

## السلامة والعافية في العلاقات الصراعية معرفة العنف المنزلي

عندما نفكر عادة في العنف المنزلي، نفكر في العنف الجسدي. ويرجع ذلك جزئياً إلى ما شاهدناه في الإعلام وجزئياً لأننا عندما نسمع عن العنف فإننا نفكر في الاعتداء البدني.

الحقيقة هي أن العنف المنزلي والإساءة تأخذ أشكالاً عديدة. ويعتبر العنف الجسدي فقط أحد أشكال العنف المنزلي. هناك أنماط أخرى للعنف والتي يمكن أن تكون ضارة بنفس الدرجة، وفي بعض الأحيان حتى أكثر ضرراً من العنف الجسدي، وتميل أن يكون من الأسهل إخفاؤها.

يعرف معظم الناس أن الاعتداء الجسدي هو أحد أشكال العنف المنزلي لأنه من السهولة على المهنيين والأصدقاء والأسرة رؤية الكدمات، والجروح، والحروق، والعظام المكسورة. يكون من الأصعب لكل من الضحية والأشخاص من حولهم معرفة العنف اللفظي والنفسي والاجتماعي والمالي، والجنسي، والعاطفي، والقانوني.

عندما أخبرني مستشاري قبل سنوات عديدة بأنني كنت في علاقة عنف منزلي، وجدت صعوبة في تصديقه. لم يقم شريكى بضربي أبداً، ولم تكن هناك كدمات، أو علامات ظاهرة للضرر. كنت متعلمة ومهنية وعملت كمدرسة في ذلك الوقت، واعتقدت إذا كنت في علاقة عنف منزلي، كنت سأعرف. سحب المستشار بعض الأوراق، وكان لديه قائمة مرجعية لمختلف أنواع العنف المنزلي. وبينما كنا نقوم بمراجعة القائمة المرجعية، صدمت لرؤية عدد المربعات التي وضعت علامة عليها لوصف علاقتي في ذلك الوقت. وكانت البداية لكي أفتح عيوني على العلاقة السامة التي كنت فيها.

ستقدم لك القائمة المرجعية في أدناه معلومات عن مختلف أنواع الإساءة وكيفية معرفتها.

تم تقديم هذه القوائم المرجعية للمعلومات فقط. ولا تشمل جميع أشكال العنف، ولكنها تعطيك فكرة عن كيف تبدو وتكون أنواع الإساءة.

تتعلق جميع الإساءات، مهما كان الشكل الذي تتخذه، بالتحكم – التحكم بك وإبواقك تحت السيطرة.

سيكون من المفيد أن تعلمي عليها مع مستشار لكي تتكون لديك صورة واضحة عن أنماط السلوك في علاقتك.

## العزلة/الإساءة الاجتماعية

- يشعر بالغيرة تجاه من تلتقن به
- يخبرك بأنه لا يمكنك رؤية بعض الأشخاص
- يراقب وقتك، يجعلك تخبرينه أين كنت وبمن التقت
- لا يسمح لك بمغادرة المنزل
- يجعل من الصعب عليك الحصول على وظيفة
- يحدد من استخدامك للسيارة / لا يسمح لك بأن تمتلكي سيارتك الخاصة
- يحاول أن يمنعك من الاتصال بأسرتك
- يحدد الأوقات أو الطرق التي يمكنك فيها الاتصال بأسرتك
- يبعدك عن العائلة
- يجعلك تنتقلين لكي لا تتقربي من الآخرين
- يحاول تحريضك على أسرتك، أو يحاول تحريض أسرتك عليك
- يعمل على إقصائك من أسرتك وأصدقائك
- يعمل على تحريض أطفالك عليك
- يصدك من الحصول على الرعاية الطبية
- يحرمك من العاطفة لمعاقبتك
- يحاول أن يحرض الناس ضدك
- يخبرك بأنه لا يوجد لديك أصدقاء
- يسخر منك ويهينك أمام أصدقائك وأسرتك
- يهينك أمام الآخرين
- يهدد بأن يهينك أمام الآخرين
- يخبرك بأنك مملة/غريبة الأطوار/شخص لا أحد يرغب في أن يكون حوله
- يخبرك بأن الأشخاص يتظاهرون فقط بأنهم يحبونك لكي يحصلوا منك على شيء ما
- يخبرك بأنك تبدين سخيفة قبل خروجك
- يخبرك بأنه لا يرغب أي شخص أن يكون حولك

## الإساءة المالية

- يجعلك أن توضح تفاصيل جميع الأموال التي صرفتها
- يمنعك أن تصرف في الأموال على نفسك
- يسخر منك إذا صرفت أية أموال على نفسك
- يعمل على أن لا يكون لديك المال الكافي
- يجعلك تطلبين منه الاحتياجات الضرورية
- يعمل على تقويض أو منع محاولتك في تحسين تعليمك

- يعمل على تفويض أو منع محاولتك للحصول على الوظيفة أو الاحتفاظ بها (بما في ذلك إجبارك على أن تلدي أطفالاً أكثر)
- يتحكم بمالك
- يرفض أن يعطيك المال
- يتخذ جميع القرارات الرئيسية المتعلقة بالمال
- يصرف المال فقط على الأشياء التي يريدونها
- يقيد مقدار المال الذي يمكنك صرفه على الأطفال

