

۲۵ نوامبر ۲۰۱۹ مصادف با ۴ آذر ماه ۱۳۹۸

به مناسبت روز جهانی حذف

خشونت

علیه زنان



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



World Health Organization
سازمان جهانی بهداشت

ازن از هر ۳ زن

در مراحل از زندگی خشونت فیزیکی و یا جنسی را از جانب همسرش تجربه می‌کند.*



* بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی
World Health Organization

را متوقف کنیم **خشونت علیه زنان**



خشونت علیه زنان ابعاد و اشکال مختلفی دارد:

خشونت خانگی

Domestic Violence
(از جانب همسر یا پدر)



شامل سوءاستفاده فیزیکی، جنسی و عاطفی
شایع‌ترین خشونتی که از جانب زنان تجربه می‌شود
خشونت خانگی و از جانب همسر است.

خشونت جنسی

Sexual Violence



شامل خشونت جنسی همراه با درگیری،
قتل‌های ناموسی، ازدواج‌های اجباری و
زودهنگام، قاچاق زنان



این امر در همه کشورها رخ می‌دهد اما شیوع آن از کشوری به کشور دیگر متفاوت است. شیوع این امر در مناطق مختلف یک کشور نیز متفاوت است. مطالعات به دست آمده از کشورهای مختلف نشان می‌دهد که درصد زنان ۱۵ تا ۴۹ ساله که در طول زندگی خشونت فیزیکی و یا جنسی را از جانب همسرشان تجربه می‌کنند بین ۱۵ تا ۷۱ درصد در نوسان است.

این اختلاف نشان می‌دهد که **خشونت علیه زنان قابل پیشگیری است.** خشونت علیه زنان عواقب جدی برای سلامتی در پی دارد. مرگ، آسیب‌های فیزیکی، حاملگی‌های ناخواسته که منجر به سقط می‌شود، عفونت‌هایی که از طریق ارتباط جنسی منتقل می‌شوند از جمله اچ‌ای‌وی، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه، استفاده مخرب از سیگار، مواد و الکل.

این امر در همه کشورها رخ می‌دهد اما شیوع آن از کشوری به کشور دیگر متفاوت است. شیوع این امر در مناطق مختلف یک کشور نیز متفاوت است. مطالعات به دست آمده از کشورهای مختلف نشان می‌دهد که درصد زنان ۱۵ تا ۴۹ ساله که در طول زندگی خشونت فیزیکی و یا جنسی را از جانب همسرشان تجربه می‌کنند بین ۱۵ تا ۷۱ درصد در نوسان است.

سرایت خشونت

دومینوی خشونت ادامه‌دار است...

کودکانی که در خانه شاهد خشونت والدین یا اعضای خانواده هستند با احتمال بیشتری:

- خودشان در معرض سوءاستفاده قرار می‌گیرند،
- مراقبت‌های درمانی دریافت نمی‌کنند،
- مشکلات رفتاری، عاطفی و تحصیلی دارند،

این افراد در نوجوانی به احتمال بیشتری:

- به شیوه‌ای ناسالم الکل و مواد مصرف می‌کنند،
- سیگار می‌کشند،
- ارتباط جنسی پر خطر برقرار می‌کنند.

افرادی که با تجربه خشونت در خانه رشد کرده‌اند، در بزرگسالی با احتمال بیشتری **مرتکب یا قربانی خشونت خانگی می‌شوند.**

خشونت علیه زنان ریشه در **نابرابری جنسیتی** دارد.

تاثیرات اقتصادی

بار مالی تحمیل شده به کشورها به خاطر خشونت خانگی و خشونت‌های جنسی بسیار بالاست. برخی از این هزینه‌ها شامل تدارک و ایجاد خدمات سلامت اجتماعی و تدوین قانونی می‌باشد. البته هزینه‌های پنهانی همچون از بین رفتن نیروی کار و درآمد قربانیان خشونت جنسی نیز به کشور تحمیل می‌شود. خشونت علیه زنان همه‌ی خانواده، بلکه **تمام جامعه** را تحت تاثیر قرار می‌دهد.



