

# خشونت خانگی علیه مردان، شناسایی علایم



ترجمه: [flickr](#) عکس :

ترجمه: سام زندگی

خشونت خانگی علیه مردان می تواند تهدیدی جدی باشد، هر چند تشخیص آن همیشه آسان نیست. بدانید که چگونه تشخیص بدهید که مورد آزار هستید، و چگونه کمک بخواهید.

([نوشته ی کارکنان مایوکلینیک](#))

زنان تنها قربانیان خشونت خانگی نیستند. علایم خشونت خانگی علیه مردان را درک کنید و بدانید که چگونه کمک بخواهید.

## شناسایی علایم خشونت خانگی علیه مردان

که با عنوان خشونت شریک نزدیک زندگی هم شناخته می شود میان افراد دارای رابطه نزدیک رخ می دهد. خشونت خشونت خانگی خانگی علیه مردان می تواند اشکال مختلفی داشته باشد، از جمله آزار عاطفی، جنسی، جسمی و تهدید به آزار. این اتفاق می تواند در روابط دگرجنسگرایانه یا همجنسگرایانه رخ دهد.

شناسایی خشونت خانگی علیه مردان ممکن است آسان نباشد. در اوایل شکل گیری رابطه، شریک زندگی ممکن است دلسوز، سخاوتمند و حمایتگر به نظر آید، ولی این خصالت ها بعدا تبدیل به کنترل کردن و ترساندن شود. در آغاز، آزار ممکن است به صورت رخدادهایی مجزا بروز کند. ممکن است عذرخواهی کند و قول بدهد که دیگر آزارتان ندهد.

در روابط نزدیک، خشونت خانگی علیه مردان ممکن است شامل سیلی زدن دو طرف به یکدیگر یا هل دادن یکدیگر در زمان عصبانیت باشد، در حالی که هیچ یک از دو طرف خودش را در معرض آزار یا کنترل شدن تلقی نکند. ولی این نوع خشونت هم می تواند رابطه را ویران کند و به آسیب جسمی و نیز عاطفی بیانجامد.

## ممکن است شما دچار خشونت خانگی باشید، اگر شریک تان:

- ناسزا می گوید، توهین می کند یا تحقیرتان می کند
- از رفتن شما به کار یا محل تحصیل جلوگیری می کند
- نمی گذارد اعضای خانواده یا دوستان تان را ببینید
- می کوشد پول خرج کردن، رفت و آمد، یا پوشاک شما را کنترل کند
- رفتار حسادت یا مالکیت بروز می دهد یا دائما شما را به بی وفایی متهم می کند
- وقتی مشروب یا مواد مخدر مصرف می کند، عصبانی می شود
- با خشونت یا یک سلاح، تهدیدتان می کند
- شما، فرزندان یا حیوانات خانگی تان را با مشت، لگد، هل دادن، سیلی، فشردن گلو، یا کارهای دیگر آزار می دهد
- ناچار تان می کند بر خلاف میل تان سکس داشته باشید یا اعمال جنسی انجام دهید
- به خاطر رفتار خشونت آمیز خودش، شما را متهم می کند یا می گوید که سزاوارش هستید

## اگر شما همجنسگرا، دوجنسگرا یا تراجنسی هستید نیز ممکن است در معرض خشونت خانگی باشید، اگر در رابطه با کسی باشید که:

- تهدیدتان می کند که گرایش جنسی یا هویت جنسیتی شما را برای دوستان، خانواده، همکاران یا هم محله های تان فاش می کند
- به شما می گوید که مقام های مسئول به یک همجنسگرا، دوجنسگرا یا تراجنسی کمک نخواهند کرد
- همجنسگرایی، دوجنسگرایی یا تراجنسی بودن، انحراف به شمار می آیند به شما می گوید که ترک کردن رابطه به معنای این است که
- همجنسگرا، دوجنسگرا یا تراجنسی نیستید "واقعا" آزار دادن شما را از این طریق توجیه می کند که به شما می گوید شما
- می گوید که مردها فطرتا خشن اند

## کودکان و آزار

خشونت خانگی بر کودکان اثر می گذارد، حتی اگر فقط شاهد آن باشند. اگر فرزند دارید، به خاطر داشته باشید که قرار گرفتن در معرض خشونت خانگی، آنها را در خطر دچار شدن به مشکلات تکاملی، اختلالات روانی، مشکلات تحصیلی، رفتار پرخاشگرانه و کمبود اعتماد به نفس قرار می دهد. شاید نگران باشید که درخواست کمک ممکن است شما و فرزندان تان را بیشتر به خطر بیاندازد یا خانواده ی شما را از هم بپاشد. پدرها ممکن است از این بترسند که شریک زندگی شان بکوشد فرزندان شان را از آنها بگیرد. ولی کمک گرفتن، بهترین راه برای محافظت از کودکان شما، و خودتان است.

## دور بسته را بشکنید

اگر در وضعیتی آزارنده هستید، ممکن است این الگوهای رفتاری را تشخیص دهید:

- شخص آزارنده تهدید به خشونت می کند
- شخص آزارنده، شما را می زند
- شخص آزارنده عذر می خواهد، قول می دهد و برای شما هدیه می آورد
- این دور بسته تکرار می شود

معمولا با گذشت زمان، خشونت متناوب تر و شدیدتر می شود.

