

پسران ترس خورده امروز؛ مردان دیگر آزار فردا

Photo: aletia/depositphotos.com

راضیه امیری

وقتی با عنوان خشونت خانگی روبه‌رو می‌شویم، ناخودآگاه در خیال خود مرد خشمگینی را تصویر می‌کنیم که زن بی‌پناهی را به باد کتک گرفته است. این تصویری کلیشه‌ای و سنتی از مساله خشونت خانگی است. تصویری که قابلیت بالایی برای ایجاد یک دوقطبی دارد. دو قطبی خیر و شر. سپیدی و سیاهی. زنان مظلوم و ستم کشیده‌ای که مورد آزار مردان بیدادگر قرار گرفته‌اند.

این تصویر به تمامی غلط نیست، اما از آنجا که درگیر کلی‌نگری است با مساله غامض خشونت خانگی به صورت بسیط و ساده برخورد می‌کند و از واکاوی لایه‌های پنهان آن سر باز می‌زند: سنجشی که برای درک پدیده خشونت خانگی لازم است و البته بایستی هر دو سوی رابطه را در نظر بگیرد و سعی کند از خلال اشک‌های زن و خشم و هوار مرد به این پرسش پاسخ دهد که چه می‌شود که یک زن به خود اجازه می‌دهد در چنین موقعیتی قرار بگیرد و چه می‌شود که یک مرد در چنین جایگاه دل‌آزاری قرار می‌گیرد؟

در راستای چنین بحثی می‌توان از فیلم «ملی و راه‌های نرفته‌اش» مثال زد. در این فیلم به کارگردانی «تهمینه میلانی» سعی شده است به این مساله پرداخته شود. البته در این فیلم شخصیت زن ستم‌دیده - «ملیحه» - بیشتر در مرکز توجه است و اکثر نگاه‌ها بر روی او و خشونت است که از سوی «سیامک» - همسرش - بر او جاری می‌شود. خشونتی که صرفاً در خشونت فیزیکی خلاصه نمی‌شود و بیم و هراس از چگونگی رفتار سیامک از پس هر نگاه و رفتار زن، بر دل و جان ملیحه سایه افکنده است.

بیشتر بخوانید:

[کودکانی که صدای‌شان به گوش‌ها نمی‌رسد](#)

[چطور با کسی که در معرض خشونت است صحبت کنیم](#)

[خانه امن واقعا وجود دارد](#)

با این حال اما کارگردان تلاش داشته است در کنار به تصویر کشیدن خشونت نفرت‌انگیز سیامک، این پرسش مخاطب خود را بی‌پاسخ نگذارد که چرا سیامک به صورت بیمارگونه‌ای ملیحه را اذیت می‌کند. خصوصا که در خلال فیلم مشاهده می‌کنیم سیامک به ملیحه علاقه‌ای عاشقانه نشان می‌دهد. در واقع، شکاک بودن سیامک آمیخته با علاقه مفرطی است که او نسبت به ملیحه نشان می‌دهد.

برای نمونه می‌توان به دو سکانس از فیلم برای تایید این مساله اشاره کرد.

به عنوان مثال وقتی در خرید عروسی، سیامک از ملیحه می‌خواهد که گردن خود را ببوشاند، ملیحه با حالتی آمیخته به شوخی و جدی خطاب به او می‌گوید: «مگه تو گشت ارشادی؟! «و سیامک نیز با یک لحن عاشقانه می‌گوید: «بله و هم دیوونه تو!»

در سکانسی دیگر و پس از آنکه آزار سیامک اوج می‌گیرد، ملیحه نزد خانواده خود می‌رود و سیامک نیز با حالتی متنبه و پشیمان درباره رفتار شنیع خود می‌گوید: «دست خودم نیست. اینقدر دوست دارم وقتی یکی به تو نگاه می‌کنه حس می‌کنم انگار داره به مال من دست درازی می‌کنه.»

اما چرا این علاقه سیامک به آزار بی‌وقفه ملیحه منتهی می‌شود؟ شاید در نگاه نخست بتوان گفت این علاقه مشحون از نگاه مردسالارانه و نگاه کالایی به زن است. چنان که خودش می‌گوید وقتی کسی به ملیحه نگاه می‌کند انگار به «مال او» دست درازی می‌شود. اما کارگردان سعی می‌کند در فیلم مساله‌ای دیگر را نیز به میان بکشد و آن نوع رفتار پدر سیامک در خانه در زمان کودکی سیامک است.

هنگامی که سیامک ملیحه را کتک می‌زند و پدر سیامک که از ویلچر استفاده می‌کند از همسرش می‌خواهد که به کمک ملیحه برود، مادر سیامک با تلخی به او می‌گوید: «خودت یادش دادی، خودت هم جلوش رو بگیر.»

با چنین مکالمه‌ای این مساله برای مخاطب مطرح می‌شود که پدر سیامک نیز در خانه به اصطلاح دست بزن داشته است. چنانکه مادر سیامک در صحنه‌ای دیگر می‌گوید وقتی سیامک را حامله بود روزی ۰۱ لگد از همسرش می‌خورد. یک بار نیز سیامک که ظاهراً از رفتار

خشن خود در مقابل ملیحه ابراز ندامت می‌کند، خاطره‌ای تلخ از کودکی خود را یادآوری می‌کند؛ وقتی کودک بود و برای خرید نان رفته بود، پول نان را گم کرد و وقتی به خانه برگشت، از پدرش کتک بسیار بدی خورد تا آن حد که دستش شکست و او دیگر پدرش را دوست نداشت و دلش هرگز با او صاف نشد.

از سوی دیگر پژوهش‌ها و مطالعات مرتبط هم **نشان داده‌اند** احتمال زورگویی، پرخاشگری و رفتارهای مجرمانه در کودکانی که در خانه‌هایی پر از خشم، نزاع و خشونت بزرگ شده‌اند، بیشتر از کودکان دیگری است که زندگی در چنین محیطی را تجربه نکرده‌اند.

[عضو کانال تلگرام خانه امن بشوید.](#)

بهناز مهرانی، مشاور و روانشناس نیز در این زمینه به «خانه امن» می‌گوید: «اساس رفتارهای آدمی یادگیری است و این فرایند تا پایان عمر ادامه دارد. کودکان یادگیری را از خانواده آغاز می‌کنند و رفتارهای درست و غلط، ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها، هنجارها و ناهنجاری‌ها را از این طریق می‌آموزند. خشونت و پرخاشگری هم از جمله همین رفتارها هستند.»

این روان‌شناس که در ایران در زمینه حقوق کودکان نیز فعالیت مدنی داشته است در ادامه و در توضیح بیشتر می‌گوید: «کودک به دو شکل در خانواده خشونت را می‌آموزد: ۱- تنبیه بدنی. والدینی که فاقد مهارت‌های فرزندپروری هستند برای کنترل کودکان از تنبیه بدنی به عنوان یک روش تربیتی استفاده می‌کنند. تنبیه شونده هم غالباً تبدیل به تنبیه کننده می‌شود. ۲- کودکان روش‌هایی را که والدین برای حل مسائل و مشکلات خود به کار می‌برند یاد می‌گیرند. چنانچه والدین فاقد مهارت‌های کافی برای حل اختلافات خود با یکدیگر و با سایر افراد باشند و از رفتارهای خشونت‌آمیز استفاده کنند، کودک نیز خشونت را به عنوان یک راهکار حل مساله خواهد شناخت.»

با این حال شاید بتوان گفت این حکمی قطعی و کلی نیست و تحقیقاتی هم هستند که **نشان می‌دهند** با وجود اینکه گرایش به خشونت در بزرگسالی در میان کودکان مبتلا به خشونت خانگی بالاست، اما نهادهای مدنی نیز می‌توانند نقشی کنترل کننده داشته باشند و از تاثیر سوء و منفی خشونت خانگی بر روند رشد و تربیت کودکان بکاهند.

با توجه به اشاره بالا به نقش نهادهای مدنی، شاید در اینجا بد نباشد گریزی به «خانه امن» زده شود. نهادی که سعی می‌کند بنا به تعریفی که از خود ارائه می‌دهد خشونت خانگی را به عنوان یکی از آسیب‌های اجتماعی مورد هدف قرار دهد و در راستای پیشگیری از آن و مقابله با آن فعالیت کند.

در فیلم «ملی و راه‌های نرفته‌اش» نیز شماره تماس مشاور خانه امن، دریچه امدادی بود برای ملیحه تا بتواند با صدای مردی روبه‌رو شود که بر خلاف اطرافیانش سعی می‌کرد با درک مشکل او، به او یاری برساند.

خانه امن اما تنها برای امثال ملیحه نیست و می‌تواند پناهگاه مشورتی برای دیگر آزاردیدگان نیز باشد؛ از جمله والدینی که نگران آینده کودکان خود هستند. والدینی که نمی‌خواهند کودکان‌شان تبدیل به مردانی مانند سیامک شوند.

حمایت از خشونت‌دیده تا کجا؟

Photo: Photographee.eu/shutterstock.com

باران خسروی

وقتی زن خشونت‌دیده‌ای که برای گرفتن کمک به شما مراجعه کرده، هنوز تلاش می‌کند یا اصرار دارد که رابطه با آزارگر را حفظ کند، شما چه می‌کنید؟ آیا به حمایت خود ادامه می‌دهید یا با ناامیدی دست از کمک می‌کشید؟ ما چه مددکار اجتماعی باشیم یا مدافع حقوق زنان یا حتی فردی معمولی که تلاش می‌کند به عنوان حمایت‌گر (Advocate)، دوست یا اعضای خانواده یا همسایه را از چرخه خشونت نجات دهد، باید بدانیم خشونت خانگی به دلیل روابط پرفراز و نشیب عاطفی بین آزارگر و آزاردیده، یا تاریخ و تجربه مشترک تلخ و شیرین و گاه دراز مدت میان آن‌ها، وجود فرزندان و یا حتی نوع و میزان خشونت اعمال شده که گاه با مهربانی و دلجویی بعدی فرد آزارگر همراه است، ابعاد پیچیده‌ای دارد که بر نوع و کیفیت فعالیت‌های مرتبط با حمایت از خشونت‌دیدگان نیز تاثیر می‌گذارد.

درسی که از درک این پیچیدگی‌ها باید گرفت این است که فراموش نکنیم خشونت خانگی زخمی عمیق بر جسم، احساس و خاطرات

خشونت دیده به جا می‌گذارد که مرهم گذاشتن بر آن نیاز به مراقبت صبورانه و بلندمدت دارد. مهم یادگیری این نکته است که در درمان این زخم باید صبور باشیم، به سخن و نظر خشونت دیده گوش دهیم و از قضاوت عجولانه یا قطع حمایت بپرهیزیم، حتی اگر او هنوز می‌خواهد در رابطه خشونت‌آمیز باقی بماند.

بیشتر زنان خشونت دیده در رابطه خود با شریک آزارگر فعلی یا سابق‌شان می‌مانند و ادامه این ارتباط گاه بنا به تصمیم خودشان است و گاه به دلیل ضرورت‌هایی که مستلزم ادامه ارتباط با فرد آزارگر است. فرزندان این زنان هم حتی اگر رابطه‌شان تمام شده باشد، هنوز احتمال زیادی وجود دارد که پدرشان را ببینند. در این شرایط باید بدانیم که همه خشونت‌دیدگان - و نه فقط آن‌هایی که رابطه را تمام کرده‌اند - مستحق دسترسی به منابع و حمایت در برنامه‌های مداخله و حمایت‌گری هستند.