متأسفانه خشونت علیه زنان در **همه‌ی کشورها** وجود دارد.



برنامه‌های کاهش خشونت خانگی، عوامل خطر ساز را در سطوح مختلف از میان برمی‌دارد.

سطح	عامل خطر ساز	مداخله
فردی	سابقه خشونت در دوران کودکی	برنامه‌های پیشگیری کننده برای پیشگیری از سوءرفتار با کودکان
ارتباطی	کنترل مردان بر زنان	برنامه‌هایی که مردان را مخاطب قرار می‌دهد تا نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با برابری جنسیتی را در آنها ارتقا دهد
جامعه	هنجارهای نابرابری جنسیتی که از خشونت علیه زنان چشم پوشی می‌کند.	برنامه‌هایی که هنجارهای برابری جنسیتی را از طریق رسانه‌ها، گروه‌های اجتماعی، مدارس و مراکز مذهبی ارتقا می‌دهد.
اجتماعی	سوء مصرف الکل توسط شوهر فقدان دسترسی زنان به آموزش و شغل	کاهش دسترسی و در اختیار بودن الکل قوانین، سیاست‌ها و برنامه‌هایی که دسترسی زنان به مشاغل و اعتبارات را بالا می‌برد، دسترسی دختران به آموزش را افزایش می‌دهد و خشونت علیه زنان را ممنوع می‌کند و از آن جلوگیری به عمل می‌آورد.

وظایف بخش سلامت

- + ارایه کامل خدمات سلامتی برای قربانیان
- + جمع‌آوری اطلاعات درباره شیوع، عوامل خطر ساز و عواقب این امر برای سلامتی
- + آگاهی‌دادن از سیاست‌هایی که به منظور جلوگیری از خشونت علیه زنان تدوین شده است
- + جلوگیری از خشونت به کمک پرورش و اطلاع‌رسانی از برنامه‌های پیشگیرانه
- + حمایت از این امر که خشونت علیه زنان به عنوان یک معضل سلامت اجتماعی شناخته شود

برای پیشگیری و مسئولیت در قبال خشونت علیه زنان بخش‌های متعددی از جامعه باید در کنار یکدیگر کار کنند.

خدمات اجتماعی، آموزش، حکومت‌های منطقه‌ای، دستگاه قضایی، پلیس و بخش امنیتی، رسانه و بخش سلامت نقش کلیدی در پیشگیری و مداخله در خشونت علیه زنان را به عهده دارد.

همه ما در حذف خشونت بر علیه زنان نقش داریم.



۲۵ نوامبر | ۴ آذر

به مناسبت روز جهانی حذف خشونت علیه زنان

مزاحمت‌های خیابانی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشم خود را کنترل کنید

همه از مزاحمت عصبانی و خشمگین می شوند. عصبانیت دقیقاً چیزی است که فرد مزاحم می خواهد. چرا که با عصبانی شدن شما، این احساس به آنها دست می دهد که عواطف شما را در کنترل خود دارند و می توانند همان احساسی را که می خواهند و طالب آن هستند در شما ایجاد کنند. بنابراین خشم و عصبانیت خود را کنترل کرده و آن را آشکار نسازید.

بی توجهی کنید

بی توجهی بسیار دشوارتر از نشان دادن عکس العمل است. اما شما باید این مهارت را به خوبی بیاموزید و به کار ببرید. سعی کنید از بحث کردن یا نشان دادن عکس العمل بپرهیزید و به سادگی و راحتی جهت خود را به سوی افراد دیگر ادامه دهید. صرفاً به دلیل آنکه کسی رفتار ناشایستی در مورد شما انجام می دهد بدان معنا نیست که شما باید حتماً پاسخ او را بدهید یا او راسر جای خود بنشانید. بی توجهی بهترین و قوی ترین سلاحی است که از آن می توانید استفاده کنید.

