

امنیت و سلامتی در روابط دارای تعارض شناسایی خشونت خانگی

اغلب اوقات هنگامی که به خشونت خانگی فکر می‌کنیم منظور ما آزار و اذیت فیزیکی است. بخشی از این مسئله به خاطر دیده‌های ما در رسانه‌هاست و بخشی از آن به این خاطر است که وقتی که ما عبارت خشونت را می‌شنویم ناخودآگاه به آزار و اذیت فیزیکی فکر می‌کنیم.

حقیقت این است که خشونت و آزار و اذیت خانگی می‌توان اشکال متعددی داشته باشد. آزار و اذیت فیزیکی تنها یک شکل از خشونت خانگی است. بسیاری از اشکال دیگر سوء استفاده وجود دارند که می‌توانند به همان اندازه زیان‌آور باشند، و حتی گاهی اوقات زیان آسیب ناشی از آن‌ها بیشتر از آزار و اذیت فیزیکی باشد، و پنهان کردن آنها آسان‌تر است.

اکثر مردم به راحتی تشخیص می‌دهند که آزار و اذیت فیزیکی نوعی خشونت خانگی است زیرا تشخیص کبودی، بریدگی، سوختگی و شکستگی استخوان برای متخصصان، دوستان و خانواده آسان‌تر است. تشخیص آزار و اذیت کلامی، روانی، اجتماعی، مالی، جنسی (سکسی)، عاطفی و حقوقی می‌تواند هم برای خود قربانی و هم برای مردم اطراف آن‌ها بسیار سخت‌تر باشد.

زمانی که مشاورم سال‌ها پیش به من گفت که در یک رابطه خشونت بار خانگی هستم، باورش خیلی سخت بود. شریک زندگیم هرگز مرا کتک نزده بود، هیچ آثار کبودی روی بدم نداشتم، هیچ نشانه واضحی از آسیب وجود نداشت. در آن زمان من تحصیل کرده بودم، حرفه‌ای بودم، معلم بودم، و فکر می‌کردم اگر در یک رابطه خشونت بار خانگی باشم، متوجه می‌شوم. مشاور من چند برگه کاغذ بیرون آورد، آنها چک لیست‌هایی برای انواع مختلف خشونت خانگی بودند. وقتی چک لیست‌ها را مرور می‌کردیم، از دیدن تعداد کادرهایی که بخاطر وجود خشونت در رابطه آن زمان من تیک می‌خورند شوکه شدم. این شروعی بود که چشمان من را به رابطه سمی که در آن بودم باز کرد.

چک‌لیست زیر اطلاعاتی در رابطه با انواع مختلف آزار و نحوه شناسایی آن در اختیار قرار می‌دهد.

این چک‌لیست‌ها صرفاً جهت اطلاع شما هستند. آن‌ها همه اشکال آزار را شامل نمی‌شوند ولی در مورد ظاهر و شکل و حسی که در اثر این آزارها به فرد دست می‌دهد، به شما ایده می‌دهند.

تمامی آزارها، به هر شکلی که باشند، شما را تحت کنترل خود در می‌آورند- به عبارت دیگر در اختیار گرفتن کنترل شما و حفظ کنترل بر روی شما.

بهتر است با یک مشاور روی این فرم کار کنید، تا بتوانید تصویر واضحی از الگوهای رفتاری رابطه خود بدست آورید.

ایزوله کردن/ آزار و اذیت اجتماعی

- نسبت به کسانی که میبینید، حسادت می‌کند
- به شما می‌گوید که نمی‌توانید افراد خاصی را ببینید
- زمان‌های شما را چک می‌کند، در مورد جایی که بودید و کسانی که دیده‌اید شما را مجبور به ادای توضیح می‌کند
- به شما اجازه ترک خانه را نمی‌دهد
- پیدا کردن شغل را برای شما سخت می‌کند
- استفاده شما از خودرو را محدود می‌کند/ اجازه نمیدهد شما خودتان ماشین داشته باشید
- تلاش میکند که از تماس شما با خانواده‌تان جلوگیری کند
- زمان‌ها یا روشهایی که میتوانید با خانواده تماس داشته باشید را محدود می‌کند
- شما را از خانواده‌تان دور نگه میدارد
- مرتب محل زندگی را عوض میکند تا نتوانید با کسی دوست شوید
- تلاش می‌کند که شما را علیه خانواده‌تان یا خانواده‌تان را علیه شما تحریک کند
- شما را از خانواده و دوستان دور می‌کند
- فرزندان را علیه شما می‌کند
- مانع از رسیدن کمک‌های پزشکی به شما می‌شود
- برای تنبیه شما، محبت را از شما دریغ میکند
- تلاش میکند که مردم را علیه شما بکند
- به شما می‌گوید که هیچ دوستی ندارید
- در حضور دوستان و خانواده شما را مسخره کرده و به شما توهین می‌کند
- شما را در مقابل دیگران تحقیر میکند
- شما را تهدید به تحقیر در برابر دیگران می‌کند
- به شما می‌گوید کسل کننده و عجیب هستید و کسی هستید که هیچ‌کس دوست ندارد در کنارش باشد
- به شما می‌گوید که مردم فقط وانمود می‌کنند که تو را دوست دارند تا چیزی از تو بگیرند
- به شما می‌گوید که قبل از بیرون رفتن مسخره به نظر می‌رسید
- به شما می‌گوید که هیچ کس دوست ندارد در کنار شما باشد

