

زنان و دختران اغلب در همان جایی بیشتر از همه در معرض خطر هستند که باید بیشتر احساس امنیت کنند، یعنی در میان خانواده. برای بسیاری از زنان خانه جایی است که با آزار و تهدید روبرو می‌شوند و البته با خشونت! متأسفانه این خشونت از جانب کسانی اعمال می‌شود که قاعدتن باید بتوان به آنها بیشتر از همه اعتماد کرد و از حمایت آنها برخوردار شد.

سازمان بهداشت جهانی، که وابسته به سازمان ملل است، در سال 1993 در بیانیه‌ای «خشونت علیه زنان» را این‌طور تعریف کرد:

«هرگونه حرکت خشونت‌آمیزی بر اساس جنسیت، که منجر به آسیب فیزیکی، جنسی یا روحی دیدن یک زن شود، یا احتمال بروز چنین آسیب‌هایی را فراهم کند خشونت محسوب می‌شود. همچنین تهدید به انجام چنین اعمالی، یا محدود کردن اجباری آزادی زنان هم خشونت محسوب می‌شود. این‌گونه اعمال، چه در فضای خصوصی (خانه) صورت گیرد و چه در فضای عمومی، به منزله ی خشونت است.»

با این همه، بدون تشخیص و کمک خودتان، به زحمت می‌توان فهمید که شما مورد خشونت یا سوء استفاده قرار گرفته‌اید یا خیر. تنها خود شما هستید که می‌توانید با تشخیص مفاهیم و موارد عملی خشونت، میزان حضور آن را در زندگی تان ارزیابی کنید.

همه‌ی زنان شایسته‌ی زندگی بدون خشونت و سوء استفاده هستند.

مواردی که در ادامه به آن اشاره می‌شود، فهرستی از رفتارهای خشونت-

آمیز است. همه‌ی این رفتارها اشتباه است، اما تنها تعدادی از آنها رسماً غیر قانونی است و جرم محسوب می‌شود. این رفتارها به شرح زیر است:

1- اینکه بیست و چهار ساعت شبانه روز از طرف شریک زندگی تان زیر نظر گرفته شوید؛

2- اینکه مرتب و به شکلی ناعادلانه به بی اخلاقی متهم شده و فاسق نامیده شوید؛

3- اینکه از دیدار و ملاقات با دوستان واقوام خود منع شوید؛

4- اینکه از اشتغال به کاریا تحصیل منع شوید؛

5- اینکه شریک تان در هنگام مصرف الکل و مواد مخدر یا بعد از مصرف آن‌ها، یا چون عرق و مواد گیر نیاورده، عصبانی شود و به شما حمله کند؛

6- اینکه مخارج زندگی شما را کنترل کند و به دست گیرد؛

7- اینکه مصرف دارویی را که طبق نظر پزشک برای شما لازم است کنترل کند؛

8- اینکه به جای شما و در مواقعی که شما باید تصمیم بگیرید، مثل لباس پوشیدن و غذا خوردن، تصمیم بگیرد؛

9- اینکه در حضور دیگران شما را تحقیر کند؛

10- اینکه اموال و یا مدارک شخصی شما را پیش خودش نگهدارد و به شما ندهد؛

11- اینکه شما و فرزندان تان را به هر شکلی تهدید کند؛

12- اینکه به شما به طریقی ظاهرن اتفاقی (با یک ضربه، ضرب و شتم، هل دادن، تنه زدن، ویشگون گرفتن، سیلی زدن، لگد زدن و گاز گرفتن) آسیب برساند؛

13- اینکه شما را با اسلحه سرد یا گرم تهدید کند یا واقعا از آن‌ها علیه شما استفاده کند؛

14- اینکه شما را برای سکس اجباری تحت فشار قرار دهد؛

15- اینکه کنترل باردار شدن شما و استفاده از وسائل پیشگیری را در اختیار بگیرد؛

16- اینکه وقتی عصبانی است شما را مورد سرزنش یا خشونت قرار دهد؛

17- اینکه هر وقت عصبانی است شما را تهدید به آسیب رساندن کند؛

18- اینکه خطاب به شما جملاتی مانند «اگر قرار باشد تو مال من نباشی نباید و نمی‌گذارم که مال هیچ کس دیگری هم باشی» را به کار ببرد.

