

## امنیت و سلامتی در روابط دارای تعارض خشونت و آزار خانگی چیست؟

خشونت و آزار و سوءاستفاده خانگی به‌ندرت اتفاقی است که فقط یک بار بروز کند (به فایل «چکلیست شناسایی خشونت خانگی» مراجعه کنید).

به‌عنوان مثال، در پایان یک روز طولانی و خسته‌کننده، شریک زندگی شما به شما ضربه می‌زند یا حرفی آزاردهنده یا حتی توهین‌آمیز به شما می‌گوید. پس از این‌که مدتی گذشت و سرد شد، معذرت‌خواهی میکند، قبول میکند که آن چه که قبلاً گفت حرف مناسبی نبود، و خستگی خود را بر روی شما خالی کرده است. او معذرت‌خواهی کرده و قول می‌دهد که این کار را دوباره انجام نخواهد داد. اگر این اتفاق، رویدادی است که فقط یک بار اتفاق بیافتد، یا چیزی است که به‌ندرت اتفاق بیافتد، میتوان گفت که نشانه رابطه آزاردهنده نیست. این رفتار نشانگر شخصی است که به مراقبت از خود و همچنین استراتژیهای بهتری برای کاهش استرس و تنش نیاز دارد.

با اینکه آسیب رساندن به شریک زندگی به هیچ وجه پذیرفته نیست، ولی در مواردی که اتفاقی فقط یک بار بروز کند، شخص اشتباه خود را بپذیرد، با احترام در قبال آن عذرخواهی کند، و تلاش خوبی برای تغییر در خود بکند، معمولاً به‌عنوان آزار تلقی نمی‌شود.

مثال دیگر میتواند وقتی باشد که شما از نظر مالی در مضیقه باشید و شما یا شریک زندگیتان برای مدت زمانی بیکار باشید. شریک زندگی شما متوجه میشود که به تازگی بیرون رفته‌اید و صدها دلار برای خرید چیزی صرف کرده‌اید که در حال حاضر به آن نیازی ندارید. شریک زندگی شما یا از شما می‌خواهد که اقلام را برگردانید یا کارت اعتباری خود را تا زمانی که برخی از بدهی‌ها تسویه شود، تحویل دهید. در این حالت با اینکه شاید به‌نظر برسد شریک زندگی شما در حال کنترل امور مالی شما هست، ولی او در حقیقت این کار را برای جلوگیری از وضعیتی که امکان پرداخت قبوض نباشد و یا وضعیتی که دارای بدهی زیادی باشید، انجام میدهد.

بسیار مهم است که انگیزه‌های شریک خود را در نظر بگیرید. آیا آن‌ها با هدف کنترل شما انجام می‌گیرند یا هدف از آن‌ها حصول اطمینان از ایمن و تامین بودن خانواده‌تان است؟ جواب میتواند تا حدی هر دو مورد باشد؟

### الگوی رفتاری شریک زندگی خود را در نظر بگیرید

- آیا او در حال تلاش برای مسلط شدن بر شما در حیطه‌های مختلف زندگیتان است؟
- آیا او ظالم و تحقیرکننده هست؟ آیا از نظر جسمی یا عاطفی در کنار او احساس ناامنی می‌کنید؟
- آیا احساس می‌کنید هر کاری که می‌کنید نمی‌توانید او را راضی کنید یا کاری کنید که دعوا متوقف شود؟
- اگر از نظر جسمی یا روحی به شما صدمه بزنند، آیا همدلی کمی نشان می‌دهند یا اصلاً همدلی نمی‌کنند؟
- آیا به شما می‌گویند که دعوا تقصیر شما بوده است؟

اینها همه نشانه‌هایی است که نشان می‌دهد شما در یک رابطه ناسالم هستید.

