

توتنها نيسته

دختران رابعه





تو تنها نیستی

نویسندگان: نورهان اکبر و مریم لعلی
ویراستاری و صفحه‌آرایی: انجمن دختران رابعه

ناشر: انجمن دختران رابعه

شماره نشر: (۱)

سال نشر: ۱۳۹۶

شیوه‌های تماس با انجمن دختران رابعه:

www.freewomenwriters.org

info@freewomenwriters.org

www.facebook.com/freewomenwriters

حق چاپ محفوظ است.

خواهران عزیز،

تشکر از اینکه این جزوه را پیدا نمودید و می‌خوانید. از طریق این صفحات، صدها زن در سراسر افغانستان می‌خواهند بگویند که شما تنها نیستید. ما مینویسیم زیرا، مثل شما، یا خود ما و یا یکی از کسانی که ما دوست داریم با خشونت روبرو شده و شاید هنوز با آن مبارزه می‌کند.

در این جزوه، ما دانش جمعی خویش به عنوان زنان خشونت‌دیده، فعالان، نویسندگان و حامیانِ حقِ زندگیِ عاری از خشونت برای هر زن را با شما در میان می‌گذاریم و می‌آموزیم که خشونت جنسیتی یعنی چه، چرا خشونت علیه زنان اتفاق می‌افتد، و چگونه می‌توانیم خود و عزیزان خود را از آن محافظت کنیم. این درس‌ها و تجارب از زندگی زنانی الهام گرفته‌اند که ما در جریان چهار سال گذشته از طریق انجمن دختران رابعه با آنها آشنا شده‌ایم. در این نوشته علاوه بر استفاده از دانش متخصصین در این عرصه، آموخته‌های زنان افغانستان از مبارزه‌شان برای آزادی و محافظت در مقابل خشونت را به اشتراک می‌گذاریم. علاوه بر آن، باورها و برداشت‌های اشتباه و مردسالارانه در مورد خشونت علیه زنان را مورد بررسی قرار می‌دهیم و برای سایر خشونت‌دیدگان و خانواده‌هایشان راه‌های عملی و مشخصی را برای رهایی از و مقابله با خشونت معرفی می‌کنیم.

بعضی قسمت‌های این نوشته شاید باعث شوند که شما، با به یاد آوردن خشونت‌هایی که با آن روبرو شده‌اید، از لحاظ روانی و عاطفی احساس آسیب‌پذیر بودن نمایید. لطفاً هنگام خواندن مواظب صحت روانی و عاطفی خویش باشید. اگر ترس دارید که با به یاد آوردن خشونت‌هایی که شاهد بوده‌اید و یا تجربه کرده‌اید دچار افسردگی یا اضطراب خواهید شد، از خواندن به صورت متواتر جلوگیری کنید و یا با دوستان تان بخوانید.

ما می‌نویسیم تا همه بتوانیم دیدگاهی ژرف‌تر و عمیق‌تری نسبت به خشونت‌های جنسیتی داشته باشیم چون تا زمانی که ریشه‌های این مشکل را درک نکنیم نمی‌توانیم به صورت موثر با آن مبارزه کنیم. اما مهمتر از آن، ما می‌نویسیم که به شما اطمینان بدهیم که اگر شما با خشونت روبرو شده‌اید، مقصر نیستید. شما مسوول اعمال شخص خشونت‌کننده نیستید و کاری نکرده‌اید که باعث این خشونت شوید. شما، مانند هر انسان دیگر، حق دارید خوشحال باشید و در محیطی مملو از محبت و احترام زندگی کنید. علاوه بر آن، زندگی و هویت شما به خشونتی که با آن روبرو شده‌اید خلاصه نمی‌شود. شما بیش از یک مظلوم هستید. **شما یک انسان هستید با حقوق غیرقابل انکار برای مالکیت بر بدن و زندگی خود و زیستن بدور از خشونت فزیکتی، جنسی و یا عاطفی. از همه مهمتر، شما تنها نیستید.**

با مهر و همبستگی،

دختران رابعه

خشونت جنسیتی چیست؟

امیر و تهمینه همسایه بودند. آنها با هم بزرگ شدند و از کودکی با یکدیگر بازی می‌کردند تا وقتی که تهمینه به بلوغ رسید و دیگر اجازه نداشت آزادانه از خانه بیرون شود. به امیر هم گفته شده بود که او حالا کلان شده و باید دیگر با دختران بازی نکند بلکه باید با پدرش در دکان کمک کرده و یا با بچه های دیگر گدی پران بازی کند. با این حال، آنها گاهی اوقات به یکدیگر "سلام" می‌گفتند. یکبار وقتی تهمینه به سوی مکتب روان بود، امیر به او یک نامه عاشقانه داده بود. تهمینه آن وقت در صنف یازدهم بود. آنها در مورد همدیگر بسیار فکر می‌کردند. وقتی که تهمینه از مکتب فارغ شد، امیر خانواده اش را برای خواستگاری فرستاد و در عرض یک سال، آنها با هم ازدواج کردند. آنها با رویای دوست داشتنِ همدیگر بزرگ شده بودند و یک زندگی پر از شادی را تصور می‌کردند. چند ماه بعد از ازدواج، میان امیر و تهمینه بگومگو و اختلافات ایجاد شدند. آنها طفل‌دار نمی‌شدند و امیر و خانواده اش تهمینه را ملامت می‌دانستند. در گفتگوهای شان، امیر به ندرت به تهمینه فرصت صحبت را می‌داد. به مرور زمان این جدال‌ها بدتر شدند. وقتی آنها دعوا می‌کردند، امیر جیغ زده به تهمینه می‌گفت که او تا وقتی که نتواند یک طفل پسر به دنیا بیاورد بی‌ارزش است. خانواده امیر هم شروع به طعنه‌گفتن و کنایه‌زدن کرده بودند و اغلب شکایت می‌کردند که جوانی پسر خوش‌تیپ خود را با این ازدواج ضایع کرده اند. پس از مدتی، امیر شب‌ها را بیرون از خانه سپری می‌کرد و وقتی هم برمی‌گشت، تهمینه را سرزنش و لت و کوب می‌کرد. تهمینه هر روز افسرده‌تر می‌شد. او نمی‌فهمید که چرا امیر خشن شده و فکر می‌کرد که اگر او یک طفل به دنیا بیاورد تمام مشکلات آنان پایان می‌یابد و آنها به روز های خوب بر خواهند گشت.

تهمینه مانند تعداد زیاد زنان افغانستان با خشونت جنسیتی روبروست. هر نوع خشونت فیزیکی، لفظی، عاطفی، و یا جنسی که به خاطر جنسیت کسی بر او اعمال شود خشونت جنسیتی است. شاید بپرسید که این به چه معنی. هر جامعه دارای

مجموعه ای از نقش ها، معیار ها، و قوانین رسمی و غیررسمی جنسیتی است که به طور گسترده پذیرفته شده اند. در جوامع ما، این قوانین شامل چیزهایی مانند اینکه زنان باید در خانه بمانند و از کودکان مراقبت کنند و مردان باید برای نیاز های خانواده خود پول فراهم نمایند، می شود. اکثرا در جوامعی که در آن یک بخش جامعه، معمولا مردان، قدرت بیشتری داشته باشند، نقش های جنسیتی غیرمنصفانه و نابرابر به وجود می آیند تا گروه قدرتمند بتواند قدرت خود را حفظ کند و نسبت به دیگران از امتیازات، آزادی ها، و قدرت بیشتری برخوردار باشد. وقتی اعضای گروهی که به حاشیه رانده شده و از قدرت کمتر برخوردار است، از نقش های جنسیتی که توسط جامعه روی آنها تطبیق می شوند، انحراف کنند، با خشونت روبرو می شوند. خشونت علیه زنان به دو دلیل خشونت جنسیتی است: یک، اکثرا ما زنان فقط به دلیل این که زن هستیم با خشونت روبرو می شویم (مثلا، به خاطر نداشتن طفل، تهمینه مورد خشونت قرار گرفت، اما امیر نه) و دو، وقتی نخواهیم یا نتوانیم از معیار ها و قوانین جنسیتی اجتماع ما، که اکثر غیرعادلانه اند، پیروی کنیم (مثلا، تهمینه با طفل نداشتن یکی از معیار های زن خوب بودن را شکست).

خشونت جنسیتی تنها بالای زنان تاثیر نمی گذارد. وقتی یک پسر به خاطر اینکه گریه کرده است مسخره، ملامت و یا لت و کوب می شود، خشونت جنسیتی است. وقتی یک مرد به خاطر اینکه قادر به برآورده کردن نیاز های مالی خانواده اش نیست، مورد تمسخر، توهین، و آزار قرار می گیرد، او با خشونت جنسیتی روبرو است. اما، زنان بیشتر از مردان با خشونت های جنسیتی روبرو می شوند و خشونت علیه زنان اکثرا مرگبارتر و شدیدتر می باشد. در واقع، **از هر سه زن در سراسر دنیا یکی با خشونت جسمی و جنسی روبرو شده است.** اگر ما آزار های خیابانی و خشونت لفظی و عاطفی را نیز در نظر بگیریم، شاید همه زنان با یکی و یا چند نوع خشونت روبرو شده باشند.

علاوه بر آن، باید به خاطر داشته باشیم که همه خشونت‌کنندگان مرد نیستند. زنان هم می‌توانند در مقابل زنان دیگر خشن باشند. اگر چه در سراسر جهان اکثر قضایای خشونت علیه زنان-از جمله تجاوز، قتل زنان، ازدواج اجباری، جلوگیری از آموزش...- توسط مردان بر زنان اعمال می‌شود، بعضی زنان نیز در خشونت جنسیتی سهم می‌گیرند. بعضی زنان خشونتگر می‌خواهند برتری خود به زنان دیگر را نشان دهند یا رضایت مردان خانواده را جلب کنند، اما بعضی زنان با زنان دیگر خشونت می‌کنند چون مانند مردان خشونتگر آنها نیز به زنان و زندگی آنها ارزش قایل نیستند و زنان، منجمله خودشان، را شایسته خشونت می‌دانند.

هر چند خشونت علیه زنان یک مشکل جهانی است، تمرکز ما روی از بین بردن این مشکل در مملکت خود ماست. علاوه بر آن، افغانستان یکی از بلندترین آمار خشونت علیه زنان را دارد. **۸۷ درصد زنان افغان با نوعی از خشونت لفظی، جسمی یا جنسی روبرو شده‌اند.** این خشونت‌دیدگان بی نام و نشان و اعداد بی معنا نیستند. من و شما هم احتمالاً در این آمار حساب شده ایم. زنانی که با خشونت مواجه شده‌اند و یا هنوز هم دچار آن هستند مانند من و شما هستند و همه ما حق داریم بدور از خشونت زندگی کنیم. به همین دلیل خیلی مهم است که در مورد ریشه‌های خشونت علیه زنان بحث کنیم.

پس از ماه‌ها خشونت، تهمینه واقعا به این باور رسیده بود که اگر آنها یک طفل داشته باشند، شوهرش دوباره مهربان خواهد شد. با این حال، اگر ما نگاهی عمیق‌تر به داستان تهمینه ببینیم، متوجه می‌شویم که خشونت با او پیش از خشونت جسمی شروع شده بود و علت ریشه‌ای آن عدم وجود اطفال در خانواده نیست.

از اول وقتی تهمینه و امیر در مورد مشکلات شان شروع به گفتگو و بحث کردند، امیر به گپ های تهمینه گوش نمی کرد. بعدها در جریان یکی از جدال های شان امیر تهمینه را "بی ارزش" خواند و علاوه بر آن، او خانواده اش را از توهین کردن به همسرش منع نکرد. این هم جالب است که نه امیر و نه خانواده اش هرگز به این فکر نکردند که شاید خود امیر یک مشکل صحتی داشته باشد که آنها را از طفل داشتن باز می دارد و یا شاید تهمینه به هر دلیلی آماده نباشد و یا نخواهد طفل به دنیا بیاورد. در این قضیه خواسته ها و نیاز های فیزیکی و عاطفی تهمینه مطرح نبود. بدون تشخیص داکتر، امیر و خانواده اش تهمینه را فقط به خاطر این که او زن است و طفل به دنیا آوردن را مسوولیت زنان می پندارند، مقصر دانستند و سرزنش کردند. این همه مثال هایی از خشونت عاطفی و لفظی اند. علت اصلی خشونت در این رابطه طفل نداشتن نیست بلکه مشکل اینجاست که امیر فکر می کند که وظیفه اساسی تهمینه به عنوان یک زن طفل به دنیا آوردن است و او با انجام ندادن این وظیفه بی ارزش شده است. او تهمینه را به عنوان یک انسان نه، بلکه به عنوان یک مولد احترام می کند، و به نیاز های تهمینه توجه ای ندارد.

تهمینه، مانند اکثر خشونت دیدگان، خودش را مقصر می داند و فکر می کند که اگر بتواند آنچه را امیر و خانواده اش کمبودی او می دانند از بین ببرد زندگی شان از خشونت عاری خواهد بود. در جامعه ما، دختران از کودکی می آموزند که خود را ملامت کنند. حتی زمانی که ما دختران هفت یا هشت ساله هستیم، اگر آزار و اذیت شویم، والدین و مردم اطراف ما اکثرا به ما می گویند که حتما کاری کرده ایم که آزار دیده ایم. به ندرت، مردان به خاطر رفتار بد خود سرزنش می شوند. باور رایج در اجتماع ما این است که رفتار زنان مردان را به شهوت، خشم، یا خشونت می کشاند. واقعیت حال اما متفاوت است. مردان موجودات مستقل هستند و توانایی این را دارند که اعمال و زبان خود را اداره کنند و مردان خشونتگر به طور کامل از افعال و رفتار های خود و تاثیرات آن بر دیگران آگاه اند.