بسیاری از شما که به عنوان حمایت‌گر با خشونت‌دیده‌ها کار می‌کنید، مواردی را سراغ دارید که آن‌ها هنوز با فرد آزارگر در ارتباطند. ممکن است با خشونت‌دیده از طریق خطوط تلفنی ضروری 24 ساعته (Hotline) صحبت کرده باشید یا این که برای او امکان رفتن به خانه امن را فراهم ساخته یا به او اطلاعاتی در زمینه منابع محلی و مقررات قانونی مربوط به تامین امنیت داده باشید. حتی ممکن است که به سخنان او و مشکلاتش در گروه‌های حمایتی گوش داده باشید. در این شرایط لازم است بدانید که فرزندان این زنان باید در کانون توجه فعالیت حمایت‌گری شما قرار بگیرند و همه خشونت‌دیده‌ها، بزرگسال یا کودکانی که هنوز با فرد آزارگر در ارتباطند، باید از برنامه‌های حمایت‌گری شما مانند اطلاعات و منابع حفاظتی بهره‌مند شوند.

لازم است بدانید که حمایت‌گران ماهر و تاثیرگذار، به خشونت‌دیده‌ها کمک می‌کنند تا ارتباط‌شان را با فرد آزارگر محدود کرده و زمینه را برای ترک رابطه فراهم سازند. این مساله اولین استراتژی حمایتی و یکی از موضوعاتی است که همه ما باید بدانیم. با این وجود وقتی توجه خشونت‌دیده و هدف او هنوز به ماندن در ارتباط با فرد آزارگر یا ماندن در این رابطه یا بهبود رابطه فرزندان با پدرشان است، ما ممکن است به عنوان مدافع این زنان از کوره در برویم. ممکن است برای در نظر گرفتن استراتژی مناسب مشکل داشته باشیم و گاه ممکن است حتی ندانیم چه بگوییم یا چه کنیم.

حال اگر با روش‌های سنتی حمایت‌گری وارد چرخه حمایت از خشونت دیده شوید، ممکن است خشونت دیده با این دیدگاه که شما نمی‌توانید شرایط او را درک کنید، ناامید شده و از دریافت کمک سر باز زند. اما شما باید بدانید که تعهدتان به حمایت از حق خشونت‌دیده برای تصمیم‌گیری در مورد رابطه است. تصمیمی که ممکن است بر اساس ملاحظات فردی و فرهنگی گرفته شود، یا طبق ارزیابی او به نفع فرزندش باشد. منظور این نیست که خشونت‌دیده باید در رابطه بماند یا این که حتما رابطه را ترک کند و یا این که حفظ رابطه فرزندان با پدر آزارگرشان لزوما مفید و یا امن است. به عنوان حمایت‌گر باید از تاثیرات فیزیکی و روانی ویرانگر خشونت آگاه باشیم اما با این حال می‌گوییم به حمایت‌گری ادامه داده و آن را تقویت کنید تا به بهترین نحو به آن‌ها کمک شود. اما گاهی ممکن است در این که چطور کار کنیم، از چه زبانی برای کمک استفاده کنیم و چطور همکاری خشونت‌دیده را جلب کنیم، ارزیابی‌های متفاوتی داشته باشیم.

به طور کلی خشونت‌دیده‌ها رابطه خود را زمانی حفظ می‌کنند که ترک رابطه، شرایط زندگی آن‌ها و فرزندانشان را وخیم می‌سازد. آن‌ها معمولا گزینه‌ای برای خروج ندارند، یا منابعی در اختیارشان نیست که به راحتی رابطه نامناسب را ترک کنند. گاهی اوقات نقاط مثبتی هم در رابطه‌شان هست که آن‌ها را متقاعد می‌کند حفظ رابطه تا حدودی ارزش تحمل کنترل و خشونت را دارد. گاهی هم این فرزندان هستند که خواهان حفظ رابطه‌اند.

ترک یک رابطه در این شرایط، همیشه ریسک بالایی برای خشونت‌دیده دارد. گاهی ترک یک رابطه موجب افزایش خشونت همسر یا شریک زندگی، از دست دادن فرزندان، از دست دادن محل زندگی، درآمد، شغل، بیمه بهداشتی، در خطر قرار گرفتن شرایط مهاجرت، قطع ارتباط با گروه‌های اعتقادی و حتی حمایت خانواده و دوستان می‌شود. به طور کلی ترک یک رابطه به معنای از دست رفتن ثبات مالی و حتی تامین غذای فرزندان و بی‌خانمانی است. به علاوه ترک رابطه چه تاثیری بر فرزندان خواهد گذاشت؟ در این شرایط بسیار دشوار یا غیر ممکن خواهد بود که فرزندان در شرایط فیزیکی یا احساسی امنی باشند.

اما چرا خشونت‌دیده بعد از ترک رابطه هنوز با آزارگر خود در تماس و رابطه باقی می‌ماند؟

برای بسیاری از بازماندگان خشونت اصلا واقع‌گرایانه یا حتی مفید نیست که همه راه‌های ارتباطی قطع شود. اگر خشونت‌دیده صاحب فرزند باشد، به هر حال مسائل مربوط به سرپرستی از فرزندان یا مسائل مالی آن‌ها دخیل در حفظ این ارتباط است. گاهی اوقات فرد آزارگر می‌تواند تنها منبع حمایتی یا مالی باشد که در روزهای سخت از او کمک گرفت. به هر حال همیشه دلیلی متقاعد کننده برای فرد خشونت‌دیده وجود دارد که رابطه‌اش را با شریک

آزارگر فعلی یا سابق حفظ کند.

چه باید کرد؟

آنچه در آغاز برای یک حمایت‌گر مهم است، به کار گرفتن یک دیدگاه مبتنی بر نظر و خواست خشونت‌دیده است، و اوست که تصمیم به ترک ارتباط می‌گیرد یا ارتباطش را حفظ می‌کند و یا بین ترک و یا حفظ ارتباط قرار دارد. این دیدگاه در واقع مبتنی بر فهم نیازها، منابع، دیدگاه و حتی مولفه‌های فرهنگی تاثیرگذار بر تصمیم خشونت‌دیده است. به کارگیری دیدگاه فوق باعث می‌شود که یک نگاه همه‌جانبه به مسائل خشونت‌دیده در هنگام تعیین استراتژی‌های حمایتی برای او داشت. البته به خاطر داشته باشید که کار شما صرفاً گوش دادن به آن‌ها و انجام آن چیزی که او می‌خواهد نیست، بلکه شما نیاز به یک مشارکت فعال، پویا و حساس به فرهنگ در فرآیند ارائه اطلاعات و در اختیار قرار دادن منابع دارید تا این که بتوانید به طور مناسبی به خشونت‌دیده برای تصمیم‌گیری بهتر کمک کنید.

هدف از دیدگاه حمایت‌گری بر مبنای تعریف خشونت‌دیده، در واقع افزایش سلامت او و فرزند اوست. برای این که خشونت‌دیده در سلامت باشد، البته که باید از چرخه خشونت و کنترل شریکش آزاد شود، اما باید قادر به تامین نیازهای اساسی زندگی‌اش هم باشد. درست است که کاستن از خطر خشونت فیزیکی یا جنسی هدف ماست، اما رها کردن خشونت‌دیده و فرزندانش بدون حمایت‌های مالی بلندمدت هم سلامت‌شان را تضمین نمی‌کند. به علاوه رهایی او از رابطه خشونت، به معنای امنیت در برابر مشکلات روانی، اعتیاد یا مشکلات مربوط به آن نخواهد بود.

موفقیت در نجات یک خشونت‌دیده و قطع رابطه با آزارگر به چه معناست؟

موفقیت همان چیزی است که خشونت‌دیده تعریف می‌کند. او بر مبنای میزان خشونت شریکش و شرایط زندگی و فرهنگی‌اش تصمیم می‌گیرد. برای فردی که هنوز در رابطه با آزارگر است، تعریف موفقیت صرفاً اولویت‌بندی برای کاهش خشونت فیزیکی نیست. این امر اگرچه بسیار مهم است اما ممکن است اولین یا مهم‌ترین گزینه نباشد.

باید از هر خشونت‌دیده پرسید که به نظر او چه چیزی بهتر است و چه کاری وخامت شرایطش را کمتر یا بیشتر می‌کند. به طور مثال ممکن است یکی از خشونت‌دیده‌ها بگوید چه چیزهایی بهتر است انجام داد به این دلیل که شریکش دیگر بچه‌ها را کتک نمی‌زند یا این که دیگر حقوقش را هدر نمی‌دهد. بنابراین این تغییر رفتارها چیزی است که برای خشونت‌دیده ارزش و اولویت دارد.

نکته پایانی

برای ما به عنوان حمایت‌گر ممکن است موفقیت به معنای این باشد که کسی آزار نبیند یا توسط شریکش کنترل نشود یا کودکی در اثر خشونت خانگی آسیب جسمی و روانی نبیند. به دلیل این که می‌خواهیم خشونت‌دیده کاملاً و همیشه امن باشد و ممکن است با نوع تعریف خشونت‌دیده از موفقیت مشکل داشته باشیم. ممکن است تنها بهبود نسبی شرایط، برای ما معنای موفقیت نداشته باشد، به خصوص اگر فرد مورد نظر هنوز متحمل خشونت و کنترل از سوی همسرش می‌شود. به علاوه گوش دادن به خشونت‌دیده لزوماً به معنای چشم‌پوشی از دیدگاه خود ما برای خروج کامل از رابطه خشونت‌آمیز نیست، اما مهم این است که ما هنوز به اقدامات حمایتی خود ادامه می‌دهیم و به نظر او هم احترام می‌گذاریم، در حالی که ممکن است نظر و اعتقاد خود را داشته باشیم و مطابق با یک برنامه سیستماتیک و متناسب برای پایان بخشیدن به خشونت برای همه خشونت‌دیده‌ها تلاش می‌کنیم.

*این مطلب برگرفته و ترجمه از راهنمایی است که با تلاش سه سازمان حامی خشونت‌دیدگان خشونت خانگی در آمریکا و بر اساس تجربه عملی مددکاران و مشاوران حقوقی آن‌ها منتشر شده است. مفاد این راهنما برگرفته از تجربه‌های مشابه حمایت‌گرانی است که بارها مشوق قطع ارتباط خشونت‌دیده با فرد آزارگر بوده‌اند، اما تلاش آن‌ها با شکست روبرو شده است. اصل این مطلب را در [اینجا](#) می‌توانید پیدا کنید.

از روی صندلی قربانی بلند شوید

Photo: wrangler/bigstockphoto.com

خانه امن: پاسخ‌های این قسمت به صورت عمومی و برای عرضه به گروه بزرگی از مخاطبان طراحی شده است و به هیچ‌وجه نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای خاص و شخصی افراد باشد. برای بررسی دقیق‌تر مشکلات، ما مشاوره‌های انفرادی را توصیه می‌کنیم، که از حوزه

توانایی‌های خانه امن خارج است.

