

## پنج راه مهم برای مستندسازی خشونت



عکس: katyperrybuzz.blogspot.com

### ترجمه: فرخ نیک‌مرام

اگر فردی یک پیامک تهدید کننده دریافت کند، لزوماً به این نتیجه نمی‌رسد که مورد آزار قرار گرفته است، اما پیامک‌های تهدید آمیز های اینترنتی نیز ایمیل، تماس تلفنی، پیام صوتی و پیام اند شکل دیگری دارد. این قاعده شامل متعدد که به یک روند رفتاری تبدیل شده می‌شود. این گونه از خشونت و خشونت کلامی معمولاً پتانسیل آن را دارند که شدت یابند و به خشونت فیزیکی منتهی شوند. مستندسازی این گونه از آزار می‌تواند به پیدا کردن علائم خطر کمک کند. این کار به فرد این امکان را نیز می‌دهد که گام‌های لازم برای جلوگیری از آزار و خشونت در آینده را بردارد و در صورتی که او تصمیم به پیگیری حقوقی مسئله بگیرد به وی کمک زیادی خواهد کرد. در اینجا به پنج راه مهم مستندسازی آزار و خشونت در روابط عاطفی اشاره می‌کنیم:

1. نوشتن خاطرات راهی بسیار مناسب برای یافتن وقایع و روندهاست. همیشه تاریخ و زمان هر واقعه را در جایی یادداشت کنید بنویسید. هر مورد آزار یا خشونت را مستند کنید. اگر کسی شاهد آن خشونت بود، گفته‌های او را یادداشت کنید. آیا چیزی شکسته شده؟ آیا چیزی به طرف شما پرتاب شده یا وسیله‌ای به عنوان سلاح علیه شما به کار گرفته شده؟ آیا جراحی وجود داشته؟ کوچک بودن یا به ظاهر کم اهمیت بودن این جزئیات از اهمیت آنها نمی‌کاهد. همه چیز را بنویسید. کوچکترین چیز می‌تواند در آینده اهمیت بسیار پیدا کند.

2. های تلفنی گاهاً برای ادامه دادن به خشونت، جدا از جرایم اینترنتی، پیامک، ایمیل و تماس پیام آزار دیجیتال را مستندسازی کنید. و بحث و خشونت فیزیکی استفاده می‌شوند. یکی از زوجین ممکن است در یکی از همین پیام‌ها به آزار یا خشونت اعتراف کند. با این پیام، پرینت تمامی دهنده‌شوند. پس داشتن تصویری از صفحه نشان وجود مدارک دیجیتال معمولاً یا تصادفاً یا به صورت دیگری پاک می‌پایمک‌ها، ایمیل‌ها و تماس‌های تلفنی و داشتن لیستی مستند از پیام‌ها می‌تواند در آینده کمک زیادی بکند.

3. اگر مورد آزار یا خشونت فیزیکی قرار گرفتید، حتماً به دکتر مراجعه کنید. حتی زمانی که جراحی به چشم به دکتر مراجعه کنید. این مجموعه‌آید ممکن است آسیب دیده باشید. امروزه بیش از هر زمانی، درمانگران برای شناسایی خشونت و آزار تعلیم دیده‌نمی‌درمانگران و دکترها منبعی ایمن برای دریافت کمک هستند. از آنان بپرسید که چگونه می‌توان آسیب را مستندسازی کرد؛ مثلاً چگونه می‌توان دلیل آسیب را بیان کرد بدون این که نیازی به گزارش دادن به پلیس بوجود آید.

4. تمامی این مستندات باید در مکانی مخفی و امن نگهداری شوند، به صورتی که تنها شما و منابع را در جایی امن نگهداری کنید. یا فرد مورد اعتماد شما به آنها دسترسی داشته باشید. خلاقیت به خرج دهید. به این که چگونه می‌توان تمامی تصاویر، پیام‌ها و مدارک را دور از دسترس فرد آزار دهنده نگهداری کرد فکر کنید. یک ایمیل جدید، تنها برای مستندسازی آزار و خشونت درست کنید. شما می‌توانید تصاویر را از روی تلفن تان به این آدرس ایمیل ارسال کنید. از منابع اینترنتی که دارای رمز عبور باشند برای نوشتن وقایع و خاطرات استفاده نمایید و رمز را هر چند وقت یک بار تغییر دهید. رمز عبور خود را حفظ کنید و از نوشتن آن در جای دیگر خودداری کنید، چرا که ممکن است آن نوشته به دست فرد آزار دهنده بیافتد.

5. آیا کسی از اعضای خانواده، دوستان، همکاران یا همسایگان در جریان این که شما از افراد مورد اعتماد درخواست کمک کنید. مورد آزار قرار می‌گیرید قرار دارد؟ آیا آمادگی کمک به شما را دارد؟ آنان می‌توانند در اشکال مختلف نقش بسیار پر اهمیتی را ایفا کنند. مثلاً آنان می‌توانند از یادداشت‌های شما نگهداری کنند یا یک نسخه از مستندات شما را نزد خود نگاهدارند. با این وجود، از گفتگو در مورد محل اختفای مدارک خود و چیزهای شبیه به آن از طریق ایمیل یا پیامک خودداری کنید، چرا که فرد آزار دهنده می‌تواند تمامی این راه‌ها را زیر نظر گرفته باشد.

توضیح خانه امن: پارگراف زیر برای کسانی که در امریکا زندگی می کنند کاربرد دارد، بدیهی است در ایران قوانین کل کشور یکی است.

فراموش نکنید که هر ایالتی قوانین مخصوص خود را در مورد مدارک قابل استفاده در دادگاه دارد، در نتیجه بهتر است با یک وکیل در این موارد مشاوره کنید. مثلاً ممکن است در حالی که یکی از ایالات شهادت فرد را بپذیرد، ایالت دیگر نیاز به گزارش پلیس داشته باشد.

[\(Breaking the Cycle\)](#) «شکستن چرخه» منبع: ویلاگ

---