بعضی از باور های غلط در مورد عوامل و ریشه های خشونت علیه زنان:

بعضی ها به این باورند که خشم و عدم تسلط بر رفتار و کردار خویشتن در هنگام عصبانیت مسبب خشونت می‌شود. براساس این تفکر اگر ما باعث خشم خشونگر نشویم، می‌توانیم از خشونت او جلوگیری کنیم. این باور اشتباه است. **شخص خشونتگر وقت زیادی را صرف تفکر و برنامه‌ریزی در مورد رفتار خشونت‌آمیز خود می‌کند.** او اکثرا نزد دیگران خوشایند و دوست‌داشتنی بوده در روابط خصوصی خشونت‌ورز است. او آگاهانه در مورد اینکه از چه نوع خشونت در کدام موقع استفاده نماید تصمیم می‌گیرد و می‌تواند که اگر چیزی ناگهانی اتفاق افتاد، مثلا دروازه تک تک شد، دست از خشونت بکشد و خود را اداره کند.

وقتی یک شخص خشونتگر با دیدن آزار و اذیت زنان در سرک ها ناراحت و عصبانی می‌شود اما تصمیم می‌گیرد به جای سرزنش آزاردهنده شما را ملامت کند و مورد خشونت قرار دهد، او آگاهانه تصمیم می‌گیرد که خشونت خود را بر چه کسی اعمال کند. این نشان می‌دهد که او قادر به تصمیم‌گیری است و بر بدن و حرکات خود تسلط کامل دارد. وقتی یک خشونتگر منتظر می‌ماند تا با او تنها بمانید تا به شما آسیب جسمی و یا عاطفی برساند، او می‌تواند خودش را اداره کند و از کاری که انجام می‌دهد آگاه است. هنگامی که او در مقابل دیگران شما را تحقیر می‌کند، او باز هم دلیل تصمیمش را می‌داند و آگاهانه دست به این کار می‌زند. همه انسان ها خشمگین می‌شوند، اما ما همه خشونتگر نیستیم. خشونتگران مانند سایر مردان و زنان قدرت این را دارند تا خشونت و رفتار توهین‌آمیز را انتخاب نکنند. خشم و عدم تسلط علت خشونت نیست. خشم فقط و فقط اسلحه ای برای ترساندن دیگران و اعمال خشونت است، نه دلیل اصلی خشونت.

اعتیاد: برخی معتقدند که اعتیاد به الکل و سایر مواد نشه‌آور باعث خشونت و سواستفاده جنسی می‌شود، اما با وجود اینکه این عوامل می‌توانند گاهی سبب تشدید خشونت شوند، دلیل اصلی خشونت نیستند. هر چند استفاده از موادمخدر در هیچ موردی صحتی نیست، اما افراد زیادی هستند که موادمخدر مصرف می‌کنند، اما خشونتگر نیستند. اما خشونتگر هستند.

اضطراب و تشویش: مانند خشم، تقریباً همه انسان‌ها تشویش را تجربه می‌کنند. برای مقابله با تشویش راه‌های صحتی و حتی راه‌های غیرصحتی زیادی موجود اند که به دیگران آسیب نمی‌رسانند. برخی از خشونتگران می‌گویند که زمانی که آنها پس از یک روز اضطراب‌آور و خسته‌کننده به خانه می‌آیند، نمی‌توانند رفتار خشونت‌بار خود را اداره کنند، اما خشونت‌دیدگان نیز سخت کار می‌کنند و تشویش‌های زیادی دارند. استرس یا اضطراب نه بهانه‌ای قابل قبول و نه علت اصلی خشونت است.

بعضی‌ها به این باورند که افرادی که خود با خشونت روبرو بوده‌اند بالای دیگران خشونت می‌کنند. این ادعا که اشخاصی که در دوران کودکی با خشونت مواجه شده‌اند بیشتر احتمال دارد که در هنگام بلوغ دیگران را مورد خشونت قرار دهند، براساس تحقیقات روانی با خشونت‌گران واقعیت ندارد. پژوهش‌ها از سراسر جهان نشان می‌دهند که بسیاری از قربانیان با دیگر قربانیان احساس همدردی و همبستگی دارند. خشونت‌گران، اما، اکثراً یک الگوی خشونت‌گر دارند که از او خشونت را می‌آموزند و به این باور می‌رسند که خشونت قابل قبول است. بنابراین اگر پدری نسبت به همسرش خشن باشد، پسرش نیز احتمالاً نسبت به همسر خودش خشونت خواهد ورزید، چون او از الگوی خود، (در جوامع ما الگوی اکثر پسران پدران‌شان‌اند، نه مادران‌شان) چنین آموخته است که این طرز رفتار با زنان طبیعی و قابل قبول است. البته در این موارد استثنا وجود دارد و همه پسران مردان خشونت‌گر دست به خشونت نمی‌زنند.

فقر: بیکاری و فقر نیز به عنوان یک دلیل موجه برای خشونت ذکر می‌شود، اما زنان در سراسر جهان و در افغانستان بدون در نظرداشتن پس زمینه اقتصادی و یا سطح تحصیل خانواده هایشان با خشونت روبروستند. در قریه ها احتمال خشونت دیدن زنان خان های پولدار همانقدر است که زنان دهقان و در سطح شهر ها نیز زنان متمول و زنان فقیر هر دو از خشونت رنج می برند. شاید براساس طبقه اقتصادی و یا محل زندگی شیوه خشونت ها متفاوت باشد، اما در اندازه و شدت خشونت میان طبقه های مختلف زنان تفاوت زیادی نیست.

محبت و علاقمندی عاشقانه: ما همه این حرف را شنیده ایم که "اگر او تو را دوست نمی‌داشت، هیچ اهمیتی برایت قابل نمی شد" یا اینکه "اگر او قهر می‌شود یا بخیلی می‌کند به این دلیل است که ترا دوست دارد." این همه اشتباه است. **ادعای مالکیت بر یک انسان عشق نیست. حسادت عشق نیست. خشونت عشق نیست.** ما همه دوست می‌داریم اما می‌کوشیم که به کسی که نسبت به او محبت داریم آسیب نرسانیم. اگر کسی آگاهانه به شما آسیب می‌رساند، او شما را دوست ندارد.

خشونت ناشی از مجموعه ای از باورهاست، نه احساسات و یا شرایط. **خشونتگران اغلب بر زنان احساس برتری می‌کنند و زنان را شایسته احترام و حقوق یکسان نمی‌دانند.** آنها فکر می‌کنند که احساسات و تجارب خودشان مهم‌تر از زنان است و زنان برای خدمت به و مراقبت از آنها آفریده شده اند. این فقدان احترام نسبت به زنان است که اجازه می‌دهد این افراد نسبت به زنان نزدیک شان خشونت کنند. ما می‌دانیم که اگر به کسی احترام داشته باشیم، در مقابل آن ها خشوت نمی‌ورزیم. دلیل خشونت، باور ها و دیدگاه های زن ستیزانه و برتری جویانه خشونتگران است، نه شما و شرایط زندگی تان. **شما و هیچ زن دیگری شایسته خشونت نیستید.**

در حالی که خشونت از اعتقادات در مورد زنان و موقف شان در اجتماع ریشه می‌گیرد، عوامل خارجی خشونت را دوام می‌بخشند. عدم توازن قدرت بین مردان و زنان در جامعه منجر به این می‌شود که افراد خشونتگر احساس امنیت کنند و در مورد پیامد رفتار خود تشویش نداشته باشند. چون در جوامع مردسالار، زنان دارای قدرت اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مشابه به مردان نیستند، خشونتگران می‌دانند که به احتمال زیاد خشونت علیه زنان عواقب خطرناکی برای خودشان ندارد. آزار و اذیت و فساد در دستگاه حقوقی کشور و قوانین ناعادلانه نیز زنان را مجبور به سکوت و خشونتگران را تشویق می‌کنند.

برخی معتقدند که این سکوت زنان است که باعث بقای خشونت می‌شود. این باور در بیشتر موارد نادرست است. بسیاری از زنانی که با خشونت مواجه اند، سعی می‌کنند از خود دفاع کنند و حتی با روش‌های کوچک هم شده صدای خود را بلند کنند و یا از بزرگان کمک بخواهند تا خشونت خاتمه یابد. نبود عواقب اجتماعی و قانونی اما باعث می‌شود که فرد خشونتگر مطمئن باشد که حتی اگر زنی کوشش کند که صدایش را بلند کند گوش شنوایی وجود ندارد و شاید خود زن خشونت‌دیده مورد سرکوب و سرزنش قرار گیرد.

زنان زیادی نیز هستند که علیه خشونت‌تی که با آن روبروستند، صحبت نمی‌کنند. این احتمالاً به این دلیل است که آنها از خشونت بیشتر و حتی از قتل می‌ترسند، از لحاظ مالی به خشونتگر خود متکی هستند، یا حتی از این واقعیت که آنها با خشونت روبروستند، باخبر نیستند. تعدادی زیادی از زنان نمی‌دانند که خشونت شامل چه چیزهایی می‌شود و آنها حق دارند بدون خشونت در محیطی آرام زندگی کنند. اجتماع ما به زنان آموخته است که آن‌ها لایق خشونت هستند و خشونت بخش طبیعی زندگی است و آنها باید بسوزند و بسازند. ما نمی‌توانیم زنانی را که خاموشی می‌گزینند ملامت کنیم چون شرایط و تهدیداتی را که آنها با آن مقابل هستند نمی‌دانیم. افرادی که باید سرزنش شوند، خشونتگران هستند که زنان را تهدید می‌کنند

و تحت فشار قرار می‌دهند، از استقلال مالی زنان جلوگیری می‌کنند، و از نظر عاطفی بر زنان تسلط می‌جویند تا آنها نتوانند خشونت را تشخیص دهند.

یکی دیگر از عوامل اصلی ادامه و بقای خشونت منزوی شدن زنان خشونت‌دیده است. خشونت‌گران اکثراً زنان را از رفتن به جلسات و یا حتی دیدن دوستان و خانواده شان باز می‌دارند تا آنها تنها شوند و نتوانند در مورد خشونت‌ی که با آن روبروستند با کسی صحبت کنند. آنها برای از بین بردن روابط شخص خشونت‌دیده با دوستان و حلقه‌های حمایتی اش از هیچ کاری دریغ نمی‌کنند. این کار به خشونت‌گر کمک می‌کند تا بر زن تسلط کامل داشته باشد و بتواند بر افکار و رفتار او تاثیرگذار باشد. وقتی زن خشونت‌دیده در انزوا و بدور از حمایت دیگران باشد، خشونت‌گر به راحتی می‌تواند به او تلقین کند که او با خشونت روبرو نیست، خشونت طبیعی و قابل قبول است، یا اینکه او (زن) خودش مقصر است.

چرخه خشونت وقتی از بین می‌رود که زنان خشونت‌دیده بتوانند با همدگر ارتباط برقرار کنند و داستان‌های همدگر را بشنوند. آن زمان، ما به این پی می‌بریم که ما تنها نیستیم و مقصر هم نیستیم. وقتی در مورد این مشکل با زنان دیگر صحبت نموده خود را از انزوا بیرون کنیم می‌آموزیم که تقریباً تمام زنان اطراف ما با نوعی خشونت یا آزار مواجه شده‌اند و ناممکن است که ما همه مقصر باشیم. در داستان‌ها و خاطرات دیگر خشونت‌دیده‌گان ما می‌توانیم با عادت‌ها و رفتارهای خشونت‌گران آشنا شویم و روشنتر ببینیم که آنها چگونه احساسات و افکار ما را تحت تسلط خود می‌آورند تا ما خود را سرزنش کنیم یا در مقابل خشونت خاموش باشیم.

نشانه های یک شخص خشونتگر:

- اگر او به شما و زنان دیگر، زنان خانواده و همکارش و یا دیگر زنان در بیرون یا در فضای عمومی، توهین می‌کند و یا به آنها آزار می‌رساند. به یاد داشته باشید که ریشه خشونت علیه زنان، عدم احترام به آنهاست.
- اگر او در مقابل مردم با شما مهربان و پرمحبت است اما وقتی تنها باشید رفتار دیگری دارد یا شما را مورد توهین قرار می‌دهد و یا اگر در مقابل دیگران ادعا می‌کند که مدافع حقوق زنان است اما در روابط خصوصی خود به زنان تهمت می‌زند یا بی‌احترامی می‌کند. او با خوب نشان دادن خودش در انظار مردم می‌خواهد ساحه را برای شما تنگ سازد تا اگر روزی شما از زن‌ستیزی و خشونت او شکایت کردید کسی حرف شما را باور نکند.
- اگر او تلاش می‌کند تا رفت و آمد، لباس، رفتار و ارتباطات شما با دیگران را خودش تعیین کند. این نشانه ای از خشونت است. یک همسر خوب به شما و تصامیم شخصی خود تان در مورد بدن و دوستی های خودتان احترام می‌گذارد و نمی‌کوشد شما را تحت سلطه خود بیاورد و یا از دوستان و خانواده تان دور بسازد.
- اگر او به طور مداوم بخیلی می‌کند و شما را بدون دلیل قابل قبول متهم به خیانت می‌کند. یک همسر خوب به شما اعتماد می‌کند و خود را مالک شما نمی‌داند.
- اگر او مسوولیت پذیر نیست و همیشه و در همه مشکلات تان شما را مقصر می‌داند.

