



## شناخت نشانه‌های خشونت بالقوه

شناخت نشانه‌های خشونت بالقوه به شما این امکان را می‌دهد که پیش از آنکه واقعاً اتفاقی خشن یا خشونت‌آمیز رخ دهد، بتوانید گام‌هایی جهت مقابله، پیشگیری، و یا کاهش آن بردارید. داشتن حس ترس از شخصی که در کنار او هستید بارزترین هشدار برای نشانه‌های خشونت بالقوه است. اگر به هر یک از سوالات زیر پاسخ مثبت دهید، احتمالاً در خطر مواجهه با خشونت خانگی از طرف شریک زندگی خود هستید و باید مراقب انواع رفتارهای خشونت‌آمیزی که در بخش بعدی توصیف شده‌اند باشید.

- آیا از بودن در کنار شریک زندگی و یا فردی که به او زندگی می‌کنید می‌ترسید؟
- آیا می‌ترسید شریک زندگی و یا فردی که با او زندگی می‌کنید متوجه شود که کاری انجام داده‌اید یا با کسی صحبت کرده‌اید و یا می‌ترسید با عصبانیت واکنش نشان دهد؟
- آیا در صحبت‌هایتان از طرح بعضی موضوعات خودداری می‌کنید چون می‌ترسید که باعث خشم شریک زندگی و یا فردی شود که با او زندگی می‌کنید؟

- آیا احساس می‌کنید که هیچ فردی باور نمی‌کند شریک زندگی شما در مقایسه با شخصیت اجتماعی‌اش در خلوت چطور رفتار می‌کند؟
- آیا از لحاظ عاطفی احساس کرختی یا درماندگی می‌کنید؟

**مهمترین نشانه خشونت در یک رابطه وجود ترس دائم است.**

## انواع رفتارهای خشونت‌آمیز

## خشونت، تهدید و ارباب

- آیا به شما آسیب می‌رساند، یا شما را تهدید می‌کند که به شما آسیب خواهد رساند، و یا شما را خواهد کشت؟
- آیا تهدید می‌کند که بچه‌هایتان را از شما می‌گیرد یا به آنها آسیب می‌رساند؟

- آیا وسایلتان را خراب می‌کند یا می‌شکند؟

- آیا خلق و خوی بد و غیرقابل پیش‌بینی دارد؟
- آیا شما را مجبور به رابطه جنسی یا انجام رفتارهای جنسی می‌کند؟

## تحقیر و سرزنش

- آیا شما را تحقیر می‌کند یا سرتان داد می‌زند؟
- آیا از شما عیب می‌گیرد، شما را نادیده می‌گیرد، و شما، افکارتان و موفقیت‌هایتان را بی‌ارزش می‌داند؟
- آیا با شما آنقدر بد رفتار می‌کند که از دیدن دوستان و خانواده‌تان شرمند می‌شوید؟
- آیا به شما به عنوان یک کالا یا ابزار جنسی نگاه می‌کند تا به عنوان یک شخص؟
- آیا شما را به خاطر رفتارهای خشونت‌آمیز خود مقصر می‌داند؟
- آیا انکار می‌کند که خشونت‌ریخ داده‌است؟

## اعمال کنترل

- آیا مانع از این می‌شود که شما دوستان و خانواده خود را ببینید؟
- آیا دسترسی شما به پول یا انواع برقراری ارتباطات را محدود می‌کند؟
- آیا دائماً شما را کنترل می‌کند؟
- آیا بیش از حد غیرتی است و حس مالکیت زیادی نسبت به شما دارد؟
- آیا کنترل می‌کند که کجا می‌روید، چه کار می‌کنید، و با چه کسی صحبت می‌کنید؟

**شما هرگز به خاطر رفتار خشونت‌آمیز مقصر نیستید.**



## تاکتیک های افراد پرخاشگر

افراد پرخاشگر نیاز دارند حس کنند که در یک رابطه، رئیس هستند و از انواع تاکتیک ها استفاده می کنند که کنترل و قدرت خود را حفظ کنند.

• **تحقیر:** توهین، ناسزاگویی، شرمندگی و کوچک کردن در جمع، همگی سلاح های خشونت آمیزی هستند تا شما احساس کنید قدرتی ندارید.

• **کنترل:** یک شریک زندگی پرخاشگر به منظور افزایش وابستگی شما به او، شما را از دیگران جدا خواهد کرد و کنترل خود را تحمیل و مستحکم خواهد کرد.

- **خشونت، ارباب و تهدید:** افراد پرخاشگر معمولاً از تهدید به خشونت، ارباب، و خود خشونت استفاده می کنند تا مانع رفتن شما شوند و یا شما از ترس مجبور به برآورده کردن خواسته هایشان شوید.
- **انکار و سرزنش:** افراد پرخاشگر تقصیر رفتار های خشونت آمیز خود را بر گردن هر چیزی، حتی شما، می اندازند، ولی خودشان را مقصر نمی دانند

اگر به چندین سؤال بالا پاسخ مثبت دادید، احتمالاً دائماً در ترس از شریک زندگی یا فردی هستید که با او در یک خانه به سر می برید. احتمال اینکه در یک رابطه ناسالم و خشونت آمیز به سر می برید بسیار بالا است.

## رفتار خشونت آمیز کماکان رفتاری خشونت آمیز است حتی اگر ...

«به شدت و وحشتناکی» آنچه که در رسانه ها خوانده اید یا در داستان ها از دوستان و خانواده تان شنیده اید نباشد.

فقط چند بار در رابطه رخ داده باشد، به ویژه اگر خشونت فیزیکی باشد.

هیچ خشونت فیزیکی ای رخ نداده باشد. خشونت عاطفی، روانی، اقتصادی و جنسی می تواند به اندازه خشونت فیزیکی مخرب باشد.