با در نظر گرفتن این موارد اگر فکر می‌کنید کسی از اطرافیان تان مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد بهتر است هرچه زودتر به یاری او بشتابید و از دیگران هم کمک بگیرید.

آزار و سوءاستفاده می تواند صدمات جدی بر جسم و روح تان به جا بگذارد. هیچ کس حق ندارد به شما هیچ آسیبی برساند. بعضی وقت ها ممکن است فکر کنید که یک رابطه واقعن آزار دهنده نیست اما ممکن است مشکلات جدی برای سلامتی شما به وجود بیاورد. اگر در چنین وضعیتی هستید در مورد نگرانی تان با شریک زندگی تان صحبت کنید یا اگر احساس کردید نمی توانید با او مستقیما صحبت کنید سعی کنید با یک دوست صمیمی یا اعضای خانواده یا مشاور خانواده مشکل خود را در میان بگذارید.

با این نشانه ها می توانید تا حدی بفهمید که آیا در رابطه ای سالمی به سر می برید یا خیر:

### نشانه های رابطه ای ناسالم

#### از جمله این است که:

- 1- مجبور باشید تمام نیروی تان را صرف شریک زندگی تان کنید؛
- 2- رابطه با دوستان و اقوام یا فعالیت هایی را که دوست دارید به خاطر شریک زندگی تان حذف کنید؛
- 3- احساس کنید اوقات بدی که در کنار شریک تان می گذرانید بیشتر از اوقات خوشتان است؛
- 4- در کنار شریکتان احساس غمگینی کنید.

### نشانه های رابطه ای سالم

#### از جمله این است که:

- 1- اوقات خوبی که در کنار شریک تان می گذرانید بسیار بیشتر از اوقات بد است؛
  - 2- شما زندگی شخصی خود را در کنار دوستان و اقوام تان دارید و فعالیت های مورد علاقه تان را دنبال می کنید؛
  - 3- هر دو به همراه هم در مورد مسایل و مشکلات زندگی مشترک تان تصمیم می گیرید؛
  - 4- به هنگام صحبت های صادقانه ممکن است جر و بحث هم بکنید؛
  - 5- با خودتان احساس راحتی می کنید؛
  - 6- در کنار شریک تان احساس امنیت می کنید؛
- اگر از رابطه تان احساس نگرانی می کنید یک روان شناس حرفه ای می تواند به شما کمک کند. به خاطر داشته باشید که شما سزاوار یک زندگی آرام همراه با احترام هستید.

### روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان

روز 25 نوامبر، روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان است. این روز به احترام، سه خواهر مبارز اهل کشور دومینیکن، که 50 سال پیش در چنین روزی به دستور دیکتاتور این کشور به طرز فجیعی به قتل رسیدند، روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان نام گرفته است. زنان زیادی در دنیا برای محو هر گونه خشونت علیه زنان فعالیت می کنند و مردان

بسیاری نیز در این راه با آنان همیاری دارند. دستیابی به یک خانواده و یک جامعه ای عاری از خشونت، بدون همراهی و همکاری زنان و مردان امکان پذیر نیست.

در ایران، متأسفانه قوانین و نهادهای انتظامی نسبت به خشونت علیه زنان حساسیت زیادی ندارند. به ویژه در مورد خشونت های روانی، کلامی و یا تهدید به خشونت.

چنانچه در خانه با خشونت فیزیکی مواجه شدید می توانید به پزشک قانونی مراجعه کنید و برای خود طول درمان بگیرید، با استفاده از گواهی پزشک قانونی قادر خواهید بود، در صورت لزوم، از شریک تان شکایت کنید.

اگر در خانه مورد خشونت فیزیکی قرار گرفتید، خواه تنها بودید و خواه کسان دیگری هم حضور داشتند، آبروداری نکنید، فریاد بزنید و از همسایه ها و دوستان کمک بگیرید. تعدادی از آنها بعدن در دادگاه قادر هستند به نفع شما شهادت بدهند.

زنان زیادی در ایران برای مبارزه با خشونت علیه زنان کار می کنند. شما هم می توانید به آنها پیوندید، آگاهی رسانی کنید و در این امر مهم شریک باشید.

صلح، آرامش و احترام حق هر انسان است.

برای پیوستن به ما با این ایمیل تماس بگیرید:

Violence.iran@gmail.com