- اگر او به راحتی خود بیش از نیاز های شما اهمیت قایل است. مثلا اگر شما مریض هستید و او هنوز هم اصرار دارد که با او رابطه جنسی داشته باشید و یا برایش غذا بپزید. خوشونتگران خودمحور و خودخواه استند و به نیاز های دیگران توجه نمیکنند.
- اگر او تهدید می کند که شما را مورد خشونت قرار خواهد داد یا ترک تان خواهد کرد.
- اگر او مانع این می شود که شما با دوستان و یا خانواده تان وقت سپری کنید. خوشونتگران می خواهند بالای وقت و زندگی شما انحصار و تسلط کامل داشته باشند و اطمینان حاصل کنند که شما از دیگران دور استید، تا نتوانید با کسی راجع به آنچه بین شما اتفاق می افتد صحبت کنید.
- اگر او برای خودش و شما معیار ها و توقعات متفاوت دارد. مثلا، اگر او فکر می کند که می تواند تا چاشت بخوابد، اما شما باید صبح زود بیدار شوید و خانه را آماده کنید، لباس بشویید، و غذا آماده کنید یا فکر می کند که خودش می تواند تا دیر شب از خانه بیرون باشد اما از شما حق زندگی آزادانه را می گیرد.
- اگر او فقط در صورتی با شما رفتار خوب می کند و یا برایتان کاری را انجام می دهد که در آینده بتواند بر شما منت بگذارد و براساس همان یک کار و یا رفتار خوب از شما باج بگیرد. به عنوان مثال، اگر او می گوید "اگر به حرف هایم گوش نمی دهی پس چرا لباسی را که برایت خریدم می پوشی؟" خوشونتگران اکثرا فکر می کنند روابط به داد و گرفت خلاصه می شوند و در مقابل هر کمک و یا تحفه کوچک از شما توقع ده برابر آن را می داشته باشند.

خوب است به یاد داشته باشیم که هر مردی که یکی از این علایم را یک بار نشان می‌دهد، ممکن است خشونتگر نباشد، اما این‌ها نشانه‌ها و هشدارهای اولیه هستند. اگر این علایم را در همسر، عضو خانواده یا دوستان تان می‌بینید، از ابتدا عکس‌العمل نشان بدهید و مخالفت خود را با رفتارشان ابراز کنید. مهمتر از همه، به غریزه خود اعتماد کنید. اگر کسی یا چیزی به شما حس خوبی نمی‌دهد و یا باعث می‌شود بترسید یا احساس ناامنی کنید، به احساس خود باور داشته باشید. پس از زندگی در جوامع مردسالار که آنجا ما بارها در معرض خشونت یا سواستفاده قرار گرفته‌ایم، ما، زنان، غریزه واقعا قوی برای شناسایی خشونت داریم. در صفحات آینده راه‌های دیگری را برای محافظت در برابر خشونت خواهیم آموخت.

آیا گاهی به رفتارهای ذیل برخورده‌اید؟

- آیا او گاهی اشیای خانه را شکستانده و یا به سوی شما پرتاب کرده است و یا برای ترساندن شما به در و دیوار حمله‌ور شده است؟
- آیا شما را در داخل خانه قفل کرده است؟
- آیا شما را از نان یا آب دور نگه داشته است؟
- آیا گاهی دست خود را بالای شما بلند نموده اما شما را نزده دوباره پایین کرده است؟
- آیا شما را تهدید کرده است که به شما، اطفال تان، یا دیگر اعضای خانواده تان آسیب خواهد رساند؟
- آیا شما را "فاحشه" صدا کرده است و یا به شما تهمت زنا یا خیانت را زده است؟
- آیا شما را تهدید کرده است که شما را به پولیس می‌برد و یا توسط طب عدلی مورد آزمایش بکارت قرار می‌دهد؟

- آیا افراد اطراف تان یا اعضای خانواده تان را بر علیه شما تحریک کرده است تا آنها با شما خشونت کنند یا به گفته خودش "شما را به راه بیاورند"؟
- آیا او به بهانه اعتیاد به مواد مخدر یا الکل یا به دلیل دیگری مال شخصی شما را بدون اجازه گرفته و فروخته است؟
- آیا شما را از باز کردن حساب بانکی یا فرصت آموزشی یا کاری باز داشته است؟
- آیا شما را تحت فشار قرار داده که دوستی های تان را خراب کنید؟
- آیا او شما را مجبور به آمیزش جنسی کرده است؟ فرقی نمی کند که با او ازدواج کرده باشید یا خیر، آمیزش جنسی اجباری هرگز قابل قبول نیست.
- آیا او شما را تهدید کرده است که اگر براساس میلش رفتار نکنید شما را ترک خواهد کرد و یا برای ضروریات خانه برای تان پول نخواهد داد؟

اگر جواب شما به یکی از این سوالات "بلی" است شما با نوعی از خشونت روبرو شده اید.

هر چند امکان دارد با وجود احتیاط کسی با یک شخص خشونتگر روبرو شود، می شود با در نظر گرفتن بعضی از نکات ذیل تا حدی خود را مواظبت کرد. بسیار مهم است که به خاطر داشته باشیم که اگر با خشونت روبرو می شویم ما مقصر نیستیم و این "عدم احتیاط" ما نیست که باعث خشونت شده بلکه فقط و فقط خشونتگر باعث خشونت است. نکات ذیل برای زنانیست که در مورد امکان ازدواج و یا ایجاد یک رابطه ای عاشقانه فکر می کنند، اما می توانند برای همه مفید باشند.

- **تحصیل خود را اولویت داده با ازدواج قبل از وقت و اجباری مخالفت کنید.** اگر واقعا به کسی علاقمندید و فکر می کنید اگر ازدواج کنید با هم زندگی خوش و انسانی خواهید داشت، مطمئن شوید که حداقل لیسه و اگر ممکن باشد دانشگاه را تمام کرده اید. کسی که به شما و شگوفایی تان ارزش قایل باشد منتظران خواهد ماند. اگر با ازدواج قبل از وقت یا اجباری روبروستید، اعتراض کنید. خجالت نکشید چون این حق انسانی و قانونی تان است که وادار به ازدواج نشوید. صحبت کردن با خانواده در مورد این موضوع آسان نیست. بکوشید اول با یک نفر قابل اعتماد در خانواده تان صحبت کنید و رضایت او را جلب کنید تا کنار شما بایستد و شما تنها نمانید. حمایت یک شخص دیگر می تواند به شما جرات بیشتر بدهد. علاوه بر آن، خوب است با فامیل تان در مورد زنان دیگر که وادار به ازدواج قبل از وقت یا اجباری شدند و زندگی شان به این دلیل خراب شد صحبت کنید و بگویید که نمی خواهید به سرنوشت آنها دچار شوید. اکثر این ازدواج ها باعث فشار روانی، مشکلات صحتی در زمان حمل و ولادت، خشونت بیشتر، و زندگی پر از جنجال می شوند. این موضوع را با مثال های زنده از زندگی کسانی که می شناسید با خانواده خود مورد بحث قرار دهید.

- **قبل از ازدواج خود را از لحاظ مالی مستقل سازید.** برای یک تعداد زیاد زنان این که کار کنند و درآمد داشته باشند ممکن نیست. در اجتماع ما هنوز هم کار زنان بیرون از خانه و رفتن به دانشگاه رویایی بیش نیست. فرصت ها هم برای زنان کم اند. علاوه بر آن، زنانی که در خانه هستند نیز کار می کنند. آنها نیز با انجام دادن کار های خانه و جلوگیری از گرفتن خدمه به اقتصاد خانواده خود کمک می کنند. کار زنان در خانه همانقدر ارزشمند است که کار زنان در بیرون از خانه، اما کار خانه درآمد ندارد و زنانی که از لحاظ مالی متکی به همسر خوشونتگر خود باشند نمی توانند به آسانی خود را از آن رابطه جدا سازند. مهم است که قبل از عروسی مطمئن شوید که یک حرفه یا شغل دارید و می

توانید بعد از ازدواج و یا در صورت برهم خوردن ازدواج تان روی پای خود ایستاد شوید. قبل از ازدواج به همسر آینده خود بگویید که کار تان برای تان مهم است و یکی از شرط های عروسی تان این است که به آن ادامه دهید.

- **یک حساب بانکی شخصی بسازید که فقط خودتان به آن دسترسی داشته باشید.** اگر در نزدیکی تان بانک نیست و یا به دلیل دیگری نمی‌توانید حساب باز کنید، در یک جای معین مقداری پول را برای خود نگهدارید. این پول می‌تواند در صورتی که بخواهید از شخص خوشونتگر دور شوید و یا به وکیل مدافع، داکتر یا روان شناس مراجعه کنید به کار آید.

- **در مورد حقوق قانونی تان آگاهی یابید.** با استفاده از کتاب ها، مقالات، وبسایت ها، سیمینار ها، برنامه های رادیویی مختص به زنان و دیگر مراجع معلوماتی خود را آگاه سازید. بدانید که ازدواج اجباری و قبل از وقت و اکثر انواع خشونت علیه زنان از جمله خشونت جنسی و فیزیکی، اجبار به کار جنسی، آزار لفظی، کسی را تعقیب کردن یا پشتش را گرفتن، جلوگیری از آموزش، کار، محدود ساختن دسترسی به میراث، و همه خشونت اند و در قانون افغانستان به عنوان جرم شناخته شده اند. قانون منع خشونت علیه زنان رسمیت دارد و شما می‌تواند آنلاین و یا از طریق ریاست زنان یا نهاد های زنان به آن دسترسی پیدا کنید. با وجود همه محافظت های قانونی به خاطر داشته باشید که تطبیق قانون در افغانستان به صورت سلیقوی انجام می‌گیرد و داشتن یک وکیل متعهد می‌تواند مهمترین بخش مبارزه حقوقی تان باشد.

- **قبل از تعهد همسر آینده تان را بشناسید.** اگر شرایط به شما این اجازه را بدهد که قبل از نامزادی یا ازدواج با همسر آینده تان آشنا شوید، از این فرصت استفاده کنید. در جریان دوره شناسایی در مورد نشانه های یک شخص خوشونتگر

فکر کنید و خود را با افکار، رفتار و باور های شخص مورد علاقه تان آشنا سازید. به این توجه کنید که او با زنان دیگر چگونه برخورد می کند و نظرش در مورد کار، تحصیل، و استقلال زنان چیست. اگر به کدام نشانه تشویش برانگیز بر می خورید با او صحبت کنید و یا از تعهد صرف نظر کنید. براساس قانون مدنی افغانستان نامزادی دوره شناخت است و هر دو طرف حق دارند آن را فسخ کنند. اگر نمی توانید قبل از ازدواج مستقیماً با همسر آینده تان صحبت کنید با اعضای فامیل خود گفتگو نموده به آنها توضیح دهید که شما در پی چه نوع شخصی هستید و چرا می خواهید در مورد این تصمیم بزرگ محتاطانه برخورد کنید. اگر نیاز می بینید و می توانید، به فامیل تان در مورد عواقب ازدواج با اشخاص خشونتگر و حقوق فردی تان آگاهی دهید. برای این کار می توانید از این حوزه و سایر مواد معلوماتی استفاده کنید و یا حتی با یادآور شدن قصه های زنان دیگری که بعد از ازدواج با خشونت، بی سر و سامانی، و مشکلات پایان ناپذیر روبرو شده اند، خانواده تان را به سمت درک و احترام به تصمیم شما سوق دهید. مثلاً می توانید بگویید: "فلانی هر روز به خاطر جنگ و دعوا به خانه پدرش می آید و هرگز آرامش ندارد. من نمی خواهم اینگونه زندگی کنم." بکوشید فامیل تان را با بیدار کردن احساسات و عواطف شان نسبت به شما ترغیب کنید. به آنها یادآور شوید که آنها شما را دوست دارند و فقط خوبی شما را می خواهند اما شما می دانید که ازدواج با شخصی که نمی شناسید و امکان دارد خشونتگر باشد به خوبی شما نیست.

