

## فصل 18

### درین فصل :

- 314..... قصه لورا و لويس
- 316..... چرا يك مرد به يك زن آسيب ميرساند؟
- 317..... انواع خشونت يا اعمال زور
- 318..... علایم هشدار دهنده
- 319..... چرخ يا سيكل خشونت
- 320..... اثرات زيانبار خشونت
- 321..... چرا زنان با مردان ايکه آنها را لت وکوب مي نمايند باقي ميمانند؟
- 322..... چه بايد کرد؟
- 322..... ترتيب نمودن يك پلان مصونيت
- 323..... اگر شما خانه را ترك مي نمايند
- 323..... کار براي ايجاد تغيير
- 323..... راجع به آن صحبت نمايند
- 324..... براي زنانیکه خانه هاي خود را ترك مي نمايند تسهیلات فراهم سازيد
- 324..... از فشارهاي اجتماعي کار بگيريد
- 325..... براي کارمند صحي

همچنان فصل بعدی در مورد تجاوز جنسی و حملات جنسی دیده شود، صفحه 327.

# خشونت علیه زنان



◀ هیچ دلیلی وجود ندارد که یک شخص مورد لت و کوب و یا به نحوی مورد بد رفتاری قرار گیرد.

همه روزه زنان توسط همسران خود سیلی میخورند، لگد میخورند، لت و کوب میشوند، تحقیر میشوند، تهدید میشوند، مورد بد رفتاری جنسی قرار گرفته و حتی کشته میشوند. اما اغلب ما در مورد این خشونت ها چیزی نمیشنویم، زیرا زنان ای که با آنها بد رفتاری صورت گرفته ممکن است خجالت بکشند، تنها باشند و یا از گپ زدن در مورد آن ترس داشته باشند. بسیاری داکتران، نرسان و کارکنان صحتی خشونت را منحیت یک مشکل صحتی جدی نمیشناسند.

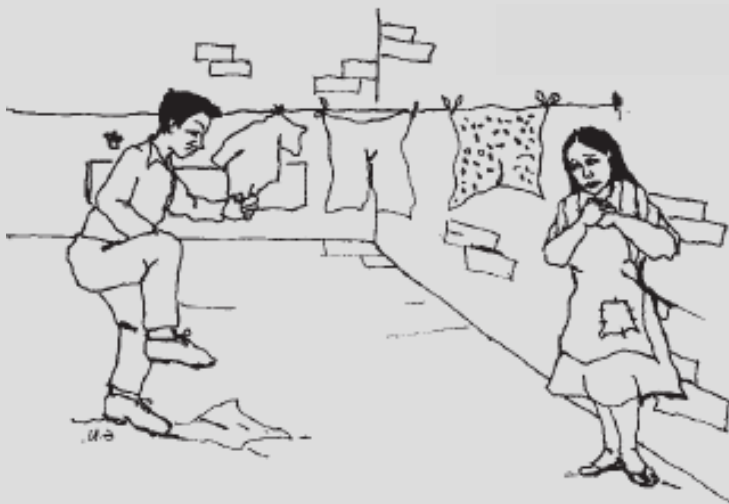
این فصل در مورد انواع مختلف خشونت ها که بر زنان و دختران صورت میگیرد، میباید. این به شما کمک خواهد کرد تا بدانید که چرا خشونت واقع میشود، شما در این مورد چه کرده میتوانید و چگونه میتوانید جهت تغییر در جامعه کار نمایید.

هر چند این فصل در مورد خشونت بین یک مرد و یک زن صحبت مینماید، مگر خشونت در همه انواع روابط نزدیک واقع شده میتواند مانند: بین عروس و خوشو یا بین اطفال و والدین، بین یک طفل خورد سال و یک طفل بزرگسال، بین اعضای خانواده و یک عضو مسن که در خانه زندگی مینماید، بین چند انباغ ها و بین شرکای جنسی از عین جنس (در همجنس گرایان).

### قصه لورا و لویس:

لویس 12 سال بزرگتر از لورا و قبلاً زمانیکه این دو باهم اولین دفعه ملاقات کردند، یک تجار موفق بود. او اجناس تجارتي خود را به مغازه ای میفروخت که لورا در آنجا بحیث منشی کار مینمود تا خانواده خود را در پرداخت کرایه خانه کمک نماید. لویس یک مرد جذاب بود و راجع به طرز زندگی آینده با لورا صحبت میکرد. او به لورا گفت که برایش هر چیزی را که او بخواهد میخرد و او "بهترین زن" برایش خواهد بود. او اغلب برای لورا لباس جدید مورد پسند خود را میخرد، و برایش میگفت که اگر طرز لباس پوشیدن خود را تغییر دهد، چقدر زیبا خواهد شد. بالاخره دیدن همه روزه لورا را شروع کرده و بزودی تقاضا کرد که کارش را ترک نموده و با او عروسی کند.

بعد از ازدواج لورا توقع داشت که لویس به وعده های خود وفادار بماند. اما اوضاع شکل دیگری را بخود گرفت. لویس به لورا اجازه خروج از منزل را نمی داد، زیرا بگفته او لورا "بسیار بدشکل بود". در واقع او تمام کالاهای قشنگی را که برای لورا خریداری کرده بود گرفته و سوختاند، میگفت "این زن بدشکل و احمق لیاقت این لباس ها را ندارد".



یک روز چاشت لویس به خانه آمد و تمام لباس های پاک و شسته شده روی طناب را پاره کرد و لورا را متهم نمود که همراي دوستش همبستر شده است. وقتی لورا گفت که او صرف برای دیدن مادرش به خانه آنها رفته بود، لویس او را فاحشه دروغگو خوانده و لت و کوب نمود. برایش گفت که بعد ازین اجازه دیدن خانواده خود را نداری - و گفت آنها نیز لورا را نمیخواهند. او بیشتر ازین چیزی نگفت، اما وقتی همان شب دیر تر به خانه آمد، برایش تحفه آورده و گفت که او را بسیار دوست دارد و خواست که او را دلداری دهد.

زمانیکه لورا حامله شد فکر می کرد که لویس با او رویه بهتری خواهد کرد. اما حاملگی بهانه دیگری برای لت و کوب او شد. زمانیکه لویس قهرمیشد شروع به مشت و لگد زدن به شکم لورا میکرد.