پرویش: دو سال هست که ازدواج کردم و تا حالا بیشتر از صد بار مورد خشونت لفظی و فیزیکی قرار گرفته‌ام ولی هنوز دارم کنارش زندگی می‌کنم. خودم هم نمی‌دانم چرا! همیشه به خاطر مادرم و خانواده‌ام سکوت کردم و نخواستم آنها با خبر شوند. خیلی من را آزار می‌دهد در حدی که شب‌ها تا صبح بیدار می‌مانم. همین چند روز پیش به مادرم زنگ زده بود، تصویری حرف می‌زدند و من را جلوی دوربین می‌زد و فحش می‌داد مادرم هم تماشا می‌کرد. آیا راه دیگری به جز طلاق وجود دارد. شاید خیلی مسخره باشد ولی من با همه این کارا دوستش دارم!

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

پاسخ: دوست عزیز از این که دو سال این شرایط را تحمل کردید متأسفم. در عین حال خوشحالم که مثل بسیاری از قربانیان خشونت خانگی بیست سال و بیشتر تحمل نکردید. همین که این سوال را مطرح می‌کنید اولین قدم برای خلاصی از این وضعیت است.

در طول دو سال یعنی کمی بیشتر از هفتصد روز شما به گفته خودتان بیش از صد بار مورد خشونت قرار گرفته‌اید. یعنی حداقل هفته‌ای یک‌بار توسط فردی که قرار است عاشقانه با شما رفتار کند و در مقابل هرگونه آسیبی از شما حمایت کند، آزار دیده‌اید. خیلی دردناک است. نمی‌دانم آزارهای ایشان از چه زمانی و در چه مقطعی از رابطه شما آغاز شد. برای تشخیص دادن این که فرد خشونت‌گر است یا نه، لازم نیست از همان ابتدای آشنایی شروع به کتک زدن شما بکنند، که البته بعضی‌ها می‌کنند، اما افراد خشونت‌گر سیگنال‌های رفتاری همسانی دارند که با کمی تعمق و دقت به راحتی قابل تشخیص هستند.

به‌خاطر مادر و خانواده‌ام

متأسفانه جوانان ما پیش از ازدواج این مسایل را نمی‌بینند و حتی آزارنده‌ترین رفتارهای همسر آینده خود را یا نمی‌بینند یا توجیه می‌کنند. اگر والدین از بدو تولد فرزند دختر یا پسر، با یکدیگر با محبت و احترام برخورد کنند پسر آنها می‌آموزد که بعدها همسرش را عاشقانه حرمت بگذارد و دختر آنها می‌آموزد که کوچکترین خشونتی را تحمل نکند. خانمی که به تماشای صحنه کتک خوردن شما می‌نشیند و هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهد، امروز و دیروز این رفتار و رویکرد را کسب نکرده است. این‌ها همه ریشه در سالیان طولانی و حتی نسل‌های متعدد دارد. کسی باید پیدا شود و این چرخه معیوب را بشکند. شما این کار را بکنید اگر نمی‌خواهید این شرایط به زندگی فرزندانی که امیدوارم هنوز نداشته باشید، منتقل شود.

متأسفانه شما این آزارهای بی‌امان هفتگی را تحمل کردید. علتی که شما برای تحمل خود ذکر می‌کنید، رایج‌ترین علتی است که قربانیان خشونت در جوامع جمع‌گرا بیان می‌کنند: «به‌خاطر مادر و خانواده‌ام.» حقیقت این است که حتی اگر پدر و مادر هم نباشند، یا مجوز تحمل نکردن را صادر کنند، قربانیان بهانه دیگری مثل به‌خاطر بچه‌ها و به‌خاطر آبرو پیدا می‌کنند. علت اصلی اعتماد بنفسی است که یا از اول وجود نداشته و یا توسط فرد خشونت‌گر در هم شکسته است.

خشونت را به خاطر هیچ‌کس تحمل نکنید

به شما و سایر قربانیان خشونت خانگی توصیه می‌کنم که به خاطر هیچ‌کس هیچ‌کس هیچ‌کس حرمت، شخصیت و عزت خود را زیر پا نگذارند. همیشه احترام به خود را در اولویت همه رفتارها و ارتباطات خود قرار دهید و هرگز از آن عدول نکنید. سلطه‌پذیری هیچ‌کس تأثیر مثبتی در زندگی هیچ‌کس ندارد ولی از سوی دیگر تحقیقات نشان داده که افراد سلطه‌پذیر، حتی خودشان خود را دوست ندارند و اغلب مورد احترام کسی نیستند. آنها به مرور زمان به انواع بیماری‌های روحی و روان-تنی دچار می‌شوند، و زندگی تلخی را تجربه می‌کنند. به جای تحمل کردن ظلم به خاطر دیگران، به خاطر خودتان تحمل نکنید. گمان نکنم مادر و پدر شما راضی باشند که به خاطر آنها این‌طور زندگی کنید.

اینکه شما ایشان را دوست دارید اصلاً مسخره نیست اما دردناک است. این احساس در میان قربانیان خشونت خانگی رواج دارد. دلیل این مسئله هم مثل مسئله قبلی خرد کردن شخصیت و اعتماد بنفس شما توسط همسران است. یک دلیل دیگر این است که اغلب افراد خشونت‌گر به علت عدم تعادل روانی رفتار دوگانه‌ای دارند. یعنی گاه بسیار مهربان و عاشق‌پیشه و دوست داشتنی می‌شوند. قربانیان به خاطر لذت زیادی که از آن اوقات زودگذر کسب می‌کنند، وضعیت خود را تحمل می‌کنند و محبت خشونت‌گر را در دل نگه می‌دارند.

از روی صندلی قربانی بلند شوید

توصیه من به شما مثل همیشه برخاستن از روی صندلی قربانی و نشستن روی صندلی مسئولیت است. مسئولیت نجات شما از این وضعیت با خودتان است. اصلاً کار آسانی نیست ولی به زحمتش می‌ارزد. از والدین، خواهر و برادرها یا بزرگترهای فامیل کمک بگیرید. منظورم این نیست که از آنها بخواهید به خانه شما بیایند و همسران را با یک خطابه بلند بالا نصیحت کنند. این کار فایده‌ای ندارد. منظورم این است که از شما در مقابل او دفاع کنند. برای این که به محض شروع مقاومت از سوی شما، همسران احساس خطر کرده و سعی می‌کند به

آزارهای خود بیفزاید. آنجاست که شما نیاز به حمایت دارید. با ادامه مقاومت به ویژه اگر با حمایت نزدیکان شما همراه باشد، او عقب‌نشینی می‌کند. با مشاورین حقوقی خانه امن صحبت کنید و راهکارهای قانونی خروج از این وضعیت را فراگیرید. همزمان به یک روانشناس بالینی مراجعه نمایید تا اعتماد بنفس خود را بازسازی کنید. این کارها زمان می‌برد، در این مدت مواظب باشید اگر همسران با گل و شیرینی و احوانا هدیه به دیدن شما آمد و قول شرف داد که رفتارش را تغییر می‌دهد به هیچ عنوان فریب نخورید و به چاهی که در حال بیرون آمدن از آن هستید دوباره سقوط نکنید. خشونت‌گر حتی اگر بخواهد هم به تنهایی و بدون کمک تخصصی قادر به تغییر رفتار خود نیست. در آن هنگام برای او شروطی تعیین کنید که از جمله آنها می‌تواند مراجعه به روان‌پزشک و روان‌شناس بالینی برای تشخیص ریشه‌های پرخاشگری و خشونت باشد. تا وقتی که او دست کم اقدام به برآورده کردن آن شرایط نکرده است، کوتاه نیایید. اگر قول داد که با برگشت شما به خانه، او همه شروط را برآورده خواهد کرد، قبول نکنید. روی خواسته‌های خود بایستید تا خود را نجات دهید.

دلیل مشترک افزایش تجاوز جنسی به زنان در ۳۷ کشور

براساس پژوهش سازمان «Equality now» قوانین اجرایی ۳۷ کشور جهان به اندازه کافی بازدارنده نیست تا از اعمال زور و تجاوز جنسی مردان به زنان جلوگیری کند و همین مشکل عامل اصلی افزایش تجاوز در این کشورها محسوب می‌شود.

سازمان «Equality now» در پژوهشی که به مناسبت روز بین‌المللی زنان منتشر کرده آورده است که در تاجیکستان اگر متجاوز به عنف با قربانی خویش ازدواج کند، احتیاجی به جوابگویی در مقابل قانون نیست.

حداقل نظام حقوقی 9 کشور از جمله بحرین، عراق، فیلیپین، تاجیکستان، لبنان و تونس این امکان را به متجاوز می‌دهد تا در صورت ازدواج با قربانی، از جوابگویی در مقابل قانون فرار کند.

به گزارش رادیو صدای آزادی تاجیکستان، همچنین سازمان فوق‌الذکر نگرانی کرده که در برخی کشورها به جز وجود چنین مشکلاتی، خشونت و بد رفتاری‌های جنسی از سوی شوهر نیز قابل قبول دانسته می‌شود که این مشکل نیز عاملی در جهت گسترش خشونت و بد رفتاری جنسی مردان نسبت به زنان است.

به گفته مدیر اجرایی سازمان Equality now حکومت‌های کشورها باید قانون‌های تاثیرگذار و بازدارنده‌ای را تدوین، تهیه و عملی کنند که سیاست آن در گام نخست جلوگیری از خشونت و بد رفتاری جنسی باشد و اگر این حادثه رخ داد باید امکاناتی وجود داشته باشد تا قربانی به آسانی به آن دسترسی داشته باشد و بتواند از طریق آن احقاق حق کند.

پژوهش فوق‌الذکر شده است که براساس آمارهای سازمان ملل متحد هم‌اکنون یک سوم از زنان و دختران جهان در یک ماه یک بار هدف تجاوز، خشونت و بد رفتاری جنسی قرار می‌گیرند.

منبع: [تسنیم](#)

زندگی نولا در خشونت خانگی، تکرار و باز هم تکرار

Photo: wrangler/bigstockphoto.com

برگردان: مهدی بابامهدی از [Hidden Hurt](#)

ماجرای خشونت خانگی نولا نشان می‌دهد که چگونه قربانی‌های خشونت خانگی در یک رابطه خشونت‌بار می‌مانند، یا چرا زمانی که برای ترک آن برنامه می‌ریزند، دوباره خود را در رابطه با خشونت‌گر پیدا می‌کنند... با امید به اینکه این دفعه همه چیز درست شود اگرچه شواهد نشان‌دهنده عکس این موضوع است.

چگونه شروع شد...

او انسان خوبی بود، یک پدر مجرد، جاذبه عجیبی بود که ما را به هم جذب می‌کرد. رابطه‌ی ما خیلی سریع شروع شد. زمان زیادی قبل از حاملگی من برای فرزند نخستمان نبود. او خیلی زود مرا ترک کرد با این دلیل که برای یک خانواده دیگر آمادگی ندارد و قصد دارد تا برای خانواده‌ی دیگرش وقت بگذارد. برایش من حتی به عنوان خانواده تعریف نمی‌شدم... برای تمام مدت بارداری من از هم جدا بودیم. به او پیشنهاد می‌کردم که با هم به دکتر یا وقت آزمایش سونوگرافی برویم، ولی نمی‌آمد. قلبم را می‌شکست، ولی من همچنان ادامه می‌دادم. می‌گفت برای زمان وضع حمل پیش من خواهد بود. من زایمان کردم و بهانه‌اش این بود که چون سرش شلوغ است نمی‌تواند بیاید. روز بعد از وضع حمل من بود که او برای دیدن فرزندش آمده بود. زمانی که او فرزندش را دید دلش به رحم آمد و در حالی که کنار تخت من نشست بود گفت که می‌خواهد تا در کنار هم به عنوان یک خانواده، خانواده من، باشند. قلب من آرام گرفت. این تمام چیزی بود که می‌خواستم: یک خانواده در کنار هم. من قبول کردم که آرام برویم.