- **در پروسه نکاح تان سهم بگیرید.** یک تعداد زیاد زنان می توانند با اضافه کردن یک یا دو مورد در دفاع از حق شان در نکاح خط شان خود را از یک عمر رنج و درد نجات بدهند. با پدر و یا هر کس دیگری که وکیل تان است قبل از نکاح تان صحبت کنید و آنها را ترغیب کنید که حق طلاق و حضانت برابر را در نکاح خط تان ذکر کنند. یک تعداد قابل توجه

علمای دینی در افغانستان و جهان این عمل را کاملا جایز می‌دانند. اگر نمی‌توانید خواستار این حقوق شوید حداقل مطمئن شوید که نکاح خط تان عاری از تبعیض‌های دیگر باشد. مثلا بعضی نکاح خط‌ها ذکر می‌کنند که "زن حق ندارد بدون اجازه شوهر از خانه بیرون شود." شما می‌توانید با خواندن نکاح خط و صحبت با وکیل تان این بخش‌های نوشته را حذف کنید. اکثر موارد زن‌ستیزانه‌ای که حقوق زنان را نقض می‌کنند در لابلای نکاح خط‌ها گنجانیده می‌شوند. آگاهی و سهمگیری شما می‌تواند باعث شود شما حقوق اساسی خود را از دست ندهید چون براساس قانون افغانستان نکاح خط علاوه بر ارزش شرعی از لحاظ قانونی نیز رسمیت دارد. اگر نمی‌توانید در متن نکاح خط تان تغییر بیاورید قبل از ازدواج در مورد حق طلاق، حضانت، مالکیت، طفل داشتن یا نداشتن و سایر مسایل مهم صحبت کنید. بعضی از این گفتگوها می‌توانند مشکل و یا حتی رنج‌آور باشند اما تعهد گرفتن از شوهر تان، حتی اگر فقط زبانی باشد، به او نشان می‌دهد که شما به حقوق و هویت خود ارزش قایل هستید و می‌تواند در آینده گفتگو در مورد این مسایل را ساده‌تر سازد. یک تعداد زیاد زنان چون می‌خواهند شرمگین و سنگین به نظر بیایند قبل از ازدواج این موضوعات را با پدر وکیل و شوهر آینده خود مورد گفتگو قرار نمی‌دهند، اما داشتن زندگی آرام و پرمحبت و تضمین امنیت تان به مراتب مهمتر از این است که دیگران فکر کنند شما سنگین و شرمگین هستید.

- **طفل به دنیا آوردن را به تعویق بیندازید.** قوانین حضانت افغانستان غیرعادلانه‌اند و در بیشتر موارد در صورت طلاق، دختران را بعد از نه سالگی و پسران را بعد از هفت سالگی از مادران شان جدا می‌کنند. اگر نمی‌توانید قبل از ازدواج همسر تان را بشناسید، بعد از ازدواج طفل به دنیا آوردن را به تعویق بیندازید. وقتی چند سال با هم زندگی کردید و

دانستید که او به شما احترام و ارزش قایل است و شخصی خوشونتگر نیست آنگاه می‌توانید برای طفل داشتن برنامه ریزی کنید.

آرزو یک پرستار است. او از زمانی که از دانشگاه فارغ شده است در یکی از شفاخانه‌های خصوصی کار می‌کند و والدینش از اینکه او سرپای خود ایستاده است خوشحالند. یک چند ماه قبل، جمشید، برادر آرزو، از ایران به کابل برگشت. در این مدت او در خانه بر علیه کار کردن آرزو صحبت می‌کند. هر روز صبح، او به آرزو می‌گوید که بعضی کارهای اضافی خانه را انجام دهد و بدین وسیله باعث می‌شود که آرزو دیر به کار برسد. علاوه بر آن، جمشید با برادران دیگرش در مورد اینکه به نظر او زنان نباید بیرون از خانه کار کنند یا با مردان بیگانه معاشرت کنند صحبت می‌کند و می‌کوشد که آنها را بر علیه آرزو تحریک کند. آرزو اما خوش است که از لحاظ مالی خودکفا است و واقعا از وظیفه خود و کمک کردن به زنان دیگر لذت می‌برد.

به مرور زمان، صحبت‌ها و تحریکات جمشید بر علیه آرزو ترسناک می‌شود. یک روز وقتی آرزو از کار به خانه می‌آید، جمشید یک بیل را به سوی او پرتاب می‌کند. هر چند بیل به بدن آرزو نمی‌خورد، او بسیار می‌ترسد. جمشید می‌گوید که آرزو یک فاحشه است و خدا می‌داند که هر روز در شفاخانه چه می‌کند. آرزو خشمگین می‌شود و با والدینش صحبت می‌کند و از آنها می‌خواهد که جمشید را راضی کنند که به او کاری نداشته باشد. بعد از چند روز، جمشید معذرت می‌خواهد و آرزو فکر می‌کند که مشکل‌شان حل شده است، اما متوجه می‌شود که برادرش هنوز هم با سایر اعضای خانواده در مورد اینکه آرزو کار می‌کند و زن "خوب" نیست صحبت می‌کند.

بعد از مدتی، برادر کوچک آرزو به او می‌گوید که جمشید اخطار داده است که اگر آرزو به کارش ادامه دهد، جمشید او را خواهد کشت. آرزو می‌ترسد و می‌کوشد با جمشید روبرو نشود. یک روز وقتی او به خانه می‌آید می‌بیند که همه به یک مهمانی رفته‌اند و فقط جمشید در خانه است. جمشید به مجرد دیدن آرزو، از موهای او گرفته، او را به زمین می‌اندازد و لت و کوب می‌کند. بعد از آن جمشید به آرزو می‌گوید که دفعه بعد او را خواهد کشت.

بعضی از نشانه‌های خشونت در این قصه کدامها اند؟ به نظر شما خشونت جسمی علیه آرزو چه وقت شروع شد؟

اولین نشانه تفکر خشونت‌آمیز و زن‌ستیزانه از جانب جمشید این است که او نمی‌خواهد آرزو کار کند. او می‌کوشد که آرزو را تحت سلطه خود آورده در خانه نگهدارد. دومین نشانه خشونت این است که او می‌کوشد با حرف زدن با سایر اعضای خانواده دیدگاه آنها را بر علیه استقلال آرزو تغییر دهد و آرزو را منزوی سازد. اولین عمل فیزیکی خشونت علیه آرزو، پرتاب شدن بیل از جانب جمشید به سوی اوست. درست است که در این مقطع زمانی بیل به بدن آرزو نمی‌خورد اما این عمل هنوز هم خشونت جسمی است چون تهدید است که دفعه بعد خشونت غیرقابل اجتناب خواهد بود. به خاطر داشته باشیم که ضرور نیست خشونت جسمی انجام گیرد یا شدت داشته باشد تا تاثیرات منفی عاطفی را به بار بیاورد و زنان را با شوک و ترس روبرو سازد. تهدید به خشونت جسمی و قتل گاهی می‌تواند به اندازه خود خشونت باعث آسیب روانی گردد. البته در این مورد، آرزو با خشونت فیزیکی شدید زمانی روبرو می‌شود که جمشید بدن او را مورد حمله قرار می‌دهد.

آرزو با خشونت شدید و خطرناک جسمی روبروست، اما به ندرت شخصی فقط با یک نوع خشونت روبرو می‌شود. اکثراً خشونت جسمی با خشونت عاطفی و لفظی همراه است. توهین، منزوی کردن و خاموش ساختن آرزو توسط جمشید از مثال

های خشونت عاطفی و لفظی استند. تحقیقات نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد کسانی که با خشونت فیزیکی روبرو شده اند می‌گویند که برای آنها مقابله با خشونت عاطفی و فایق شدن بر آسیب‌های آن به مراتب سخت‌تر از نجات یافتن از خشونت جسمی بوده است. علاوه بر آن، آرزو با خشونت مالی نیز روبرو است چون جمشید می‌کوشد او را از کار باز دارد و استقلال مالی اش را از او بگیرد. عدم خودکفایی مالی می‌تواند زنان را به خشونت‌گران شان متکی سازد و آنها را از دور شدن از خشونت‌گر باز دارد.

حوا و اسد در دانشگاه همصنفی اند. آنها با هم کارخانگی شان را انجام می‌دهند و نان چاشت می‌خورند و بعد از دانشگاه نیز با همدگر در تماس هستند. هر دو نسبت به هم احساسات عاشقانه دارند و از لحاظ عاطفی به هم نزدیکی احساس می‌کنند. یک روز وقتی بعد از یک برنامهٔ درسی، اسد حوا را به خانه می‌رساند، دستش را روی ران او می‌گذارد. حوا دست اسد را از بدن خود دور می‌کند و به او می‌گوید که او قبل از ازدواج نمی‌خواهد هیچ‌گونه رابطه یا تماس جسمی داشته باشد. اسد معذرت می‌خواهد اما چند روز بعد دوباره می‌کوشد به بدن او دست بزند. این بار به جای معذرت‌خواهی، اسد می‌گوید که او یک مرد است و نیازهای خاصی دارد و اگر حوا می‌خواهد که او غریزش را اداره کند باید لباس‌های پوشیده‌تر به تن کند. حوا تصمیم می‌گیرد لباس‌های بزرگ‌تر بپوشد و در صنف و بیرون از صنف به خود توجه ای جلب نکند. کم‌کم او خاموش و گوشه‌گیر می‌شود. اشخاص اطرافش از او می‌پرسند که چرا اینقدر تغییر کرده است. او هنوز هم با اسد دیدار می‌کند چون واقعا نسبت به او احساسات عمیق دارد اما یک‌شام وقتی اسد می‌کوشد او را به زور ببوسد، حوا به او می‌گوید که بس کند و او را از خود دور می‌کند. اسد به او می‌گوید که او اگر نمی‌تواند نیازهای مردانهٔ او را برآورده کند دیگر آنها نباید یکجا باشند. حوا اسد را دوست دارد

اما دیگر با او احساس امنیت نمی‌کند. علاوه بر آن او می‌داند که خانواده اش با رابطه‌شان موافق نیست و نمی‌داند که با کی در مورد مشکلش صحبت کند.

سخی چهل و پنج ساله است. او و خانمش فروزان سه طفل دارند. هرچند از ازدواج آنها بیش از بیست سال می‌گذرد، فروزان هرگز در هنگام آمیزش جنسی با سخی احساس راحتی نمی‌کند. سخی اکثر اوقات فیلم‌های قبیح جنسی می‌بیند و فروزان را نیز مجبور می‌کند این فیلم‌ها را تماشا کند. او حتی فروزان را تحت فشار قرار می‌دهد تا آنچه را در فیلم دیده اند انجام دهد. گاه‌گاهی، او فروزان را مورد توهین قرار می‌دهد و می‌گوید که او مانند زنان دیگر زیبا نیست. اگر فروزان در یکی از اعمال جنسی که شوهرش از فیلم‌ها آموخته سهم نگیرد، سخی می‌گوید که فروزان به او بی‌احترامی کرده و به احساساتش لطمه وارد نموده است و چند روز با فروزان صحبت نمی‌کند تا اینکه فروزان احساس گناه و پشیمانی کرده از او معذرت بخواهد. او حتی وقتی فروزان مریض یا خسته است و یا مایل نیست او را مجبور به آمیزش جنسی می‌کند و به او می‌گوید که به عنوان یک زن او فقط یک وظیفه دارد که تمکین کردن است و اگر او نمی‌تواند از پس این وظیفه برآید، دیگر به درد سخی نخواهد خورد. بعضی اوقات در تختواب سخی موهای فروزان را به شدت کش می‌کند و یا او را می‌زند و هر قدر فروزان التماس کند، از آزار دست نمی‌کشد. فروزان گاهی حس می‌کند که سخی از خشونت با او لذت جنسی می‌برد. در فضای بیرون از اتاق خواب و خصوصا در مقابل دیگران، سخی با فروزان با مهربانی برخورد می‌کند و او را به عنوان یک مادر خوب مورد تقدیر قرار می‌دهد. رفتار دوگانه سخی فروزان را گیج می‌سازد چون او گاهی حس می‌کند که با دو شخص متفاوت زندگی می‌کند. علاوه بر احساس ناامنی، فروزان بعد از نزدیکی با همسرش احساس کثیف بودن می‌کند و هرگز در مورد بدن و اندام خودش احساس رضایت و راحتی نمی‌کند. فروزان در خانه خودش احساس کمبودی، افسردگی، و ناآرامی می‌کند.

فرشته نه ساله است. او و خانواده اش در همسایگی خانواده کاکایش زندگی می‌کنند و او با هدیه، دختر کاکایش، خواهرخوانده است. آنها معمولا در خانه هدیه تلویزیون می‌بینند یا بازی می‌کنند. یک شب فرشته همانجا خوابش می‌برد. فردا او ترسیده از خواب بر می‌خیزد چون دست کسی را روی ران های خود احساس می‌کند. او چشمانش را باز می‌کند و می‌بیند که برادر هدیه، امید، نزدیکش نشسته است و به بدنش دست می‌زند. امید وقتی متوجه می‌شود که فرشته بیدار شده است چنان رفتار می‌کند که گویی هیچ کاری نکرده است و از اتاق خارج می‌شود. بعد از چند روز وقتی فرشته متوجه می‌شود که امید هیچ عکس عملی از خود نشان نمی‌دهد فکر می‌کند که شاید آن چیزی که اتفاق افتاد کابوسی بیش نبوده. با وجود آن، فرشته دیگر در خانه کاکایش احساس امنیت نمی‌کند و گاهی متوجه می‌شود که امید به او به صورت ناراحت کننده ای نگاه می‌کند. فرشته حس می‌کند که مورد بی‌احترامی و سواستفاده قرار گرفته است اما نمی‌داند که چگونه احساساتش را با کسی در میان بگذارد. او احساس افسردگی، ناراحتی، ناامنی، و تنهایی می‌کند چون درک نمی‌کند که چه اتفاقی به او افتاده و چگونه با کسی در مورد آن صحبت کند.