لورا وحشت داشت که ممکن است طفل خود را از دست دهد، اما جانی نداشت که برود. لورا گفته لویس را که "خانواده لورا او را نمی خواهند" باور کرده بود. بر علاوه خودش پول نداشت. بعضی اوقات لویس برای هفته ها غایب می شد در حالیکه کنترل او موجود بود و لورا خود را قناعت می داد که همه چیز منظم است. با وجود همه اینها، او واقعاً لورا را دوست داشت. اگر صرف او میتوانست مانع بیجا نشینی لویس شود. لورا باز هم بیشتر از پیش تلاش نمود اما هیچ چیزی کمک نکرد.

در جریان سال ها، لویس الکول بیشتر می نوشید و لورا را به دیوار می زد و حتی در زمانیکه تمام بدنش از اثر لت و کوب درد می کرد او را مجبور به داشتن مقاربت جنسی مینمود. یک شب لورا از خواب بیدار شد و دید که لویس کارد را در گلوئی او گرفته است. روز بعد لویس برایش گفت که تو خیالاتی و دیوانه شده ای. لویس همیشه میگفت اگر به کسی سخن دروغی را درمورد من گفتی، ترا خواهم کشت. به این سبب لورا به کسی سخنی نمی گفت کمتر از خانه بیرون می شد. و ازین فکر نفرت داشت که کسی کوفتگی ها و جروحات بدن او را ببیند و بفهمد که لویس با او چگونه رفتار مینماید. لورا همیشه راجع به ترک کردن لویس فکر می کرد اما نمی دانست که به کجا برود.

12 سال بعد از ازدواج نه تنها او میترسید که شوهرش با او چه خواهد کرد، بلکه از این نیز ترس داشت که بدون شوهرش خانه، پول و پدري برای اطفال خود نخواهد داشت. لویس سخنان بدی درمورد لورا به کارکنان فروشگاه ایکه قبل لورا آنجا کار میکرد گفته بود و لورا این موضوع را میدانست که مردم او را به سبب اطفالش به نوکري در منزل نمی گیرند. لورا بسیار احساس تنهائی می نمود.

پدر لورا فوت نموده بود و مادر او با فاميل برادرش زندگي مي كرد. آنها جائي براي او و اطفالش نداشتند. خواهر او بسيار مذهبي بود و به لورا گفت اين وظيفه تو است كه با شوهرت بماني، حتي اگر كشته شوي. "اين بود چيزي كه او بايد ميپود". او در خانه بسيار كار داشت و هميشه مصروف بود. و چون اگر لورا از منزل خارج ميشد ويا كسي به ديدنش مي آمد، لويس بسيار عصباني ميشد، او با دوستان خود قطع رابطه كرد. لورا متيقن بود كه آنها از مدت ها قبل او را فراموش کرده اند. بر علاوه اكثر مردم به اين عقیده بودند كه تنبيه كردن زن توسط شوهر كار درستي مي باشد.

بعد آن شب رسيد، وقتي كه دختر بزرگ لورا 11 ساله بود. او گريه كنان نزد مادرش آمد كه پدرش او را "در آن پائين" لت و كوب کرده است. لورا وحشت زده شد. لورا فكر مي كرد كه اطفال آنها از سلوك خراب لويس متأثر نخواهند شد. لورا مي دانست كه مقابل شدن با شوهرش خوب نخواهد بود، اما دوباره فرصت چنين عملي را به لويس نخواهد داد.

موقعي كه لورا حمل آخري خود را سقط نمود كاركن صحي اي كه او را معاينه نمود از او راجع به جروحات وي پرسيد لورا بهانه هائي نمود كاركن صحي سرخود را تكان داده و به لورا كارت و آدرسي را كه در شهر ديگري موقعيت داشت داد، او به لورا گفت اگر لورا مایل به ترك خانه باشد ميتواند يكجا با اطفالش به آنجا برود، اما بايد مطمئن باشد كه آماده ترك گفتن خانه ميباشد. لورا فعلا آماده بود تا خانه را ترك نمايد.

### چرا لويس لورا را لت و كوب مي نمود؟ اينها بعضی از مفكوره های غلطی اند كه مردم دارند:



يك مرد ميتواند هر چه بخواهد بالاي زنش انجام بدهد.

**حقيقت:** هيچ مردی حق لت و كوب نمودن زن خود را ندارد. هيچ كار زن به مرد اين حق را نميدهد تا او را لت و كوب كند، حتی اگر مرد فكر كند اين سزاوار زن است - حتی اگر زن خودش فكر نمايد كه شوهرش حق دارد او را لت و كوب نمايد.



صرف بخاطري كه او شراب مي نوشيد.

**حقيقت:** الكول سبب خشونت نمي شود، اما اكثرأ آنرا تشديد مي نمايد. خشونت همچنان در مناطق اي كه مردم شراب نمينوشند نيز معمول است.

اگر زنش را بسيار دوست نمي داشت آنقدر لت و كوب نمي كرد.



**حقيقت:** لت و كوب علامه دوستي نمي باشد. دوست داشتن به مفهوم احترام و مهرباني است



اين مسئله شخصي آنها است. اين درست نيست كه به مسائل شخصي يك زوج مداخله شود

**حقيقت:** خشونت يك موضوع خانوادگی نمي باشد. اكثریت خانم ها مجروح و ياكشته مي شوند. خشونت يك مشكل صحي اجتماعي و همگاني مي باشد.



تنها مردان غريب و جاهل زنان خویش را لت و كوب مي نمايند.

**حقيقت:** خشونت صرف مشكل اشخاص فقير و جاهل نمي باشد. خشونت در هر خانه ديده شده ميتواند: غريب و پولدار، تعليم يافته و كم سواد، در شهر ويا دهات.

باقي ماندن همراه مرد براي آینده اطفال خانم بهتر مي باشد. او ميتواند كه هنوز هم يك پدر خوب براي آنها باشد.



**حقيقت:** هميشه اينكار به صلاح خانواده نمي باشد كه خانم با وجود خشونت مرد در آنجا باقي بماند. چون مرد به اطفال وحشت، طرز غلط برخورد با احساسات و چگونگي برخورد با زنان را مي آموزاند. بر علاوه پدر خوبي به فرزندش نخواهد بود در حاليكه مادر و خودش آنها را لت و كوب مي كند. آنجا كه زنان داکتر ندارند - 2014 مطابق 1393

مرد ممکن بهانه های مختلف آسیب رسانیدن و اذیت زن ارائه نماید - که او شراب نوشیده بود، که او کنترل خود را از دست داده بود، و یا زن سزاوار این جزا بود. اما یک مرد استفاده از خشونت را از این سبب انتخاب میکند که این یک طریق ایست که از آن چیزی را که ضرورت دارد به دست حصول میکند و یا کاریست که او احساس میکند منحیت یک مرد حق آن را دارد.

