

انواع خشونت های خانگی مردان علیه زنان چیست؟ چرا زنان سکوت می کنند .

خشونت های خانگی، یکی از مهم ترین خطراتی است که بسیاری از زنان در زندگی خود تجربه می کنند. در بسیاری از موارد، شریک زندگی تان از شما برای خشونت هایش معذرت خواهی می کند و اعتقاد دارد دیگر این رفتارها از او سر نمی زند، اما شما احساس ترس می کنید. در این مواقع شما درد فیزیکی و عاطفی زیادی را تحمل می کنید که واقعی به نظر می رسد. اگر این اتفاق برای شما افتاده است، شما خشونت خانگی را تجربه کرده اید.

در ادامه این مقاله، ما خشونت های خانگی را تعریف کرده و به شما می گوئیم، چرا در این گونه خشونت ها، زنان خود را مقصر می دانند و یا نسبت به این مسئله عکس العمل خاصی نشان نمی دهند؟ برای اطلاعات بیشتر، به سایت مرکز مشاوره راز ماندگار، بخش **مشاوره روان شناسی** مراجعه کنید. در صورتی که از خشونت های خانگی رنج می برید، ما با کمک مشاورین متخصص خود در این زمینه، به شما کمک می کنیم.

چگونه خشونت های خانگی را بشناسیم؟

خشونت خانگی، بین دو فرد که رابطه بسیار صمیمی دارند، اتفاق می افتد. خشونت های خانگی می تواند به صورت عاطفی، جنسی، سوءاستفاده فیزیکی یا ترس از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، بروز پیدا کند.

در روابطی که این خشونت ها در آنها پدید می آید، عدم تعادل بین قدرت و کنترل وجود دارد. همسرانی که از این خشونت ها در روابطشان استفاده می کنند، از کلمات و لغات زشت، همچنین رفتارهای نامناسب برای کنترل طرف مقابلشان، استفاده می کند.

شاید تشخیص خشونت های خانگی در ابتدا آسان نباشد. در برخی روابط این گونه خشونت ها، بسیار مشهود است، اما در بسیاری از موارد این گونه رفتارها به آرامی آغاز و بعد از گذشت مدتی، به اوج می رسند. اگر شما با افرادی که در زیر بیان می کنیم در ارتباط هستید، احتمالاً خشونت های خانگی را تجربه کرده اید:

- نام بردن اسم فرد با تمسخر، توهین کردن و کوچک شمردن شما
- از رفتن به سرکار یا مدرسه ممانعت به عمل می آورد و باعث دلسردی افراد برای رفتن به کار یا مدرسه می شوند.
- از دیدار با اعضای خانواده و دوستان ممانعت می کنند.
- شما را به شیوه های متفاوت کنترل می کنند، مثلاً شیوه پول خرج کردن، چه زمانی بیرون می روید، چه دارویی استفاده می کنید، چه لباسی می پوشید.
- احساس حسادت دارند و انحصارطلب (آنها می خواهند، شما فقط در اختیار آنها باشید)، هستند.
- اگر شما برای درمان سلامت روان اقدام کنید، سعی می کند مانع شما شوند.
- شما را بوسیله سلاح و خشونت می ترسانند.
- کتک زدن، هل دادن، لگزدن، خفه کردن و یا به طرق دیگری، به شما و فرزندتان یا حیوانات خانگی آسیب می رسانند.
- شما را مجبور به داشتن رابطه جنسی می کند یا از شما می خواهد، رفتارهای جنسی خاصی انجام دهید که برخلاف خواست شما است.
- شما را برای رفتار خشونت آمیز خود مقصر نمی دانند و اذعان می کند این رفتارها حق شماست.