حوا، فروزان و فرشته هر سه با خشونت و سواستفاده جنسی روبروستند. خشونت جنسی انواع مختلف دارد اما دربرگیرنده هرنوع عمل جنسی اجباریست. تماس فیزیکی اجباری در محلات عمومی و محیط کاری، تجاوز (آمیزش جنسی اجباری)، اختطاف به منظور سواستفاده جنسی، اجبار به تن فروشی، ازدواج قبل از وقت و اجباری، و سواستفاده جنسی در خانواده ها همه مثال هایی از خشونت جنسی اند. شخصی را مجبور به خواندن یا دیدن مواد جنسی کردن، و گفتن حرف های جنسی بدون رضایت دو جانبه و برای ترساندن یا تهدید نیز خشونت جنسی اند.

با وجود اینکه هوا، فروزان و فرشته با انواع متفاوت خشونت و آزار جنسی روبروستند و در محیط و شرایط متفاوت زندگی می کنند، آنها تجربیات مشترک زیادی نیز دارند. در جوامع مردسالار مانند اجتماع ما، به جای خشونتگران و متجاوزین، زنان خود به خاطر مشکلات و بی عدالتی ای که با آن روبروستند، ملامت می شوند. بازماندگان خشونت، مانند سه زنی که در بالا قصه های شان را خواندیم، اکثرا به خاطر تابو های اجتماعی درمورد موضوعات آزار جنسی و تجاوز و به خاطر اینکه می ترسند خودشان ملامت شوند، خاموشی می گزینند. اما بدون کمک و حمایت روانی و در خاموشی کامل، بازماندگان خشونت جنسی می توانند با آسیب های درازمدت روانی روبرو شوند.

همه این زنان، هوا، فروزان، و فرشته، از آزار جنسی که با آن روبرو بودند آسیب روانی دیده اند. احساس گناه، ناامنی، ترس، شرم، کثیف بودن، افسردگی و انزوا همه از نشانه های آسیب روانی بعد از آزار و خشونت جنسی اند. بعضی بازماندگان خشونت جنسی شاید نسبت به روابط جنسی علاقمندی خود را از دست بدهند، از مردان ترس داشته باشند، و یا به خودآزاری و یا آسیب فیزیکی دست بزنند. بعضی بازماندگان آزار جنسی شاید از بی خوابی، کابوس، حس شوکه، از دست دادن حافظه، اضطراب و تکرار خاطره تلخ آزار جنسی نیز رنج ببرند. تعدادی از کسانی که خشونت جنسی را تجربه کرده اند، برای فراموش کردن آن واقعه به خود تلقین می کنند که این اتفاق اصلا نیافتاده است، اما این تلقین خود پیامد های منفی روانی دارد. متأسفانه این تاثیرات منفی بر روان بازماندگان خشونت جنسی به شدت معمول اند و می توانند به مرور زمان و در صورتی که شخص احساس امنیت نکند و نتواند در مورد بی عدالتی ای که در حقش صورت گرفته صحبت کند، شدت گیرند.

فرقی نمی کند کی با خشونت و سواستفاده جنسی روبرو باشد و کی متجاوز باشد، تجاوز به حریم شخصی و بدن کسی هرگز قابل قبول نیست. کسی که واقعا به شما محبت داشته و شما را دوست داشته باشد و به شما احترام کند، به حریم شما نیز

احترام نموده درک می‌کند که شما مالک بدن خود هستید و حق دارید خودتان تصمیم بگیرید که در رابطه جنسی سهم می‌گیرید یا خیر. نیاز های جنسی، لباس زنان، حالت مدنی یک شخص و دیگر شرایط هیچ کدام دلیل موجه ای برای آزار جنسی نیست. این بهانه ها زنان را برای آزار جنسی مقصر می‌دانند و چنین وانمود می‌کنند که گویا آزاردهندگان و متجاوزین نمی‌توانند بر اعمال و رفتار خود تسلط داشته باشند، اما مانند بقیه مردم آنها نیز اختیار زبان و رفتار خود را دارند و می‌توانند خود را اداره نموده به زنان احترام کنند.

خشونت و آزار جنسی به احساس قدرت بر دیگران ربط دارد، نه با شهوت و نیاز های جنسی. در اکثر جوامع این باور غلط که خشونت جنسی از نیاز های جنسی متجاوزین سرچشمه می‌گیرد رایج است، اما تحقیقات از جاها و فرهنگ های مختلف، از جمله از ممالک جنگ‌زده مانند کانگو و ممالک صلح آمیز مانند ناروی، نشان می‌دهند که متجاوزین از حس قدرت و مالکیت بر دیگران لذت می‌برند و به خاطر همین احساس، نه به خاطر نیاز و یا علاقمندی جنسی، دست به سواستفاده جنسی می‌زنند. خشونت جنسی ریشه در یک نیاز کاذب برای تسلط داشتن بر دیگران و بدن دیگران دارد. این نیاز گاهی از حس مالکیت بر بدن دیگران، خصوصا زنان، سرچشمه می‌گیرد.

علاوه بر آن، خشونت و آزار جنسی گاهی به عنوان "مجازات" برای زنانی که از قوانین اجتماع "سرپیچی" کرده اند نیز استفاده می‌شود. مثلا بعضی مردان به خاطر اینکه زنانی را که براساس معیار های خودشان رفتار "درست" ندارند و به نظر خود مردان "بی‌حیاستند" مجازات کنند، به آزار آنها می‌پردازند. در جریان جنگ داخلی در افغانستان، گروه های مسلح برای "مجازات" زنانی را که به گفته خودشان بی‌حیا و فاحشه بودند و مکتب و دانشگاه می‌رفتند، از راه درس اختطاف نموده مورد تجاوز قرار می‌دادند و یا اندام های جنسی شان را می‌بریدند. در بازنیا و کوسوفو، زنان از قوم های مختلف توسط مردمی که از قوم خودشان

نبودند مورد تجاوز جنسی قرار گرفتند چون مردان با استفاده از بدن زنان قوم مخالف می‌خواستند قدرت خود را به مردان آن قوم نشان دهند. با استفاده از بدن زنان به عنوان میدان جنگ، در جریان اختلافات قومی، منطوقی، و ملی، مردان جنگاور برای ضعیف نشان دادن گروه مخالف شان بدن زنان آن گروه را مورد سواستفاده و تجاوز قرار می‌دادند. مردان از این روابط جنسی لذت جنسی نمی‌بردند بلکه از آن برای اعمال قدرت خود استفاده می‌کردند.

گزارشی از آسیای میانه و افریقای شمالی، نشان داد که ۹۰ درصد مردانی که به آزار در محلات عمومی و آزار جنسی دست می‌زنند می‌گویند که به خاطر تفریح و به خاطر اینکه وقت شان تیر شود به این کار دست می‌زنند، نه به خاطر اینکه این کار نیاز های جنسی شان را برآورده می‌کنند. در این مواقع و در هنگام تجاوز به صورت انفرادی، خشونت جنسی از همین حس برتری خواهی و مالکیت خواهی بر بدن زنان سرچشمه می‌گیرد. متجاوزین همه "مردان مجرد و فقیری که نمی‌توانند ازدواج کنند و نیاز های جنسی خود را برآورده سازند" نیستند، بلکه مردان از همه گروه های اجتماعی و اقتصادی و حالت مدنی به خشونت های جنسی دست می‌زنند. مردانی که عروسی کرده اند و شاید بیش از یک زن دارند نیز به خشونت جنسی دست می‌زنند. برآورده کردن نیاز های جنسی بهانه ای بیش نیست، ورنه زنان نیز نیاز های جنسی دارند اما به این سطح دست به خشونت جنسی نمی‌زنند. علاوه بر آن، روابط جنسی و عاشقانه در صورتی رضایت بخش‌تر و لذت بخش‌تر اند که با موافقت هر دو جانب صورت گیرند.

در آزار جنسی و تجاوز فقط و فقط متجاوز و خشونتگر مقصر است. وقتی ما برای توجیه کردن آزار جنسی و تجاوز بهانه های گوناگون می‌سازیم و یا به زنان می‌گوییم که اگر آنها به شیوه دیگری زندگی کنند یا لباس بپوشند مورد تجاوز قرار نخواهند گرفت و بنابراین خودشان ملامت استند، ما راه را برای ادامه آزار و سواستفاده جنسی باز می‌کنیم و این باور را تقویت می‌کنیم

که گویا مردان ضعیف‌النفس استند و نمی‌توانند خود را اداره کنند. این طرز فکر فقط و فقط متجاوزین و سواستفاده‌گران را محافظت می‌کند و هرگز به پایان آزار و تجاوز جنسی نخواهد انجامید. به جای ملامت کردن قربانیان و بازماندگان خشونت جنسی ما باید به آنها گوش دهیم، حرف شان را باور کنیم و خشونت‌گران را مورد بازپرس قرار دهیم. زنان زیادی هستند که در خانه ها و پس خانه های خود مورد تجاوز قرار می‌گیرند. زنان زیادی هستند که زیر چادری مورد تجاوز و آزار جنسی قرار می‌گیرند. دخترانی هستند که هنوز به بلوغ نرسیده اند اما مورد تجاوز قرار گرفته اند. تا زمانی که خشونت‌گران مورد بازپرس قرار نگیرند، با پیامد های رفتار خود روبرو نشوند، منزوی و به حاشیه رانده نشوند، و به خاطر جرم خود مجازات نشوند، خشونت جنسی ادامه خواهد یافت. **تا زمانی که ما به جای ملامت کردن متجاوز، بازماندهٔ تجاوز را مقصر بدانیم، نسل های متمادی دختران ما از ترس خواهند لرزید و هرگز به خودباوری نرسیده و به صورت آزادانه زندگی نخواهند کرد.** پسران ما نیز خود را به عنوان انسان های قوی و مسلط بر خویشان که می‌توانند با همه با احترام برخورد کنند نخواهند دید و به رفتار خشونت‌آمیز ادامه داده آن را توجیه خواهند کرد.

تنها در افغانستان نه بلکه در بعضی قسمت های دیگر جهان نیز، در ادبیات و زبان مردمی در مورد تجاوز و خشونت جنسی، قربانیان، نه خشونت‌گران، مورد ملامت قرار می‌گیرند. کلماتی که ما از آنها برای صحبت در مورد خشونت جنسی استفاده می‌کنیم خیلی اهمیت دارند. وقتی ما کسی را که مورد خشونت جنسی قرار گرفته "بی‌عزت" می‌خوانیم و یا می‌گوییم او "بی‌عزت" یا "بدنام" شده است، خود ما به نوعی آن زن را به حاشیه می‌رانیم. در حقیقت، کسی که خشونت و تجاوز می‌نماید باید عزت و احترام خود را از دست دهد، نه قربانی. متجاوز، نه قربانی تجاوز، باید بدنام و بی‌عزت خوانده شود. تجاوز و آزار جنسی از

قربانی چیزی کم نمی‌کند و یا کرامت و احترام او را زیر سوال نمی‌برد، بلکه احترام و قدر متجاوز را باید از بین ببرد. بعد از آسیب دیدن از تجاوز و آزار جنسی، شما هنوز انسان هستید و کرامت، عزت، ارزش، و حقوق تان نباید کاهش یابد.

بیش از یکسال از نامزادی سیمین و فرهاد می‌گذرد. فرهاد در آلمان زندگی می‌کند و سیمین در کابل. نامزادی آنها توسط خانواده های شان انجام گرفت چون فرهاد می‌خواست با یک زن افغان ازدواج کند که با فرهنگ و رسوم خودش آشنا باشد. فامیل سیمین هم از این رابطه خوشحال است چون فکر می‌کنند که بعد از ازدواج سیمین خواهد توانست در یک مملکت پیشرفته و به دور از خشونت زندگی کنند. این زوج جوان در جریان محفل نامزادی با هم آشنا شدند و از آن به بعد تقریباً روزانه از طریق تلفون با همدگر صحبت می‌کنند. در اوایل رابطه شان فرهاد با سیمین با مهربانی و محبت رفتار می‌کرد، اما بعد از مدتی، فرهاد در جریان گفتگو های شان خشن تر و نامهربان تر شد. او به سیمین می‌گفت که از اینکه با او نامزاد شده است پشیمان است و احساس بدبختی می‌کند که باید به خاطر خانواده های شان این رابطه را نگه دارد. او سیمین را "بدرنگ" صدا می‌زند و او را به زنانی که در دانشگاه خود می‌بیند مقایسه می‌کند. بعضی اوقات وقتی سیمین به او می‌گوید که رفتار و حرف هایش زشت است، فرهاد قهر می‌کند و روز ها به سیمین زنگ نمی‌زند. سیمین هم پول کافی برای زنگ زدن به آلمان را ندارد و در این مدت احساس گناه می‌کند و از اینکه از حق خود برای رفتار احترام‌آمیز دفاع کرده است پشیمان می‌شود. فرهاد به سیمین می‌گوید که این حس ترحم اوست که باعث شده او سیمین را رها نکند تا او بدنام نشود و اگر او انسانی نیک نمی‌بود، وقت ها قبل با کسی زیباتر ازدواج می‌کرد. او سیمین را اخطار می‌دهد که وقتی به آلمان آمد باید مواظب رفتار و ظاهر خود باشد و دیگر مانند حالا "بی سوبه" و "بی سلیقه" نباشد. وقتی سیمین به او می‌گوید که اگر من مطابق میل نیستم بیا جدا شویم، فرهاد می‌گوید که او دلش می‌سوزد چون بعد از فسخ شدن نامزادی هیچ کس با سیمین ازدواج نخواهد کرد. او به

سیمین می‌گوید که تو باید از من تشکری کنی چون به برکت من از افغانستان بیرون خواهی شد. در عین حال، او هرگز به سیمین در مورد پروسه مهاجرت او معلومات نمی‌دهد و هر زمانی که سیمین این موضوع را یاد می‌کند، فرهاد پاسخی روشن ارائه نمی‌کند. سیمین احساس افسردگی، حقارت و بی‌سرنوشتی می‌کند.

