



محتوای آموزشی پیشگیری از خشونت خانگی - (بخش همسرآزاری)

خلاصه کتاب آموزشی «مقابله با خشونت خانگی علیه زنان» تالیف محمدرضا سالاری
فر و همکاران به همراه مطالب تخصصی برگزیده از دستورالعملها

گردآورنده: ثریا حمیدی - کارشناس سلامت اجتماعی معاونت بهداشتی دانشگاه

تعریف خشونت و خشونت خانگی

- خشونت یعنی اعمال فشارهای جسمی، روانی و اجتماعی برای دستیابی به هدف مورد نظر. خشونت انواع مختلفی دارد. خشونت خانگی هم بر حسب محیطی که در آن خشونت واقع شده و هم ویژگیهای خاص آن از سایر خشونتها متمایز شده است.
- خشونت خانگی نوعی رفتار غیرقانونی با همسر و یا کودک در محیط خانه با هدف آسیب رساندن جسمانی و روانی و یا تهدید به این آسیبها می باشد. به عبارتی خشونت خانگی دارای ویژگیهای عمومی زیر می باشد:
- ۱- داشتن قصد عمد
- ۲- رساندن آزار و آسیب یا تهدید به آنها
- ۳- غیر قانونی بودن
- ۴- استفاده از زور

ویژگیهای خشونت خانگی

• ویژگیهای متمایز خشونت خانگی از دیگر خشونت‌ها :

- این نوع خشونت در حریم خصوصی اتفاق می افتد و به سادگی قابل اثبات نیست.
- خشونت گر و خشونت دیده کسانی هستند که بیشترین وابستگی عاطفی را نسبت به هم دارند بنابراین هم انگیزه طرح دعوا کمتر است و هم آسیب ناشی از خشونت بنیان خانواده را تهدید میکند.
- خشونت خانگی در بسیاری از موارد در حضور فرزندان اتفاق می افتد و این اتفاق علاوه بر وارد کردن آسیبهای روانی، تصویر متعالی والدین را در ذهن فرزندان خدشه دار میکند و زمینه بی اعتمادی و نافرمانی آنها را فراهم می کند.
- در این نوع خشونت مرد و زن به دلیل علاقه به حفظ زندگی خانوادگی، انگیزه طرح شکایت علیه یکدیگر را ندارند.

اصول کارآمدی خانواده:

- اصل اول - یادگیری و تمرین مهارت‌های ارتباطی
- اصل دوم - رعایت تکالیف و حقوق زن و شوهر



• اصل اول - یادگیری و تمرین مهارت‌های ارتباطی

الف: روابط اعضای خانواده: مهارت‌های ارتباطی زیر می‌تواند در بهبود روابط اعضای خانواده و در نتیجه کارایی خانواده بسیار موثر باشد:

- * فراهم کردن زمینه صحبت با فرزندان
- * اختصاص زمان کافی برای شنیدن صحبت اعضای خانواده به خصوص همسر
- * به زبان آوردن محبت و علاقه به همسر و فرزندان
- * تمرین مهارت گوش کردن
- * ایجاد نشاط و دلگرمی در خانواده
- صداقت در گفتار و رفتار از نکاتی است که باید در مهارت‌های ارتباطی اعضای خانواده در نظر گرفته شوند.

ب) روابط زن و شوهر: چند عامل موثر در بهبود روابط زوجین عبارتند از:

- گوش کردن کامل به صحبت‌های همسر (نه در حین کار و ...)، همدلی و همدردی کردن
- پرهیز از نقش نصیحت‌گرانه در زمان صحبت
- توجه به تغییر حالات عاطفی و ظاهری همسر
- بر زبان آوردن علاقه و محبت

• اصل دوم - رعایت تکالیف و حقوق زن و شوهر

از جمله تکالیف و حقوقی که زن و شوهر نسبت به هم دارند و می‌بایست در روابط همدیگر آنها را رعایت نمایند می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- تامین نیازهای مادی
- تامین نیازهای عاطفی و جنسی
- تکریم و بزرگداشت همدیگر
- وفاداری و عفت
- همراهی و مشورت

