

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

مجموعه آموزشی

پیشگیری و کاهش آسیب مصرف مواد

پیشگیری از خشونت خانگی

ویژه جوانان مددجو

سرشناسه: احمدنیا، شیرین، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری از خشونت خانگی (ویژه جوانان مددجو) / نویسنده شیرین احمدنیا؛
ویراستار امید زمانی؛ تصویرگر حسن نوزادیان؛ به سفارش جمعیت خیریه تولد دوباره.
مشخصات نشر: مشهد: مکتبه‌الامام الهادی(ع)، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۲۰ص.
فروست: مجموعه آموزشی پیشگیری و کاهش آسیب مصرف مواد: ۳.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۷-۰۲-۷ ؛ ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۷-۲۶-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: خشونت در خانواده
موضوع: خشونت در خانواده -- پیشگیری
شناسه افزوده: زمانی، امید، ۱۳۴۹ - ، ویراستار
شناسه افزوده: نوزادیان، حسن، تصویرگر
شناسه افزوده: جمعیت خیریه تولد دوباره
رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ پ۹الف/۶۶۲۶ HV
رده بندی دیویی: ۳۶۲/۸۲۹۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۲۲۱۶۴

نویسنده: دکتر شیرین احمدنیا

ویراستار: دکتر امید زمانی

تصویرگر: حسن نوزادیان

صفحه آرا: مرتضی مبصری

چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲

چاپخانه و صحافی: چاپ بیژن

ناشر: مکتب امام هادی (ع)

به سفارش جمعیت خیریه تولد دوباره

تهران، فلکه دوم صادقیه، بلوار اشرفی اصفهانی، نش خیابان وحدتی،

پلاک ۱۱۹، واحد ۱ تلفن: ۴۴۲۵۲۰۰۰

www.rebirth.ir Email: info@rebirth.ir

شابک: دوره ۳-۲۶-۷۰۳۷-۶۰۰-۹۷۸؛ جلد ۷-۰۲-۷۰۳۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به جمعیت خیریه تولد دوباره می‌باشد.

مقدمه

جمعیت خیریه تولد دوباره در سال ۱۳۸۰ توسط مؤسس آن، سید فروهر تشویقی بنیانگذاری شد و از آن زمان تا کنون برنامه‌های گسترده‌ای را برای درمان پایدار وابستگان به مواد دنبال کرده است. پس از سال‌ها تجربه و اجرای برنامه‌های مختلف درمانی، کار با گروه‌های مختلفی از مصرف‌کنندگان مواد ما را به این نتیجه رساند که برنامه‌های کاهش آسیب باید به عنوان یکی از ارکان اصلی و تاثیرگذار در برنامه‌های درمان و بازتوانی سوءمصرف مواد مورد توجه قرار گیرند و برای گروه‌های مختلف از جمله مردان، زنان و جوانان مصرف‌کننده مواد و نیز خانواده‌های آنان به اجرا درآیند. با گذر زمان جای خالی برنامه‌های کاهش آسیب بیش از پیش در مراکز اقامتی و سایر مراکز درمانی سوءمصرف مواد احساس می‌شود. در پاسخ به این نیاز، در سال ۱۳۸۹ برای ارتقا دادن مدل‌های درمان اقامتی در ایران و افزایش برنامه‌های آموزشی در مراکز درمانی و مراکز کاهش آسیب، طرحی را ارائه دادیم که بر اساس آن، پس از نیازسنجی‌های اولیه، آموزش‌هایی در زمینه‌ی پیشگیری از HIV/ایدز، هیپاتیت‌های B و C، سل، بیماری‌های مقاربتی، پیشگیری از خشونت خانگی و شیوه‌ی صحیح مقابله با آن، و نیز آموزش‌هایی در خصوص رفتار جنسی سالم و روش درست تزریق، به صورت کتابچه‌هایی مدون و با تدریس آموزشگران آموزش دیده، به برنامه‌های مراکز درمان و کاهش آسیب اضافه می‌شود. از آنجا که تاکنون مجموعه‌ی مدونی از کتابچه‌های آموزشی برای

مراکز درمان سوءمصرف مواد وجود نداشته است، امید می‌رود که این مجموعه بتواند خلاء موجود را تا حد زیادی پر کند. کتابچه‌ای که اکنون پیش روی شماست بخشی از این برنامه است.

