیمی را چند برابر کند. باید به خاطر داشته باشید در یک رابطه کنترل گرانه و آزاردهنده، کودکان نیز آسیب می بینند که گاه جبران آن بسیار دشوار و زمان بر است. هرگز قدرت خودتان را دست کم نگیرید و فراموش نکنید افرادی آموزش دیده اند تا به شما برای طی کردن این مسیر کمک کنند.

چگونه از خودم محافظت کنم؟

به خودتان باور داشته باشید:

حفظ خودباوری و اعتماد به نفس در رابطه ای که مکرراً آزار می بینید یا به آن تهدید می شوید، بسیار دشوار است. طبیعی است از کسی که شما را آزار می دهد بترسید، احساس ناامنی کنید و فکر کنید به قدری آسیب دیده اید که توان کمک کردن به خودتان را از دست داده اید. اما در حقیقت شما فقط به کمی زمان نیاز دارید تا از آشفتگی خارج شده و مجدداً به احساساتتان مسلط شوید. هرکس مسئول رفتارهای خود است و رفتار خشن و آسیب رسان دیگران تقصیر شما نیست. خودتان را به خاطر آن سرزنش نکنید و مقصر ندانید. به خاطر داشته باشید افرادی که به دیگران آسیب می زنند و رفتارهای خشن از خود نشان می دهند از مشکلات و اختلالات روان شناختی رنج می برند و بهبود آن ها منوط به دریافت مداخلات حرفه ای است.

درخواست کمک کنید:

حتماً در زندگی تان افرادی حضور دارند که مشتاق کمک کردن به شما باشند، اما از آنجا که وضعیت موسوم به خشونت خانگی غالباً پشت درهای بسته خانه اتفاق می افتد، حتی نزدیک ترین افراد خانواده و دوستان تان بدون آنکه خودتان چیزی بگویید، متوجه اوضاع شما نخواهند شد. مطرح کردن موضوع با شخصی که به آن اعتماد دارید، به شما کمک می کند آرام شوید و احساس امنیت کنید. کسی را انتخاب کنید که به تصمیم شما احترام می گذارد و قادر است بدون قضاوت کردن، به حرف های تان گوش دهد. این فرد می تواند دوست یا عضوی از خانواده شما باشد. بهتر است پیش از شروع گفت و گو انتظارتان از طرح این مسئله را روشن کنید تا هر دوی شما در وضعیت بهتری قرار بگیرید.

اورژانس اجتماعی را بشناسید:



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

در شرایط بحرانی با اورژانس اجتماعی به شماره ۱۲۳ تماس بگیرید. تیم اورژانس اجتماعی که متشکل از روان‌شناس و مددکار اجتماعی است، به محض تماس شما وارد عمل شده و اقدامات ضروری و مداخلات اورژانسی را انجام می‌دهد. این شماره را به خاطر بسپارید و به فرزندان نیز آموزش دهید که در صورت تنه‌بودن در منزل و قرارگرفتن در معرض خطر، سریعاً با این شماره تماس بگیرد و درخواست کمک کند.

مداخله پزشکی / روان‌شناختی دریافت کنید:

اگر در جریان درگیری با همسران دچار آسیب فیزیکی شدید، حتماً آن را پیگیری کنید. رهاکردن درد جسمانی، زخم، شکستگی، سوختگی و سایر آسیب‌های احتمالی می‌تواند شرایط را برایتان دشوارتر کند. از علایم و نشانه‌های بیماری‌هایی که از طریق رابطه جنسی محافظت نشده انتقال می‌یابد نیز آگاه باشید. هپاتیت نوع ب و HIV از جمله این موارد است که باید حتماً از طریق انجام آزمایش‌های مربوط و پزشک متخصص پیگیری شود. برخلاف صدمات جسمی که آثار آن بلافاصله قابل مشاهده است، آسیب‌های روانی در طول زمان، بر بهزیستی روانی و کیفیت زندگی شما اثر می‌گذارند. نشانه‌های اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی از شایع‌ترین شکایت‌های زنان قربانی خشونت خانگی است. از این رو مراجعه به روان‌شناس و دریافت کمک حرفه‌ای به‌طور چشمگیری می‌تواند به بهبود وضعیت شما کمک کند.



-۴۵-

گام‌های بعد را برنامه‌ریزی کنید:

تجربیات و شناختی که از زندگی خود و همسران دارید شما را تبدیل به بهترین شخص برای تصمیم‌گیری درباره زندگی‌تان می‌کند. حالا که تصمیم گرفته‌اید رابطه‌تان را اصلاح و از خود محافظت کنید، بهتر است برای مسیر پیش‌رو برنامه بریزید. گام‌های آتی شما باید هرچه بیشتر واقع‌گرایانه و متناسب با شرایط خاص زندگی شخصی و نیازهایتان باشد. می‌توانید از راهنمایی‌های خانواده درمان‌گران بهره بگیرید، مشاوره‌های حقوقی دریافت کنید و با افرادی که شرایطی مشابه شما داشته‌اند صحبت کنید تا به نقشه عمل جامعی برسید.