زمانیکه یک مرد فکری نماید در زندگی شخصی خود قدرتی ندارد، ممکن از خشونت کار گرفته و کوشش نماید تا بر زندگی شخص دیگری کنترل داشته باشد. این طبیعی است که بعضی افراد بخواهند بصورت عادی روی زندگی خویش کنترل داشته باشند، مگر این اشتباه است که کوشش نمایند بر زندگی دیگران کنترل داشته باشند، بخصوص اگر اینکار با خشونت همراه باشد. درینجا بعضی دلایلی آمده است که چرا یکتعداد مردان، زنان را اذیت نموده و یا لت و کوب مینمایند:

### 1- کارهای خشونت آمیز:

- به مرد این امکان را میدهد تا به نامواقفات یا اختلافات بسرعت خاتمه دهد، بدون آنکه مجبور باشد در مورد مشکل واقعی بحث نموده و راه حل واقعی آن را دریافت نماید.
- مرد این مبارزه را هیجانی یافته و بعد از آن احساس نیرومندی میکند. او میخواهد که باز هم این احساس را داشته باشد.
- به وسیله خشونت مرد برنده شده و راه خود را باز میکند. قربانی خشونت برای جلوگیری از تکرار اذیت و لت و کوب در آینده راه را برایش باز بگذارد. این عمل قدرت مرد را هنوز هم بیشتر می سازد.

### 2- مرد در مورد صفات مردانگی مفکوره غلط دارد:

- اگر مرد معتقد باشد که برای اثبات مردانگی، او باید اعمال زن را کنترل کند، ممکن است احساس نماید که اذیت و لت کوب زن نیز دست است.
- بعضی مردان فکر مینمایند که "حق" بعضی چیزها را دارند - داشتن زن "خوب"، داشتن پسران، تصمیم گرفتن در تمام امور منزل - صرف بخاطر اینکه آنها مرد هستند.

### 3- مرد احساس میکند که زن به او تعلق دارد یا اینکه به زن

#### • ضرورت دارد:

اگر خانم قوی باشد مرد خواهد ترسید که او را از دست بدهد، یا اینکه خانم در آنصورت به او ضرورت نخواهد داشت. او اقداماتی را روی دست میگیرد که بتواند زن را وابسته به خود بسازد.

### 4- او شیوه دیگر زندگی را نمیداند:

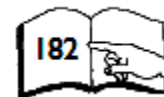
اگر یک مرد در زندگی خویش دیده باشد که پدرش و دیگر مردم در مقابل مشکلات و ناملازمات زندگی با خشونت برخورد نموده اند، پس او ممکن است هیچگاه شیوه دیگری را برای زندگی نیاموخته باشد.

اگر مردان زنان و دختران را منحیت ملکیت خود فکر کنند - چیزی که آنها مالک آن میشوند - بسیار امکان دارد که احساس نمایند بهر حال حق آنها است که هر طور بخواهند رفتار کنند.

## چرا يك مرد به يك زن آسيب ميرساند؟

◀ این دلایل ممکن واضح سازند که چرا مرد با خانم خود بد رفتاری مینماید، اما اینها جواز این عمل برای مرد نمیدهند.

◀ خشونت و بد رفتاری در روابط اغلب زمانی واقع می شود که يك فرد قدرت بیشتری بالای فرد دیگر داشته باشد.

