

درباره «خشونت خانگی» و زمینه‌ها، پیامدها و روش‌های کنترل آن

فحش و کتک کاری، نمک زندگی نیست

مهین ساعدی-تا به حال هنگام عصبانیت و ناراحتی، به واکنش و رفتارهای اطرافیان تان دقت کرده‌اید؟ به طور معمول آدم‌ها فکر می‌کنند چون عصبانی‌اند، حق دارند به زمین و زمان ناسزا بگویند، فریاد بزنند یا حتی دست روی طرف مقابل بلند کنند. شاید ندانید غیر از داد و فریاد و فحش و ناسزا و گاهی کتک و خشونت فیزیکی، برخی رفتارهای ریز و درشت آزاردهنده که در تعاملات روزانه هم با آن‌ها دست به گریبانیم، می‌توانند شکلی از خشونت باشند. مثلا اگر طرف مقابل به شما شک دارد، تهدیدتان می‌کند، به شما وفادار نیست، مجبور تان می‌کند خلاف کنید یا با رفتارهای به‌ظاهر ساده‌ای مثل تحقیر، متلک، تمسخر و اهانت اذیت تان می‌کند و استرس به جان‌تان می‌اندازد، باید بدانید که شما قربانی خشونت خانگی هستید! با توجه به اهمیت این موضوع، در پرونده امروز، به تعریف خشونت خانگی و انواع آن می‌پردازیم و در گفت‌وگو با یک روان شناس و مددکار اجتماعی، به بررسی دلایل بروز خشونت خانگی می‌پردازیم و در نهایت راهنمایی‌تان می‌کنیم در لحظاتی که از خشم در حال انفجارید، بهتر است چه برخوردی داشته باشید و بهترین کمک به اطرافیان تان که قربانی خشونت خانگی شده‌اند، چیست؟



خشونت خانگی چیست و چه دلایل و ابعادی دارد؟

وقتی یک عضو خانواده، رفتار خشونت‌آمیز و ناراحت‌کننده‌ای علیه عضو یا اعضای دیگر همان خانواده دارد، خشونت خانگی شکل می‌گیرد. رفتاری که بیشتر، کودکان و زنان قربانی اش هستند و به گفته کارشناسان، بیشتر مردان و زنانی که به خانواده شان تعرض می‌کنند، در زمینه‌های دیگر زندگی هم سابقه رفتارهای خشن دارند! متأسفانه این روزها برخی شکل‌های خشونت خانگی مانند تنبیه بدنی، فریاد زدن، تحقیر کردن و... عادی است و فرد برای انجام آن، سرزنش نمی‌شود!

■ خشونت‌پنهان

دروغ گفتن، توهین و تحقیر، نفقه ندادن، چشم‌چرانی، تعدد زوجات، پرخاش کردن، ته‌م‌ت‌زدن و ... از مصادیق بارز خشونت‌پنهان است. نوع دیگری از این خشونت هم بی‌محلی و سکوت و قهر طولانی است که می‌تواند مانند آزاردهنده باشد و برخی مردان و زنان برای تنبیه همسر خود از آن استفاده می‌کنند. آثار مخرب خشونت‌های پنهان به چشم نمی‌آید اما تحمل‌شان سخت است.

■ زمینه‌های‌شکل‌گیری

خشونت‌های خانگی ربط چندانی به فرهنگ، سطح تحصیلات، نوع شغل، خانواده و محل زندگی افراد ندارد اما براساس آمار، افراد معتاد، بزهکار و کسانی که سابقه زندان دارند، بیشتر علیه همسران و کودکان خود خشونت اعمال می‌کنند.
شایع‌ترین زمان خشونت خانگی میان زوجین، دو تا پنج سال اول زندگی مشترک است. آمار دیگری وجود دارد که سنین بین ۲۰ تا ۳۰سالگی افراد را، اوج رفتارهای خشن در خانواده می‌داند. با این‌که عمده‌ترین دلیل خشونت‌های خانگی، نداشتن مهارت‌های ارتباطی است اما علت‌های دیگری هم وجود دارد که می‌تواند زمینه‌ساز خشونت باشد مانند عوامل فرهنگی و اجتماعی و حتی جغرافیایی که به رفتارهایی مانند سوء ظن، دامن می‌زند. مصرف موادمخدر و الکل، وجود باورهای غلط مانند برتری جنس مرد بر زن، پای‌بند نبودن به مسائل اخلاقی و عقاید مذهبی یا برداشت‌های غلط از قوانین.
ضمن این‌که به نظر کارشناسان، رابطه مستقیمی بین فقر و خشونت در جامعه و خانواده وجود دارد؛ به اعتقاد آنان، بیکاری مرد، پایین بودن میزان درآمد و رفاه خانواده، وابستگی مالی زنان به همسر، تفاوت سطح اقتصادی خانواده‌های زن و مرد، عهده‌دار بودن سرپرستی مالی والدین و وابستگی نزدیک توسط مرد و زن و تعارض حق مالکیت هم، از دلایل پررنگ زمینه‌ساز خشونت در خانه است.



