

خشونت خانگی ...

- الگویی از رفتار خشونت‌آمیز است که یکی از شرکای زندگی از آن در یک رابطه استفاده می‌کند تا قدرت و کنترل بر طرف مقابل را به دست بیاورد یا حفظ کند.
- معمولاً علیه شریک زندگی، مانند همسر، اعمال می‌شود.
- هدفمند، عمدی و به منظور داشتن کنترل، ایجاد ارعاب، سوء استفاده، تحقیر کردن، منزوی کردن، ترساندن، به وحشت انداختن، به زور وادار به انجام کاری کردن، تهدید و سرزنش کردن، آسیب رساندن، یا صدمه زدن به کسی انجام می‌شود.
- اصطلاحی کلی برای انواع متفاوت خشونت است، از جمله: خشونت فیزیکی، جنسی، عاطفی، اقتصادی و روانی.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به [وبسایت ما](#) و «برابری و چرخ‌ها» مراجعه کنید.

نشانه‌های هشداردهنده خشونت خانگی

اینکه به یقین بتوان گفت آیا شخصی خشونت خانگی را تجربه می‌کند یا نه کار بسیار مشکلی است، اما نشانه‌ها و علائمی از خشونت وجود دارد که باید بدانید و به دنبالشان باشید.

بیشتر قربانیان خشونت خانگی به دیگران نمی‌گویند که دچار خشونت خانگی هستند، و بنابراین، اگر هر یک از این نشانه‌های خشونت خانگی در دوستانتان، خانواده، یا همکاران خود دیدید، آن را جدی بگیرید.

افرادى که دچار خشونت خانگی هستند:

- برای راضی نگهداشتن شریک زندگی خود بیش از حد نگران هستند یا می‌ترسند.

- از سوی شریک زندگی خود تماس‌های تلفنی مزاحمت‌آمیز زیادی دریافت می‌کنند.
 - نمی‌توانند خانواده و دوستان خود را ببینند.
- افرادى که دچار خشونت فیزیکی/جنسی هستند ممکن است:
- اغلب دچار آسیب شوند و بگویند که علتش تصادف یا دست و پاچلفتی بودنشان است.
 - به کرات در محل کار، دانشگاه، یا موقعیت‌های اجتماعی، بدون توجیه، غیبت داشته باشند.

افرادى که دچار خشونت روانی / عاطفی هستند، ممکن است:

- اعتماد به نفسشان کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته باشد.
- تغییرات شخصیتی عمده‌ای از خود نشان دهند، مثلاً منزوی‌تر، مضطرب‌تر، و گیج شوند؛ در تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند؛ بیش از حد در مورد چیزهایی که خارج از کنترلشان است عذرخواهی کنند.
- افسرده شوند، اضطراب زیادی داشته باشند و به فکر خودکشی بيفتند.

افرادى که دچار خشونت اقتصادی هستند، ممکن است:

- از داشتن یا ادامه شغل منع شوند، مخصوصاً اگر کارشان بیرون از منزل بوده و شامل در تماس بودن با دیگران باشد (مثلاً فروشنده‌گی).
- از داشتن حساب بانکی منع شوند.
- کارت‌های اعتباری و عابربانکشان از آنها گرفته شود.

چه کمکی می‌توانید کنید؟

۱. به دوست یا عضو خانواده خود کمک کنید – با دوست یا عضو خانواده خود که دچار خشونت خانگی است صحبت کنید و به او بگویید که تنها نیست و اینکه خشونت تقصیر او نیست. بدون اینکه قضاوتی کنید، به صحبت‌هایشان گوش دهید، و به آن‌ها کمک کنید منابع و گزینه‌های دیگری را پیدا کنند. به قربانی این اختیار را بدهید که بتواند برای خود تصمیمات درست بگیرد.
۲. نظرتان را درباره خشونت بگویید – به فرد پرخاشگر بگویید که رفتارش اشتباه است و تشویقش کنید که از کسی کمک بخواهد. اگر شاهد یک رویداد خشونت‌آمیز هستید، از یک روش غیرتهاجمی استفاده کنید و کاری کنید که فرد پرخاشگر بر چیز دیگری غیر از قربانی تمرکز کند. برای مثال: در مواقع خشونت کلامی، موضوع بحث را به سمت یک موضوع غیرتهاجمی دیگر سوق دهید.
۳. به خود و دیگران آموزش دهید – منابع و اطلاعات سایت www.khanegamn.org و دیگر منابع را جستجو کنید و اطلاعات بیشتری درباره خشونت خانگی و راه‌های ارائه کمک کسب کنید. به صفحه مربوط به جعبه ابزار ما در (آدرس صفحه وب وارد شود) مراجعه کنید تا به دیگران آموزش دهید که آن‌ها نیز چه کار می‌توانند بکنند تا جلوی خشونت خانگی را بگیرند.
۴. الگو باشید – برای پایان دادن به خشونت در هر شکل آن متعهد شوید و برای ایجاد برابری در تمام اعمال روزمره خود تلاش کنید. به چرخ برابری در قسمت جعبه ابزار کلی عمومی در (آدرس صفحه وب وارد شود) مراجعه کنید تا اطلاعات بیشتری درباره رفتارهای مثبتی به‌دست آورید که شما و دیگران می‌توانید از آنها الگوبرداری کنید.