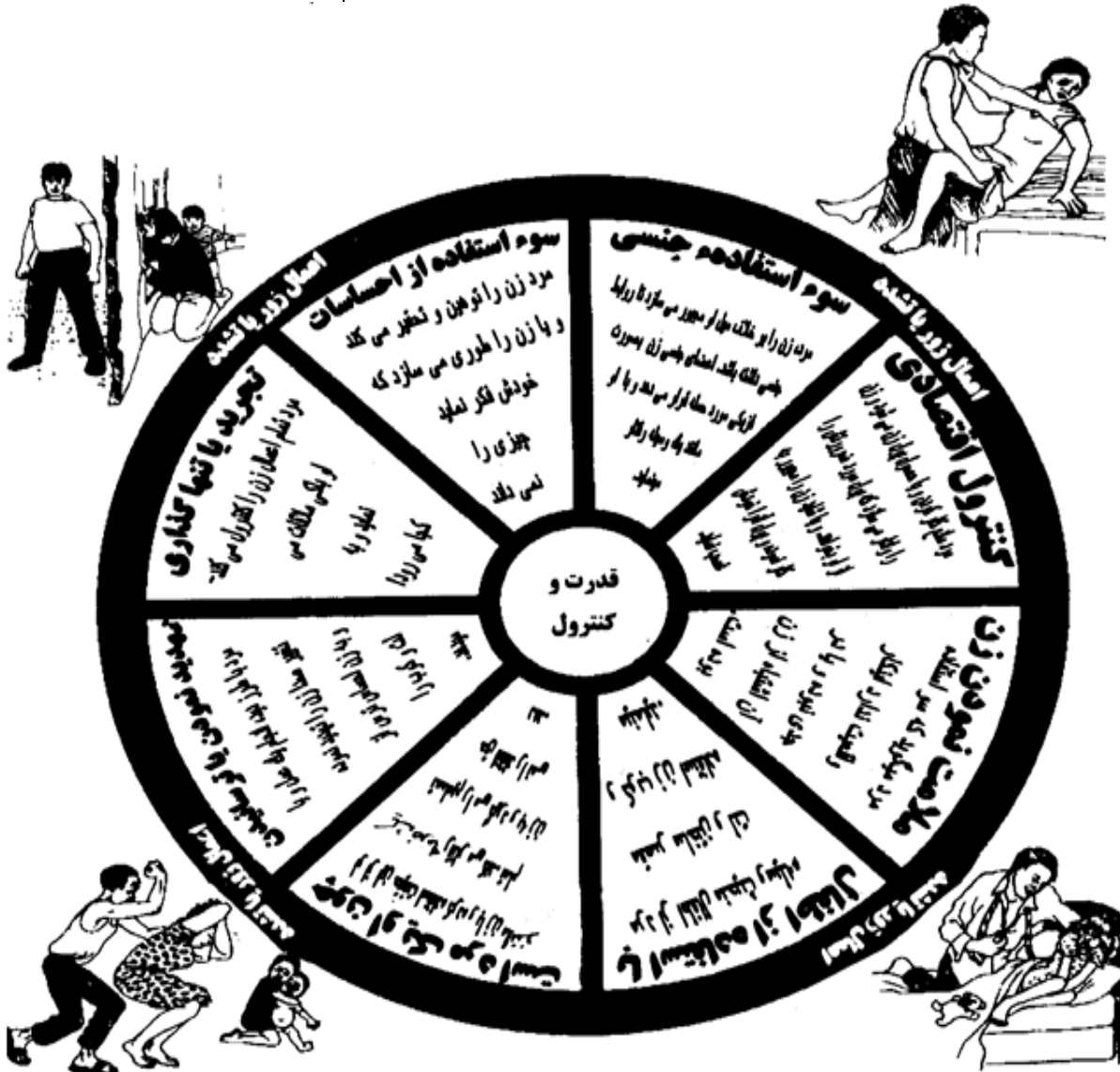


جنس و نقش جنسیت یا جندر



## انواع خشونت

مرد به شیوه های مختلف تلاش میکند تا بالای زن قدرت و حاکمیت پیدا کند. لت و کوب يك نوع آن است. اما تمام این شیوه ها به زنان میرسانند. تصور کنید که این دایره يك چرخ است. قدرت و کنترل در مرکز چرخ قرار دارد. زیرا اینها دلایلی اند که در عقب هر يك از عملکردها قرار دارند. هر قسمت چرخ يك عمل و رفتاری است که مرد خشونت کار ممکن است برای کنترل زن از آن استفاده کند. خشونت یا خشونت‌حلقه چرخ است - چیزی که این چرخ را یکجا نگهداشته و آنرا تقویه مینماید.



### اکثراً يك شکل بد رفتاری به اشکال دیگر تحول می کند

در اکثریت و اوقات، بد رفتاری لفظی بعد از مدتی به بد رفتاری فیزیکی میانجامد. در ابتدا ممکن اینطور بنظر نرسد، اما مرد ممکن به آهستگی شروع نموده و بعضاً زن را تپله کرده یا می اندازد و یا در جایی می نشیند که اکثراً زن در آنجا می نشیند و به اینترتیب زن مجبور می شود که حرکت نماید. اگر این رفتار مؤثر واقع شد، شاید اوضاع وخیم تر شود تا آنکه مرد خشونت کار شود. تمام زنان ایکه از دیگر انواع بد رفتاری رنج میبرند لت و کوب نمیگردند. اما تمام زنان ایکه لت و کوب شده اند از دیگر انواع بد رفتاری نیز رنج برده اند.

وقتی یک ارتباط توأم با بد رفتاری به خشونت گراید، ترک آن بسیار مشکلتر خواهد شد. هر قدر بیشتر زن در خانه می ماند، کنترل مرد بالای او افزایش یافته و اعتماد به خود در او کمتر می گردد. بعضی مردان نسبت به دیگران بیشتر امکان دارد که خشن و قاهر شوند. اینها علایمی اند که نشان می دهند یک مرد شاید خشن و زورگو شود. در صورت مشاهده این علایم و موجودیت راهی برای خاتمه دادن به روابط مشترک، در مورد آن دقیقاً فکر کنید.

سوالات ذیل را از خود پرسید:

• آیا زمانیکه شما افراد دیگری را می بینید او حسادت نشان می دهد، ویا شما را در رابطه به دروغگویی مقصر می شمارد؟ اگر این موضوع را دریافتید و کوشش نمودید که عادات خود را تغییر دهید تا او حسادت نشان ندهد، در آن صورت او شما را کنترل مینماید.

• آیا او کوشش مینماید که شما را از بازدید دوستان و خانواده ویا از اجرای کاری برای خودتان ممانعت نماید؟ فرق نمی کند که چه دلیلی را استفاده می نماید، او کوشش میکند تا شما از حمایت آنها محروم شوید. در صورتیکه شما جای دیگری برای رفتن نداشته باشید، برایش آسانتر خواهد بود تا با شما بد رفتاری نماید.

• آیا او به شما توهین نموده ویا شما را در مقابل دیگران مسخره مینماید؟ شما ممکن است به گفتار او معتقد شوید. اینکار میتواند به شما این احساس را بدهد که شما سزاوار این بد رفتاری می باشید.

• در هنگام خشم مرد چه کاری را انجام می دهد؟ آیا وسایل را شکستاده و دور می اندازد؟ آیا مرد شما را لت و کوب کرده ویا به آن تهدید نموده است؟ آیا مرد گاهی زن دیگری را لت و کوب کرده است؟

همه موارد فوق نشان می دهد که مرد مشکلاتی در کنترل اعمال خود دارد.

• آیا مرد احساس میکند که توسط افراد با قدرت آمرین، استادان یا پدرش مورد توهین قرار گرفته است؟ او شاید احساس ضعیفی کند و این مسئله او را وامیدارد که به وسیله خشونت و خشونت بالای دیگران در ساحات دیگر زندگی، قدرت حاصل کند.

• آیا مرد ادعا میکند که الکل و مواد مخدره یا فشارهای روحی سبب می شوند تا او این اعمال را انجام بدهد؟ اگر او ملامتی را بر چیز دیگری بیاندازد، شاید بگوید که اگر او وظیفه جدیدی پیدا کند، به شهر دیگری کوچ کنند ویا اگر الکل ویا مواد مخدر را ترک کند، حالات بهتر خواهد شد.

• آیا مرد شما یا یک شخص دیگر را مسوول اعمال خود میدانند؟ یا انجام کارهای غلط خود را انکار می کند؟ درین صورت احتمال اصلاح مرد کمتر می باشد زیرا او فکر میکند که تقصیر شما است.

## علایم هشدار دهنده

◀ فرق نمیکند که تا چه اندازه یک نفر را دوست دارید. دوست داشتن سبب تغییر رفتار او نمی شود. مگر آنکه خود شخص تصمیم بگیرد که خود را تغییر دهد.

زن احمق. برایت گفتم که بیرون نروی، بخصوص با این وضعیت زشت.



بیکتعداد زنان بیشتر امکان دارد که مورد بدرفتاری قرار گیرند

زنان دارای معلولیت نیز بیشتر در معرض بدرفتاری قرار دارند، زیرا که:

- بعضی مردها شاید به سبب آنکه زن "سالم" ندارند خشمگین شوند.
- مردان شاید فکر کنند که کنترل یک زن معلول آسانتر است، چون ممکن است کمتر بتواند از خود دفاع نماید.