چند هفته بعد از زایمان

تنها چند هفته بعد اوضاع به هم ریخت: او از من می‌خواست که تمام راه را رانندگی کنم تا او را ببینم، ولی هیچ تلاشی برای دیدن دخترش یا من نمی‌کرد. در روزهای تعطیل برای دیدن او می‌رفتم، و در یکی از همان روزهای تعطیل بود که او را درحالی که با زن دیگری در بستر بود یافتم. قلبم شکست. به یاد ندارم که چگونه، ولی ما بحث کردن را به اتمام رساندیم و رابطه‌مان را شروع کردیم. او برای زندگی به خانه من آمد و این زمانی بود که آزار و اذیت او شروع شد: کنترل کردن‌ها، اجازه ندادن به من برای خروج از منزل و استفاده از کامپیوتر، و چیزهای دیگر. من هیچ فکری در مورد این موضوع ها نمی‌کردم. تنها فکر می‌کردم که من در مسیر اشتباهی هستم و باید این جریان متوقف شود. همیشه در دعوایا، کسی که عذرخواهی می‌کرد، من بودم.

چند سال بعد، فرزند بعدی

هر کاری که او می‌خواست انجام می‌دادم و تصور می‌کردم این شرایطی است که باید باشد. من ساکت می‌ماندم و چون رفتار او را می‌شناختم و اجازه نمی‌دادم که مشکلی پیش بیاید. تصور می‌کردم که خوشحالم، و رابطه با وجود یک بچه شبیه همین رابطه‌ای که من تجربه می‌کردم است. بچه دوم ما هم به دنیا آمد و همه چیز بدتر شد. من از بچه‌ی تازه به دنیا آمده و بچه‌ی بزرگمان نگهداری می‌کردم، و به کارهای خانه می‌رسیدم، اما اینها کافی نبود. او همچنان بر پول و درآمد خانه و اینکه من کجا می‌روم کنترل داشت. حتی رفتن به دانشگاه هم معضل بود. به هر حال، توانستم واحدهای درسی را بگذرانم با اینکه به ندرت به دانشگاه می‌رفتم. شروع اکثر مشکلات ما زمانی بود که من فهمیدم او به من خیانت می‌کند. البته، این خطای من بود. من چندان به او توجه نمی‌کردم. او عذرخواهی کرد و گفت که دیگر این اتفاق تکرار نخواهد شد. من حرفش را قبول کردم. اما همه چیز همچنان بد بود. با یکی از دوستانم صحبت کرده بودم و او به من هشدار داده بود که شرایط درست نیست.

دوباره عاشق شدم

فرستی برای رفتن به خانه یکی از اعضای خانواده‌ام پیدا شد، و من فکر کردم که خانه خواهرم فرصت ایده‌آلی برای ترک این خانه است. بنابراین با بچه‌ها به آنجا رفتم و او در خانه‌ی اجاره‌ای ما ماند. ناگهان او همان فرد شیرین و جذابی شد که من دوباره عاشقش شدم. نظرم عوض شد و او پیش من و بچه‌ها آمد. مسائل برای مدتی خوب پیش رفت، اما دوباره جر و بحث‌ها شروع شد: زمان زیادی پشت کامپیوتر بودم و دوست داشتم با دوستانم بیرون بروم.

شبی را به یاد می‌آورم که تولد یکی از دوستانم بود که می‌خواستم بروم - او تا آن شب مشکلی با بیرون رفتن من نداشت - اما یک دفعه از اینکه من می‌خواهم بیرون بروم و در خانه با خانواده‌ام نمی‌مانم، عصبانی شد. تصمیم گرفتم که بروم و او آن شب را به یک کابوس تبدیل کرد. نمی‌توانستم از مهمانی لذت ببرم و او مرتب پیامک‌های آزاردهنده می‌فرستاد. واقعا احساس می‌کردم که کار اشتباهی انجام دادم.

مادرم گفت بمان

مسائل به دعوا کشید، هر دو ما به این نتیجه رسیدیم که این یک رابطه سالم نیست و این دعوایا شروع به تاثیرگذاری روی بچه‌ها کرده است. تصمیم گرفتیم که او باید از خانه برود - به مادرم اطلاع دادم (او از مسائل اطلاعی نداشت). تنها به او گفتم که ما از هم دور شدیم و فکر می‌کنیم که بهترین راه جدایی است. به یاد می‌آورم که مادرم گفت که اشتباه می‌کنم و باید تلاش کنم تا شرایط را بهتر کنم. احساس تنهایی و ترس می‌کردم، تمام افرادی که به من گفته بودند در کنارم خواهند بود حضور نداشتند.

تنها بودم. دوسال شبیه جهنم بود. شوهرم بدتر شد. مرا تعقیب می کرد، روزی کلی پیامک می فرستاد، این احساس را در من ایجاد می کرد که این خطای من بوده و باید پیش مشاوره بروم و آن وقتی بود که من فهمیدم قربانی خشونت خانگی هستم.

تلاش دوباره

تصمیم گرفتیم که دوباره تلاش کنیم. بعد از چیزی که مادرم به من گفته بود، احساس می کردم که این وظیفه‌ی من است که تلاش کنم و دوباره خانواده را در کنار هم جمع کنم. در طول دو سال بعد او در آپارتمانش زندگی کرد و من در این خانه ماندم و اینگونه من گاهی اینجا و گاهی آنجا بودم. هیچ کس اطلاعی نداشت که ما دوباره رابطه‌مان را شروع کردیم. بسیار شرمسار بودم که این را در خفا نگه دارم و به دیگران بگویم که ما به خاطر بچه‌ها تلاش کردیم که با هم دوستیمان را از سر بگیریم. وقتی شرایط خوب بود، مسائل خوب بودند، ولی وقتی شرایط غیرقابل می شد، واقعا بد بود.

اقدام قانونی نکردم

در شرایط نامساعد برای تکفل بچه‌ها شروع به اقدام قانونی می کردم. وکیل (همچنین مشاور) از من خواست که برای DVO اقدام کنم، اما نمی توانستم. تهدید کرده بود بود که اگر این کار را بکنم، خودش را می کشد. نمی توانستم مسئولیت آن را قبول کنم.

به یاد می آورم که یک شب در حال جر و بحث بودیم. واقعا عصبی شد و اولین مشتش را به پایم زد. احساس کردم که این خطای من بوده که او را بیش حد عصبانی کردم. ضربه‌ی او کبودی به اندازه یک توپ گلف ایجاد کرد. البته عذرخواهی کرد و قسم خورد که هیچگاه این برخورد را تکرار نمی کند. در طول آن دوسال من حس کردم که دوباره باردار شده‌ام. بعد از اینکه ما این موضوع را متوجه شدیم جر بحث زیادی داشتیم. از دست دادن کودک بسیار استرس‌زا و غم‌انگیز بود. حس می کردم و هنوز هم چنین حسی دارم که این خطای من بوده است.

مسائل بعد از آن بسیار بد شد. من او را مقصر می دانستم و او هم من را، و آزارهای او بدتر شد. شروع به تعقیب من کرد و روزی بیش از هفتاد پیامک برای من می فرستاد. با سلامتی روانم در حال کلنجار بودم. به نقطه‌ای رسیدم که از نظر روحی دردم شکستم. این موضوع را از خانواده‌ام هم مخفی نگاه داشتم اما به چند نفر از دوستانم گفتم. در نهایت تحت نظر گروه سلامت روان قرار گرفتم و پیش روانشناس می رفتم. بیماری من افسردگی شدید تشخیص داده شد. سپس در طول دو سالی که با همدیگر زندگی می کردیم دریافتیم که چند باری به من خیانت کرده بود. البته او من را مقصر می دانست و می گفت تقصیر من است. اینجا زمانی بود که من احساس کردم شاید همه این مشکلات تقصیر من بوده و من باید بیشتر تلاش می کردم تا خانواده‌ام را در کنار هم جمع کنم. زمانی که او در حالت خویش باشد شرایط خیلی بهتر بود. این امر من را زیاد تحت تاثیر قرار نمی داد، و اگرچه بچه‌ها از بودن با او لذت می بردند، آنها دوست نداشتند که به خانه‌ی او بروند. برای من بهتر بود که در سمت او قرار بگیرم تا علیه او.

شروع دوباره و دوباره

واقعا یاد ندارم که چگونه دوباره آغاز شد، اما الان ما دوباره با هم زندگی می کنیم. به خاطر می آورم که در ماه سپتامبر من بیمار بودم و او برای مراقبت از بچه‌ها به خانه‌ی من آمد. از من خواست که به او اجازه بدهم که در خانه‌ی من بماند، و علیرغم میل ام قبول کردم، در غیر این صورت دعوا و جر و بحث شروع می شد. از جر و بحث خسته شده بودم. همه چیز خوب پیش می رفت. فردی مراقب و مقید شده بود و من دوباره عاشقش شده بودم. جنبه خوب او چیزی بود که من عاشقش بودم. او به من اطمینان داد که از بچه‌ها و من مراقبت خواهد کرد. ارتباط ما دوباره از سر گرفته شد و به من گفت که پیش مشاور می رود، من هم در مورد مشکل روحی اخیرم به او گفتم، و او عذرخواهی کرد و گفت که این موضوع دیگر اتفاق نخواهد افتاد. ما شروع به اشک ریختن کردیم و همدیگر را در آغوش گرفتیم. در آغوش او احساس امنیت کردم.

چند ماه بعد دوباره بیمار شدم، در تمام مدت در منزل اقامت داشت. به هیچ کس نگفتم که ما دوباره با هم زندگی می کنیم. من احساس می کردم دوستانم را ناامید کرده بودم. آنها مرا حمایت کرده بودند و زمانی که شرایط سخت شده بود در کنارم بودند، و من می خواستم به آنها بگویم که ما دوباره با هم زندگی می کنیم. نمی دانستم آنها چگونه واکنش نشان می دهند. آرام آرام شروع به گفتن جریان کردم و به آنها گفتم که همه چیز عالی است و او تغییر کرده است و قضایا در حال بهبود است. او قصد دارد در منزل ما زندگی کند و ما دوباره در کنار هم به عنوان یک خانواده باشیم. به آنها گفتم که ما در این دو سال خیلی عاقلتر شدیم و همه چیز عالیست...

باز سریع جلو رفت و زندگی‌مان با هم شروع شد. بازگشت ما به هم و ماندن او در خانه‌ی من و الان او در خانه‌ی من زندگی می کند. احساس می کنم دور خودم گنج می خورم و نمی توانم جلویش را بگیرم. همه چیز خوب است، اما علائم گذشته (دروغگویی هایش، مشروب خوری هایش و...) در حال پدیدار شدن است. احساس می کنم نمی توانم کاری بکنم. از هم جدا می خوابیم، اما من نمی توانم دوباره بچه‌ها را به جای دیگر ببرم.