### الإساءة الجنسية

- يحجب الجنس لمعاقتك
- يضغط عليك لممارسة الجنس
- يجبرك على ممارسة الجنس ضد إرادتك
- يضغط عليك لممارسة الجنس بعد إساءة معاملتك
- يضغط عليك أو يجبرك على ممارسة أعمال جنسية لا ترغبين بها
- يتعامل معك على أنك أداة جنسية
- يلحق بك الألم عند ممارسة الجنس
- يكذب بشأن استخدامه لوسائل منع الحمل لإحداث حمل غير مرغوب فيه أو غير مخطط له
- يكذب عليك بشأن الأمراض المنقولة جنسياً ويسبب في إصابتك
- يكذب عليك بشأن وسائل منع الحمل لمنعك من حدوث حمل ترغبين فيه كثيراً

### الغضب والترهيب

- تغيير مفاجئ في مزاجه
- يعاملك بالمعاملة الصامتة
- إبداء الغضب
- الصراخ أو الصياح
- ضرب القبضة على الطاولة
- ضرب الحائط
- رمي أو ركل شيء ما
- يخرج من الغرفة أو المنزل بغضب

## التهديدات والإساءة النفسية

يهدد بأن:

- يحرض الناس ضدك
- يترك العلاقة
- يرى شخصاً آخر
- يأخذ منك أطفالك
- يتركك دون مال
- يأتي وراءك إذا غادرت
- يدخلك إلى أحد المؤسسات
- يؤذيك أو يقتلك أو يؤذي أو يقتل الأطفال
- يؤذي أو يقتل نفسه (أو تؤذي أو تقتل نفسها)
- يلومك على مشاكله أو مشاكلها
- يقود سيارتك بطريقة جنونية
- يعمل على قيام شخص آخر بقتلك، أو قتل أسرتك أو أصدقائك، إلخ.

## الإساءة البدنية

- يرمي شيئاً عليك
- يدفعك أو يمسك بك أو يجرك
- يجرح شعرك
- يلوي ذراعك
- يعلقك بالحائط أو الأرض أو الفراش
- يخنقك
- يقوم بالركل أو الضرب أو اللكم
- يضرب أو يحاول ضربك بشيء ما
- يهددك بسكين أو مسدس أو أي سلاح آخر
- يحاول أن يدهسك بالسيارة
- يقوم بإساءة معاملة الأطفال جسدياً و/أو جنسياً
- يقتل الحيوانات الأليفة
- يحرمك من النوم

## الإساءة العاطفية

- يقول أشياء لإهانتك أو شتمك أمام الآخرين
- يحط من مظهرك الجسدي
- يقول لك بأنك حمقاء
- ينتقد طريقة عنايتك بالأطفال/المنزل
- ينعنك بأسماء ويشتمك
- يقول لك إنك مجنونة/غير منطقية
- يتهمك بأنك على علاقة مع شخص آخر
- يسخر من أسرته أو أصدقائك
- لا يبدي أي اهتمام باحتياجات ومخاوف الأطفال
- يغضب عندما يجهش الأطفال بالبكاء أو يطلبون طلبات
- يفتش في الأشياء الشخصية، مثل: المحفظة، الأدرج، الحبوب
- يرعب أصدقاء الأطفال لكي لا يأتوا لزيارتكم
- يطلب منك الطاعة وكأنك خادمة له
- يتأخذ قرارات دون أخذ رأيك
- يعاملك وكأنك أقل شأناً منه
- يخبرك بأنك لا تستطيعين التأقلم بدونه
- يخبرك بأنه لن يريديك أي شخص غيره
- يعاملك كطفل

## الإساءة القانونية

يهدد بأنك إذا انفصلت، فإنه سيقوم بما يلي:

- سيظل الأمر معلقاً في المحكمة لسنوات
- سيحصل على الحضانة الكاملة للأطفال
- سيحصل على وقت منفرد مع الأطفال
- لن يترك لك أي شيء
- يرسل تقريراً عنك إلى وزارة الأطفال والتنمية الأسرية وخدمات حماية الأطفال
- يظهر للمحكمة مدى جنونك ويزج بك في السجن
- يرسل تقريراً عنك إلى الشرطة ويتهمك بجرائم لم تقومي بارتكابها
- يجبرك على توقيع وثائق لا توافقين عليها
- يتركك في الديون
- يوكل محامي مكلف والذي سيجعلك تخسرين في المحكمة
- يحصل على الحق القانوني لطردك (إلى مقاطعة أخرى أو بلد آخر) مع أطفالك

## أين تذهبين بعد ذلك

إذا كنت تعتقدين بأن علاقتك يمكن أن تكون مسيئة، ولكنك غير متأكدة، قومي بفحص "القائمة المرجعية لمعرفة العنف المنزلي". قومي أيضاً بالتحدث مع مستشار الأسرة أو أي مهني آخر موثوق فيه.

إذا كنت تظنين بأن علاقتك يمكن أن تكون مسيئة، ولكن في بعض الأحيان تسير الأمور على ما يرام. أو، إذا كنت تتسترين على الشخص الذي يسيء معاملتك، بادري بفحص معلومات "دورة العنف المنزلي". يمكنك أيضاً التحدث مع مستشار الأسرة أو أي مهني آخر موثوق فيه.

إذا كنت تشعرين بأنك بحاجة إلى الخروج بسرعة لأن الموقف الذي أنت فيه غير آمن، تحققي من معلومات "خطة السلامة"، "الأعلام الحمراء" و "المغادرة بأمان". يمكنك أيضاً التحدث مع مستشار الأسرة، مهني آخر موثوق فيه وإن أمكن محام. إذا كنت بحاجة إلى الحماية الفورية، اتصلي بشرطة الخيالة الملكية الكندية.