

## کمک برای زنان مورد ضرب و شتم واقع شده

### محافظت از خود و رهایی از خشونت خانگی



### نظرگاه تاریخی

هنگامی که با مسن‌ترها در مورد خشونت خانگی صحبت می‌کنیم و از آن‌ها می‌پرسیم که در گذشته به عنوان یک زن چگونه با آن برخورد کرده‌اند، بیشتر اوقات سکوتی ناراحت کننده بین ما ایجاد می‌شود. فرض ما این است که خشونت خانگی یک پدیده جدید و تنها مربوط به دوران مدرن است.

با این حال، واقعیت این است که مادرزگ‌ها و مادران ما نیز خشونت خانگی را تجربه کرده‌اند.

### رهایی از خشونت خانگی

چرا او به راحتی خانه را ترک نمی‌کند؟ این سؤالی است که بسیاری از مردم زمانی که می‌شنوند یک زن تحت ضرب و شتم و آزار قرار گرفته است، می‌پرسند. اما اگر شما در یک رابطه آزارگرانه باشید، می‌دانید که به این سادگی - ها نیست. پایان دادن به یک رابطه‌ی مهم هرگز آسان نیست؛ و حتی سخت‌تر هم می‌شود زمانی که شما از خانواده و دوستان خود منزوی شده‌اید، از نظر روانی درهم شکسته‌اید، از نظر مالی تحت کنترل هستید و به خشونت فیزیکی تهدید شده‌اید.

اگر در حال تصمیم‌گیری هستید که بمانید و یا خانه را ترک کنید، ممکن است احساس گیجی، دودلی، وحشت‌زدگی و از هم گیسختگی به شما دست دهد. ممکن است در یک لحظه، به شدت بخواهید دور شوید و لحظه‌ی بعد بخواهید همچنان رابطه را حفظ کنید. شاید حتی خود را بخاطر آزاری که

متحمل شده‌اید سرزنش کنید و از این‌که چرا در این وضعیت گیر کرده‌اید احساس ضعف و شرم داشته باشید. با سرزنش خود، سردرگمی و احساس گناه، خود را در این مهلکه گرفتار نکنید. تنها چیزی که مهم است ایمنی شما است.

### اگر شما مورد آزار قرار گرفته‌اید به یاد داشته باشید که:

- نباید به این دلیل که ضرب و شتم شده‌اید و یا تحت بدرفتاری قرار گرفته‌اید، سرزنش شوید.
- شما دلیل رفتار آزارگرانه شریک زندگیتان نیستید.
- شما شایستگی آن را دارید که با احترام با شما رفتار شود.
- شما شایستگی یک زندگی امن و شاد را دارید.
- کودکان شما سزاوار یک زندگی امن و شاد هستند.
- شما تنها نیستید. افراد بسیاری منتظرند به شما کمک کنند.

### تصمیم‌گیری برای ترک خانه

هنگامی که شما با تصمیم‌گیری در مورد پایان دادن به این رابطه آزارگرانه و یا ماندن و نجات آن روبرو هستید، موارد زیر را در ذهن داشته باشید:

**اگر شما امیدوار هستید که شریک زندگی آزارگرتان تغییر کند...**  
آزار احتمالاً دوباره اتفاق خواهد افتاد. سوءرفتارکنندگان دارای مشکلات عاطفی و روانی عمیق هستند. هر چند که تغییر غیر ممکن نیست، اما سریع و یا آسان هم نیست. تغییر تنها زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بدرفتار مسئولیت کامل رفتار خود را برعهده گیرد، به دنبال درمان حرفه‌ای خود برود و سرزنش کردن شما را به بهانه‌ی دوران کودکی ناخوشایندش، استرس، شغل و یا خلق و خویش، متوقف کند.

**اگر فکر می‌کنید شما می‌توانید به فرد آزارگر کمک کنید...** این طبیعی است که می‌خواهید به شریک زندگی خود کمک کنید. ممکن است فکر کنید شما تنها کسی هستید که او را درک می‌کنید و یا این مسئولیت شماست که مشکلات او را مرتفع نمایید. اما حقیقت این است که با ماندن و پذیرش خشونت مکرر، شما در حال تقویت و گسترش رفتار آزارگرانه و به جای کمک به فرد بدرفتار، در حال تداوم مشکل هستید.