اجرای موفقیت آمیز این برنامه همانند سایر دستاوردهای جمعیت تولد دوباره حاصل زحمات و فعالیت‌های هزاران مددیار و معتمد بهبودیافته است که تجربیات و تلاش‌های پیگیر آنها منجر به ایجاد مدل‌های مختلف درمانی در ایران شده است. هر یک از این افراد به سهم خود با انجام مداخلات همتا نقش موثری در بوجود آوردن این برنامه‌ها داشتند.


مدیران و کارشناسان دفتر مرکزی جمعیت تولد دوباره نیز نقش موثری در اجرای این برنامه ایفا کرده‌اند.

از اعضای محترم هیئت امنا و هیئت مدیره‌ی جمعیت که با بستر سازی و تسهیل انجام امور به اجرای این برنامه و برنامه‌هایی از این دست کمک کردند صمیمانه تشکر کنم.

و در پایان لازم است تشکر ویژه‌ای نیز از خانم دکتر مستشاری داشته باشم که این ایده با مشاوره‌ها و کمک‌های فکری و فنی ایشان ساخته و پرداخته شد.

عباس دیلمی زاده

مدیرعامل جمعیت تولد دوباره


 مادر فکر می کرد که بدرفتاری و رفتار فشن پسرش مسین به خاطر این است که در کوچه و فیابان با بچه های بد همسایه دوست شده است. او نمی دانست که مسین از زمانی که بچه کوچکی بوده است، همیشه دیده است که پدرش، موقع دعوا کردن، دست روی مادرش بلند کرده و هر وقت فودش یا فواهرش سر و صدا می کرده، پدرش با آنها بدرفتاری کرده است. مسین هم رفتار بد را از پدرش یاد گرفته است. بنابراین این مسین فودش هم قربانی بدرفتاری و رفتار فشن پدرش بوده است. الان هم که بزرگ تر شده، عادت کرده که بدرفتاری کند. در واقع رفتار بد پدرش را دارد تکرار می کند.

خوب است بدانیم که برای از بین بردن هر مشکلی، اول از همه باید از وجود آن مشکل آگاه شویم. مثل یک پزشک که برای درمان یک بیماری باید اول آن را تشخیص بدهد، افراد هم برای مقابله با مشکل خشونت در زندگی اجتماعی لازم است که نخست از وجود آن آگاه شوند، متوجه شوند که چه انواع و شکل های متنوعی دارد تا پس از آن، بتوانند برای رفع آن دنبال چاره باشند. خیلی وقت ها من و شما ممکن است خودمان دست به رفتار خشن بزنیم بدون این که بدانیم این رفتار ما، یکی از

شکل‌های مختلف خشونت یا بدرفتاری است که به خودمان، به دیگران و به رابطه‌های خوبی که می‌توانیم با خانواده و دوستانمان برقرار کنیم لطمه می‌زند. بعضی از ما در واقع بدون این که خواسته باشیم درگیر رفتار خشونت آمیز می‌شویم. بنابر این، در این کتاب هدف این است که ابتدا آگاه شویم از این که خشونت چیست، انواع آن کدام است، در چه شکل‌ها یا رفتارهایی مشاهده می‌شود، باورهای نادرست در مورد آن کدامند و در صورتی که رفتار خشن در خودمان یا اطرافیانمان مشاهده کردیم چگونه می‌توانیم تلاش کنیم تا این رفتار را در خودمان یا در پیرامونمان، مهار کنیم تا ادامه پیدا نکند یا تکرار نشود.