آزار و اذیت مالی

- شما را مجبور می‌کند در مورد هر پولی که خرج میکنید به او توضیح دهید
- مانع از خرج کردن پول برای خودتان می‌شو.
- به خاطر هر پولی که برای خود خرج می‌کنید، شما را مسخره می‌کند
- شما را با کمبود پول نگره می‌دارد
- شما را مجبور میکند برای مایحتاج خود از او درخواست کنید
- تلاش های شما برای بهبود سطح تحصیلات را تضعیف می‌کند یا از آن جلوگیری می‌کند

- تلاش شما برای به دست آوردن یا حفظ شغل را تضعیف می‌کند یا از آن جلوگیری می‌کند (این می‌تواند شامل اجبار شما به داشتن فرزندان بیشتر باشد)
- پول شما را کنترل می‌کند
- از دادن پول به شما خودداری میکند
- همه تصمیمات مهم در مورد پول را می‌گیرد
- فقط برای چیزهایی که می‌خواهد، پول خرج می‌کند
- پولی را که می‌توانید برای فرزندانان خرج کنید محدود می‌کند

آزار و اذیت جنسی (سکسی)

- برای تنبیه شما از رابطه جنسی خودداری می‌کند
- شما را برای داشتن رابطه جنسی تحت فشار قرار می‌دهد
- شما را مجبور به رابطه جنسی بر خلاف میلتان می‌کند
- شما را تحت فشار قرار می‌دهد تا بعد از آزار و اذیت، رابطه جنسی داشته باشید
- برای انجام اعمال جنسی که تمایلی ندارید شما را تحت فشار قرار داده و یا مجبور می‌کند
- با شما مانند یک شی جنسی رفتار می‌کند
- در حین رابطه جنسی به شما درد وارد می‌کند
- در مورد استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری دروغ می‌گوید تا موجب ایجاد بارداری ناخواسته و غیربرنامهریزی شده شود
- در مورد عفونت‌های مقاربتی یا بیماری‌های مقاربتی دروغ می‌گوید و شما را آلوده می‌کند
- در مورد استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری دروغ می‌گوید تا از ایجاد بارداری خواسته جلوگیری کند

خشتم و ارعاب

- تغییر ناگهانی خلق و خوی
- سکوت کردن در رفتار با شما
- نشان دادن خشم
- داد و فریاد کردن
- مشت زدن روی میز
- ضربه زدن به دیوار
- پرت کردن یا لگد زدن به چیزی
- بیرون زدن از اتاق یا خانه

تهدید و آزار روانی

تهدید می‌کند که:

- مردم را علیه شما تحریک می‌کند
- رابطه را ترک می‌کند
- وارد رابطه با شخص دیگری می‌شود
- فرزندان را از شما می‌گیرد
- شما را دچار کمبود پول میکند
- اگر او را ترک کنید به دنبالان می‌آید
- شما را مجبور به سپردن تعهد به یک موسسه می‌کند
- به شما یا کودکان آسیب می‌رساند و یا شما را میکشد
- خودش را میکشد و یا به خودش آسیب می‌رساند
- شما را به خاطر مشکلاتش سرزنش می‌کند
- ماشین شما را به طرز ترسناکی می‌راند
- کس دیگری را استخدام میکند که شما، خانواده‌تان یا دوستانتان و ... را بکشد