انواع خشونت خانگی :

۱- خشونت خانگی مردانه:

- انواع تهدید و تشویش ذهنی همسر و فرزندان : مانند تهدید به کشتن خود یا اعضای خانواده - تهدید به ترک خانه
- انواع خشونت فیزیکی : مانند سیلی و لگد زدن - شکستن وسایل خانه
- انواع خشونت روانی و کلامی: مانند تحقیر و خجالت زده کردن همسر و فرزندان در مقابل دیگران - بکار بردن واژه های رکیک - توهین و تهمت به همسر و فرزند
- خشونتهای جنسی : مانند عدم رعایت بهداشت زناشویی - وادار کردن همسر به تماشای محتوای مستهجن
- خشونتهای اقتصادی: مانند ایجاد مضیقه مالی برای همسر- دخل و تصرف در اموال همسر - انکار مهریه و یا نفقه همسر
- خشونتهای حقوقی : مانند مجبور کردن همسر به انجام کارهای غیرقانونی و یا استفاده از قانون برای آزار همسر

۲- خشونت خانگی زنانه:

- بدگمانی و واریسی مداوم وسایل شخصی همسر
- بی اعتنائی و قهر
- استفاده از قانون برای آزار همسر
- بددهانی و توهین
- تحقیر و توهین شوهر در برابر فرزند و خویشاوندان
- سوء استفاده از عواطف برای صدمه زدن به مرد
- کنترل رفت و آمدها و گفت و شنوهای همسر

پیامدهای خشونت خانگی :

- ۱- عوارض جسمانی مانند نقص عضو و انواع صدمات جسمی
- ۲- عوارض روانی مانند کاهش اعتماد بنفس - پرهیز از مشارکت اجتماعی - از کار افتادگی ادراکی - افسردگی - صدمه خوردن استعدادهای درونی
- ۳- عوارض اجتماعی مانند افزایش طلاق ، اعتیاد ، بزهکاری و جرم
- ۴- عوارض اقتصادی مانند افزایش هزینه های درمانی خانواده - افزایش هزینه های مشاوره و دادگاه
- ۵ - تاثیر نامطلوب تربیتی بر فرزندان مانند نبود عواطف مثبت و دل بستگی ایمن از سوی والدین
به ویژه مادر - الگو گرفتن فرزندان از پر خاشگری والدین - اختلال در رشد شخصیت کودک و کاهش اعتماد بنفس

• زمینه ها و علل خشونت خانگی

۱- علل فردی و شخصیتی :

- (الف) عوامل جسمانی مثل آسیب مغزی و هورمون تستوسترون می تواند مردان را به اعمال خشونت سوق دهد.
- (ب) عوامل روانی نظیر ناپختگی شخصیت، مشکلات جدی دوران کودکی، افسردگی و افکار وسواسی می تواند باعث خشونت خانگی گردد.
- (ج) اعتیاد به مصرف مواد مخدر و الکل از عوامل مهم اعمال خشونت به ویژه از سوی مردان می باشد.
- (د) تفاوت سنی فاحش بین زن و شوهر (به ویژه سن بالای شوهر) و ازدواج در سنین پایین به دلیل کامل نشدن دوران رشد می تواند زمینه ساز خشونت خانگی شود.
- (ه) درتحصیلات پایین افراد عموماً نیازی به یادگرفتن مهارتهای اجتماعی و زندگی نمی بینند بر عکس افراد دارای مطالعه و تحصیلات بالا که تقلای بیشتری برای ارتقای توسعه فردی خویش دارند. بنابراین در افراد با تحصیلات کم یا دارای مطالعه پایین خشونت خانگی بیشتر دیده می شود.

۲- علل ارتباطی و تعاملی :

- (الف) نقشهای جنسیتی تعریف شده جامعه برای مردان و زنان می تواند آنها را برای اعمال خشونت سوق دهد نظیر تسلط مرد بر زن یا زنانه کردن امور خانه
- (ب) ازدواج اجباری می تواند سازگاری زن و مرد را دشوار و از میزان رضایت زناشویی بکاهد.
- (ج) دخالت خویشاوندان در امور شخصی زن و شوهر و مهارتهای پایین زوجین در کنترل رفتار آنها میتواند زمینه ایجاد خشونت در خانه را فراهم کند.