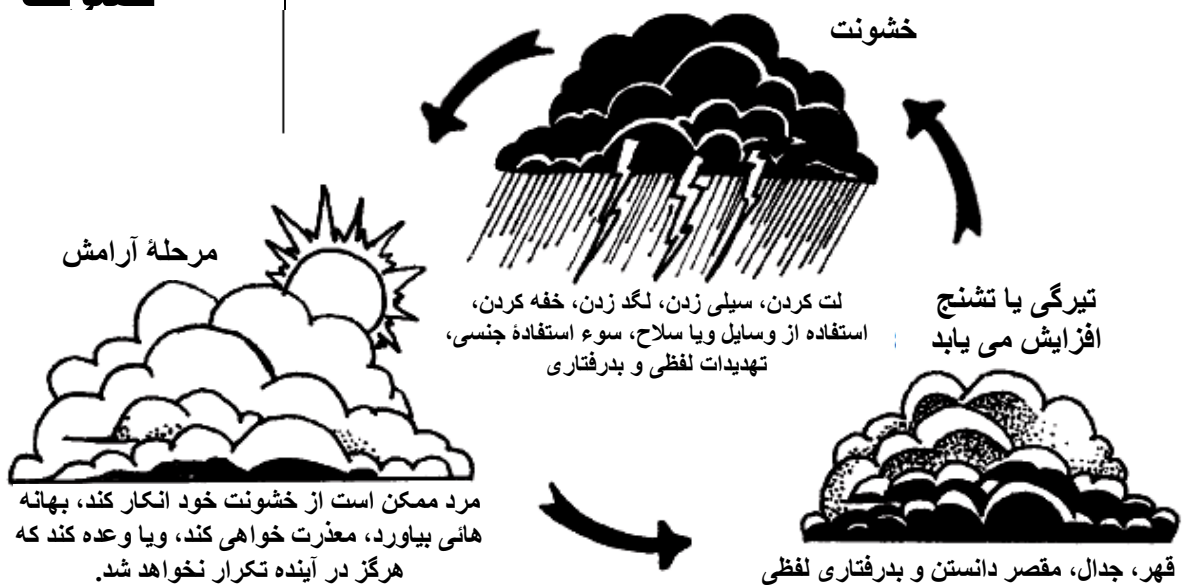
در بسیاری زوج ها، مرد برای بار اول موقعی که زن حامله میشود به خشونت میپردازد.

شاید او احساس می کند که حاکمیت خود را از دست داده است زیرا که نمیتواند تغییرات عضویت زن را کنترل نماید. مرد ممکن قهر شود زیرا زن توجه بیشتر به طفل داشته و کمتر به او توجه میکند، یا اینکه زن نمیخواهد مقاربت جنسی داشته باشد. همچنان بسیاری زوج ها زمانیکه انتظار آمدن یک طفل جدید را میکشند، بیشتر نگران پول و مصارف اضافی طفل شوند.



چرخ یا سیکل خشونت

اولین حمله خشونت آمیز اغلب بشکل يك حادثه منفرد به نظر میرسد. اما در اکثر واقعات، بعد از وقوع اولین خشونت، مدل یا چرخ ذیل انکشاف میکند:



بعضی خانم ها تلاش می کنند تا خشونت زودتر واقع شده و برطرف گردد تا سریعتر به مرحله آرامش برسند

با ادامه خشونت، مرحله آرامش در بسیاری زوج ها کوتاهتر و کوتاهتر شده میرود. با شکست اراده و خواست های زن، کنترل مرد بالايش زيادتر و تکميل شده تا جائیکه ديگر مرد لازم نميبيند که وعده بدهد که کارها بهتر خواهد شد.



خشونت تنها به زنان آسیب نمیرساند، بلکه بر اطفال آنها و تمام جامعه نیز اثر مینماید.

### زنان

خشونت مردان بالای زنان میتواند سبب حالات ذیل گردد:

- کاهش انگیزه و از بین بردن احساس ارزش دادن به خود.
- مشکلات صحت روانی مانند اضطراب، تشوشات خواب و مشکلات در خوردن غذا. منحيث يك روش مجادله با خشونت، زنان ممکن است به سلوك مضر یا بی باکانه دست بزنند، مانند استفاده از دواهای مخدر، الکول و یا مقاربت جنسی با چندین شخص.

• درد و جروحات شدید: شکستگی استخوان ها ، سوختگی ، کوری ، جروحات و تخریسات و همچنان سردردی ، دردهای بطنی و دردهای عضلی که شاید برای سال ها بعد از وقوع بدرفتاری ادامه یابد.

- مشکلات صحت جنسی: بسیاری زنان از سقط ها ایکه در اثر لت و کوب زمان حاملگی بوجود میاید رنج میبرند. برعلاوه ممکن است در نتیجه بدرفتاری آنها از حاملگی های ناخواسته، امراض مقاربتی رنج برده ویا مبتلا به اچ آی وی شوند. سوء استفاده های جنسی همچنان زمینه را برای ترس از مقاربت جنسی، درد زمان مقاربت جنسی و از بین رفتن تمایل جنسی مساعد سازد.
- مرگ.

### اطفال

در اطفال، مشاهده بدرفتاری با مادران آنها اغلب سبب حالات ذیل میشود:

- خشم ، سلوك تهاجمی - با تقلید از خشونت. ویا ممکن است بسیار خاموش شده و از افکار خود فرار کرده نتوانند.
- خواب های وحشتناک و دیگر ترس ها. در خانواده ها ایکه خشونت و بدرفتاری موجود باشد، اطفال خوب غذا نمیخورند، رشد و آموزش آنها نسبت به دیگر اطفال بسیار بطی است، و مریضی های زیادی دارند مانند درد های بطنی، سردردی ها و نفس تنگی یا استمأ.
- جروحات و مرگ: در صورتیکه خشونت متوجه آنها گردد.

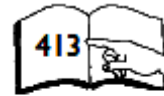
### اجتماع

در جامعه خشونت میتواند سبب حالات ذیل گردد:

- چرخ یا سیکل خشونت به نسل های جدید انتقال می یابد.
- مفکوره کاذب بهتر بودن مرد از زن ادامه پیدا میکند.