■ سختی اثبات خشونت

بد نیست بدانید بخش زیادی از خشونت‌های روانی و جنسی در کشورمان نادیده گرفته می‌شود؛ چون برای اثبات‌شان باید به پزشکی قانونی مراجعه کرد و خیلی از افراد به دلیلی از جمله حفظ آبرو، ترس، حمایت نشدن از قربانیان و مجازات نشدن عاملان خشونت، به خودسانسوری و سکوت رو می‌آورند. به همین دلیل، آمار دقیقی از میزان واقعی خشونت خانگی در دست نیست.



■ آثار و تبعات

مهم است بدانیم قربانیان خشونت‌های جنسی و روانی، با مشکلات عمیقی مثل افسردگی، اضطراب و احساس ناامنی، دست و پنجه نرم می‌کنند و خشونت‌های فیزیکی هم گاهی خیلی ساده، به فاجعه منجر می‌شوند؛ به شکلی که بسیاری از پرونده‌های قتل‌های خانگی، به واسطه یک هل دادن ساده شکل گرفته است!

■ روش‌های کنترل

در بسیاری از کشورهای دنیا، مسئولان با انجام روش‌های مناسب غربالگری و شناسایی قربانیان خشونت خانگی، روش‌ها و سیاست‌هایی برای درمان و حمایت از این‌نوع افراد در جامعه به‌کار می‌برند و به‌زنانی که هدف خشونت همسران خود قرار می‌گیرند، آموزش‌های ارتباط صحیح با همسر داده می‌شود. در بسیاری از کشورها، از جمله ایران، مراکزی به نام «خانه‌های امن» وجود دارد که زن خشونت‌دیده تا زمانی که خطر تهدیدش می‌کند به آن‌جا پناهنده می‌شود؛ هم اکنون تعداد این مراکز در کشور ما، ۲۲ خانه است. هرچند اثبات خشونت خانگی کار بسیار مشکلی است، چون برخی مسئولان معتقدند خشونت در حریم خانه اتفاق می‌افتد و خانه هم جزو محیط خصوصی افراد است، بنابراین «ما وارد حریم خصوصی آدم‌ها نمی‌شویم!»

یک مددکار اجتماعی در گفت‌وگو با زندگی‌سلام

از آسیب‌های خشونت خانگی می‌گوید

خشونت خانگی؛ شروع زنجیرهای از آزار

نسیم بوستانی، کارشناس دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی بهزیستی خراسان رضوی، در گفت‌وگو با زندگی‌سلام، با بیان این‌که زنان و کودکان، بیشترین و مهم‌ترین قربانیان خشونت‌های خانگی هستند، می‌افزاید: «هرگونه رفتار خشونت‌آمیز که در محیط خصوصی و خلوت رخ دهد، خشونت خانگی است. کودک‌آزاری، همسرآزاری، والدآزاری و معلول‌آزاری از مصادیق بارز خشونت خانگی به حساب می‌آیند و شکل‌های مختلفی چون خشونت‌های جسمی، جنسی، روانی، اقتصادی و بی‌توجهی را شامل می‌شود. او درباره حساسیت خشونت‌های خانگی و تاثیر آن در بزرگ سالی افراد ادامه می‌دهد: «معمولا فردی که در کودکی آزار می‌بیند یا شاهد خشونت خانگی است، احتمال آن‌که در بزرگ سالی آزار دهنده باشد، زیاد است. برای همین مقوله کودک‌آزاری بسیار اهمیت دارد چون قطعا آثار منفی آن را در بزرگ سالی فرد مشاهده خواهیم کرد. کودک‌آزاری به هر نوعی، چه روانی، چه جسمی یا جنسی، شروع زنجیره‌ای است که از کودکی تا بزرگ سالی و از خانه تا جامعه، ادامه دارد.»