خوب است که به یاد داشته باشیم و به همه یاد بدهیم که «هیچ فردی مجبور نیست قربانی خشونت خانگی باشد، و

راه‌هایی وجود دارد که بتوان از تکرار خشونت جلوگیری کرد، تا همه بتوانند در خانه‌های امن و بدون خشونت زندگی کنند».



← خشونت یعنی چه؟!

خشونت، هر نوع بدرفتاری است که از یک نفر سر می‌زند و باعث آسیب دیدن یا آزار یک نفر دیگر یا چند نفر دیگر می‌شود. خشونت، در واقع چیزی شبیه پرخاشگری است، یعنی وقتی کسی به قصد آسیب زدن، کاری می‌کند یا حرفی می‌زند که فرد مقابلش اذیت و آزار شود.



این رفتار بد ممکن است به خود فرد آسیب بزند، یا به طرف مقابلش یا به چند نفر دیگر.
 اگر کسی این نوع بدرفتاری را داشته باشد می‌گوییم که او رفتار خشنی دارد و خشونت می‌کند. و اگر هم کسی رفتار خشن او را قبول

کند یا تحمل کند و سعی نکند که جلوی آن را بگیرد می‌گوییم که او «قربانی خشونت» یا بد رفتاری یک آدم خشن شده است. همه‌ی آدم‌ها باید بدانند که هر رفتار بدی که باعث آزار رساندن به فرد دیگری می‌شود، رفتاری است که باید و می‌توان جلوی آن را گرفت.



وقتی پدر،
 سر اکبر داد
 می‌کشید یا او
 را کتک می‌زد،
 اکبر پیش خود
 می‌گفت کاش
 پدرم بیکار نشده

بود یا کمی پولدارتر بودیم تا پدرم اینقدر عصبانی نمی‌شد و کتک مان نمی‌زد. اکبر به مادرش می‌گفت ای کاش ما هم پولدار بودیم تا بابا همیشه فوش اخلاق باشد. اما بعدها که وضع مالی آنها هم بهتر شد، فشنونت های پدر اکبر ادامه پیدا کرد.

باورهای نادرست

بعضی ها فکر می کنند که فقط آدم های فقیر یا کسانی که سواد کمی دارند خشونت می کنند. در حالی که اینطور نیست. بعضی ها فکر می کنند که فقط مردها هستند که می توانند خشن باشند، و فقط زن ها قربانی خشونت می شوند. اما اینطور نیست. ممکن است زنها هم رفتار خشن داشته باشند، و مردان هم می توانند مانند زنان قربانی خشونت خانگی باشند.

نکته: هر فردی چه فقیر چه ثروتمند باید و می تواند از طریق آموزش و مشاوره یاد بگیرد که چگونه جلوی رفتار خشن خودش را بگیرد و رفتارش را درست کند. کافی است بخواهد که دیگر خشونت نکند.

به چه چیزهایی خشونت خانگی می گویند؟

منظور از خشونت خانگی، بدرفتاری هایی است که افراد در یک خانواده نسبت به هم انجام می دهند. مثلاً وقتی فردی نسبت به همسرش، یا بچه هایش، یا حتی پدر و مادرش رفتار خشنی داشته باشد که به آنها آسیب بزند می گوئیم خشونت خانگی اتفاق افتاده است. و به طور کلی

بین افرادی دیده می‌شود که با همدیگر زندگی می‌کنند. اگر بخواهیم مقایسه کنیم متوجه می‌شویم که در مجموع، مردها هستند که بیشتر، دست به خشونت علیه زن‌ها و یا کودکان در خانواده می‌زنند. این موضوع تا حدی مربوط است به نحوه‌ی تربیت کردن فرزندان در یک جامعه. به پسر بچه‌ها از بچگی شان یاد می‌دهند که خشن بودن ویژگی مناسب مردها است و اشکالی ندارد که رفتار پرخاشگرانه داشته باشند برخلاف زن‌ها که معمولاً مطیع و ملایم بار می‌آیند.