سیمین با خشونت عاطفی روبروست. هر عملی که به صدمه زدن به هویت، حس اعتماد به نفس، و کرامت انسانی یک شخص بیانجامد، خشونت عاطفی است. بعضی از انواع خشونت عاطفی منزوی ساختن، خشونت و توهین لفظی، تحقیر، تهدید و یا ترساندن، و باج‌گیری احساسی - که به معنای استفاده از احساسات شخص برای تحمیل خواسته‌های خود می‌باشد است. با وجود اینکه سیمین و فرهاد در قاره‌های متفاوت زندگی می‌کنند، حملات فرهاد بر اعتماد به نفس سیمین به صورت منظم و دوامدار به او این احساس را می‌دهد که او بی‌ارزش است. اما این یگانه مثال خشونت عاطفی فرهاد نیست. اینکه فرهاد برای فشار آوردن بالای سیمین برای مدت‌های دراز با او صحبت نمی‌کند، او را تهدید می‌کند که رهایش خواهد کرد، به او می‌گوید که هیچ‌کس دیگر او را دوست نخواهد داشت، و یا معلومات مهم در مورد سرنوشت و زندگی‌شان را از سیمین پنهان نگه می‌دارد تا او را گیج سازد، از او حق تصمیم‌گیری را بگیرد، و او را تحت اداره خود نگه دارد، همه انواع خشونت عاطفی اند. علاوه بر آن، فرهاد با وجود اینکه خود به خواستگاری سیمین آمده بود، به سیمین این احساس را می‌دهد که گویا او بار اضافی است و باید از فرهاد برای اینکه با او نامزد شده است سپاسگزار باشد. **در یک رابطه خوب هر دو طرف به همدگر احترام می‌کنند و به همدگر حس کم بودن یا بار بودن را نمی‌دهند.** وقتی سیمین به این رفتارهای غیرمنصفانه او اعتراض می‌کند، فرهاد برای مدت‌ها با او صحبت نمی‌کند و باعث می‌شود که او به خاطر اینکه حق خود را خواسته است احساس گناه کند. این یک نوع باج‌گیری عاطفی است چون باعث می‌شود وقتی بعد از مدتی فرهاد دوباره با سیمین صحبت کند سیمین نتواند او را به خاطر

رفتارش مورد سوال قرار دهد. همه این اعمال و حرف های فرهاد به صحت روانی، خودباوری، و اعتماد به نفس سیمین صدمه می‌زنند و هدف فرهاد هم همین است. او برای اینکه بتواند بالای زندگی و رفتار سیمین تسلط داشته باشد، همسر آینده خود را از لحاظ عاطفی تنها، ضعیف، و متکی می‌سازد.

هر چند خشونت عاطفی به ندرت به چشم دیده می‌شود، باز هم می‌تواند باعث پدید آمدن آسیب درازمدت روانی از جمله افسردگی، اضطراب، ترس از ترک شدن، عدم اعتماد به نفس و وابستگی عاطفی شود. عدم اعتماد به نفسی که از خشونت عاطفی ریشه می‌گیرد می‌تواند زنان را از دور شدن از روابط خشونت‌بار باز دارد. علاوه بر آن، آزار و خشونت عاطفی نیز از عدم احترام ریشه می‌گیرد. **اگر کسی به شما احترام نداشته باشد، احتمال آن می‌رود به مرور زمان در مقابل شما از خشونت فیزیکی و جنسی نیز کار گیرد.**

به خود باور داشته باشید. اگر با خشونت از هر نوعی که باشد روبرو باشید مهمترین نکته این است که همیشه به غرایز خود اعتماد کنید. هیچ کس بهتر از خودتان شما و وضعیت تان را درک نمی‌کند. در هر مرحله، وضعیت و احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید. آیا احساس امنیت می‌کنید؟ آیا خوشحال هستید؟ آیا به کمک نیاز دارید؟ آیا با خطر خشونت فیزیکی روبروستید؟ آیا احساس افسردگی می‌کنید؟ آیا به خودکشی و خودآزاری می‌اندیشید؟ بعد از بررسی صحت عاطفی، روانی و فیزیکی تان تصمیمی را بگیرید که به نظر خودتان درست می‌رسد. به عنوان زنانی که یک عمر در دنیای مردسالارانه و خشن زندگی کرده ایم ما همه از کودکی شاهد نشانه‌ها و رفتارهای تهدیدآمیز بوده ایم، ما می‌دانیم که کدام لمس به ما احساس امنیت می‌دهد و چه نوع لمسی ما را به چندان می‌آورد. ما می‌دانیم که کدام حرف‌ها واقعا تعریف‌اند و کدام کلمات برای رنج دادن یا تهدید ما استفاده می‌شوند. در عمق قلب ما، اگر به صدای غرایز و عواطف خود گوش کنیم، ما همه می‌توانیم

بی‌احترامی را احساس کنیم. به غرایز و عواطف خود اعتماد کنید. **خشونت و آزاری که شما با آن روبروستید توهم و خیال نیست. شما آن را تصور نکرده اید. اگر شما حس ناامنی می‌کنید به احتمال زیاد برای این احساس تان دلیلی وجود دارد.**

هرگز خود را مقصر ندانید. شخص خشونت‌دیده هرگز در خشونتی که با آن روبروست مقصر نیست. ما می‌دانیم که در اجتماعات ما از کودکی زنان خشونت‌دیده به خاطر وضعیت خودشان مورد قضاوت قرار می‌گیرند و مقصر شناخته می‌شود. مردم ما گاهی می‌گویند که زنان به خاطر لباسی که می‌پوشند و یا رفتاری که دارند مورد خشونت قرار می‌گیرند، اما در اجتماع ما تقریباً ۹۰ درصد زنان با خشونت روبروستند. آیا ما همه مقصریم؟ از بین بردن این عادت ملامت کردن خشونت‌دیدگان ساده نیست، اما هر زمانی که ما برای خشونت بهانه می‌آوریم و یا با مقصر شناختن زنان آن را توجیه می‌کنیم، به دست خشونتگر اسلحه ای دیگر می‌دهیم. اگر شما با شخصی خشونتگر روبرو باشید که به زنان و به وجود شما احترام ندارد، غذای بهتر پختن، طفل پسر به دنیا آوردن، سر به زیر بودن، پوشیده‌تر لباس پوشیدن، جدا شدن از دوستان و خانواده، خانه نشستن...، هیچ کدام اینها خشونت را متوقف نمی‌کند. اینها همه بهانه اند، نه دلیل اصلی خشونت و خشونتگران همیشه بهانه ای دیگر برای آزار شما خواهند یافت. دلیل اصلی خشونت طرز فکر خشونتگر در مورد شما و زنان و احساس مالکیت او بر بدن و زندگی شماست. تا زمانی که او نیاموزد که نه تنها به شما، بلکه به همه زنان، به عنوان انسان‌های مستقل و دارای حقوق و کرامت انسانی، احترام کند، به خشونت خود به شیوه‌ها و بهانه‌های مختلف ادامه خواهد داد.

نکات ذیل براساس تجربیات ما و زنانی که با آنها صحبت کرده ایم نوشته شده اند. شما می‌توانید براساس وضعیت و نیازهای تان از آنها با استفاده کنید.

بکوشید برای خود پشتوانه روانی و حمایتی پیدا کنید. **خشونتگران با منزوی ساختن زنان به رفتار خشونت‌آمیز خویش بقا می‌بخشند.** بعضی از آنها به صورت آگاهانه و منظم روابط و شبکه‌های انانی را که مورد خشونت قرار می‌دهند از بین می‌برند. یک شخص خشونتگر شاید پشت سر شما صحبت کند و شما را دیوانه، احساساتی، عصبانی و غیر قابل اعتماد جلوه دهد تا اگر شما روزی جرات کردید در مورد خشونتی که با آن روبروستید صحبت کنید، دیگران باور نکنند. بعضی خشونتگران شاید برای خاموش ساختن شما و شکستن اعتماد به نفس تان بارها به شما بگویند که دیگر کسی شما را مانند آنها دوست نخواهد داشت، یا اینکه شما پشتوانه‌ای به جز آنها ندارید، و یا کسی به حرف شما باور نخواهد کرد. با گفتن این حرف‌ها شاید آنها بخواهند شما را از بودن و صحبت کردن با دوستان و اعضای خانواده‌ای که شاید از شما دفاع کنند باز دارند.

واقعیت امر این است که شما تنها نیستید و شاید اشخاص زیادی وضعیت شما را درک نموده شما را حمایت کنند. در **سراسر جهان از هر سه زن یکی با خشونت روبرو شده است. امکان این وجود دارد که این زن خواهر، دوست، همسایه، مادر، یا همصنفی شما باشد.** اگر شما با خشونت و آزار روبروستید بکوشید منزوی نشوید و یکی یا دو نفر از دوستان یا اعضای خانواده تان را پیدا کنید که بتوانید با آنها درد دل نمایید. این کار دو فایده دارد: نخست اینکه گفتگو با افراد مورد اعتماد در این مورد برای صحت روانی تان خوب است چون مطمئن می‌شوید که خشونتی که با آن روبروستید واقعیست و نه بخشی از تخیل تان. بر علاوه، این یک کار احتیاطی است تا اگر روزی به کمک عاجل کسی نیاز داشتید نزدیکان تان از وضعیت شما با خبر باشند. یک تعداد زیاد خشونتگران به زنانی که مورد خشونت قرار می‌دهند این احساس را می‌دهند که گویا آنها با رفتار عادی روبروستند و یا اینکه خشونت و آزاری که تجربه می‌کنند گناه خودشان است. داشتن چند دوست قابل اعتماد می‌تواند شما را از این باورهای رنج‌آور نجات دهد.

خشونتگران به ندرت به صورت مداوم خشونت می‌کنند. حتی خشن‌ترین آزاردهنده‌ها بعضی اوقات "مانند انسان‌های عادی" رفتار می‌کنند. در جریان این مرحله، خشونتگر شاید با شما حتی با مهربانی و همدردی برخورد کند، اما به مرور زمان این دوره‌های صلح‌آمیز کوتاه‌تر و غیرمعمول‌تر می‌شوند. این خیلی مهم است که در جریان این مراحل شما با کسی دیگر در مورد رفتار او گفتگو کنید چون معمولاً وقتی خود ما با خشونت روبرو باشیم به سختی می‌توانیم نشانه‌ها و مراحل خشونت را شناسایی نماییم. این طبیعی است که انسان‌ها می‌خواهند امیدوار باشند. ما هم وقتی با خشونت روبرو هستیم می‌خواهیم که به آینده‌ای بهتر، زمانی که در آن دیگر همسر ما خشونتگر نخواهد بود، امیدوار باشیم. بنابراین هر باری که با اندکی مهربانی و یا رفتار عادی روبرو می‌شویم به خود می‌گوییم که حالا دیگر خشونتگر تغییر کرده است و بعد از این همه چیز خوب خواهد شد. متأسفانه، خشونتگران به ندرت تغییر می‌کنند و این تغییر هم بدون پذیرش اشتباهات گذشته و تحول فکری در مورد زنان و در مورد زنی که مورد خشونت قرار داده‌اند ممکن نیست. برای همین مهم است که دوست و یا شخص قابل اعتماد دیگری به ما کمک کند تا مراحل خشونت را در زندگی خود شناسایی کنیم.

دلیل اینکه ما گاهی نشانه‌ها و یا حتی خود خشونت را نمی‌توانیم در زندگی خود شناسایی کنیم این است که خشونتگران از لحاظ عاطفی نیز می‌توانند ما را تحت تسلط و نفوذ خود بیاورند. یکی از زنان خشونت‌دیده که ما با او صحبت کردیم می‌گفت که با وجود اینکه شوهرش از خشونت روانی، جنسی، و فیزیکی کار می‌گرفت، اگر او می‌کوشید که از شوهرش جدا شود او اخطار می‌داد که در صورت جدایی خودکشی خواهد کرد. یک بار وقتی او می‌خواست از خانه بیرون شود شوهرش کارد را برداشت تا دست‌های خود را ببرد. او همیشه به خانمش می‌گفت که بعد از این شخصی بهتر خواهد شد و نمی‌تواند بدون او زندگی کند، اما هر چند هفته بعد، خشونت دوباره تکرار می‌شد و گاهی شدیدتر هم می‌بود. بلاخره خانمش او را رها کرد و به

خانه پدر خود برگشت، اما مرد هرگز دست به خودکشی نزد. تهدید خودکشی فقط راهی بود برای اینکه خانمش را تحت فشار روحی قرار دهد و از آزادی او جلوگیری کند. برخی از خوشونتگران به خاطر اینکه از لحاظ روانی و عاطفی شما را تحت فشار بیاورند شاید به شما این احساس را بدهند که شما بی ارزش، احمق، ناتوان و متکی به او هستید. شاید هم به شما بگویند که آنچه شما با آن روبروستید خشونت نیست بلکه یک رابطه طبیعی است. شاید هم گاهی آنقدر مهربان باشد که شما فکر کنید که دیگر برای همیشه تغییر کرده است، اما به مجرد راحت تر شدن تان دوباره خشونت کند. همه این ها طریقه هایست که خوشونتگران با استفاده از آن با ذهن و عواطف شما بازی می کنند تا شما حتی نتوانید به افکار و غرایز طبیعی خود باور کنید.