## اتفاقاتی که یکبار اتفاق می‌افتند می‌توانند یک پرچم قرمز یا علامت هشدار باشند، اگر:

- قضایا تشدید می‌شوند.
- رابطه شما در یک مسیر اشتباه و مسموم پیش می‌رود.
- شما و شریک زندگیتان در مورد رابطه‌تان به کمک نیاز دارید.
- شما یا شریک زندگیتان برای مدیریت تعارضات یا موقعیت‌های چالش‌برانگیز به حمایت نیاز دارید.
- شما یا شریک زندگیتان ممکن است که بخواهید جلسات مشاوره دوقره یا فردی داشته باشید.
- ممکن است بخواهید در نظر داشته باشید که در صورت تکرار این اتفاق چه کاری انجام خواهید داد.
- شما و شریک زندگی‌تان ممکن است بخواهید راه‌های سالمی برای مدیریت احساسات خشم، ناامیدی، آسیب، ترس و غیره کشف کنید.

## آزار می‌تواند رویدادی باشد که فقط یک بار اتفاق می‌افتد، اگر:

- جدی و شدید باشد (به‌عنوان مثال، تهدید به آسیب رساندن به شما یا شخص دیگری یا آسیب رساندن دیگران به شما یا شخص دیگری- از جمله به یک حیوان خانگی).
- برنامهریزی شده و از پیش طراح شده باشد (به‌عنوان مثال، حساب بانکی شما را ببندد، عمدا باعث حذف شما از تحصیل بشود یا عمدا باعث بارداری ناخواسته بشود).

حتی در صورت بروز اتفاقات یک‌باره صحبت با یک مشاور، یک فرد حرفه‌ای حفظ خانواده، یا یک متخصص مورد اعتماد دیگر، مانند پزشک خانواده شما در مورد آنچه که اتفاق افتاده است، می‌تواند مفید باشد. افرادی که از لحاظ عاطفی درگیر نیستند، می‌توانند دیدگاه و پیشنهادات مفیدی را در اختیار شما قرار دهند. آن‌ها همچنین ممکن است الگوهای رفتاری را مشاهده کنند که دیگران شاید متوجه آنها نشوند.

خشونت خانگی و آزار و سوءاستفاده معمولی بخشی از یک الگوی رفتاری بزرگتر است.

تمامی آزارهای خانگی برای کنترل هستند.

## آزاردهنده نیاز دارد که احساس داشتن کنترل بر همه چیز را داشته باشد، بنابراین:

- شما او را ترک نخواهید کرد (حتی اگر او از تهدید به ترک شما به عنوان نوعی کنترل استفاده کند).
- آن‌ها نسبت به شما و دیگران احساس برتری می‌کنند (اغلب اعتماد به نفس بسیار پایینی دارند اما ممکن است این‌طور به نظر برسند که منیت (اگو) بزرگی دارند).
- آنها احساس می‌کنند در جامعه مورد احترام دیگران هستند (این بخشی از تلاش برای برآوردن نیازهای منیت (اگو) آنها است).

## دو نوع رایج از اختلالات شخصیتی که منجر به رفتارهای توهین آمیز می‌شوند عبارتند از:

**اختلال شخصیتی خودشیفتگی:** اختلال شخصیت خودشیفته یک وضعیت سلامت روان است که باعث نیاز شدید به تحسین، احساس برتری و عدم همدلی می‌شود.

**اختلال شخصیت مرزی:** افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی نسبت به طرد شدن و رها شدن حساس هستند و ممکن است برای اجتناب از آن از رفتارهای کنترلی استفاده کنند.

اگر هر یک از این ویژگی‌ها را در شریک زندگی خود مشاهده کردید، احتمال اینکه رابطه از نوع آزار رسان باشد، بیشتر است. در این حالت ایده خوبی خواهد بود که از یک مشاور یا متخصص مورد اعتماد برای خود و رابطه خود حمایت حرفه‌ای دریافت کنید.

آزار ممکن است با چیزهایی شروع شود که در ابتدا کوچک به نظر می‌رسند، به عنوان مثال، انتقاد از انتخاب لباس شما، ظاهر شما یا آنچه که در رستوران سفارش می‌دهید. آنها شما را تشویق می‌کنند که با دوستان خاصی وقت نگذرانید. ممکن است با تشویق شما به انجام برخی از اعمال جنسی شروع شود که برای انجام آن‌ها کمی ناراحت هستید، اما مایلید با آنها همراهی کنید. با گذشت زمان، این رفتارها که برای شروع «کوچک» یا «نه خیلی بد» به نظر می‌رسند، بزرگتر و ناراحت‌کننده‌تر می‌شوند.