در نهایت اینجا جایی است که من هستم. به دو سال قبل بازگشتم. من نمی دانم که این دفعه شرایط خوب می شود یا نه. امیدوارم. من عاشق

او هستیم. احساس می‌کنم با توجه به حمایت دوستان در این سالها اگر شرایط دوباره به هم بریزد نمی‌توانم با دیگران مسائل را در میان بگذارم. اما امیدوارم که اگر شرایط خراب شد قدرت این را داشته باشم که دوباره او را ترک کنم.

چطور با کسی که در معرض خشونت است صحبت کنیم

Photo: Daxiao Productions/bigstock.com

خشونت خانگی موضوعی است که صحبت کردن درباره آن سخت است، به‌ویژه با دوست یا عضوی از خانواده که آن را تجربه می‌کند. با این حال، راه‌هایی برای انجام چنین گفتگویی وجود دارد که شاید به آن شخص این حس را بدهد که کسی از او حمایت می‌کند، امنیت دارد، و تنها نیست. قبل از اینکه این گفتگو را با او شروع کنید، به یاد داشته باشید که ممکن است وی فوراً احساس راحتی نکند تا درباره این موضوع صحبت کند. ممکن است زمان برد تا احساس راحتی کند و سفره دل خود را پیش شما یا هر کس دیگری درباره این موضوع باز کند، اما در صورتی که این کار را انجام داد، می‌توانید از توصیه‌های این برگه استفاده کنید و بدانید به کسی که خشونت خانگی را تجربه می‌کند چه بگویید و چه نگویید.

چیزهایی که باید گفت

خشونت خانگی هرگز تقصیر قربانی نیست

بعضی قربانیان خشونت خانگی باور دارند که مقصر، خودشان هستند. شریک پرخاشگر آن‌ها ممکن است چیزهایی بگوید مثل "چرا کاری می‌کنی که با تو این طوری رفتار کنم" یا "اگر فلان کار را انجام ندهی، مجبور نمی‌شوم این طوری رفتار کنم." به قربانی این را یادآوری کنید که خشونت هرگز تقصیر او نیست.

حرف‌های قربانی را باور کنید

ممکن است فرد پرخاشگر را بشناسید و فکر کنید که وی هرگز قادر به اعمال خشونت علیه دیگران نیست. رفتار فرد پرخاشگر در مقابل شما همیشه به گونه‌ای نیست که در خلوت رفتار می‌کند. بیان شک و تردید می‌تواند احساس گناه را در قربانی تقویت کند و باعث شود احتمالاً با شما یا دیگران درباره خشونت که با آن مواجه است کمتر صحبت کند.

بر امنیت تمرکز کنید

شما می‌توانید گفتگو را با عباراتی مانند "من نگران تو و/یا بچه‌هایت هستم" شروع کنید.

پیشنهاد کمک بدهید

به قربانی بگویید که در کنار او هستید و به او پیشنهاد کمک بدهید، این کمک می‌تواند درباره تماس با یک وکیل از طرف او یا فقط گوش دادن به حرف‌هایش باشد. جملاتی مانند "هر وقت نیاز به صحبت داشتی، من اینجا هستم که به حرف‌هایت گوش بدهم" می‌تواند به قربانی کمک کند احساس تنهایی نکند.

اعتماد به نفس ایجاد کنید

خشونت خانگی می‌تواند منجر به پایین آمدن عزت نفس و حس شرمندگی در قربانی شود. در هنگام گوش دادن، حواستان باشد که نقاط قوت او را درک کنید و جملاتی به زبان بیاورید که به ایجاد اعتماد و عزت نفس در او کمک کند. اگرچه راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید در جهت کمک به شخص انجام دهید، در نهایت، تصمیمش هر چه می‌خواهد باشد، خودش باید تصمیم بگیرد و باید احساس قدرت کند.

چیزهایی که نباید گفت

با جملات خود او را قضاوت نکنید

وقتی به داستان او گوش می‌دهید، حواستان باشد که اصلاً قضاوت نکنید. چنین کاری فقط احساسات او را بدتر می‌کند و باعث می‌شود قربانی باور کند که مقصر است. بدانید که او نیاز به زمان و شهامت دارد تا درباره این موضوع صحبت کند. از گفتن جملاتی از این قبیل اجتناب کنید: "چرا زودتر با من صحبت نکردی" یا "چطور می‌توانی به او اجازه بدهی چنین کاری با تو [یا بچه‌ات] بکند."

به قربانی نگویند چه کار باید بکند

سخت است که به حرف‌های کسی که می‌شناسید گوش دهید، بشنوید که مورد خشونت واقع شده و نگویند که چه کار باید بکند. با این وجود، وی باید خودش تصمیم بگیرد و اعتماد و عزت نفس خود را دوباره به دست آورد. بهترین کاری که می‌توانید برای کمک به او انجام دهید

این است که به وی اطلاعات دهید، و نه اینکه آن‌ها را نصیحت کنید که چکار کنند.

درباره فرد پرخاشگر نظر منفی ندهید

قابل درک است که از دست فرد پرخاشگر عصبانی می‌شوید یا سعی می‌کنید با دادن نظرات منفی درباره فرد پرخاشگر قربانی را آرام‌تر کنید. اما چنین کاری ممکن است باعث واکنش قربانی شده و وی از فرد پرخاشگر دفاع کند. این عمل می‌تواند در کمک به وی برای تشخیص و جستجوی کمک نتیجه معکوس داشته باشد. جملاتی مانند "آدم واقعا مزخرفی است" همچنین ممکن است باعث شود قربانی بیشتر درباره خشونتی که تجربه می‌کند، احساس شرمندگی کرده و خودش را بیشتر سرزنش کند.

با فرد پرخاشگر رودررو نشوید

رودررو شدن با فرد پرخاشگر درباره رفتارش می‌تواند قربانی را در معرض خطر بیشتری قرار دهد. چنین کاری می‌تواند به‌طور جدی امنیت و سلامت او را به خطر بیندازد.

پرسش‌های رایج: کار کردن با قربانیان خشونت خانگی

Photo: Kasia Bialasiewicz/Bigstock.com

خانه امن: وکلایی که با قربانیان خشونت خانگی کار می‌کنند، می‌دانند که ارائه مشاوره حقوقی به این مراجعان یا دفاع از آن‌ها در دادگاه می‌تواند چالش‌های خاص خود را داشته باشد. این متن به شما کمک خواهد کرد که نیازها و نگرانی‌های خاص قربانیان خشونت خانگی را درک کنید تا بتوانید روابطی توأم با اعتماد با آن‌ها برقرار کرده و به مؤثرترین شکل ممکن از آن‌ها دفاع حقوقی کنید. اطلاعات این سند، برگرفته از تجربیات مجرب‌ترین وکلای ایرانی و همچنین پاسخ‌های سؤالات نظرسنجی از خود قربانیان خشونت خانگی است.

خیلی مشکل است کاری کنم که موکلم تجربه خود را با من در میان بگذارد تا من بتوانم از آن اطلاعات برای طرح پرونده حقوقی استفاده کنم. چطور می‌توانم وی را تشویق کنم که حرف دل خود را بزند؟

یکی از بهترین راه‌ها این است که تأکید کنید تمامی ارتباطات بین شما و موکلان صد درصد خصوصی و محرمانه خواهد بود. ممکن است از نظر قربانیان خشونت خانگی به دلایلی چون حس شرمسازگی، گناه، و مخصوصاً نگرانی درباره امنیت‌شان و صحبت کردن درباره تجربه‌های‌شان با دیگران کار سختی باشد؛ چه طرف مقابل وکیل باشد، چه یکی از اعضای خانواده، و چه یک دوست.

در همان ابتدای تعامل و گفتگو، به آن‌ها اطمینان دهید که همه حرف‌هایی که به شما می‌گویند محرمانه خواهد ماند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا نگرانی‌شان درباره امنیت و ترس از این که شریک پرخاشگر متوجه صحبت آن‌ها با وکیل شود کاهش یابد. اگر در دفتر خود کارمندی دارید، حواستان باشد که حتماً مقررات محرمانه بودن و همچنین اهمیت آن را درک می‌کنند؛ به موکل‌تان بگویید که کارمندان شما درست مثل خودتان از معیارهای محرمانه ماندن و حفظ اسرار پیروی می‌کنند.

اگر پس از آن که به موکل اطمینان بدهم که مکالمات ما خصوصی و محرمانه باقی خواهد ماند، هنوز در ارتباط برقرار کردن با وی مشکل داشته باشم چه کنم؟

ممکن است قربانیان خشونت خانگی حتی پس از تضمین محرمانه بودن باز هم تمایلی نداشته باشند که صادقانه و بی‌پرده درباره تجربه خود صحبت کنند، مخصوصاً در اولین تعاملاتی که با آنها دارید. وکلا باید صبور باشند و سعی کنند ترس و حساسیت‌های موکل خود را درک کنند. ممکن است زمان بیشتری نیاز باشد تا آنها بی‌پرده از تجربه خود سخن بگویند، اما انجام توصیه‌های زیر می‌تواند به بهبود ارتباط بین شما و موکل‌تان کمک کند:

- **با حساسیت و به طور فعال گوش کنید:** به چشم‌های موکل‌تان نگاه کنید، طوری رفتار نکنید که انگار تمرکز ندارید و ایمیل و تلفن خود را چک نکنید. چنین رفتاری ممکن است نشانی از بی‌اعتنایی تلقی شود و در موکل‌تان فاصله ایجاد کند. هنگامی که موکل‌تان با شما صحبت می‌کند، از تکنیک‌های گوش دادن کلامی و غیرکلامی فعال استفاده کنید.
- **قضاوت نکنید:** از جملاتی مانند «چرا زودتر پیش من نیامدی» یا «چرا اجازه دادی چنین اتفاقی برایت بیفتد» استفاده نکنید. چنین جملاتی باعث می‌شوند موکل‌تان بیشتر احساس گناه و شرمندگی کند، و اگر حس کند که شما درباره او قضاوت خواهید کرد، از تجربیات خود صادقانه صحبتی نخواهد کرد. از چنین جملاتی استفاده کنید: «می‌فهمم، خیلی برایت سخت است. می‌توانی به من کمک کنی بهتر درک کنم که آن موقع چه وضعیتی داشتی؟» و همواره احترام و عزت خود را به او نشان دهید.
- **روند قانونی را با شفافیت توضیح دهید:** هنگامی که با موکل خود درباره روند قانونی صحبت می‌کنید، از زبان فنی و حقوقی استفاده نکنید چون ممکن است متوجه نشود. مراحل، مفهوم‌ها، و عواقب احتمالی را با حداکثر شفافیت توضیح دهید و وی را تشویق کنید اگر چیزی را متوجه نمی‌شود بپرسد.
- **ارتباط برقرار کردن با خود را آسان کنید:** بعضی اوقات، موکل‌ها وقتی برای اولین بار وکیل‌شان را می‌بینند دچار ترس می‌شوند. انجام کارهای کوچکی مثل بیرون کشیدن صندلی برای نشستن کنار موکل به جای نشستن پشت میز می‌تواند این حس را کمی کاهش دهد و باعث شود که شما از نظر موکل قابل اطمینان‌تر باشید و ارتباط با شما آسان‌تر شود.
- **بیشتر توجه کنید:** به عنوان وکیل، قطعاً شما برنامه پر مشغله‌ای دارید و احتمالاً بر روی چندین پرونده کار می‌کنید. موکل شما از خشونت خانگی رنج می‌برد و نیاز دارد که حس کند صرفاً یک موکل عادی نیست. گفتن چنین جملاتی مانند «هر وقت خواستی می‌توانی با من تماس بگیری» یا «وقت دادن به آنها تا جایی که ممکن است می‌تواند کمک کند که حس نکنند فقط یکی از ده‌ها موکل عادی دیگر هستند»