**اگر شریک زندگی‌تان قول داده است تا آزار را متوقف کند...**  
آزارگران در هنگام روبرو شدن با عواقب کارشان، اغلب یک فرصت دیگر می‌خواهند، برای بخشش التماس می‌کنند و قول می‌دهند که تغییر کنند. آن‌ها حتی ممکن است در آن لحظه به آن‌چه می‌گویند باور داشته باشند، اما

هدف واقعی آن‌ها این است که همچنان کنترل شما را در دست بگیرند و از ترک شما جلوگیری کنند. بیشتر اوقات، زمانی که بخشیده می‌شوند و دیگر نگران این نیستند که شما آن‌ها را ترک می‌کنید به سرعت به رفتار تخریبی خود بازمی‌گردند.

**اگر شریک زندگی شما برای درمان خود به مشاوره و روانشناس مراجعه می‌کند...** حتی اگر شریک زندگیتان در یک مشاوره شرکت می‌کند، هیچ تضمینی وجود ندارد که او تغییر کند. بسیاری از آزارگران که تحت مشاوره هستند همچنان به خشونت، سوء استفاده، و اعمال کنترل ادامه می‌دهند. اگر شریک زندگیتان کوچک نشان دادن مشکل و یا بهانه آوردن‌ها را متوقف کرده است، این نشانه‌ی خوبی است. اما شما هنوز هم باید بر اساس کسی که او اکنون هست تصمیم بگیرید، نه بر اساس مردی که شما امیدوارید در آینده به آن تبدیل شود.

**اگر شما در مورد این نگران هستید که اگر خانه را ترک کنید چه اتفاقی خواهد افتاد...** شما ممکن است از آنچه شریک سوءاستفاده‌گرتان انجام خواهد داد بترسید یا از این‌که به کجا می‌خواهید بروید و چگونه خود و فرزندان را تأمین کنید. اما اجازه ندهید که ترس از ناشناخته‌ها شما را در یک وضعیت خطرناک و ناسالم نگه دارد.



### علائمی که نشان می‌دهد فرد بدرفتار تغییر نمی‌کند:

- او آزار را اندک می‌شمارد و می‌گوید چیز خاصی نبوده است و انکار می‌کند که چقدر واقعاً جدی بوده است.
- او به سرزنش کردن دیگران برای رفتار خود ادامه می‌دهد.
- او ادعا می‌کند که این شما باید که آزارگر هستید.
- او به شما فشار می‌آورد که به مشاوره‌ی زوج‌ها بروید.
- او به شما می‌گوید که شما یک فرصت دیگر را به او مدیونید.
- شما باید همچنان به او فشار آورید تا به مشاوره برود.
- او می‌گوید که نمی‌تواند تغییر کند مگر این‌که با او بمانید و او را حمایت کنید.

- تلاش می‌کند تا همدردی شما، فرزندانان و یا خانواده و دوستانان را به دست آورد.
- او چیزی را در ازای به مشاوره رفتنش از شما انتظار دارد.
- او به شما برای تصمیم‌گیری در مورد رابطه‌تان فشار می‌آورد.

### برنامه‌ریزی برای ایمنی

فارغ از این‌که شما برای ترک فرد بدرفتار آماده هستید یا نه، چیزهایی هستند که شما می‌توانید برای محافظت از خود انجام دهید. رعایت این نکات ایمنی می‌تواند مانند فرار و زنده ماندن در مقابل به شدت مجروح یا کشته شدن باشد.

### آماده شدن برای شرایط اضطراری

- **علائم قرمز فرد آزارگر را بشناسید.** گوش به زنگ نشانه‌ها و علائمی باشید که نشان می‌دهد فرد بدرفتار در حال ناراحت شدن است و ممکن است به شکل خشن و انفجاری از کوره در برود. چند بهانه‌ی باورپذیر آماده داشته باشید (هم در طول روز و هم در شب) که وقتی احساس کردید اوضاع در حال بحرانی شدن است، با استفاده از آن‌ها بتوانید خانه را ترک کنید.
- **مناطق امن خانه را شناسایی کنید.** بدانید که اگر حملات و جر و بحث‌های فرد بدرفتار شروع شد به کجا بروید. از فضاهای کوچک و محصور بدون خروجی (مانند حمام) یا اتاقی که در آن سلاحی یافت می‌شود (مانند آشپزخانه) اجتناب کنید. در صورت امکان به اتاقی بروید که تلفن و پنجره یا درب خروجی داشته باشد.
- **یک کلمه‌ی رمز داشته باشید.** یک کلمه، عبارت و یا سیگنال داشته باشید که در هنگام خطر بتوانید برای اطلاع دادن به کودکان، دوستان، همسایگان و یا همکاران، از آن استفاده کنید تا آن‌ها به کمک شما بیایند یا با اورژانس اجتماعی تماس بگیرند.