- کیفیت زندگی همه افراد پایین می آید زیرا زنان در جامعه کمتر سهمگیری خواهند داشت چون از سبب خشونت خاموش ساخته شده ویا حتی کشته میشوند.

## اثرات مضر خشونت



صحت روانی



انتانات مقاربتی، 261

اچ آی وی و ایدز، 283

نداشتن تمایل جنسی، 188

اگر در خانه با یک زن بدرفتاری صورت گیرد، اطفال وی معتقد میشوند که این طریقه ایست که باید با یک زن یا یک دختر رفتار شود.



## چرا زنها با مردانیکه آنها را لت و کوب می نمایند باقی میمانند؟

◀ اگر ما می پرسیم که چرا زن خانه را ترک نمی کند، نشان میدهد که ما فکری نمائیم خشونت مشکل شخصی وی بوده و باید آنرا حل نماید. ضرور است که تمام جامعه برای صحت و آرامش هر یک از افراد آن جامعه مسوول باشد.



"چرا آن زن خانه را ترک نمیکند؟" این اولین سوالیست که به ذهن افراد ایکه میشنوند يك خانم مورد بدرفتاری قرار دارد، خطور میکند. زن به دلایل زیادی ممکن است يك ارتباط خشونت آمیز را ترک ننماید، که بعضی از آنها قرار ذیل اند:

• **ترس و تهدید:** شاید مرد گفته باشد که "اگر کوشش کنی خانه را ترک کنی ترا خواهم کشت یا اطفال و یا مادرت را خواهم کشت.....". زن ممکن است فکر نماید که همه چیز را تحمل کند تا حیات خود و دیگران را حفظ نماید.

• **نداشتن پول و نداشتن جانی برای رفتن:** مخصوصا موقعیکه مرد تمام پول ها را نزد خود نگهدارد و مانع دید و بازدید او با اعضای خانواده و دوستان گردد.

• **نداشتن مصونیت:** شاید هیچ چیزی شوهر را از تعقیب زن و حتی کشتن وی ممانعت نتواند.

• **شرم و خجالت:** زن ممکن فکر کند که تا اندازه مقصر است و مستحق این اعمال میباشد.

• **عقاید مذهبی و فرهنگی:** يك زن ممکن فکر کند که وظیفه دارد تا روابط زناشویی را حفظ نماید بدون در نظر داشت اینکه چقدر برایش قیمت تمام میشود.

• **امید داشتن برای تغییر و اصلاح مرد:** زن شاید فکر کند که مرد را دوست دارد و میخواهد رابطه آنها ادامه داشته باشد و همچنان فکر میکند راهی برای توقف خشونت وجود خواهد داشت.

• **داشتن احساس گناه بخاطر دور ساختن اطفال از پدر:** اما شاید بهتر است این سوال را مطرح کنیم که "چرا مرد نمی رود؟" زیرا موقعیکه می پرسیم که "چرا زن خانه را ترک نمی کند؟" بدان معنی است که این مشکل شخصی زن است که باید آنرا حل کند. اما غلط است که فکر کنیم خشونت تنها مشکل همان خانم است.

• **ضرورت است که تمام جامعه در رابطه به صحت و بهبود هر فرد جامعه مسوولیت بگیرند.**

• **این مرد است که با تخطی از حقوق زن در رابطه به زندگی عاری از ضرر های فزینی و یا باکشتن وی مرتکب جنایت می شود.** اعمال وی باید به چالش کشیده شده و متوقف ساخته شود.

### یک پلان امنیتی بسازید

یک زن نمیتواند بر خشونت همسرش کنترل داشته باشد، اما میتواند در مورد نحوه جواب دهی به آن انتخاب هائی داشته باشد. خانم همچنان میتواند پیش از پیش پلان کند که امنیت خود و اطفال خود را بگیرد تا زمانیکه حالت خشونت آمیز مرد متوقف گردد.

### مصونیت قبل از وقوع دوباره خشونت:

- در مورد خشونت با یکی از نزدیکان خود صحبت کنید. از او بخواهید که در موقع ضرورت ویا زمانیکه می شنود شما در مشکل هستید به کمک شما بیاید، قبل از آنکه شدیداً مجروح شوید شاید یک همسایه یا یکی از خویشاوندان ویا یک گروپ مردان یا زنان بتوانند برای نجات شما بیایند.
- در مورد یک کلمه یا علامه مخصوص فکرموده و به اطفال خود ویا فرد دیگری از خانواده این علایم را بگوئید تا با شنیدن به کمک شما بیایند.
- به اطفال آموزش بدهید که چگونه به یک محل مصون پناه ببرند.

### مصونیت در جریان خشونت:

- اگر زمان ایرا که شوهر شما ممکن است به خشونت یا اعمال زور بپردازد تعیین کرده بتوانید، کوشش کنید تا درجائی این خشونت واقع گردد که در آنجا اسلحه یا دیگر وسایل برای مجروح کردن شما موجود نباشد ویا جائیکه بتوانید فرار نمایید.
- بهترین قضاوت را بکنید به هر وسیله ممکنه مرد را آرام بسازید تا شما و اطفال تا مصون بمانید.
- اگر ضرور باشد که فرار نمایید، فکر کنید که چگونه فرار نمایید و مصون ترین محل برای رفتن شما کدام خواهد بود.

### تامین مصونیت زن، موقعیکه میخواهد خانه را ترک کند:

- به هر وسیله ممکن یکمقدار پول پس انداز کنید. پول را در یک محل مصون نگهدارید (دور از خانه) ویا بنام خود یک حساب بانکی باز نمائید تا بیشتر آزادی داشته باشید.
- اگر خطری متوجه شما نباشد، در مورد کارهای دیگری که آزادی شما را بیشتر سازد فکر کنید، مانند مانند پیدا نمودن دوستان، پیوستن به یک گروه ویا بیشتر وقت تانرا با فامیل خود به سر ببرید.
- جستجو نمائید که آیا برای خانم های که مورد بد رفتاری قرار گرفته اند "خانه امن" ویا خدمات دیگری موجود است؟ در بعضی شهرها محلی مصون برای بود و باش مؤقتی خانم ها ایکه مورد خشونت و بد رفتاری قرار گرفته اند و اطفال آنها وجود دارد. قبل از ترک خانه دریابید که آیا در محل شما چنین خانه ای وجود دارد.
- قبل از ترک خانه از دوستان و اقارب ایکه به آنها اعتماد دارید بپرسید که آیا به شما و اطفال تان اجازه ماندن درخانه خود را خواهند داد ویا یک مقدار پول بشما قرض میدهند. مطمئن باشید که از این تقاضای شما به همسر شما چیزی نخواهند گفت.
- اسناد مهم مانند کارت هویت یا تذکره خود و اطفال تان یا کارت واکسین فرزندان تانرا کاپی نمائید. یک کاپی آنرا در خانه و کاپی دیگر را نزد شخصی که به او اعتماد دارید بگذارید.
- پول و کاپی اسناد مهم و لباس های اضافی خود را نزد شخصی که شما به او اعتماد دارید بگذارید، تا در صورت ضرورت بتوانید به سرعت خانه را ترک نمائید.
- برای فهمیدن اینکه میتوانید اینکار را با مصونیت انجام دهید پلان فرار را یکجا با اطفال تمرین نمائید و ارزیابی نمائید که تا چه اندازه مؤثر است. مطمئن شوید که اطفال ازین موضوع به کسی سخنی نخواهند گفت.