۳- علل اجتماعی و اقتصادی:

- (الف) زمینه های اقتصادی نظیر بیکاری یا کم درآمدی مردان زمینه خشونتهای خانگی را فراهم می کند.
- (ب) طبقه اجتماعی پایین زن و مرد (به ویژه شوهر) و یا گروههای شغلی خاص مانند نظامی ها میتواند زمینه ساز خشونت خانگی باشد
- (ج) ابهام حقوقی در تعریف خشونت خانگی و تمایل یا بی رغبتی مراجع قضایی در پیگیری و یا حمایت از زنان خشونت دیده می تواند در شیوع یا عدم شیوع خشونت خانگی در جامعه موثر باشد.

• عوامل محافظت کننده در برابر خشونت خانگی:

- رضایتمندی زناشویی
- بالا بودن رضایت زندگی
- پایگاه اجتماعی و اقتصادی مطلوب
- سلامت جسمی و روانی
- تحصیلات و مطالعه مطلوب
- آگاهی از مهارت‌های زندگی و توانایی به کار بستن آنها در طول زندگی

• چرا برای فرد باور این که خشونت خانگی را تجربه میکند، سخت است؟

- ممکن است نخواهید قبول کنید که این اتفاق برای شما رخ داده است.
- گهگاهی ممکن است رابطه شما خوب شده باشد.
- شاید فردی که شما را مورد آزار قرار می دهد را به شدت دوست داشته باشید.
- شاید قانع شده اید که این رفتارها، خشونت به حساب نمی آید.
- شاید قبل از اینکه فکر کنید این رفتارها غیرعادی است، خشونت برای شما رخ داده باشد

• چرا افراد در زمان مواجهه با خشونت خانگی از تقاضا کمک منصرف می شوند؟

- چون ممکن است افراد بهانه هایی برای توجیه خشونت همسرشان بتراشند و درخواست کمک را به تعویق بیندازند. مانند :
تقصیر خودم بود، جدی نگیرم تمام می شود، فقط زمان مصرف الکل خشونت دارد و ..

• چند باور غلط درباره خشونت خانگی:

- باور غلط ۱- خشونت خانگی تنها در قشر کارگر، بیکار و خانواد های مشکل دار روی می دهد! در صورتی که خشونت در همه طبقات اجتماعی و اقتصادی روی می دهد.
- باور غلط ۲- زن باید خشونت را بپذیرد/ زن سزاوار خشونت است! در صورتی که هیچ انسانی سزاوار خشونت نیست.
- باور غلط ۳- خشونت خانگی خشونت نیست چون همیشه اتفاق نمی افتد! در صورتی که خشونت هفتگی ماهانه و یا سالانه خشونت مهم نیست مهم رفتار خشونت بار است.

استرس و پیشگیری از خشونت خانگی:

- استرس به شرایطی گفته می شود که در اثر تغییرات خوب یا بد، بدن از حالت تعادل خارج شود. از نشانه های استرس می توان به خستگی، پرخاشگری، واکنش افراطی، انجام وسواسی کارها، تهوع و گوشه گیری اشاره کرد.
- انواع استرسها عبارتند از : استرسهای شدید - استرسهای عادی - استرسهای خفیف
- استرسهای شدید و خفیف به دلیل طولانی بودن میتواند موجب تخریب روانی افراد شود. لذا می بایست مدیریت شوند.
- چند نمونه از استرسهای زنان: استرس قبل از قاعدگی - استرس بارداری - استرس نگهداری از کودک
- چند نمونه از استرس مردان: استرس بلوغ و استرس تغییر نقش

راههای موثر بر کاهش استرس:

- ۱- تسمک به معنویات برای پذیرش اتفاقات و حوادث خاص زندگی
- ۲- شناخت ظرفیتهای و قبول محدودیتهای خویش
- ۳- مفید بودن برای دیگران به جای انتقاد مداوم
- ۴- تغییر تفکر و نوع نگاه به مسایل
- ۵- تجسم مناظر آرامبخش
- ۶- مطالعه



گام‌های مدیریت استرس برای پیشگیری از خشونت خانگی:

گام اول - شناسایی عامل یا عوامل استرس : به تنهایی یا با کمک گرفتن از کسانی که شما را به خوبی می شناسند این عوامل را شناسایی کنید. سعی کنید عوامل با جزئیات نوشته شوند.

گام دوم - مجموعه ای از راه حلها را تهیه کنید و بر حسب اولویت آنها را عملی کنید.

گام سوم - پیشرفتهای گذشته خود را یادآوری کنید: شما دارای ذخایر شخصی، استعدادهای طبیعی و تجربیاتی هستید که قبلا در مواقع استرس زا به کمک شما آمده اند. این رویدادها را دوباره فراخوانی کنید و از آنها برای مدیریت استرس جدید کمک بگیرید.

گام چهارم - با علائم بدنی خود هنگام استرس آشنا شوید: آشنایی با علائم بدنی باعث می شود در زمان رویت این علائم به سراغ گامهای مدیریت استرس بروید.

گام ششم - استرسهای خود را جابجا کنید :با ورود استرس جدید، استرسهای قبلی خود را به تعویق بیندازید یا در اولویت بعدی فرار بدهید تا همیشه سطح استرسها از حد مجاز بالاتر نرود.

مدیریت خشم و پیشگیری از خشونت خانگی::

- خشم یک حس طبیعی و واکنش عادی نسبت به اتفاقات محیط اطراف است. اما پاسخ رفتاری (پرخاشگری) به خشم این حس طبیعی را تبدیل به معضل می کند.
 - برای مدیریت خشم شناسایی دو مورد مهم است : اول شناسایی نشانه های جسمانی خشم در خود و دوم شناسایی موقعیتهای برانگیزنده خشم
 - چرا موقعیتهای ما را خشمگین و آماده پرخاشگری می کنند؟
- (الف) ممکن است ارزیابی و قضاوت اولیه ما در مورد آن موقعیت نادرست باشد. مثلا حس بوی سوختگی هنگام وارد شدن به منزل ممکن است قضاوت بی توجهی همسر به امور منزل را در ذهن ما بیدار کند در حالی واقعیت بدحالی فرزند بوده است.
- (ب) ممکن است تفسیر ما از آن موقعیت اغراق آمیز باشد در حالی حادثه چندان هم مهم نبوده است.
- (ج) ممکن است نگاه صفر-یک به موقعیتهای باعث خشم ما شود در حالی که آن موقعیت از نگاه دیگری معمولی است.
- (د) ممکن است تفسیر ما از رفتار دیگران نادرست باشد یا بدون بررسی جوانب آن رفتار ذهن خوانی کرده باشیم.

راهکارهای پیشنهادی برای مدیریت خشونت خانگی:

- * تغییری که نیاز دارید ایجاد کنید.
- * متوجه باشید که مشکلی وجود دارد.
- فکری در مورد شرایط پیش آمده بکنید و اقدام عملی انجام دهید.
- با کسی صحبت کنید.
- برای اقدام در این شرایط آماده شوید.
- برخورد صحیح با خشونت صرفا به این معنی نیست که شما حتما باید رابطه تان را با کسی که به شما آزار رسانده، به اتمام برسانید بلکه اگر دو طرف رابطه مایل باشند خشونت می تواند متوقف و درمان شود. اما بدانید شما همواره در حمایت قانون قرار دارید. قبل از اقدام حقوقی یا اقدامات تکانشی بهتر است به متخصصان مربوطه مراجعه کنید یا با فردی در خصوص وضعیت پیش آمده حرف بزنید. با مراقبین سلامت، پزشکان، مشاوران سلامت روان یا روانپزشکانی که در دسترس شماست مشورت کنید.



با احترام