خشونت خانگی می تواند باعث افسردگی و اضطراب شما شود. ممکن است احتمال مصرف الکل یا مواد مخدر یا انجام سکس محافظت نشده را برای شما بالا ببرد. از آنجا که به طور سنتی مردها جسمای قوی تر از زن ها پنداشته می شوند، ممکن است کمتر احتمال داشته باشد که خجالت بکشید خشونت خانگی در رابطه ی خود با جنس مخالف تان را گزارش کنید. همچنین ممکن است نگران باشید که چون مرد هستید، کسی به آزار دیدن تان اهمیت لازم را ندهد. به شکلی مشابه، مردی که در معرض آزار مرد دیگری قرار دارد ممکن است به دلیل تاثیر آزار بر مردانگی اش، یا به دلیل آشکار شدن گرایش جنسی اش، از صحبت کردن در این باره اکراه داشته باشد.

اگر قصد کمک خواستن داشته باشید، ممکن است با کمبود منابع موجود برای قربانیان مذکر خشونت خانگی مواجه شوید. ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و منابع دیگر ممکن است به فکرشان نرسد از شما بپرسند که مصدومیت شما نتیجه ی خشونت خانگی است و به همین دلیل، فاش کردن موضوع آزار برای شما دشوارتر شود. ممکن است بترسید که اگر درباره ی آزار با کسی صحبت کنید، خودتان متهم به بدرفتاری شوید. ولی به خاطر داشته باشید که اگر مورد آزار هستید، تقصیر شما نیست و کمک هم در دسترس است.

اول با کسی درباره ی آزار صحبت کنید، یک دوست، خویشاوند، درمانگر یا یکی از نزدیکان. در ابتدا ممکن است صحبت کردن درباره

ی آزار برای تان دشوار باشد. ولی به احتمال زیاد احساس خلاصی می کنید و حمایتی را که به شدت لازم دارید، به دست می آورید.

## یک برنامه ی ایمنی طرح کنید

ترک کردن شخص آزارنده ممکن است خطرناک باشد. اقدامات احتیاطی زیر را در نظر بگیرید:

- برای راهنمایی، به یک شماره تلفن مخصوص خشونت خانگی زنگ بزنید. وقتی که اوضاع امن باشد و شخص آزارنده حاضر نباشد تلفن کنید، یا از خانه ی یک دوست، یا محل امن دیگری تلفن کنید.
- یک ساک اضطراری با وسایلی که موقع ترک محل لازم دارید، از جمله لباس های اضافی و کلید های خانه، آماده کنید. ساک را در نگه دارید. مدارک مهم شخصی، پول و نسخه های دارویی را دم دست داشته باشید تا بتوانید در فرصت کوتاهی آنها را با محل امنی خود ببرید.
- بدانید دقیقاً کجا می روید و چطور به آنجا می رسید.

## ارتباطات و محل سکونت خود را پنهان نگه دارید

شخص آزارنده می تواند با استفاده از وسایل تکنولوژیکی بخواهد ارتباطات تلفنی و اینترنتی شما را شنود کند و محل اقامت تان را ردیابی کند. اگر نگران ایمنی خود هستید، کمک بخواهید. برای حفظ حریم خصوصی تان:

- شخص آزارنده ممکن است تماس های شما را ردگیری کند و مکالمات شما را شنود کند. او در استفاده از تلفن احتیاط کنید. ممکن است از شناسه ی تلفنی استفاده کند، تلفن همراه تان را چک کند یا قبض های تلفن شما را واریسی کند تا ریز تماس ها و پیامک های شما را به دست آورد.
- شخص آزارنده ممکن است از نرم افزارها برای کنترل ایمیل های شما و وبسایت هایی در استفاده از کامپیوتر خانه احتیاط کنید. که می بینید استفاده کند. برای کمک گرفتن، به فکر استفاده از کامپیوتر در محل کار، کتابخانه یا منزل یکی از دوستان باشید.
- شخص آزار دهنده ممکن است از رهیاب برای تعیین موقعیت شما استفاده کند. رهیاب را از خودرو بیرون ببرید.
- گذرواژه (پسورد) هایی انتخاب کنید که شخص آزارنده نتواند حدس بزند. گذرواژه ایمیل تان را مرتباً عوض کنید.
- با استفاده از مرورگر اینترنتی، سابقه ی وبسایت ها یا تصاویری را که به آنها سر زده اید سابقه ی مراجعه به وبسایت ها را پاک کنید. پاک کنید.

## از کجا کمک بگیرید

در مواقع اضطراری به پلیس تلفن کنید. منابع زیر نیز می توانند به شما کمک کنند:

- شخص مورد اعتماد شما. از یک دوست، خویشاوند، همسایه، همکار یا مشاور دینی یا معنوی کمک بخواهید.
  - این خط ملی مخصوص خشونت خانگی در آمریکا 7233 800-799 است. (در ایران میتوانید به پلیس 110 یا بهزیستی تماس بگیرید) .. این خطوط در مواقع اضطراری وارد عمل می شوند و منابع لازم را به شما معرفی می کنند.
  - پرسنل بهداشتی - درمانی شما. پزشکان و پرستاران، مصدومیت شما را درمان می کنند و می توانند دیگر منابع محلی را به شما معرفی کنند.
  - یک مرکز مشاوره یا بهداشت روانی. در بیشتر جوامع، گروه های مشاوره ای و حمایتی برای افرادی که درگیر رابطه آزاردهنده هستند وجود دارد.
  - دادگاه محلی. دادگاه محلی شما می تواند حکمی قانونی صادر کند که بر اساس آن، شخص آزارنده در صورت دور نماندن از شما، بازداشت شود. فعالان محلی ممکن است بتوانند شما را در باره ی روند قانونی گرفتن این حکم راهنمایی کنند.
- خشونت خانگی علیه مردان می تواند اثرات مخربی داشته باشد. هرچند شاید نتوانید جلوی رفتار آزاردهنده ی شریک زندگی تان را بگیرید، ولی می توانید درخواست کمک کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ کس سزاوار آزار نیست.

[بیشتر بخوانید](#)