### چه باید کرد

◀ در مورد این چیز ها فکر کنید، حتی اگر فکر نمیکنید که خشونت هرگز دوباره واقع شود.



◀ کسی را پیدا نمائید که بتوانید به او اعتماد کنید، کسیکه بتواند شما را کمک نماید تا احساسات را کنار گذاشته ودرمورد راه های حل مشکل فکر نمائید.



آیا مهارتی دارید تا با استفاده از آن پول بیشتری کسب نمائید؟

## اگر خانه را ترک میکنید



من میخواستم شوهرم را ترک نمایم اما پول شخصی نداشتم. بنابراین با خاله ام در فروش مواد در مارکیت کمک میکردم و همچنان از طریق مواظبت نمودن اطفال اشخاص دیگر يك مقدار پول بدست آوردم. بعد از دو سال يك مقدار پول ذخیره داشتم. بناءً يك روز يكجا با اطفال خود خانه را ترك نمودم. بعضی اوقات با پول ناچیزی که دارم زندگی مشکل میباشد اما به اندازه زندگی توام با لت و کوب مشکل نمی باشد.

اگر تصمیم دارید که خانه را ترک کنید، ضرورت است که جهت مقابل شدن با بعضی مشکلات جدید آمادگی داشته باشید:

**مصونیت:** پُر مخاطره ترین موقع برای يك زن زمان بعد از ترك خانه است. مرد که حاکمیت خود را بالای زن از دست داده میخواهد به هر وسیله ممکن آنها دوباره بدست بیاورد. مرد ممکن زن را تعقیب نموده و به قتل رساند. زن باید خود را مطمئن سازد که مرد آدرس او را نمی داند و او در محافظت قرار دارد. زن باید به هیچکسی محل اقامت خود را نگوید زیرا شاید شوهرش با زور آنها را وادار به گفتن آدرس زن نماید.



ایجاد یک گروه حمایتی

**تلاش برای زنده ماندن:** نیاز دارید تا روشی برای ادامه حیات خود و فرزندان خود پیدا کنید. اگر میتوانید در خانه دوستان و با فامیل خود بمانید از این زمان برای تعلیم و آموختن مهارت های کاری استفاده نمایید. برای پس انداز نمودن پول میتوانید با يك خانمی که او نیز مورد بدرفتاری و خشونت قرار گرفته بصورت مشترک يك خانه را کرایه نمایید.

**احساسات:** در جریان اجرای تمام کارهاییکه برای ایجاد زندگی تازه انجام میدهید ممکن به شما این احساس دست بدهد که از عهده این مشکلات برآمده نمی توانید. ممکن احساس تنهایی و ترس نمایید زیرا به زندگی تنها در يك محل نا آشنا عادت ندارید. ممکن کمبود همسر خود را احساس نمایید - صرف نظر از اینکه با شما چه کرده است. وقتی وضعیت بسیار مشکل به نظر آید، ممکن به یاد نیاورید که قبل از ترک کردن واقعاً چه حالی داشتید و چقدر مشکل بود. به خود وقت بدهید که راجع به از دست دادن همسر و زندگی قبلی خود احساس ناراحتی نمایید. کوشش کنید تا قوی بمانید. سعی نمایید که يك خانم مشابه خود را پیدا نموده و همدیگر را تقویه نمایید.

## کار برای ایجاد تغییر

«دقت نمایید! در بعضی جوامع کار کردن برضد خشونت میتواند خطرناک باشد.»

برای ایجاد تغییر، مردم باید بیش از این به خشونت علیه زنان منحیت چیز ایکه "صرف همینطور است" و یا "این تقصیر زن است" فکر نکنند. مفکوره های زیر برای توقف دادن خشونت در جامعه کمک کننده اند:

### صحبت در مورد خشونت:

گپ زدن در مورد بدرفتاری اولین قدم برای تغییر آن میباشد. سعی نمایید زنان دیگر را که مورد بدرفتاری و خشونت قرار گرفته اند دریابید و با آنها تبادل نظر نمایید. مردان ابرا پیدا کنید که عقیده دارند خشونت اشتباه است. خشونت را موضوع صحبت مردم بسازید. آنها داخل چیزهایی سازید که مردم آنها نادرست می پندارند.

### برای زنان ایکه خانه هایشان را ترک میکنند خدماتی را ایجاد کنید

- بزودی ممکن يك "خانه امن" ویا سرپناه را ایجاد کنید. محل را مخفی و سری نگهدارید.
- حمایت دیگران را جلب نمایید - مخصوصا حمایت سازمان های بزرگ و قدرتمند را. طور مثال، ببینید که آیا شبکه سازمان های صحتی در مملکت شما وجود دارند که بتوانند کمک کنند. همچنان میتوانید با اشخاص با نفوذ ایکه بالای آنها اعتماد دارید صحبت نمایید. و نیز مردان زیادی را جهت همکاری جذب نمایید.
- به زنان در فهمیدن حقوق شان در تحت قانون کمک نمایید. شاید قوانین خاص در مورد خانواده و خشونت وجود داشته باشد که زن ها بتوانند از آن استفاده نمایند.
- طرق آموزش مهارتهای تازه را برای خانم ها دریابید تا زنان ایکه مورد بدرفتاری و خشونت قرار گرفته اند روشی برای حمایت از خود داشته باشند.