### برای فرار برنامه‌ریزی کنید

- **آماده باشید تا در لحظه‌ی خطرناک خانه را ترک کنید.** باک ماشین را پر از بنزین نگه دارید و قسمت جلوی ماشین را رو به درب خروج قرار دهید، در پارکینگ درب راننده را باز نگه دارید. یک سویچ یدکی ماشین را در جایی مخفی کنید که بتوانید آن را به سرعت پیدا کنید. اگر در آپارتمان هستید از همسایه‌ی همسایگان کمک بگیرید. پول اضطراری نقد، لباس، و شماره تلفن‌ها و اسناد مهم را در یک مکان امن (برای مثال در خانه یک دوست) پنهان کنید.

- **فرار سریع و امن را تمرین کنید.** نقشه‌ی فرار خود را تمرین کنید، تا دقیقاً بدانید که تحت حمله فرد بدرفتار چه کاری باید انجام دهید. اگر بچه دارید، باید نقشه‌ی فرار او را نیز تمرین کنید.
- **یک لیست از تماس‌های اضطراری داشته باشید و آنها را حفظ کنید.** از چند نفر قابل اعتماد بپرسید که آیا شما می‌توانید اگر نیاز به ماشین، جایی برای اقامت، کمک و یا تماس با اورژانس اجتماعی داشتید با آن‌ها تماس بگیرید.



### اگر می‌خواهید بمانید

اگر شما در حال حاضر تصمیم گرفته‌اید، همچنان با شریک زندگی سوء استفاده‌گر خود زندگی کنید، کارهایی وجود دارد که شما می‌توانید برای بهبود وضعیت و برای محافظت از خود و فرزندانان انجام دهید:

- **با مراکز مربوط به خشونت خانگی در محله‌ی خود تماس بگیرید.** آنها می‌توانند حمایت عاطفی، مشاوره، اطلاعات و سایر خدمات را به شما ارائه دهند.
- **تا جایی که شریک زندگیتان می‌گذارد، یک سیستم پشتیبانی قوی بسازید.** در صورت امکان، خود و فرزندانان را با فعالیت‌های خارج از خانه و ارتباط با مردم درگیر کنید.
- **با خودت مهربان باش!** شیوه‌ی مثبت نگاه به خود و صحبت کردن با خود را توسعه دهید. از افکار مثبت برای مقابله با نظرات منفی آزارگر استفاده کنید. برای انجام کارها به خودتان زمان کافی بدهید و از آن‌ها لذت ببرید.

### گام‌هایی برای بهبودی و حرکت به سوی آینده

زخم‌های خشونت و آزار خانگی عمیق‌اند. روان‌زخم آن‌چه که شما تحمل کرده‌اید می‌تواند برای مدت‌های طولانی پس از اتمام وضعیت آزار و یا فرار شما از خانه باقی بماند. مشاوره، درمان و حمایت گروه‌های بازماندگان خشونت خانگی می‌تواند به شما کمک کند تا رنجی را که کشیده‌اید تجزیه و تحلیل کنید و یاد بگیرید که چگونه دوباره روابط جدید و سالم ایجاد کنید.

پس از روان‌زخم‌هایی که تحمل کرده‌اید، احتمالاً با احساسات افسرده‌کننده، خاطرات ترسناک و یا با احساس مداوم خطر درگیر هستید و نمی‌توانید از آن خلاص شوید و یا ممکن است احساس بی‌حسی، قطع ارتباط، انزوا و عدم توانایی اعتماد به دیگران را داشته باشید. زمانی که رویدادهای بد پیش می‌آیند، به زمان نیاز است تا از درد رها شد و مجدداً احساس امنیت کرد. اما روان‌درمانی و حمایت خانواده و دوستان می‌تواند بازیابی شما را از روان‌زخم عاطفی و روحی سرعت بخشد. چه حادثه سال‌ها پیش اتفاق افتاده باشد و چه دیروز، شما می‌توانید شفا یابید و به سوی آینده حرکت کنید.



### ایجاد روابط جدید سالم

پس از رهایی از وضعیت سوءاستفاده و جدایی، شما ممکن است خواهان ایجاد یک رابطه جدید و در نهایت دریافت صمیمیت و حمایتی باشید که از آن بی‌بهره بوده‌اید. اما کار عاقلانه آن است که آهسته جلو بروید. به خود زمان بدهید تا خود را درک کنید و دریابید که چگونه در دام رابطه‌ی آزارگرانه‌ی قبل افتادید. بدون صرف زمان برای درمان و یادگیری از تجارب، شما دوباره در معرض خطر سقوط به رابطه‌ی با سوء استفاده و آزار مجددی هستید.

### منابع:

۱ <http://helpguide.org/articles/abuse/help-for-abused-and-battered-women.htm>

۲ <http://mshoop.org/brochures/>