■ خشونت روانی، شایع‌ترین خشونت خانگی در ایران

بوستانی اضافه می‌کند: «آثار منفی خشونت خانگی منحصر به کودکان نیست و هر فردی که در خانه و خانواده تحت خشونت قرار بگیرد، قطعا دچار اختلالاتی خواهد شد. هرچند ممکن است این آزارها در دراز مدت فراموش شود اما زوی فرد تاثیر می‌گذارد و با روانکاوی می‌توان به آن پی برد.» این مددکار اجتماعی با بیان این‌که هرگونه فحش، توهین و تحقیر از مصادیق خشونت‌های روحی-روانی است، می‌افزاید: «بیشترین و شایع‌ترین نوع خشونت در جامعه ما، خشونت های روحی-روانی است اما معمولا جدی گرفته نمی‌شود. چیزی که بیشتر دیده می‌شود، آزارهای جسمی و فیزیکی است که افراد برای آن به مراکز مربوط مراجعه می‌کنند. آزارهای جنسی توسط نزدیکان هم، در دسته خشونت های خانگی قرار می‌گیرد ولی چون حرف زدن از آن، تابو است، معمولا پنهان می‌ماند.» بوستانی با تاکید بر این‌که بررسی ابعاد مقوله خشونت خانگی به میزان آگاهی و ارتقای سطح فرهنگ منجر می‌شود، ادامه می‌دهد: «یک سری مهارت‌های ده‌گانه زندگی است که همه افراد باید آن را فرا گیرند. یکی از مهم‌ترین شان، کنترل استرس و مدیریت خشم است. مهم است در مواجهه با خشونت، خونسردی خود را حفظ کنیم و ضمن جست وجوی علت خشم، با توجه به نوع ارتباط و شناختی که از طرف‌مان داریم و توجه به این‌که فرد، تحت تاثیر مواد مخدر و الکل هست یا نه؟ بر خورد ملایمی همراه با گفت‌وگو انجام دهیم یا حتی سکوت و ترک صحنه را برگزینیم.»

■ مشاوره‌های رایگان، مرهم درد خشونت خانگی

خانم بوستانی درباره سیستم‌های حمایت‌گر کشورمان از قربانیان خشونت خانگی مثل «اورژانس اجتماعی» می‌گوید: «اورژانس اجتماعی با شماره ۱۲۳ وظیفه دارد در هرنوع مسئله اجتماعی به خصوص خشونت مداخله کند و قطعا مداخله‌اش، محدود به همان زمان نیست. زوج یا کودک آزار دیده به مرکز ارجاع داده می‌شوند و اگر احساس خطر کنند، برای مدتی دور از محل زندگی‌شان نگاه داشته می‌شوند و در ادامه با مشاوره و دیگر اقدام‌ها سعی می‌شود مشکل به شکل ریشه ای حل شود.» او در پاسخ به این سوال که: اگر قربانی خشونت به ما مراجعه کرد چه باید بکنیم؟ تاکید می‌کند: «مشاوره و کمک به قربانیان خشونت، یک کار تخصصی است و هرکسی نمی‌تواند به آن‌ها کمک کند چون آیتم های زیادی باید مدنظر قرار بگیرد؛ مثلا این‌که علت خشونت چیست؟ چه کسی یا چه چیزی به خشونت دامن زده است؟ آیا فرد آزاردهنده، بیکار، تنها، بیمار یا تحت تاثیر مخدر و الکل است؟ سابقه این رفتارها چیست؟ و... به همین دلایل، این طور مواقع بهترین اقدام این است که افراد را به مشاور و متخصص ارجاع دهیم. سازمان بهزیستی، مراکز مشاوره مختلفی دارد از جمله «سامانه ۱۴۸۰» که مشاوره تلفنی است و فرد بدون شناسایی شدن، می‌تواند از توصیه و راهنمایی مشاور کمک بگیرد.»

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

سه شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۶

۱۸ صفر ۱۴۳۹ • ۷ نوامبر ۲۰۱۷

۹۰۱

سلبریتی هایی که اربعینی شدند

این روزها طلیق روال هرسال، عاشقان امام حسین (ع)، زندگی روزمره را با همه دغدغه ها و گرفتاری هایش را کرده و رهسپار کربلا شده‌اند تا در چهلمین روز از شهادت آن حضرت، خود را به بارگاه بابرکتش برسانند. چهره های معروف کشورمان هم از این موج معنوی مستثنی نیستند و عشق و محبت به امام حسین(ع)، تعداد زیادی از آن ها را با کاروان عظیم عشق، همراه کرده‌است.