تصویر اجتماع ما از مردان خوشونتگر غیرواقعی است. ما اکثرا تصور می کنیم که آنها مردان بیسواد با ریش های دراز اند که به خاطر اینکه غذا خوب آماده نشده است، عصبانی و خشن می شوند. در گفتگوهایی که در مورد خشونت داریم مردان خوشونتگر را همیشه عصبانی تصور می کنیم، اما آنها می توانند در بعضی اوقات کاملا طبیعی و حتی خوشایند و مهربان باشند. **مردان خوشونتگر همیشه یک رفتار یا ظاهر خاص ندارند بلکه می توانند از هر طبقه اجتماع و دارای سطوح مختلف تحصیلات باشند و مانند انسانهای دیگر به نظر برسند.** خوشونتگران از موقعیت اجتماعی و رفتار خود در فضای عمومی به طوری استفاده می کنند که کسی را که مورد خشونت قرار داده اند منزوی سازند و اعتماد و محبت همه اشخاص دیگر را به سوی خود جلب کنند. به همین دلیل داشتن یک گروه حمایتی که بتواند به شما از لحاظ روحی و حتی مالی کمک کند بسیار ضروریست.

اگر فکر می کنید جان تان در خطر است مطمئن شوید که حداقل یک شخص قابل اعتماد از وضعیت تان باخبر باشد. این شخص و یا گروه حمایتی می تواند دوستان، همکاران، همصنفان، اعضای خانواده، روان شناس، و یا کسانی که در عرصه زنان کار می کنند باشند. آنها می توانند به شما روحیه بدهند و در صورت نیاز کمک مالی کنند.

اگر احساس خطر می‌کنید، برای ترک محیط خشونت‌بار برنامه ریزی کنید. هر سال هزاران زن در سراسر جهان توسط مردانی که می‌شناسند کشته می‌شوند. **براساس یک گزارش بخش زنان ملل متحد، ۵۰ درصد زنانی که کشته می‌شوند به دست همسر و یا یکی از اعضای فامیل شان به قتل می‌رسند.** این در حالیست که فقط ۶ درصد مردانی که به قتل می‌رسند توسط یک عضو فامیل یا همسر خود کشته می‌شوند. اگر فکر می‌کنید که جان تان در خطر است، از شخص خشونت‌گر دور شوید. زندگی شما مهمتر از گپ مردم، مال دنیا، و هر چیز دیگری که سد راه تان می‌شود، است. در عین حال حتی اگر احساس خطر نمی‌کنید اما می‌خواهید دور از خشونت زندگی کنید، این حق شماست. در این مقطع نکات ذیل شاید مفید باشند.

- برای اینکه بتوانید مقداری پول ذخیره کنید و فقط خودتان به آن دسترسی داشته باشید یک حساب بانکی باز کنید و یا پول را در خانه در جایی مخفی کنید. این پول شاید برای گرفتن وکیل، کرایه خانه، و دیگر ضروریات به درد تان بخورد.
- در یک بیک یا خریطه مواد مورد نیاز تان را گذاشته آنرا پنهان کنید. در این بیک باید تذکره خودتان و یک نسخه از تذکره همسر تان، پاسپورت، کارت بانکی (اگر دارید)، اسناد تحصیلی و سایر اوراق مهم، نکاح‌خط، شماره های تماس و آدرس های کسانی که بالایشان اعتماد دارید، یک مقدار پول ذخیره که برای تکسی یا دیگر نیاز های اضطراری استفاده کنید، و یک جوره لباس برای خودتان (و کودکان تان اگر طفل دارید و می‌توانید آنها را با خود ببرید) بگذارید.
- وقتی از خانه بیرون شدید از راه همیشگی تان استفاده نکنید. کوشش کنید از راهی بروید که خشونت‌گر نتواند حدس بزند. معمولا در همین موقع، وقتی شخص خشونت‌گر فکر کند تسلط خود بر زن را از دست می‌دهد، او در صورت دسترسی به زن، بیشتر از همیشه به زن صدمه می‌زند.

- کوشش کنید وقتی از خانه بیرون شوید که خشونتگر خانه نیست و یا متوجه شما نیست.
- اگر ممکن باشد قبل از قبل برای خود یک راه بیرون شدن و رفتن به یک محیط امن را فراهم کنید. این جای امن می تواند خانه والدین یا کدام دوست تان و یا خانه امن مختص به زنان خشونت دیده باشد.
- به چند شخص قابل اعتماد خبر بدهید که تصمیم دارید فرد خشونتگر را رها کنید تا در صورت نیاز آنها به شما کمک کنند. مطمئن شوید که کسانی که موضوع را با آنها در میان می گذارید قابل اعتماد اند و این گپ را با شخص خشونتگر در میان نخواهند گذاشت. معمولا وقتی خشونتگر از دست دادن شما ترس داشته باشد با شدت بیشتر خشونت می کند و شاید زندگی شما را به خطر بیاندازد.
- اگر به حوزه پولیس رفتید به خاطر داشته باشید که فرار از منزل جرم نیست. کوشش کنید تنها به آنجا نروید و وقتی رفتید هم به آنها نشان بدهید که از حقوق خود باخبر هستید. اگر جای امنی برای رفتن ندارید، از مسوولین بخواهید که شما را با یک نهاد و یا خانه امن به تماس بگذارند.
- از حقوق خود باخبر شوید. در افغانستان انواع خشونت علیه زنان غیرقانونی است. شما می توانید با مراجعه به ریاست زنان و یا یک نهاد زنانه در منطقه تان خواستار راهنمایی حقوقی شوید. در جریان این پروسه متوجه باشید که خودتان تصمیم گیرنده باشید. **به هیچ کس اجازه ندهید که بالای شما فشار بیاورد و یا شما را مجبور به برگشت نزد خشونتگر تان بسازد.** بعضی نهاد ها با امضای تعهدنامه از جانب خشونتگر شاید بکوشند تا شما را قانع بسازند که به

خانه خود برگردید، اما اکثر اوقات مردان خوشونتگر حتی بعد از امضای تعهدنامه به خشونت ادامه می‌دهند. هیچ کس بهتر از خودتان از وضعیت زندگی شما باخبر نیست.

اگر شوهر تان با شما خشونت می‌کند و شما می‌خواهید جدا شوید، چندین گزینه دارید. اینکه در مورد جدا شدن دودله باشید قابل درک است. رها کردن یک ازدواج تصمیم سختی است و کسی به جز خود شما نمی‌تواند این تصمیم را برایتان بگیرد. قوانین و عرف های جامعه ما نیز زندگی را برای زنانی مستقل که خواهان طلاق باشند سخت می‌سازد، اما زنانی که طلاق گرفته اند یا از شوهران شان جدا شده اند از همان حقوق برخوردار اند که زنان دیگر. آنها از کسی کم نیستند و مانند دیگران باید از حقوق انسانی شان برخوردار باشند.

رها کردن یک فرد خوشونتگر خودخواهانه نیست. وقتی شما تصمیم بگیرید که از شخص خوشونتگر جدا شوید شاید بعضی ها بگویند که این کار خودخواهی است و شما باید به فکر کودکان خود بوده ازدواج تان را برهم زنید. آنها شاید به شما بگویند که بهتر است "شله خود را بخورید و پرده خود را بکنید" تا خانواده تان خراب نشود. شاید هم بگویند که به مرور زمان خشونت کم خواهد شد، اما براساس تجربیات اکثریت زنانی که با خشونت روبرو شده اند، اوضاع به ندرت بهتر می‌شود و برعکس به مرور زمان خوشونتگر با شدت بیشتر به آزار شما خواهد پرداخت. شما یک بار زندگی می‌کنید و حق دارید که این زندگی را به خودتان تخصیص بدهید. شما حق دارید که به خوشی، موفقیت ها، و نیاز های خود توجه کنید چون هیچ کس دیگری شما را اولویت خود نخواهد ساخت. مواظبت از خودتان خودخواهی نه بلکه یک نیاز انسانیست. علاوه بر آن، شما فقط وقتی خودتان خوش و موفق باشید می‌توانید به دیگران هم کمک کنید. برای اینکه مادر، خواهر، یا دوست خوب باشید، اولتر از همه باید صحتمند و راضی باشید. اگر خودتان شکسته باشید نمی‌توانید دیگران را درمان کنید.

در عین حال، اگر شما برای اینکه از شوهر تان جدا شوید آماده نیستند، این هم حق شماست که تصمیم بگیرید با او بمانید. خانواده و دوستان تان می‌توانند از شما حمایت کنند، اما آنها به خوبی شما از زندگی تان باخبر نیستند. فقط و فقط شما می‌توانید برای زندگی خود تصمیم بگیرید.

در از هم پاشیده شدن فامیل تان شما مقصر نیستید. در اجتماع ما زنانی که طلاق می‌خواهند به خاطر از هم پاشیده شدن خانواده و دور کردن یکی از والدین از کودکان شان مقصر شناخته می‌شوند. در حقیقت اما، روابط قوی خانوادگی که بر مهربانی و محبت استوار باشند هرگز نمی‌شکند. خانواده ای که در آن یک فرد مورد خشونت مداوم قرار می‌گیرد، خانواده نیست. خانواده ای که در آن یک یا چند عضو خانواده با خشونت روبرو هستند هرگز نمی‌تواند خانواده ای کامل باشد تا از هم بپاشد. اگر قرار است کسی برای در هم شکستن خانواده مقصر شناخته شود، آن شخص خشونتگر است، نه خشونت‌دیده.

جدا شدن از یک خشونتگر هم برای خودتان خوب است و هم می‌تواند برای محافظت و تربیت کودکان تان مفید باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که دخترانی که در کودکی شاهد خشونت بوده اند فکر می‌کنند که خشونت بخش طبیعی زندگی است و خودشان در آینده به احتمال بیشتر خشونت را تحمل می‌کنند. پسرانی که در خانه ای که خشونت دارد بزرگ می‌شوند و شاهد خشونت یک مرد الگو، معمولاً پدر شان، بر علیه زنان باشند نیز می‌آموزند که خشونت قابل قبول است و به احتمال بیشتر خودشان خشونتگر می‌شوند. علاوه بر آن، شوهران خشونتگر پدران خوب هم نیستند. آیا شوهری که خانمش را می‌زند در مقابل دخترش از احترام و محبت کار خواهد گرفت؟ چه ضمانتی وجود دارد که او دخترش را مورد خشونت و یا ازدواج اجباری قرار ندهد؟ برای اینکه چرخه خشونت خاتمه یابد ما باید به کودکان خود یاد بدهیم که خشونت طبیعی و قابل قبول

نیست. کودکان اولتر از همه خشونت را از والدین خود می‌آموزند. برای اینکه بتوانیم کودکان صحتمند، مفید، مهربان و خوشحال تربیت کنیم، دور شدن از خانه ای که آمیخته با خشونت است، ضروریست.

نگذارید کسی به خاطر اینکه از یک رابطه خشونت‌آمیز دور می‌شوید به شما احساس گناه بدهد.

از حقوق خود باخبر شوید. در افغانستان، قوانین طلاق و حضانت در کل به نفع مردان اند. همانگونه که شما شاید بدانید، یک شوهر می‌تواند بدون دلیل خانم خود را طلاق بدهد اما زن فقط در صورت موافقت شوهر، یا در صورتیکه به طور درازمدت شوهر مشکل صحتی داشته باشد یا از خانه دور باشد، و یا با ثابت ساختن خشونت می‌تواند به صورت قانونی از شوهر جدا شود. علاوه بر آن، اکثر اوقات مهم نیست که حکم قانون چه باشد چون قوانینی که از زنان محافظت می‌کنند در افغانستان به ندرت تطبیق می‌شوند. نظر به اینکه وکیل و قاضی چه دیدگاهی دارد قانون شاید تطبیق شود یا نشود.

با وجود همه این سد ها، تعداد زنانی که خواستار طلاق می‌شوند در سراسر مملکت رو به افزایش است و یکی از دلایل اصلی این تغییر، خشونت علیه زنان و دلیل دیگر آگاهی زنان از حقوق شان است. وقتی تعداد زنانی که طلاق می‌گیرند بیشتر شود کم کم حساسیت های اجتماع ما نیز کاهش می‌یابد و راه برای ساختن قوانین بهتر و عادلانه‌تر باز می‌شود.