ما می‌دانیم که خشونت مربوط به همه‌ی زمان‌ها و همه‌ی جای جهان است، اما همچنین باید بدانیم که «هیچ کس و در هیچ کجا نباید خشونت کند و هیچکس هم نباید قربانی رفتار خشن و بدرفتاری باشد.»

◀ باور های نادرست:

خیلی‌ها فکر می‌کنند خانه امن‌ترین جا برای آدم‌ها است. اما در واقع، در بیشتر موارد، خانه اولین جایی است که آدم‌ها در آن با خشونت و رفتارهای خشن روبرو می‌شوند.

نکته: خشونت خانگی را نباید پذیرفت یا تحمل کرد و با کمک آموزش، مشاوره و اقدامات قانونی می‌بایستی جلوی خشونت افراد را گرفت.

◀ آیا خشونت فقط کتک زدن است؟

خیلی‌ها فکر می‌کنند که رفتار خشن یعنی این که کسی فرد دیگری را کتک بزند، اما در واقع خشونت می‌تواند شکل‌های گوناگونی داشته باشد که آدم‌ها اصلاً فکرش را هم نمی‌کنند. افراد خشن ممکن است شیوه‌های مختلفی را برای بدرفتاری با همسر یا شریک زندگی‌شان به کار بگیرند. برای مثال: بعضی‌ها ممکن است حرف‌های بد به طرف مقابل‌شان بزنند، و کاری کنند که او جلوی دیگران خجالت بکشد.

رضا هر بار که در فانه مهمان داشتند، جلوی جمع مهمانان با همسرش شئوفی‌های بد می‌کرد و در مورد دستپخت اش یا لهجه اش، او را مسخره می‌کرد. زهرا همیشه از این کار شوهرش نارامت می‌شد و جلوی دیگران فجالت می‌کشید. زهرا پیش فود فکر می‌کرد کاش هیپکسی به فانه‌ی آنها نمی‌آمد. کاش همیشه در فانه تنها می‌ماند. رضا نمی‌دانست که با این کارش دارد نسبت به زهرا فشنونت می‌کند و او را از نظر رومی



آزار می‌دهد.
 فیلی‌ها مثل
 رضا فکر
 می‌کنند که
 رفتار فشن فقط
 زمانی است که


کسی را کتک بززند. اما در واقع، گاهی اوقات آزارهای رومی و روانی فیلی بیشتر از آزار جسمی می‌تواند سخت و نارامت کننده باشد.

بعضی‌ها با رفتار بد یا حرف‌های بدشان، کاری می‌کنند که شریک زندگی‌شان، تنها و گوشه‌گیر شود.

اکبر مرتب به همسرش مریم دستور می‌دهد.
 گاهی وقتی می‌خواهد به فانه ی فواهرش یا مادرش
 برود به او می‌گوید که اجازه ندارد برود. مریم بعضی
 وقت ها احساس می‌کند هر وقت فوشمال است، اکبر
 کاری می‌کند که او دوباره نارامت و غمگین شود. وقتی
 مریم ناچار می‌شود بچه را به اکبر بسپارد، همیشه
 نگران است که اکبر از بچه شان به فوبی مراقبت
 نکند و بچه آسیب ببیند.

بعضی وقت‌ها، آدم خشن تهدید می‌کند، تقصیرها را به گردن
 فرد دیگر می‌اندازد، و یا سعی می‌کند او را بترساند.



وقتی فرشته 
 به فواستگاری
 مراد پاسخ رد داد،
 مراد او را تهدید
 کرد که آبروی او را
 جلوی در و همسایه

می برد و به همه فواهد گفت که او دفتری
 بدکاره است. به او بد و بیراه گفت و متی تهدید
 کرد که به صورت او اسید می پاشد.