«**کوروش سلیمانی**» بازیگر، با انتشار عکسی سیاه‌پوش از خودش و «عمار تفتی» در اینستاگرامش نوشت: «سال‌ها بود که آرزو داشتم به نجف بیایم، بارگاهی که صاحبش پناه دل‌های خسته است و گشایش‌گر دست‌های بسته؛ همیشه یاورمان بوده، ذکر نامش و تکیه‌گاه زیستن‌مان، یادش؛ آن‌که آبروی انسان است بر زمین و در آسمان... تا امروز که به وقت اذان ظهر افتخار یافتم به حرم امن و شریف و صمیمی‌شان راه بیایم، به آرزویم برسم و در برابر شکوه و عظمت این بارگاه نورانی زانو بزنم... الهی شکر...».

«**کاظم احمدزاده**»، مجری تلویزیون هم تصویری در صفحه شخصی‌اش منتشر کرده‌است، با این عنوان «امروز بعدازظهر، مسیر پیاده نجف به کربلا»؛ در این عکس غیر از تفتی و سلیمانی، «حسام‌الدین سراج»، خواننده و «بهرام عظیمی» انیمیشن‌ساز هم حضور دارند.

«**سارا منجزی‌پور**» بازیگر مجموعه کلاپهلوی هم عکسی از خودش به همراه پدرش در کربلا منتشر کرده و در مصاحبه‌ای گفته‌است: «دین مردم که این چنین به ائمه اطهار(ع) عشق می‌ورزند، حس بسیار خوبی به انسان می‌دهد. اربعین تبدیل به مانور عظمت شیعیان شده و باعث غرور و افتخار شیعیان است.»

«**پویا امینی**» یکی دیگر از بازیگرانی است که امسال توفیق شرکت در پیاده‌روی اربعین را پیدا کرده‌است. او عکسی از حرم امیرالمومنین (ع) را با طرفدارانش شریک شده و نایب‌الزیاره‌شان بوده‌است.

«بهار ارجمند»، بازیگر کم‌کار این‌روزهای تلویزیون هم با «سوگل پهلماسی»، هنرپیشه سریال کیمیا، روانه این سفر معنوی شده‌است؛ او زیر عکس دونه‌ه‌شان در راه کربلا نوشته: «پیش به سوی حرم یار...». «بهرز افخمی»، «آفرین عبیسی»، «ارابع مدنی»، «امین زندگانی»، «شایان مصلح» بازیکن پرسپولیس، «شهبین تسلیمی» و «محمد سلوکی»، «ناصر فیض» و «علیرضا قزو» شاعر هم، از چهره‌های سرشناس دیگر راهپیمایی اربعین امسال هستند که حضورشان، الهام بخش جوانان و خانواده‌هایی است که مخاطب آثارشان هستند.