آزار و اذیت فیزیکی

- چیزی را به سمت شما پرتاب می‌کند
- شما را هل می‌دهد، می‌گیرد یا پرتاب می‌کند
- موهای شما را می‌کشد
- بازوی شما را می‌پیچاند
- شما را به دیوار، زمین یا تخت می‌چسباند
- گلوی شما را فشار می‌دهد تا احساس خفگی به شما دست دهد
- به شما لگد یا مشت می‌زند، شما را کتک می‌زند
- با چیزی شما را می‌زند یا تلاش میکند که بزند
- شما را با چاقو، تفنگ یا هر وسیله دیگری تهدید می‌کند
- سعی می‌کند شما را به زور با ماشین به جایی ببرد
- کودکان را به صورت جسمی یا جنسی آزار میدهد
- حیوانات خانگی را میکشد
- شما را از خواب محروم می‌کند

آزار و اذیت عاطفی

- در مقابل دیگران چیزهایی برای توهین یا تحقیر شما می‌گوید
- ظاهر فیزیکی شما را تحقیر می‌کند
- شما را احمق جلوه می‌دهد
- از مراقبت شما از فرزندان و یا خانه انتقاد می‌کند
- شما را بد صدا می‌کند و به شما فحش می‌دهد
- شما را دیوانه و یا غیرمنطقی می‌خواند
- شما را به داشتن رابطه نامشروع متهم می‌کند
- خانواده یا دوستان را مسخره می‌کند
- به نیازها یا نگرانی‌های کودکان توجهی نشان نمی‌دهد
- وقتی بچه‌ها گریه می‌کنند یا چیزی می‌خواهند، عصبانی می‌شود
- به سراغ چیزهای شخصی مانند: کیف، کتو و جیب شما می‌رود
- دوستان بچه‌ها را می‌ترساند تا آنها دیگر به خانه شما نیایند
- خواستار اطاعت شما از دستوراتش می‌شود، به نحوی که گویا شما خدمتکار او هستید
- بدون نظرخواهی از شما تصمیم می‌گیرد
- با شما طوری رفتار می‌کند که انگار فرد حقیری هستید
- به شما می‌گوید که بدون او نمی‌توانید دوام بیاورید

آزار و اذیت حقوقی

شما را تهدید می‌کند که اگر جدا شوید، کارهای زیر را انجام خواهد داد:

- سال‌ها شما را در دادگاه علاف و سرگردان می‌کند
- حضانت کامل فرزندان را خواهد گرفت
- با بچه‌ها تنها خواهد ماند
- شما را دست خالی ترک خواهد کرد (چیزی به شما نخواهد رسید)
- وضعیت شما را به وزارت توسعه خانواده و کودکان و خدمات حمایت از کودکان گزارش خواهد کرد
- به دادگاه نشان خواهد داد که چقدر دیوانه هستید و شما را به حبس خواهد کشاند
- شما را به پلیس گزارش خواهد کرد و شما را متهم به جرمهایی خواهد کرد که مرتکب نشده‌اید
- شما را مجبور به امضای اسنادی خواهد کرد که با آن‌ها موافق نیستید
- شما را با بدهی ترک خواهد کرد
- وکیل گرانقیمتی استخدام خواهد کرد تا شما را در دادگاه شکست دهد
- حق قانونی برای نقل مکان (به استان یا کشور دیگر) همراه با بچه‌ها بدست خواهد آورد

بعد از آن کجا بروید

اگر فکر میکنید که رابطه شما دچار آزار و اذیت است، ولی مطمئن نیستید، اطلاعات مندرج در «**خشونت خانگی چیست**» را ببینید. همچنین می‌توانید با یک مشاور خانواده یا شخص حرفه‌ای قابل اعتماد دیگری صحبت کنید.

اگر فکر می‌کنید که رابطه شما دارای جنبه آزار و اذیت است، ثلی بعضی وقت‌ها اوضاع قابل قبول است، یا اگر فکر میکنید که در حال پنهان کردن اعمال شخصی هستید که شما را اذیت می‌کند، اطلاعات مندرج در «**چرخه خشونت خانگی**» را ببینید. همچنین می‌توانید با یک مشاور خانواده یا شخص حرفه‌ای قابل اعتماد دیگری صحبت کنید.

اگر احساس میکنید که باید سریعاً محل را ترک کنید چون شرایط شما ناامن است اطلاعات مندرج در «**برنامه ایمنی**»، «**پرچم‌های قرمز**» و «**ترک ایمن**» را مشاهده کنید. همچنین می‌توانید با یک مشاور خانواده یا شخص حرفه‌ای قابل اعتماد دیگر و در صورت امکان با یک وکیل صحبت کنید. در صورتی که نیاز به مراقبت فوری دارید، با RCMP تماس بگیرید.