نباید خود را برای خشونت های خانگی مقصر بدانید:

بسیاری از افراد به خصوص زنان، وقتی خشونت را تجربه می‌کنند، از کسی کمک نمی‌گیرند. مهم‌ترین علت این رفتارها این است که آنها معتقدند خود آن‌ها در بروز این اتفاقات مقصر هستند. عوامل مؤثر بر این اعتقاد عبارت‌اند از:

- **شریک زندگی تان شما را مقصر قلمداد می‌کند:** معمولاً طرف مقابل، شما را برای رفتارهای خشونت‌آمیز خود، مقصر می‌داند. فرد پرخاشگر کمتر مسئولیت رفتارهایش را قبول می‌کند.
- **همسر تان تنها رفتارهای خشونت‌آمیز را در برابر شما نشان می‌دهد:** افراد سوءاستفاده‌گر، توجه زیادی به این‌که چگونه در بیرون، توسط افراد دیگر دیده شوند، دارند و روی این مسئله حساس هستند. آنان معمولاً افراد خوش مشرب و متعادل در جامعه به نظر می‌آیند و این باعث می‌شود شما، به این نتیجه دست پیدا کنید که رفتار همسر تان نتیجه اشتباهی است که شما انجام داده‌اید.
- **روان‌درمانگر یا پزشکی که به او مراجعه نموده‌اید (یا با یا بدون همسر تان)، چنین مشکلی را پیدا نکرده است:** اگر شما به پزشک و مشاور روان‌شناس خود درباره خشونت‌های خانگی علیه خود توضیح نداده‌اید، آن‌ها به این نتیجه می‌رسند که افکار و رفتار شما سالم نیست. به‌عنوان مثال، افرادی که به مدت زیادی تحت خشونت‌های خانگی همسرشان قرار گرفتند، ممکن است علائمی بروز دهند که شبیه اختلالات شخصیتی است. قرار گرفتن مداوم در معرض رفتارهای پرخاشگرانه شریک زندگی تان، بروز اختلالاتی مانند، افسردگی، اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه را در فرد افزایش می‌دهد. اگر مشاور تان بر علائم شما تمرکز کند، ترس این‌که شما مسئول بروز خشونت‌های خانگی هستید، را در شما افزایش می‌دهد.
- **اگر شما به صورت کلامی و فیزیکی پاسخ رفتارهای خشونت‌آمیز همسر تان را داده‌اید:** واکنش‌هایی مثل، داد زدن، هل دادن و کتک زدن به همسر تان، باعث می‌شود خود را مقصر خشونت بدانید. این نگرانی برای شما به وجود می‌آید که شاید شما همسر تان را مورد سوءاستفاده قرار می‌دهید. در واقع شما برای حفاظت و مراقبت از خود و از بین بردن استرس عاطفی این کار را انجام می‌دهید. همسر تان این حرکات شما را بر علیه خودتان استفاده می‌کند و معتقد است که شما فرد پرخاشگر، در رابطه هستید.

در روابط زناشویی، شخصی که به طور مداوم خشونت‌های خانگی را بروز می‌دهد، فرد سوءاستفاده‌گر، خوانده می‌شود و فرد دیگر، به‌عنوان کسی که مورد سوءاستفاده و خشونت واقع شده، نامیده می‌شود.

اثرات خشونت‌های خانگی در دوران بارداری و بر کودکان:

گاهی خشونت‌های خانگی، در دوران بارداری روی می‌دهد که خود باعث می‌شود، سلامت زن باردار و کودکش به خطر بیفتد. این خطر، حتی پس از زایمان نیز وجود دارد. حتی اگر همسر تان خشونت مستقیم به کودکان نشان نداده است، تنها مشاهده نمودن خصومت‌های این‌چنینی، می‌تواند برای کودکان آسیب‌زا باشد. کودکانی که در چنین خانه‌هایی بزرگ می‌شوند، ریسک بالاتری برای اینکه در معرض خشونت قرار گیرند، دارند. آن‌ها، مشکلات اخلاقی و رفتاری زیادی از خود بروز می‌دهند. در سنین نوجوانی و جوانی بیشتر از سایر افراد، از دیگران سوءاستفاده می‌کنند و فکر می‌کنند، این‌گونه رفتارها در روابط بین افراد، بسیار طبیعی است.