قیاسی که اغلب برای تشبیه شرایط استفاده می‌شود، سناریوی قورباغه در آب جوش است.

*اگر قورباغه ای را داخل آب جوش قرار دهید، سریعاً بیرون می‌پرد.*

*اگر یک قورباغه را در آب گرم قرار دهید و به آرامی آب را گرم کنید، قورباغه تا زمانی که آب بجوشد، در آنجا می‌ماند.*

تصور این است که اگر در اوایل رابطه متوجه آزار شدید، برای مثال، اگر قرار باشد در اولین قرار ملاقات، شخصی به صورت شما سیلی بزند، قرار را به سرعت به پایان خواهید رساند و از دیدن دوباره آن شخص امتناع خواهید کرد.

از طرفی ممکن است وارد یک رابطه شوید، شروع خوبی داشته باشید و عاشق شخص مقابل شوید. ممکن است با هم هم‌خانه شوید، ازدواج کنید و با هم بچه‌دار شوید. اکنون سرمایه‌گذاری بیشتری روی رابطه کرده‌اید و ترک آن سخت‌تر است. حال مشکل آهسته آهسته با انتقادات کوچک و اظهار نظرهای تند گاه‌به‌گاه شروع می‌شود. آنها ممکن است با تشویق شما به ماندن در خانه با آنها و ندیدن دوستان و خانواده شروع کنند. آنها ممکن است شروع به محدود کردن کارهایی کنند که می‌توانید انجام دهید، افرادی که می‌توانید ببینید و مواردی که می‌توانید پول خود را در آن‌ها خرج کنید. این چیزها در ابتدا به آرامی شروع می‌شوند، بنابراین ممکن است آنها را نادیده بگیرید، اما با گذشت زمان، بدتر می‌شوند. اینجاست که مسئله مشابه قورباغه‌ای می‌شود که در آب گرمی گذاشته شده است که به آرامی گرم‌تر می‌شود. یک روز متوجه می‌شوید که در آب جوش هستید و همین حالا باید بیرون بپرید!

## بررسی برخی افسانه‌ها و اشتباهات رایج در مورد خشونت خانگی

حقیقت	افسانه
از هر 3 زن 1 زن و از هر 6 مرد، 1 مرد آزار و اذیت فیزیکی یا جنسی را تجربه می‌کنند.	خشونت خانگی مسئله زیاد متداولی نیست
خشونت خانگی می‌تواند کلامی، عاطفی، فیزیکی، روحی، جنسی و اقتصادی باشد.	خشونت خانگی تنها شامل موارد فیزیکی می‌شود.
خشونت خانگی تبعیضی بین افراد قائل نمی‌شود. این پدیده برای هر کسی می‌تواند اتفاق افتد	خشونت خانگی تنها در طبقات پایین جامعه، مهاجران یا جوامع اقلیت اتفاق افتد.
ترک یک رابطه آزارسان راحت نیست. هنگام تلاش برای ترک رابطه خطر بیشتری ایمنی فرد نجات‌یابنده را تهدید می‌کند.	ترک یک رابطه آزارسان راحت است.
هیچکدام از این موارد دلیل خشونت خانگی نمی‌باشند، ولی می‌توانند به‌عنوان توجیح استفاده شوند و تعداد دفعات وقوع آزار را افزایش دهند.	شخصی که مرتکب آزار و سوءاستفاده می‌شود، این کار را به خاطر سوء مصرف مواد، بیکاری یا استرس انجام می‌دهد.
مشاهده خشونت خانگی می‌تواند منجر به مشکلات عاطفی و رفتاری در کودکان شود.	رابطه آزارسان والدین تاثیری بر کودکان ندارد

### بعد از آن کجا بروید

اگر فکر میکنید که رابطه شما دارای آزار و اذیت است، ولی مطمئن نیستید، اطلاعات مندرج در «چک‌لیست شناسایی خشونت خانگی» 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، ولی 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 غیرایمن 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.