در گرفتن جزئیات از موکل برای اقامه دعوی حقوقی مشکل دارم. چطور می‌توانم این کار را انجام دهم؟

اگرچه در اختیار داشتن جزئیات خشونت علیه موکل شما برای اقامه دعوی اهمیت زیادی دارد، باید بدانید که صحبت کردن درباره جزئیات تجربه خشونت برای موکل‌تان می‌تواند خیلی سخت باشد. بدانید که قربانیان خشونت خانگی معمولاً «استرس پس از سانحه» را تجربه می‌کنند که می‌تواند بر درک و حافظه آنها به شکل‌های زیر تأثیر بگذارد:

- **تجربه مجدد:** خاطرات رویداد(ها) می‌تواند برای ضمیر خودآگاه آنها مزاحمت ایجاد کند و هرگز از بین نرود. در موارد جدی‌تر، این خاطرات خود را به شکل بازگشت و مرور گذشته یا کابوس‌های مکرر نشان می‌دهد. بعضی قربانیان حس خود را چنین توصیف می‌کنند که انگار دائماً درگیر «ضربه‌ای هستند که آن را تجربه کرده‌اند»
- **تحریک‌پذیری بیش از حد:** یک قربانی ممکن است طوری رفتار کند که انگار همیشه در حالت «آماده باش» یا «پر استرس» آشفته و عصبی است. اتفاقات کوچک مانند گریه کردن بچه یا آژیر آمبولانس می‌تواند خاطرات بحران را بیدار کند.
- **اجتناب یا بی‌حسی:** یک قربانی خشونت خانگی ممکن است هر کاری کند تا از موقعیت یا محرکی که یادآور ضربه گذشته است اجتناب کند. ممکن است تمایل داشته باشد از «خود درمانی» استفاده کند و برای حس نکردن درد روانی یا برای ایجاد فاصله عاطفی از روابط نزدیک، از مشروبات الکلی یا دارو به مقدار زیاد استفاده کند.

سایر واکنش‌های رایج افرادی که استرس پس از سانحه را تجربه می‌کنند عبارتند از: شوک، زودرنجی، بی‌خوابی، خشم، احساس گناه، غصه، غم، بی‌حسی عاطفی، حس درماندگی، و مشکل در داشتن حس شادی یا محبوب بودن.

صبور باشید و درک کنید که ممکن است زمان ببرد تا آنها بتوانند درباره چنین مسئله شخصی و خصوصی‌ای صحبت کنند؛ مسئله‌ای که اگر تمام جزئیات را به «ها» حس شرمندگی و خجالت ایجاد کند. گفتن چنین جملاتی به صورت رک و مستقیم مانند «ممکن است در آن شود موکل از شما رانده شود. در مورد خشونت فیزیکی، ممکن است به مدرک پزشکی نیاز باعث می‌شود «توانم کمکت کنم من نگویم، نمی‌داشته باشید. بدانید که ممکن است موکل‌تان از رفتن به پزشک طفره برود، مخصوصاً اگر نوع خشونت، جنسی باشد»

راه‌های دیگر برای ایجاد اعتماد بین من و موکل چیست؟

هیچ راه آسان و سریعی برای ایجاد اعتماد بین شما و موکل‌تان وجود ندارد. تأکید کردن بر اینکه ارتباطات شما محرمانه خواهد بود و

استفاده از تکنیک‌های بالا کمک خواهند کرد، اما خشونت خانگی مسئله پیچیده‌ای است. یکی از بهترین روش‌ها برای ایجاد اعتماد بین شما و موکلان تمرکز بر روی امنیت وی است. این مسئله نه تنها به شما کمک می‌کند با آن‌ها همکاری کنید، بلکه مهمترین نکته‌ای است که هر فردی اعم از وکیل، دوست، یا عضوی از خانواده که با قربانی خشونت خانگی سر و کار دارد یا صحبت می‌کند باید در ذهن داشته باشد. در زیر، چند راه برای انجام چنین کاری ارائه شده است:

- **برنامه‌ریزی امنیت:** در طی اولین ملاقات با موکل خود، حتماً از پروتکل‌های ارتباطات برای تضمین امنیت موکل‌تان استفاده کنید. با استفاده از امن‌ترین و بی‌خطرترین راه ممکن، از آن‌ها بخواهید که با شما ارتباط برقرار کنند، و در صورت امکان، باید روزها یا زمان‌های خاصی را برای شما تعیین کنند تا با آن‌ها تماس بگیرید. ممکن است موکل شما نخواهد مستقیماً با او تماس بگیرید، بنابراین صادقانه به وی بگویید که از طریق یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستانش با او در تماس خواهید بود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره برنامه‌ریزی امنیت، به وبسایت ما رجوع کنید.
- **در مورد جلسات انعطاف‌پذیر باشید:** مثلاً ممکن است موکل‌تان فکر کند شاید کسی او را هنگام ورود به دفتر یک وکیل ببیند و به همسر پرخاش‌گرش بگوید، و به همین دلیل از ملاقات با شما در دفترتان راحت نباشد. اگر چنین مسئله‌ای وجود دارد، پیشنهاد بدهید که می‌توانید او را بیرون از دفتر در جایی که راحت است ملاقات کنید. چنین جایی می‌تواند پارک، کافی شاپ، یا هر جایی باشد که او انتخاب می‌کند. به آن‌ها پیشنهاد بدهید که اگر مایل هستند، شما می‌توانید از طریق تلفن با آن‌ها صحبت کنید و بدین ترتیب دیگر خطری وجود ندارد که کسی آن‌ها را با وکیل ببیند.
- **بگذارید یک فرد مورد اعتماد در جلسات حاضر باشد.** قبل از اولین ملاقات‌تان، اجازه بدهید موکل‌تان بدانند که می‌تواند یکی از اعضای خانواده یا دوستی مورد اعتماد را همراه خود بیاورد. مخصوصاً اگر وکیل مرد باشد و موکل زنی است که از خشونت شوهرش رنج می‌برد، ممکن است موکل زن دوست نداشته باشد چه در جمع و چه در خلوت با یک وکیل مرد، جلسه‌ای داشته باشد چون می‌ترسد شوهرش غیرتی و رفتارش خشن‌تر از گذشته شود. اگر چنین است، پیشنهاد بدهید که با موکل‌تان در حضور یک دستیار یا مشاور زن جلسه خواهید داشت. از قبل اطمینان حاصل کنید که موکل شما با این موضوع راحت است و دستیار یا مشاور شما اهمیت محرمانه ماندن و حفظ اسرار موکل را به خوبی می‌داند.

اگر موکل به توصیه‌های من عمل نکرد، چه کاری انجام بدهم؟

تمایل نداشتن موکل برای پیروی از توصیه‌های وکیل، مانند اجتناب از شکایت کردن یا حضور نیافتن در دادگاه، یکی از رایج‌ترین چالش‌های وکلایی است که با قربانیان خشونت خانگی سر و کار دارند. چنین چیزی می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد، به‌ویژه اگر زمان زیادی روی پرونده وی کار کرده، و اسناد و مدارک آماده کرده باشید، و ترتیب شهادت دادن شهود را به دادگاه ارائه کرده باشید. این را درک کنید که اولاً موکل شما به شهادت بسیار زیادی نیاز دارد تا برای گرفتن کمک نزد شما بیاید، و این که نگرانی وی از قضاوت‌های خانواده و دیگران، ترسش از امنیت، یا این باور که مشکلات بین وی و همسر پرخاش‌گرش» می‌تواند بهبود یابد «ممکن است مانع از این شود که توصیه‌های شما را عملی کند. همچنین ممکن است به منظور انجام اقدامات و پیش قدم شدن، به زمان بیشتری نیاز داشته باشد تا عواقب احتمالی اعمالش را عمیقاً بسنجد، درک کند و در نهایت آن‌ها را بپذیرد.

اطلاعات بیشتر در [پیستهای آموزشی](#) خانه امن

رها کردم عشقم را

Photo: rjphoto/Bigstock.com

فریده موسوی

من و امید عاشق هم بودیم و بعد از دو سال نامزد شدیم. پدر و مادر من هر دو فرهنگی بودند و پدر امید شرکت بزرگ صادرات و واردات داشت و مولتی‌میلیاردر بود. من خودم یک شرکت جمع‌وجور تبلیغاتی با دوستانم تاسیس کرده بودم که سود چندانی هم نداشت ولی خیلی کارم را دوست داشتم؛ چند جوان بودیم که دورهمی کار می‌کردیم.

بعد نامزدی پدر امید به من پیشنهاد کرد که مسئولیت تبلیغات یکی از شرکت‌هایش را قبول کنم آن هم با حقوق ماهیانه‌ای که باور نکردنی بود. اگر یک سال می‌دویدم جنین درآمدی نداشتم. به دوستانم قول دادم که پول‌هایم را جمع می‌کنم و بعد از چند وقت برمی‌گردم به همان

من و امید واقعا با هم خوب بودیم. انگار خدا ما را از همان اول برای هم آفریده بود. همه روزهای تعطیل با هم بودیم و جدایی نداشتیم. شش ماهی از کار جدیدم گذشته بود که پدر امید من را به دفتر مرکزی پیش خودش منتقل کرد و یک دفتر کار شیک و موبایل اضافه به من داد.

در این مدت من و امید کارهای عروسی را انجام می‌دادیم. از رزرو تالار تا خرید عروسی و سفارش کارت‌ها و همه چیز، طوری که چهار ماه به روز عروسی بیش‌تر کارها انجام شده بود تا این که یک روز پدر امید گفت که مقداری کار اضافه دارد و من دو ساعت بیش‌تر در دفتر بمانم. قبلا هم سابقه داشت و من مشغول کارهایم بودم که صدایم کرد.

وارد اتاق که شدم گفت بشین. برای اولین بار از لحنش ترسیدم. خودش برایم چایی ریخت و نشست روی میز روبه‌روی من. گفت از کارت راضی هستی، کم‌وکسری نداری. از رابطه من و امید پرسید و این که کارهای عروسی خوب پیش می‌رود یا نه و من با یک دلهره‌ای که به روی خودم نمی‌آوردم جوابش را دادم.

گفت دلت می‌خواهد این وضعیت ادامه داشته باشد و حتی بهتر شود و من گفتم که وضعیت عالی است و من عاشق امید هستم.

گفت می‌دانی من هر چه در زندگی خواسته‌ام به دست آورده‌ام و هر چه اراده کرده‌ام انجام داده‌ام و تو اگر واقعا امید را می‌خواهی باید به حرف‌های من همیشه گوش کنی.

من سکوت کردم و نیم‌لبخندی زدم و گفتم من که همیشه سعی کردم وظایفم را خوب انجام بدهم و کار را از رابطه خانوادگی جدا کرده‌ام و واقعا متاسفم اگر کاری را درست انجام ندادم اما پدر نامزد در جواب من خیلی صریح و رک به من گفت: «بین دختر اگر امید را می‌خواهی باید من را هم بخواهی وگرنه امید را هم نخواهی داشت.»