بسیاری از زنان، نگران هستند که گفتن حقیقت، برای خودشان، فرزندشان و یا دیگر اعضای خانواده، خطرساز خواهد بود. آن‌ها می‌ترسند با برملا شدن حقیقت، خانواده آن‌ها از هم بپاشد. اما باید بدانید، کمک گرفتن از دیگران، به خصوص از مشاور روان‌شناس بهترین راه برای مراقبت و حفاظت از خود و فرزندان تان، است.

برای از بین بردن این چرخه به خود کمک کنید؟

اگر شما درگیر خشونت‌های خانگی هستید، ممکن است این چرخه را تجربه کرده باشید:

- طرف مقابلتان برای ترساندن شما دست به کارهای خشونت‌آمیز می‌زند.
- سوءاستفاده‌کننده از شما، ناگهانی به شما حمله می‌کند.
- گاهی از شما عذرخواهی می‌کند، قول می‌دهد جبران کند یا به شما هدیه می‌دهد، تا از دلتان درآورد.
- این چرخه ادامه پیدا می‌کند.

این خشونت‌ها، در گذر زمان افزایش پیدا کرده و با شدت بیشتر خود را نشان می‌دهد. هر چه بیشتر شما در این رابطه بمانید، آسیب‌های فیزیکی و عاطفی بیشتری به شما وارد خواهد شد.

افسردگی، اضطراب و شک و دودلی نسبت به توانایی‌هایتان، از نتایج ماندگاری در این گونه روابط است. اغلب زنان خود را درمانده و تنها احساس می‌کنند.

شرایط خاصی برای برخی زنان وجود دارد که مانع یاری گرفتن آن‌ها می‌شود. به‌عنوان مثال، اگر شما از شهری به شهر دیگری، یا به کشور دیگری مهاجرت کرده باشید، عواملی مانند، وضعیت مالی نامساعد، مشکل زبان، محدودیت در حمایت‌های اجتماعی، موجب کناره‌گیری شما می‌شود و در صورت بروز خشونت‌های خانگی چشم به روی آن‌ها بسته و به زندگی ادامه می‌دهید.

زنانی که پا به سن گذاشته‌اند، به‌قدری با مشکلات جسمی خود و همسرانشان درگیر هستند که یا نسبت به آن‌ها، احساس مسئولیت پیدا کرده و یا بسیار به همسرانشان وابسته‌اند. به همین دلیل ترجیح می‌دهند، این خشونت‌ها را نادیده بگیرند.

تنها راه برای خراب کردن چرخه خشونت خانگی علیه زنان این است که باید در برابر این رفتارها واکنش نشان داد. درباره این خشونت‌ها با دیگران صحبت کنید، با دوست، کسی که دوستش دارید و یا مشاور روان‌شناس.

در ابتدا شاید صحبت راجع به این موضوع، سخت به نظر بیاید، اما بدانید شما تنها نیستید و افرادی اطرافتان هستند که می‌توانند به شما کمک نمایند. با صحبت کردن، از درد و رنج شما کاسته شده و حمایت لازم را دریافت می‌نمایید.

چگونه به خود در برابر خشونت خانگی کمک کنیم؟

یکی از راه‌هایی که در بالا آن را مطرح کردیم این بود که از اطرافیان و یا مشاور روان‌شناس کمک بخواهیم. یکی دیگر از این راه‌ها این است که با اورژانس اجتماعی آشنا شویم. در شرایط بحرانی حتماً با شماره ۱۲۳ تماس حاصل نمایید. تیم اورژانس اجتماعی شامل، روان‌شناسان و مددکاران اجتماعی سریعاً اقدامات لازم را برای شما انجام می‌دهند. نه تنها خودتان، بلکه این شماره را به فرزندان‌تان نیز آموزش دهید، تا در هنگام خطر با این شماره تماس گرفته و درخواست کمک نمایند.

همیشه یادتان باشد، هیچ‌کس لایق رفتاری‌های نامناسب و خشونت‌آمیز، نیست. مورد خشونت واقع شدن تقصیر شما نیست، پس برای بهبودی حال خودتان، حتماً در این مواقع از دیگران کمک بگیرید.