### از فشار های اجتماعی کار بگیرید:

در جائیکه شما زندگی می نمایند کدام فشارهای اجتماعی مردم را از اجرای کار هائی باز میدارد که بیشتر مردم فکر مینمایند آن کارها غلط است؟ در بعضی مناطق، این فشار پولیس میباشد. در دیگر مناطق ممکن فشار خانوادگی، نظامی ویا مذهبی باشد. اما در اکثریت مناطق ترکیبی از فشارهای فوق مؤثر است. رهبران جامعه و دیگر مردان را تشویق نمایید تا بر ضد خشونت علیه زنان صحبت نموده و نشان بدهند که اعمال مردان ایرا که زنان را لت و کوب میکنند، تقبیح مینمایند. سعی نمایید از تمام فشارهای مؤثر جهت جلوگیری از بدرفتاری و خشونت با زنان استفاده نمایید.

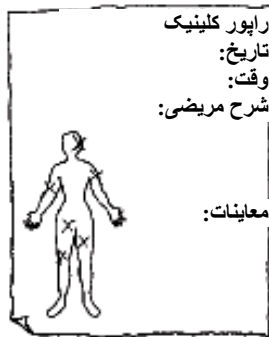
در بعضی کشورها زنان سازمان هائی را ایجاد کرده و قوانینی را تصویب نموده اند که مطابق آن به مردان ایکه با زنان بدرفتاری و خشونت مینمایند جزا داده میشود. اما قانون همیشه به نفع زنان ایکه مورد بدرفتاری و خشونت قرار گرفته بخوبی عمل نمیکند. در بعضی مناطق تطبیق کنندگان قانون - بخصوص پولیس، قانون دانان و قاضی ها - برای کمک نمودن قابل اعتماد نمی باشند. اما اگر سیستم قانونی و پولیس هر دو در جاییکه شما زندگی میکنید برای حمایت از زنان کار مینمایند، تلاش نمایید تا هرچه بیشتر که امکان دارد در مورد قوانین و حقوق زنان بیاموزید.



اطفال خود را طوری پرورش دهید که زندگی مسالمت و بدون خشونت را پیش ببرند. میتوانید برای ایجاد تغییر در خانه با کمک نمودن به اطفال خود جهت دریافت راه های صلح آمیز برای حل مشکلات، کار نمایید. به پسران درس بدهید که به خود احترام قابل شوند و همچنان به دختران و زنان احترام نمایند.

در بعضی کشورهاي امريكاي مركزي مردان به صورت داوطلبانه در جامعه يا محل خود پاسباني نمايند تا مردم را از حملات آگاه سازند و آنها را از جنايات محافظه كنند. در اين جوامع خشونت عليه زنان قابل تحمل نميباشد. اگر يك مرد بخاطر لت و كوب نمودن خانم خود گرفتار شد، ميداند كه ديگر مردان جامعه او را مجازات خواهند كرد.

به کارکن  
صحتی



برای معلومات درمورد طرز تدایو جروحات زنان به "کتاب آنجا که داکتر نیست" ویا کتاب طبی دیگر مراجعه نمایند.

کارکنان صحتی میتوانند نقش فعالی در جلوگیری از خشونت داشته باشند. تنها مواظبت از زخم های يك زن کافی نمی باشد.

وقتی یک زن را معاینه میکنید، متوجه علائم بد رفتاری یا خشونت باشید.

مردان اغلب زنان خود را طوری لت و کوب میکنند که علائم آن آشکار دیده نمیشود. زنان ایکه لت و کوب شده اند ممکن است لباس هائی بپوشند که آن علائم را مخفی سازد. منحصت یک کارکن صحتی شما از معدود افرادی هستید که میتوانید اعضای پوشیده بدن آنها را ببینید. در صورت دیدن يك علامه غیر معمول مانند کبودی یا ندبه از او بپرسید که چگونه واقع شده بود ویا اگر يك خانم حامله با خونریزی، شکستگی استخوان ها ویا دیگر جروحات مراجعه می نماید از او بپرسید که آیا لت و کوب شده است؟ بخاطر داشته باشید که اکثریت خانم ها ایکه لت و کوب شده اند میگویند که این يك واقعه تصادفی بود. او را مطمئن بسازید که شما کاری را خلاف میل او انجام نمیدهید.

تمام دریافت های خود را بنویسید:

وقتی خانمی را میبینید که مورد خشونت و بد رفتاری قرار گرفته، تصویر قسمت قدامی و خلفی بدن او را بکشید و جروحات بدن او را در آن نشانی نمائید.

نام شخصی که او را مورد خشونت قرار داده بنویسید. سعی نمائید دریابید که این واقعه چند مرتبه قبل از این واقع شده است؟

از او بپرسید که آیا با اعضای دیگر خانواده مانند اطفال یا خواهر وی نیز بد رفتاری و خشونت صورت گرفته است. اگر خانم مواجه به خطر باشد، با وی راجع به اینکه چه کاری بکند کمک کنید. اگر او میخواهد یا نمی خواهد که خانه را ترک نماید برای او پلانی جهت مصونیت و امنیت تهیه نمائید. اگر او بخواهد به پولیس مراجعه نماید همراهی او بروید. شما میتوانید یقینی سازید که آنها شکایت زن را جدی میگیرند (و خود آنها با زن بد رفتاری نمیکنند). برایش کمک کنید تا با زنان دیگر ایکه مورد خشونت و بد رفتاری قرار گرفته اند، تماس برقرار نماید. باهم آنها خواهند توانست تا راه حل هائی پیدا کنند.



کدام منابع برای زنان ایکه مورد خشونت و بد رفتاری قرار گرفته اند وجود دارد، اینها را پیدا کنید:

- کمک قانونی.
- پروژه های عایداتی برای خانم ها
- خانه های امن.
- خدمات صحت روانی
- برنامه ها ایکه به بزرگسالان خواندن و نوشتن می آموزاند، یا دیگر خدمات تعلیمی.

مردان را کمک نمائید:

در بعضی جوامع، مردان گروپ ها ایرا ساخته اند تا دیگر مردان را کمک کنند که از خشونت کار نگیرند. از طریق بحث و اجرای نقش، این گروپ ها میتوانند به مردان کمک نمایند تا احساس خود را بیان نموده و سلوک خود را کنترل نمایند. از رهبران جامعه و رهبران دینی بخواهید که یکی از این گروپ ها را ایجاد نمایند و همه مردان را متقاعد سازند که آنها مسوولیت بگیرند که خشونت را علیه زنان متوقف سازند.

به جامعه خود کمک نمائید تا تأثیرات مضر خشونت را ببینند.