ممکن است رفتار
 خشن به این صورت
 باشد که آدم خشن،
 بی‌اعتنایی کند و
 توجه کافی به همسر
 یا فرزندش نشان
 ندهد.

ممکن است خشونت به شکل آمیزش جنسی به زور و بدون
 رضایت طرف مقابل باشد.

بعضی وقت ها که اکبر مشروب الکلی یا مواد مصرف می‌کند، از همسرش مریم می‌فواست که با او تماس جنسی داشته باشد، اما مریم بیمار بود و مایل به این کار نبود و آن وقت اکبر با او دعوا می‌کرد و به زور و با کتک زدن کاری می‌کرد که مریم را راضی کند. مریم به دلیل این که قدرت بدنی کافی را نداشت نمی‌توانست جلوی رفتار فحش اکبر را بگیرد و در شرایط درد و ناراحتی قرار می‌گرفت.

ممکن است بد رفتاری جنبه اقتصادی داشته باشد در آن، فردی که خشونت می‌کند، مثلاً کاری می‌کند که شریک زندگی‌اش پول کمی در اختیار داشته باشد، و تازه اگر پولی هم از خودش داشته باشد، آن را در اختیار خودش می‌گیرد.

هر وقت مریم می‌فواست برای فرید برود اکبر داد و فریاد راه می‌اندافت، چون نمی‌فواست که به او فرجی بدهد. حتی وقتی که مریم نیاز داشت که برای جشن تولد فواهرزاده‌اش هدیه ببرد، اکبر اجازه نداد که از پولی که فودش برای این کار کنار گذاشته بود و پس انداز کرده بود فرج کند.

? خوب است فکر کنیم که آیا در خانواده خودمان هم کسی را می‌شناسیم که شبیه مثال‌های بالا خشونت کند؟ کدام یک از انواع خشونت را بیشتر دیده‌ایم؟

◀ خشونت چه رابطه‌ای با مصرف مواد و یا الکل دارد؟

ما می‌دانیم که مصرف مواد مخدر تاثیر بدی بر شرایط زندگی و رابطه‌ی آدم‌ها دارد. به عنوان مثال، ممکن است همراه بشود با بروز بیماری‌های جسمی یا روانی و مشکلات اجتماعی که خشونت خانگی هم یکی از آنها است. از سوی دیگر، زنانی که قربانی خشونت‌های خانگی می‌شوند، یعنی زنانی که دارای همسر یا شریک زندگی‌ای هستند که رفتار خشن دارد، بیشتر از دیگر زنان احتمال دارد به خطرات یا مشکلات دیگری نیز دچار بشوند مثلاً این زنان ممکن است به سادگی به استفاده از مواد مخدر، یا مصرف مشروبات الکلی روی

بیاورند یا حتی دست به خودکشی بزنند.

ما باید بدانیم که هنگامی که از ادامه خشونت در یک خانواده جلوگیری



می‌کنیم، در واقع برای نجات و حفظ جان انسان‌ها تلاش می‌کنیم، به عنوان مثال کمک می‌کنیم که زندگی افراد دیگری نیز که ممکن است درگیر مواد مخدر شوند نجات پیدا کند.

◀ باورهای نادرست:

برخی فکر می‌کنند که مصرف الکل یا مواد مخدر به خودی خود علت بروز خشونت خانگی است، در حالی که اینطور نیست. فرد خشن، خشونت کردن را در طول زندگی یاد گرفته است و با اراده و خواست خودش رفتار خشن از خود نشان می‌دهد. در واقع ممکن است که

رفتار خشن همراه با مصرف مواد دیده شود، اما خیلی‌ها مشکلات روانی یا مصرف مواد مخدر را بهانه می‌کنند تا خشونت کنند.