برای فعلا این چند نکته را برای زمانی که بخواهید از شوهر خشونتگر تان جدا شوید به خاطر داشته باشید:

- قبل از تقاضای طلاق خواستار کمک حقوقی شوید. آنچه ما اینجا نوشته ایم می‌تواند مفید باشد اما شاید به وضعیت زندگی شما مطابقت نداشته باشد. شما شاید بتوانید از طریق یک موسسه زنان، ریاست امور زنان، و یا شورای زنان در منطقه تان به کمک حقوقی دست یابید.
- برای اینکه بتوانید به صورت قانونی طلاق بگیرید باید صاحب تذکره باشید. اصل و چند کاپی تذکره تان را در جاهای مختلف در خانه نگه دارید تا بتوانید به سادگی به آنها دسترسی پیدا کنید.
- اگر ممکن باشد با استفاده از فشار خانواده، شوهر تان را قناعت دهید که خودش طلاق بدهد. در اینصورت پروسه کوتاه‌تر می‌شود و شما مجبور نخواهید شد که برای خشونت‌ی که با آن روبروستید ثبوت بیاورید چون خصوصا در صورت روبرو بودن با خشونت عاطفی و جنسی ثبوت آوردن می‌تواند سخت و حتی ناممکن باشد.
- خشونت‌ی را که با آن مقابل استیاد ثبت کنید. در مورد آنها به دوستان قابل اعتماد تان بنویسید. از زخم‌ها و نشان‌های خشونت جسمی عکس بگیرید. اگر می‌توانید از خشونت صدا و فیلم بگیرید. همه این‌ها می‌توانند به شما در طلاق گرفتن کمک کنند.
- اکثر محاکم برای قبول کردن درخواست تان برای طلاق از شما خواستار پنج شاهد می‌شوند که دیده باشند که شما مورد خشونت قرار گرفته‌اید. کوشش کنید این افراد را در میان دوستان و اقارب دور تان پیدا کنید و از آنها تعهد

بگیرید که از شما دفاع خواهند کرد. اکثر اوقات شواهدی که از خانواده یا اقارب نزدیک تان باشند مورد قبول دادگاه قرار نمی‌گیرند.

- به خاطر حساسیت های اجتماعی در مقابل طلاق، بعضی ازواج تصمیم می‌گیرند به صورت قانونی از هم جدا نشوند اما جدا زندگی کنند. این شاید گزینه خوبی برای شما باشد، اما با استفاده از فشار خانواده و شاهدین مطمئن شوید که شوهر خشونتگر تان به قول خود وفا نموده شما را رها خواهد کرد.

یک تعداد زیاد زنان به خاطر قوانین غیرمنصفانه حضانت در افغانستان از شوهران خشونتگر خود جدا نمی‌شوند. براساس قانون ملکی افغانستان، بعد از سن هفت سالگی برای پسران و نه سالگی برای دختران، حضانت آنها متعلق به پدران است. بعد از پدر، پدرکلان پدری حق حضانت دارد. در حقیقت این قانون به طوری تطبیق می‌شود که کاکا و پسرکاکای کودکان گاهی قبل از مادران حق حضانت دارند. بعضی مردان خشونتگر، حتی اگر نخواهند حضانت و مسوولیت کودکان را داشته باشند، از این قوانین غیرعادلانه برای این استفاده می‌کنند که زنان را نزد خود نگه دارند.

چند نکته برای زنانی که به فکر طلاق و کسب حضانت استند:

- براساس حکم محاکم افغانستان پدران باید تا زمانی که حضانت کودکان با شماست- هفت ساله گی برای پسران و نه سالگی برای دختران- مخارج نفقه آنها را به شما بدهند. ندادن نفقه (پول غذا، لباس، و مخارج صحی) از جانب پدر در قانون افغانستان خشونت محسوب می‌شود و شما می‌توانید رسماً برای دریافت آن شکایت کنید.

- براساس قانون افغانستان، اگر زنی بعد از طلاق تصمیم بگیرد با کس دیگری ازدواج کند بلافاصله حضانت کودکانش را از دست می‌دهد. شوهر اما می‌تواند بلافاصله ازدواج کند و حق حضانت را حفظ کند.
- بعضی خشونت‌گران شاید بگذارند شما در مقابل حضانت کودکان تان از مهر تان بگذرید. این تصمیم بزرگیست و باید آخرین مهره تان باشد چون خصوصاً در صورتی که منبع درآمد نداشته باشید، بدون مهر برآورده کردن نیازهای خودتان و کودکان تان کار آسانی نیست.
- چون یک تعداد زنان به خاطر حفظ حضانت کودکان خود کوشیده اند با آنها از مملکت بیرون شوند، محکمه می‌تواند کودکان تان را ممنوع‌الخروج سازد و با استفاده از قانون شما را از سفر کردن با کودکان تان باز دارد.
- شوهر سابق تان شاید از حضانت برای فشار آوردن بالای شما و مجازات شما به خاطر جدا شدن استفاده کند. هر چند این جزیی از قوانین مملکت نیز و هیچ پشتوانه رسمی ندارد، یکی از راه‌های سواستفاده از حضانت می‌تواند این باشد که خشونت‌گر از شما بخواهد که ضمانت بیاورید که مملکت را با کودکان تان ترک نخواهید کرد. در اینصورت به وکیل و محکمه یادآوری کنید که این درخواست قانونی نیست و شما حق دارید تا زمان معینه حضانت کودکان خود را داشته باشید تا مجبور به کسب یک ضمانت‌خط از یک دکاندار یا تاجر نشوید.
- بعضی خشونت‌دیدگان می‌گویند که اکثراً شوهران سابق شان نمی‌خواهند از کودکان مواظبت کنند یا مسوولیت آنها را داشته باشند، بلکه از قوانین حضانت استفاده می‌کنند تا زن خشونت‌دیده را مورد خشونت عاطفی و فشار روحی قرار

دهند. تلاش کنید بفهمید که آیا شوهر سابق تان واقعا حضانت کودکان را می‌خواهد یا فقط می‌خواهد با استفاده از آن قدرت خود را به شما ثابت سازد، شما را زجر دهد و خسته‌تر و افسرده‌تر سازد. جواب این سوال می‌تواند به شما کمک کند تا به صورت موثر از حق تان برای حضانت دفاع کنید.

آغاز یک زندگی جدید بعد از روبرو شدن با خشونت سخت است و می‌تواند شما را خسته و افسرده بسازد، اما اگر شما توانسته اید خود را از بند خشونت رها کنید، سخت‌ترین بخش این سفر را پشت سر گذاشته اید و می‌توانید به هر هدف دیگر تان دست یابید.

به خود افتخار کنید. شما در خود توانایی این را یافتید که خود را از یک وضعیت خشونت‌بار، ناامن، و خطرناک دور سازید. این تصمیم شما، خصوصا در اجتماع مردسالار ما که در آن زنان خشونت‌دیده، نه خشونت‌گران، مقصر دانسته می‌شوند، دستاورد بزرگیست. شما تصمیم گرفته اید که به زندگی خود ارزش قایل شوید و به خود این حق را بدهید که دور از خشونت و آزار زندگی کنید تا بتوانید به شگوفایی برسید. ما با شما موافقیم. شما ارزشمند هستید و ما خوشحالیم که تصمیم گرفته اید از خود مواظبت نمایید. علاوه بر آن، شما با رهایی دادن خویشتن از آزار و خشونت راه را برای دیگران باز می‌کنید تا آنها نیز بتوانند با اعتماد به نفس و شجاعت بیشتر رهایی خود را جستجو کنند. ما از شما سپاسگزاریم.

رهایی یافتن از خشونت و آغاز دوباره زندگی سخت است. هیچ کس بهتر از شما این حقیقت را درک نمی‌کند. برای اینکه بتوانید به صورت درازمدت خود را محافظت کنید متوجه چند نکته باشید.

برای خود یک منبع درآمد پیدا کنید. یک تعداد زیاد زنان به خاطر اینکه نمی‌توانند نیاز های مالی خود را برآورده کنند در روابط خشونت‌بار می‌مانند. اگر چه بعد از دور شدن از خشونتگر تان شاید بتوانید برای مدتی در خانه خواهرخوانده، قوم و خویش، یا والدین تان بمانید، هیچ کدام اینها راه حل درازمدت نیستند. بکوشید تا مستقل شوید. بعضی اوقات خشونتگران به خاطر از بین بردن اعتماد به نفس تان شاید به شما گوشزد کنند که هرگز نمی‌توانید به تنهایی زندگی موفق داشته باشید و یا بگویند که شما توانایی زندگی مستقل را ندارید. این خود بخشی از خشونت است. بکوشید به خود باور داشته باشید. شما می‌توانید. اگر شما توانسته اید تا حال زنده بمانید، مهارت های زیادی دارید. در یک ورق تمام مهارت های تان را بنویسید و کنار شان بنویسید که از آن مهارت چطور می‌توانید برای یافتن درآمد استفاده کنید. اگر می‌توانید از کودکان محافظت کنید، ببینید که آیا در کودکان نزدیک تان به کمک نیاز دارند یا خیر و یا کودکان همسایه های تان را در مقابل پول نگهداری کنید. اگر خیاطی یاد دارید، می‌توانید از خانه به خیاطی پردازید. از خلاقیت خود و مشوره دستان قابل اعتماد تان استفاده کنید.

ذخیره کنید. **اینکه به مجرد داشتن یک درآمد برای خود پول ذخیره کنید بسیار مهم است.** ضروری نیست زیاد ذخیره کنید، بلکه باید به صورت متداوم مقداری پول را برای روز مبادا کنار بگذارید. حتی هفته پنج تا ده افغانی ذخیره می‌تواند در درازمدت به درد تان بخورد. می‌تواند با استفاده از ذخایر تان به داکتر بروید و یا دیگر ضرورت های عاجل و غیرقابل پیش‌بینی تان را برآورده سازید. اگر درآمد تان را از کدام تجارت کوچک، مانند تخم‌فروشی یا خیاطی، به دست می‌آورید می‌توانید با استفاده موثر از ذخایر تان، تجارت تان را گسترش و بهبود بخشید.

علاوه بر اینکه زندگی تان را از لحاظ فیزیکی و مالی دوباره می‌سازید، به **صحت روانی تان نیز توجه کنید**. اکثریت خشونت‌کنندگان، حتی آنانیکه به خشونت جسمی و جنسی دست می‌زنند، از لحاظ عاطفی هم خشن هستند. بنابراین ضروریست که علاوه بر درمان بدن تان، به درمان روان تان نیز پردازید.

زندگی خود را مملو از انرژی و افکار مثبت بسازید. **دوستانی بیابید که شما را حمایت و تشویق می‌کنند و به شما اعتماد به نفس و امید می‌دهند**. بعد از روبرو شدن با خشونت، یافتن دوستان جدید می‌تواند بسیار سخت باشد. امکان دارد که کسی که با شما خشونت نموده است تمام روابط اجتماعی تان را از بین برده باشد. علاوه بر آن، شاید شما نتوانید که با اشخاص دیگر دوست شوید و بالای آنها اعتماد کنید. اما یک بخش مهم‌رهایی یافتن از خشونت این است که نگذارید حتی بعد از بیرون شدن از فضای خشونت‌بار شما تحت ادارهٔ خشونتگر باشید. نگذارید که زندگی جدید تان در سایهٔ خشونت ساخته شود و یا خشونت‌هایی که با آن مقابله شده‌اید، شما را از زندگی کردن باز دارد. این که بخواهید با دوستی‌های جدید محتاط باشید کاملاً قابل درک است، اما نگذارید ترس زندگی تان را متوقف سازد. شما بیشتر از خشونت‌هایی که با آن روبرو شده‌اید هستید و عمر درازی پیش رو دارید. **به خود حق دهید تا صاحب زندگی خود باشید**.

برای خود فرصت ورزش را مهیا کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش کمک می‌کند با اضطراب و افسردگی مقابله کنیم. اگر ورزش کردن به تنهایی برای تان سخت است، بکوشید با اعضای خانواده و یا دوستان ورزش کنید. نیاز نیست که حتماً برای ورزش به یک باشگاه بروید و یا وقت زیادی را صرف کنید. فقط ۲۰ دقیقه دوش در روی حویلی و یا نرمش کردن برای ۱۰-۱۵ دقیقه به صورت متواتر و روزانه می‌تواند برای صحت روانی تان مفید باشد. علاوه بر آن، داشتن یک تقسیم‌أوقات می‌تواند به شما کمک کند تا به روند عادی زندگی برگردید و گذشته‌ها را به گذشته بسپارید.

علاوه بر ورزش خوب است که روی آینده تان تمرکز کنید. برای آینده تان برنامه ریزی کنید. اهداف و آرزو های تان را روی یک ورق بنویسید و هر هفته آنها را مرور کنید. علاوه بر آن، هر زمانی که به یکی از اهداف تان می‌رسید دستاورد تان را تجلیل کنید و در مورد آن بنویسید. آیا توانستید رانندگی بیاموزید؟ آیا وظیفه یافتند؟ آیا با یک دوست جدید آشنا شدید؟ آیا یک مهارت جدید را آموختید؟ آیا احساس شادمانی و مفید بودن می‌کنید؟ آیا توانستید بعد از ماه های بی‌خوابی و رنج روحی آرام بخوابید؟ همه اینها دستاورد اند. آنها را بنویسید و به خاطر داشته باشید. هر قدمی که به سوی دوباره ساختن زندگی تان می‌گذارید ارزشمند است.

به خاطر داشته باشید که شما ارزشمندید و حق دارید بدور از خشونت زندگی کنید. شما برای خشونتی که شما با آن روبرو شده اید مقصر نیستند. مهمتر از همه، شما تنها نیستید. **در سراسر دنیا زنان کنار شما ایستاده اند تا شما را تا رهایی همراهی کنند.**