یادداشت شفاهی دکتر مینا دادگستر مقدم، روان‌شناس و درمانگر خانواده

درباره واکنش مناسب به خشونت های خانگی

یک چرخه تکرار شونده اما قابل کنترل



دکتر مینا دادگستر مقدم، روان‌شناس و درمانگر خانواده- بخشی از خشونت‌های خانگی جدای از اختلالات روحی، روانی و رفتاری به فضای تربیتی نادرست، اعتیاد به مواد مخدر و الکل و الگوهای رفتاری خشن برمی‌گردد. از طرفی، فقر و مشکلات اقتصادی با اعتقادات افراطی هم از عوامل موثر در افزایش خشونت‌های خانگی است. خشونت خانگی، یک چرخه است؛ به این معنی که وقتی در محیط خانه، پدر خانواده، مادر را هدف خشونت قرار دهد و مادر نتواند خشونت را به همسرش برگرداند، آن‌را متوجه فرزنداناش می‌کند و کودکان هم به خواهر و برادرهای کوچکتر یا اسباب بازی های شان برمی‌گردانند. به این ترتیب بخش مهمی از وجود خشونت ها، به رفتارهای محیطی و الگوبرداری از رفتار بزرگ‌تراها بر می‌گردد. خشونت خانگی انواع مختلفی دارد که در میان آن‌ها، خشونت‌های روانی و کلامی از همه شایع‌تر است. برچسب زدن به افراد یا تحقیر کردن و دروغ گفتن، گاهی به اندازه کتک زدن، تاثیر منفی دارد. اگر از خشونت، جنسیت زدایی کنیم، متوجه می‌شویم خشونت‌های روانی و کلامی مثل توهین، تحقیر و تهدید، بیشتر از سمت زنان، متوجه مردان است. وقتی از خشونت صحبت می‌کنیم، باید بدانیم خشم و کنترل آن، مرحله‌ای دارد که در آن فرد ابتدا در آستانه خشمگین شدن قرار می‌گیرد و مهم‌ترین مرحله، همین هست؛ چون در این مرحله می‌توان با مهارت کافی، جلوی خشمگین شدن فرد را گرفت. در مرحله دوم، فرد خشمگین اعمال خشونت کلامی، جسمی یا جنسی می‌کند. در مرحله سوم فرد به توجیه کارش می‌پردازد و سعی می‌کند طرف مقابل را مقصر عصبانی شدن خود بداند و در مرحله آخر هم، معمولا فرد خشمگین متوجه اشتباه خود می‌شود و اظهار پشیمانی می‌کند. ما اگر بتوانیم مرحله اول را کنترل و مرحله آخر را مدیریت کنیم، وارد فازهای بعدی نمی‌شویم. چون فردی که به سمت خشونت می‌رود، دارای یک سری ویژگی‌های اولیه مثل بلند شدن صدا، بالا رفتن ضربان قلب، قرمز شدن و... است که فرد دهنده خشم قرار گرفته، می‌تواند با دیدن و تشخیص این نشانه‌ها و دعوت فرد خشمگین به آرامش، به فرد عصبانی و به شکل نگرفتن خشونت، کمک کند. چون در چرخه خشونت همیشه یک نفر مقصر نیست. اعمال خشونت به محیط، رفتار و گفتار طرف مقابل که تحریک کننده نباشد هم، بستگی دارد. از طرفی، اگر با یک عذرخواهی همه چیز تمام شود، فرد اصلا متوجه اشتباهش نمی‌شود و ممکن است چرخه باطل خشونت، عذرخواهی و بخشش تا ابد ادامه پیدا کند. روی همین حساب، باید پس از پذیرش عذرخواهی، درباره موضوع گفت‌وگو کنیم تا فرد کاملا توجیه شود و درباره رفتارش تجدید نظر کند. آموزش مهارت‌های زندگی و کنترل خشم و ایجاد فضای مناسب برای گفت‌وگو در کاهش خشونت‌های خانگی موثر است چرا که بر اساس تحقیقات، هرچه از مدت ازدواج می‌گذرد و تعداد فرزندان بیشتر می‌شود، میزان خشونت خانگی هم کاهش پیدا می‌کند که دلیل آن می‌تواند این باشد که زوجین از هم شناخت پیدا می‌کنند و می‌دانند چه چیزی باعث ایجاد خشونت می‌شود و از آن پرهیز می‌کنند.

چند راهکار ساده برای کنترل خشم

اگر با خواندن این پرونده به این نتیجه رسیده‌اید که وجودتان از خشم‌های کهنه ای که هر از گاهی شعله می‌کشد و دامن اطرافیان را می‌گیرد، پر است، شاید این چند روش ساده به خاموش شدن این شعله‌ها کمک کند.

*** سعی کنید درباره خشم تان در زمان مناسب با فردی منطقی صحبت کنید تا بتواند با شما همدلی و در ادامه، راهنمایی‌تان کند.**

*** اگر لازم است بیغ بزنیذ یا گریه کنید، اگر لازم است نامه بنویسید و با طرف مقابل حرف بزنید، اگر لازم است با یک مشاور صحبت کنید، این کار را انجام دهید.**

*** برای تخلیه تنش جسمی تان، ورزش یا فعالیت شدیدی پیدا کنید تا به تخلیه هیجانی تان کمک کند.**

*** از بازی نقش استفاده کنید؛ یعنی یک سری صندلی خالی جلوی خود بچینید، تصور کنید روی هر کدام، آدم‌های زندگی‌تان نشسته‌اند و هر آن‌چه را دوست داشتید در واقعیت به آن‌ها بگویید، بگویید تا آرام شوید.**