واقعیت این است که هر فردی - به خواست خود- می‌تواند با یادگیری شیوه‌های مناسب از بروز خشونت پیشگیری کند.

◀ چطور از خشونت خانگی پیشگیری کنیم؟

وقتی مریم به اکبر گفت که می‌خواهد برای دیدن مادرش به منزل شان برود، اکبر بی اختیار عصبانی شد. مریم سعی کرد با او صحبت کند و به او توضیح بدهد که چند روزی است که مادرش را ندیده است. به اکبر گفت که شام او را آماده کرده است و بچه‌ها را هم خوابانده است، بنابراین این در غیاب او اکبر به زحمت نخواهد افتاد. تلاش کرد به اکبر بفهماند که رفتن‌اش برای دیدن مادرش به این معنا نیست که به اکبر و نیازهایش برای غذا و استراحت بی توجه بوده است. و به او گفت که دیدارش با مادرش زیاد طول نمی‌کشد.

ما می‌توانیم از روش‌های زیر برای کاهش بدرفتاری یا از بین بردن خشونت خانگی استفاده کنیم:

- «مهارت‌های زندگی» را یاد بگیریم و به کار ببندیم.
 - مواد مخدر و الکل را از دسترس فرد خشن دور کنیم.
 - درک مردها از مردانگی را عوض کنیم.
- مثلاً دیگر پدر و مادر در رفتار با دختران و پسران شان فرق نگذارند و به پسران اجازه ندهند که به خواهران شان امر و نهی کنند.

? زهره می‌خواست با دوستش به سینما برود. پدرش مهدی، از جایش بلند شد و با اخم و عصبانیت به او گفت: کجا داری می‌ری؟ تو اجازه نداری این موقع شب برای تماشای فیلم بیرون بری. زهره به پدرش شکایت کرد که پس چرا برادرش مهدی هر وقت دلش می‌خواهد بیرون می‌رود؟ مهدی که این وضع را می‌بیند، چه بگوید؟!

← راه‌های عملی پیشگیری از خشونت کدامند؟

• ایجاد تغییر در محیط یا ترک محل

گاهی فرد در محیطی قرار می‌گیرد که در آنجا وجود بعضی چیزها مثلا صدای بلند یا نور زیاد خود باعث شدت گرفتن عصبانیت یا کم شدن سطح تحمل آدم‌ها می‌شود. گاهی هم شلوغی اتاق، آشفتگی و نامرتب بودن وسایل زندگی باعث عصبی شدن و رفتار خشن می‌شود.

• خوشبینی به جای بدبینی و گمان بد

بعضی وقت‌ها آدم‌ها ممکن است به فکرهای بدی دچار بشوند که خودشان هم متوجه نباشند که باعث خشم شان می‌شود. در این شرایط گاهی حرف زدن با افراد دیگر و مشورت گرفتن می‌تواند برایش مفید باشد.

• حل مشکل

گاهی علت خشم فرد، یک ظلم یا تهدید واقعی است و خشم، واکنشی طبیعی نسبت به آن است، اما اگر فرد در این شرایط تسلیم خشم خود شود، ممکن است رفتارهایی انجام دهد که مشکل را پیچیده تر کند. در چنین شرایطی بهتر است راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابد. مهارت حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکل هایی را به افراد می آموزد.

• بیان خشم به شیوه ای معقول

مهار خشم به این معنی نیست که فرد اصلاً خشم خود را نشان ندهد، بلکه شامل بیان خشم به شیوه ای معقول نیز هست. «رفتار با جرأت» رفتاری است که فرد با آن می تواند بدون پرخاشگری، به دیگران نشان دهد که از آن ها رنجیده یا عصبانی است و از ایشان بخواهد که رفتار بهتری نشان بدهند.

? با توجه به مطالبی که دربارهٔ خشونت خواندید، اولین کاری که در زندگی شخصی خود می کنید تا از خشونت پرهیز کنید، چه خواهد بود؟!



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