شک کردم که درست شنیدم یا نه؟ خیره‌خیره نگاهش کردم. خشک شده بودم و انگار خون از سرم به بیرون فوران می‌کرد. آب توی دهنم خشک شده بود. بی‌اختیار عقب‌عقب رفتم. هزار فکر یک‌باره به سرم هجوم آورد. نگاهش عوض شده بود. مردی که نزدیک سی‌سال از من بزرگ‌تر بود و من جای دخترش بودم انگار بدن من را لخت تماشا می‌کرد.

بلند شد و به سمت آمد و من به سمت در فرار کردم. فرار کردم و یک هفته مثل جنازه روی تخت افتادم. اولین بار حمله عصبی را تجربه کردم. امید و مادرم دو بار من را به بیمارستان رساندند. قدرت فکر کردن نداشتم و فقط گریه می‌کردم. تشنج داشتم و حالت تهوع رهایم نمی‌کرد. من فقط ۲۲ سال داشتم و ابدا نمی‌دانستم چه کار باید کنم.

نمی‌دانستم باید به امید بگویم یا نه؟ نمی‌دانستم چه اتفاقی برای من و او خواهد افتاد و اصلا او درباره من چه فکری می‌کند؟ آیا من را باور می‌کند یا خیر؟ درگیر هجوم این فکرها بودم که پدر امید به دیدنم آمد با یک دسته گل بزرگ و جعبه شکلات و آنقدر پر رو بود که یک انگشتر هم برای من آورده بود. مادرم که رفت چایی بیاورد به من گفت من هنوز روی حرفم هستم. هر چه بخواهی به دست می‌آوری و اگر بفهمم امید یا دیگران چیزی از این ماجرا فهمیدند آسایش و امید را از تو و خانواده‌ات خواهم گرفت.

او رفت و من توانایی این بار سنگین را نداشتم. برای رهایی از این همه سنگینی عشقم را رها کردم و به امید گفتم که قصد ازدواج با او را ندارم. اصرار او و انکار من. عذاب‌های او و عذاب‌های من هر دو را تحمل کردم. یک‌بار خلاصه زندگی‌ام را در فیسبوک نوشتم و خیلی از دوستان به من حمله کردند که چرا به مادرت نگفتی و یا به امید. چرا فلان کار و بهمان کار را نکردی و بیش‌تر دوستان به جای این که درباره خشونت‌گر حرف بزنند درباره من حرف زدند.

من نوشتم تا فقط تجربه‌ام را بیان کنم، من نوشتم تا ببینید زنان با چه خشونت‌های جنسی روبه‌رو هستند و سکوت می‌کنند و چرا سکوت می‌کنند. امروز از آن روزها دوازده سال گذشته است و امید ازدواج کرده و من هم یک پسر دو ساله دارم اما همیشه از خودم سوال می‌کنم در آن روزها در چه شرایطی من حرف می‌زدم. چه شرایطی در جامعه، فرهنگ و یا تربیت من موجب می‌شد بدون این که بترسم درباره آن مرد صحبت کنم. من به جای شما بارها خودم را قضاوت کردم. متهم کردم و از خودم متنفر شدم ولی آیا متهم اصلی من هستم؟ من فکر می‌کنم که برای شکستن سکوت باید خیلی شرایط تغییر کند تا سکوت قربانیان واقعا بشکند.

قربانیان پنهان می‌شوند

قربانیان خشونت جنسی همیشه از قضاوت می‌ترسند. از این که جای متهم و قربانی عوض شود می‌ترسند و به عبارتی از این که آبرو و حیثیت‌شان در خطر بیافتد درهراس هستند. چنین قربانیانی ابزار، منابع قدرت و شبکه‌های ارتباطی لازم برای اثبات خود را ندارند و به جای شکستن سکوت ترجیح می‌دهند فرار کنند و برای همین گوش‌شوا هم ندارند. بر اساس توانایی‌هایی که دارند هزینه و فایده می‌کنند و تصمیم می‌گیرند. آن‌ها در شرایط خفقان‌آوری قرار دارند که قادر به خطر کردن نیستند و به همین دلیل پنهان می‌شوند.

شاید اگر در ایران هم‌چون بسیاری از کشورهای دیگر به مددکاری اجتماعی اهمیت داده شود به شکلی که شبکه گسترده‌ای از مددکاران در دسترس باشند و کارکرد آن‌ها به وسیله رسانه و آموزش عمومی برای مردم جا بیافتد افراد بتوانند با مراجعه به آن‌ها تصمیم‌های درست‌تری بگیرند و احساس بی‌پناهی و درماندگی نکنند.

شاید اگر نگاه تصمیم‌گیران دولتی به سازمان‌های غیردولتی تغییر پیدا کند و این سازمان‌ها بتوانند به عنوان میانجی در مسائل عمومی جامعه مشارکت کنند فرهنگ عمومی آرام‌آرام به سمت شکستن تابوهایی حرکت کند که فرهنگ سکوت را ترویج می‌کنند. فرهنگی که تنها کمک به افرادی است که نسبت به دیگران خشونت جنسی اعمال می‌کنند.

در این میان نقش رسانه‌ها ویژه است و نقش آموزش در مدارس تعیین‌کننده‌تر است. کودک از همان کودکی باید بیاموزد که حریم شخصی‌اش کجاست و حریم شخصی دیگران چگونه حفظ می‌شود. آموزش روی تغییر رفتار از کودکی تاثیر فراوان و اعجاب‌آوری دارد.

سکوت قربانیان در برابر خشونت دارای جنبه‌های آموزشی و تربیتی است. در جوامعی هم‌چون ایران زنان یاد می‌گیرند که سکوت کنند در حالی که می‌توان به راحتی این رفتار و نگاه را با یک سیاست‌گذاری عمومی حساب شده تغییر داد تا:

مردم اشکال خشونت را بشناسند و هیچ خشونتی را کوچک نشمارند
در مقابله با خشونت در مقابل آن بایستند و خود را توانمند کنند
بدانند که خشونت چرخه است و تکرار می‌شود
در مقابل خشونت سکوت نکنند
اگر خود قربانی نیستند گزارش‌گر خشونت باشند
برای مقابله با خشونت فعالیت کنند و نسبت به آن حساس باشند

و اما حرف آخر را اراده سیاست‌گذاران برای رفع خشونت خانگی می‌زند و برای همین است که هر چه جامعه و خانواده نسبت به حل این آسیب پرسش‌گر باشند دولت را وادار به پاسخ‌گویی می‌کنند. کلاف درهم‌تیده خشونت با اراده دولت و خواست مردم و جامعه مدنی و فعالیت رسانه‌ها امکان‌پذیر است. مقابله با خشونت خانگی نیاز به کارزار اجتماعی دارد. خشونت اگر چه در خانه اتفاق می‌افتد ولی به خانه ختم نمی‌شود و جامعه و فرهنگ عمومی را درگیر خود می‌کند، بنابراین دولت‌مردان باید بدانند مقابله با خشونت خانگی یک ضرورت است.

چگونه با قربانیان خشونت خانگی ارتباط مؤثر برقرار کنیم

خانه امن دوازدهمین دوره آموزشی رایگان خود را با هدف حمایت از قربانیان خشونت خانگی برای وکلا، دانشجویان، و کارآموزان وکالت برگزار می‌کند.

نیت نام کنید

میشل پترسون، ساکن کانادا با ۸۱ سال سابقه در زمینه آموزش آنلاین و حمایت از قربانیان خشونت خانگی، آموزش‌گر این دوره است و در تمامی جلسات مترجم حضور دارد.

جلسه اول: موکل شما قربانی چه نوعی از خشونت خانگی است؟

تاریخ: سه شنبه، ۷ اردیبهشت (۶۲ آوریل) ساعت ۸ شب به وقت تهران

• جلسه دوم: مهارت‌های ارتباطی مؤثر که شما به عنوان وکیل به آن نیازمند هستید
تاریخ: سه شنبه، ۴۱ اردیبهشت (۳ می) ساعت ۸ شب به وقت تهران

• جلسه سوم: ابزارها و تکنیک‌های حقوقی برای کسب نتایج موفقیت‌آمیز در پرونده‌های خشونت خانگی
تاریخ: سه شنبه، ۱۲ اردیبهشت (۱۱ می) ساعت ۸ شب به وقت تهران

با همراهی شما در این دوره این سؤالات را به بحث می گذاریم:

آیا شما با حساسیت‌ها و دغدغه‌های قربانیان خشونت خانگی آشنا هستید؟
برنامه شما برای حفظ امنیت قربانیان خشونت خانگی چیست؟
موانع فرهنگی چه تاثیری در دفاع موفق شما دارد؟

لازم به ذکر است در پایان این دوره از طرف خانه امن و میشل پترسون به فارغ‌التحصیلان گواهی‌نامه پایان دوره اهدا خواهد شد

پرسش‌های رایج: کار کردن با قربانیان خشونت خانگی

Photo: Kasia Bialasiewicz/Bigstock.com

خانه امن: وکلایی که با قربانیان خشونت خانگی کار می‌کنند، می‌دانند که ارائه مشاوره حقوقی به این مراجعان یا دفاع از آن‌ها در دادگاه می‌تواند چالش‌های خاص خود را داشته باشد. این متن به شما کمک خواهد کرد که نیازها و نگرانی‌های خاص قربانیان خشونت خانگی را درک کنید تا بتوانید روابطی توأم با اعتماد با آن‌ها برقرار کرده و به مؤثرترین شکل ممکن از آن‌ها دفاع حقوقی کنید. اطلاعات این سند، برگرفته از تجربیات مجرب‌ترین وکلای ایرانی و همچنین پاسخ‌های سؤالات نظرسنجی از خود قربانیان خشونت خانگی است.

خیلی مشکل است کاری کنم که موکلم تجربه خود را با من در میان بگذارد تا من بتوانم از آن اطلاعات برای طرح پرونده حقوقی استفاده کنم. چطور می‌توانم وی را تشویق کنم که حرف دل خود را بزند؟

یکی از بهترین راه‌ها این است که تأکید کنید تمامی ارتباطات بین شما و موکلان صد درصد خصوصی و محرمانه خواهد بود. ممکن است از نظر قربانیان خشونت خانگی به دلایلی چون حس شرمسازگی، گناه، و مخصوصاً نگرانی درباره امنیت‌شان و صحبت کردن درباره تجربه‌های‌شان با دیگران کار سختی باشد؛ چه طرف مقابل وکیل باشد، چه یکی از اعضای خانواده، و چه یک دوست.

در همان ابتدای تعامل و گفتگو، به آن‌ها اطمینان دهید که همه حرف‌هایی که به شما می‌گویند محرمانه خواهد ماند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا نگرانی‌شان درباره امنیت و ترس از این‌که شریک پرخاش‌گر متوجه صحبت آن‌ها با وکیل شود کاهش یابد. اگر در دفتر خود کارمندی دارید، حواستان باشد که حتماً مقررات محرمانه بودن و همچنین اهمیت آن را درک می‌کند؛ به موکل‌تان بگویید که کارمندان شما درست مثل خودتان از معیارهای محرمانه ماندن و حفظ اسرار پیروی می‌کنند.

اگر پس از آن‌که به موکلم اطمینان بدهم که مکالمات ما خصوصی و محرمانه باقی خواهد ماند، هنوز در ارتباط برقرار کردن با وی مشکل داشته باشم چه کنم؟

ممکن است قربانیان خشونت خانگی حتی پس از تضمین محرمانه بودن باز هم تمایلی نداشته باشند که صادقانه و بی‌پرده درباره تجربه خود صحبت کنند، مخصوصاً در اولین تعاملاتی که با آن‌ها دارید. وکلا باید صبور باشند و سعی کنند ترس و حساسیت‌های موکل خود را درک کنند. ممکن است زمان بیشتری نیاز باشد تا آن‌ها بی‌پرده از تجربه خود سخن بگویند، اما انجام توصیه‌های زیر می‌تواند به بهبود ارتباط بین شما و موکل‌تان کمک کند:

- **با حساسیت و به طور فعال گوش کنید:** به چشم‌های موکل‌تان نگاه کنید، طوری رفتار نکنید که انگار تمرکز ندارید و ایمیل و تلفن خود را چک نکنید. چنین رفتاری ممکن است نشانی از بی‌اعتنایی تلقی شود و در موکل‌تان فاصله ایجاد کند. هنگامی که موکل‌تان با شما صحبت می‌کند، از تکنیک‌های گوش دادن کلامی و غیرکلامی فعال استفاده کنید.
- **قضاوت نکنید:** از جملاتی مانند «چرا زودتر پیش من نیامدی» یا «چرا اجازه دادی چنین اتفاقی برایت بیفتد» استفاده نکنید. چنین جملاتی باعث می‌شوند موکل‌تان بیشتر احساس گناه و شرمندگی کند، و اگر حس کند که شما درباره او قضاوت خواهید کرد، از تجربیات خود صادقانه صحبتی نخواهد کرد. از چنین جملاتی استفاده کنید: «می‌فهمم، خیلی برایت سخت است. می‌توانی به من کمک کنی بهتر درک کنم که آن موقع چه وضعیتی داشتی؟» و همواره احترام و عزت خود را به او نشان دهید.

- **روند قانونی را با شفافیت توضیح دهید:** هنگامی که با موکل خود درباره روند قانونی صحبت می‌کنید، از زبان فنی و حقوقی استفاده نکنید چون ممکن است متوجه نشود. مراحل، مفاهیم، و عواقب احتمالی را با حداکثر شفافیت توضیح دهید و وی را تشویق کنید اگر چیزی را متوجه نمی‌شود بپرسد.
- **ارتباط برقرار کردن با خود را آسان کنید:** بعضی اوقات، موکل‌ها وقتی برای اولین بار وکیل‌شان را می‌بینند دچار ترس می‌شوند. انجام کارهای کوچکی مثل بیرون کشیدن صندلی برای نشستن کنار موکل به جای نشستن پشت میز می‌تواند این حس را کمی کاهش دهد و باعث شود که شما از نظر موکل قابل اطمینان‌تر باشید و ارتباط با شما آسان‌تر شود.
- **بیشتر توجه کنید:** به عنوان وکیل، قطعاً شما برنامه پرمشغله‌ای دارید و احتمالاً بر روی چندین پرونده کار می‌کنید. موکل شما از خشونت خانگی رنج می‌برد و نیاز دارد که حس کند صرفاً یک موکل عادی نیست. گفتن چنین جملاتی مانند «هر وقت خواستی می‌توانی با من تماس بگیری» یا «وقت دادن به آن‌ها تا جایی که ممکن است می‌تواند کمک کند که حس نکنند فقط یکی از ده‌ها موکل عادی دیگر هستند».

در گرفتن جزئیات از موکل برای اقامه دعوی حقوقی مشکل دارم. چطور می‌توانم این کار را انجام دهم؟

اگرچه در اختیار داشتن جزئیات خشونت علیه موکل شما برای اقامه دعوی اهمیت زیادی دارد، باید بدانید که صحبت کردن درباره جزئیات تجربه خشونت برای موکل‌تان می‌تواند خیلی سخت باشد. بدانید که قربانیان خشونت خانگی معمولاً «استرس پس از سانحه» را تجربه می‌کنند که می‌تواند بر درک و حافظه آن‌ها به شکل‌های زیر تأثیر بگذارد:

- **تجربه مجدد:** خاطرات رویداد(ها) می‌تواند برای ضمیر خودآگاه آن‌ها مزاحمت ایجاد کند و هرگز از بین نرود. در موارد جدی‌تر، این خاطرات خود را به شکل بازگشت و مرور گذشته یا کابوس‌های مکرر نشان می‌دهد. بعضی قربانیان حس خود را چنین توصیف می‌کنند که انگار دائماً «درگیر» ضربه‌های هستند که آن را تجربه کرده‌اند.
- **تحریک‌پذیری بیش از حد:** یک قربانی ممکن است طوری رفتار کند که انگار همیشه در حالت «آماده باش» یا «پر استرس» آشفته و عصبی است. اتفاقات کوچک مانند گریه کردن بچه یا آذیر آمبولانس می‌تواند خاطرات بحران را بیدار کند.
- **اجتناب یا بی‌حسی:** یک قربانی خشونت خانگی ممکن است هر کاری کند تا از موقعیت یا محرکی که یادآور ضربه گذشته است اجتناب کند. ممکن است تمایل داشته باشد از «خود درمانی» استفاده کند و برای حس نکردن درد روانی یا برای ایجاد فاصله عاطفی از روابط نزدیک، از مشروبات الکلی یا دارو به مقدار زیاد استفاده کند.

سایر واکنش‌های رایج افرادی که استرس پس از سانحه را تجربه می‌کنند عبارتند از: شوک، زودرنجی، بی‌خوابی، خشم، احساس گناه، غصه، غم، بی‌حسی عاطفی، حس درماندگی، و مشکل در داشتن حس شادی یا محبوب بودن.

صبور باشید و درک کنید که ممکن است زمان ببرد تا آن‌ها بتوانند درباره چنین مسئله شخصی و خصوصی‌ای صحبت کنند؛ مسئله‌ای که اگر تمام جزئیات را به «ها» حس شرمندگی و خجالت ایجاد کند. گفتن چنین جملاتی به صورت رک و مستقیم مانند «ممکن است در آن شود موکل از شما رانده شود. در مورد خشونت فیزیکی، ممکن است به مدرک پزشکی نیاز باعث می‌شود که «توانم کمکت کنم من نگویی، نمی‌داشته باشید. بدانید که ممکن است موکل‌تان از رفتن به پزشک طفره برود، مخصوصاً اگر نوع خشونت، جنسی باشد».

راه‌های دیگر برای ایجاد اعتماد بین من و موکل چیست؟

هیچ راه آسان و سریعی برای ایجاد اعتماد بین شما و موکل‌تان وجود ندارد. تأکید کردن بر اینکه ارتباطات شما محرمانه خواهد بود و استفاده از تکنیک‌های بالا کمک خواهند کرد، اما خشونت خانگی مسئله پیچیده‌ای است. یکی از بهترین روش‌ها برای ایجاد اعتماد بین شما و موکل‌تان تمرکز بر روی امنیت وی است. این مسئله نه تنها به شما کمک می‌کند با آن‌ها همکاری کنید، بلکه مهمترین نکته‌ای است که هر فردی اعم از وکیل، دوست، یا عضوی از خانواده که با قربانی خشونت خانگی سر و کار دارد یا صحبت می‌کند باید در ذهن داشته باشد. در زیر، چند راه برای انجام چنین کاری ارائه شده است:

- **برنامه‌ریزی امنیت:** در طی اولین ملاقات با موکل خود، حتماً از پروتکل‌های ارتباطات برای تضمین امنیت موکل‌تان استفاده کنید. با استفاده از امن‌ترین و بی‌خطرترین راه ممکن، از آن‌ها بخواهید که با شما ارتباط برقرار کنند، و در صورت امکان، باید روزها یا زمان‌های خاصی را برای شما تعیین کنند تا با آن‌ها تماس بگیرید. ممکن است موکل شما نخواهد مستقیماً با او تماس بگیرید، بنابراین صادقانه به وی بگویید که از طریق یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستانش با او در تماس خواهید بود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره برنامه‌ریزی امنیت، به وبسایت ما رجوع کنید.
- **در مورد جلسات انعطاف‌پذیر باشید:** مثلاً ممکن است موکل‌تان فکر کند شاید کسی او را هنگام ورود به دفتر یک وکیل ببیند و به همسر پرخاش‌گرش بگوید، و به همین دلیل از ملاقات با شما در دفترتان راحت نباشد. اگر چنین مسئله‌ای وجود دارد، پیشنهاد دهید که می‌توانید او را بیرون از دفتر در جایی که راحت است ملاقات کنید. چنین جایی می‌تواند پارک، کافی شاپ، یا هر جایی باشد که او انتخاب می‌کند. به آن‌ها پیشنهاد دهید که اگر مایل هستند، شما می‌توانید از طریق تلفن با آن‌ها صحبت کنید و بدین ترتیب دیگر خطری وجود ندارد که کسی آن‌ها را با وکیل ببیند.

• **بگذارید یک فرد مورد اعتماد در جلسات حاضر باشد.** قبل از اولین ملاقات‌تان، اجازه بدهید موکل‌تان بداند که می‌تواند یکی از اعضای خانواده یا دوستی مورد اعتماد را همراه خود بیاورد. مخصوصاً اگر وکیل مرد باشد و موکل زنی است که از خشونت شوهرش رنج می‌برد، ممکن است موکل زن دوست نداشته باشد چه در جمع و چه در خلوت با یک وکیل مرد، جلسه‌ای داشته باشد چون می‌ترسد شوهرش غیرتی و رفتارش خشن‌تر از گذشته شود. اگر چنین است، پیشنهاد بدهید که با موکل‌تان در حضور یک دستیار یا مشاور زن جلسه خواهید داشت. از قبل اطمینان حاصل کنید که موکل شما با این موضوع راحت است و دستیار یا مشاور شما اهمیت محرمانه ماندن و حفظ اسرار موکل را به خوبی می‌داند.

اگر موکل به توصیه‌های من عمل نکرد، چه کاری انجام بدهم؟

تمایل نداشتن موکل برای پیروی از توصیه‌های وکیل، مانند اجتناب از شکایت کردن یا حضور نیافتن در دادگاه، یکی از رایج‌ترین چالش‌های وکلایی است که با قربانیان خشونت خانگی سر و کار دارند. چنین چیزی می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد، به‌ویژه اگر زمان زیادی روی پرونده وی کار کرده، و اسناد و مدارک آماده کرده باشید، و ترتیب شهادت دادن شهود را به دادگاه ارائه کرده باشید. این را درک کنید که اولاً موکل شما به شهادت بسیار زیادی نیاز دارد تا برای گرفتن کمک نزد شما بیاید، و این که نگرانی وی از قضاوت‌های خانواده و دیگران، ترسش از امنیت، یا این باور که مشکلات بین وی و همسر پرخاشگرش» می‌تواند بهبود یابد «ممکن است مانع از این شود که توصیه‌های شما را عملی کند. همچنین ممکن است به منظور انجام اقدامات و پیش‌قدم شدن، به زمان بیشتری نیاز داشته باشد تا عواقب احتمالی اعمالش را عمیقاً بسنجد، درک کند و در نهایت آن‌ها را بپذیرد.

اطلاعات بیشتر در [پسته‌های آموزشی](#) خانه امن