آنهايي که مزاحم شما می شوند در جستجو و تشنه ی عکس العمل از طرف شما هستند، اما بی توجهی شما به آنان نشان می دهد که رفتار یا گفته های آنان هیچ ارزش یا اهمیتی ندارد و بنابراین دیر یا زود فرد مزاحم از رفتارهایش خسته شده و از آن دست می کشد.

برای بی توجهی کردن به راحتی قدم بزنید و حالت غیر کلامی خودتان از قبیل ژست صورت و بدن را طوری نشان دهید انگار هیچ اتفاقی نیفتاده و حضور آن فرد هیچ اهمیتی برای شما ندارد یا اصلاً آن فرد وجود خارجی ندارد.

یکی از مسایل و مشکلاتی که امروز برای زنان و دختران جوان کشورمان مطرح است خصوصاً دختران دانشجوی جوانی که در موقعیت های اجتماعی جدیدی وارد می شوند، یا به دور از خانه به شهر دیگری عزیمت کرده یا بعضاً مسافت های طولانی را می پیمایند، مزاحمت های خیابانی است.

آیا شما تا به حال تجربه مزاحمت از طرف افراد نا آشنا را داشته اید؟ مزاحمت های خیابانی طیفی از رفتارهای مختلفی است که هدف آنها آزار عاطفی یا جسمی است. رفتارهایی از قبیل: استفاده از کلمات یا جملات ناپسند، سد راه شدن، تماس جسمی، تمسخر، تعقیب کردن، تهدید و یا حمله برای آزار جسمی یا جنسی. در ادامه مواردی قید شده است که به شما کمک می کند برخورد و مقابله صحیحی نسبت به این مزاحمت ها داشته باشید.



قاطعانه برخورد کنید

اگر فرد ناآشنایی نزد شما آمد و گفت و گویی را شروع کرد در صورتی که احساس راحتی و ایمنی نمی کنید مجبور نیستید پاسخ او را بدهید و با او گفت و گو کنید. از این که بی ادب جلوه کنید، نترسید. اگر شما را اذیت می کند یا پیشنهادی به شما می دهد آرام بمانید، دست و پای خود را گم نکنید و بسیار محکم و با صدای بلند بگویید «نه». نه یک جمله ی کامل است. مجبور نیستید خودتان و دلایل تان را برای کسی توصیف کنید. اگر نمی خواهید با کسی وارد گفت و گو شوید، حرفی نزنید.

آگاه و هوشیار باشید

نسبت به کسانی که اتومبیل خود را متوقف می کنند یا از شما آدرسی می خواهند و یا می پرسند که جهت شما از کدام طرف است و آیا با این محله آشنایی دارید یا خیر، هوشیار باشید. فاصله خود را نسبت به ماشین حفظ کنید، و هرگز قبول نکنید سوار ماشین یک فرد ناآشنا شوید، حتی اگر آن فرد اظهار می دارد مسیرش با شما یکی است یا نیاز ضروری به یافتن آدرس دارد و بعد از آن شما را به مقصدتان خواهد رساند.

به احساس تان اعتماد کنید

اگر نگرانید و احساس می کنید فرد مقابل قصد خوبی ندارد به احساس تان اعتماد کنید. اگر احساس می کنید کسی شما را تعقیب می کند به وسط خیابان بیاوید و به عقب نگاه کنید. از دیدن نترسید و تردید نکنید. به سرعت بدوید و منتظر نمانید تا آن فرد به شما نزدیک شود و سپس شروع به دویدن نمایید. سریع بدوید و به نزدیکترین رستوران یا مغازه وارد شوید.

گلابیز نشوید

هرگز با کسی که سعی دارد متعلقات شما را بقاپد، زد و خورد نکنید و گلابیز نشوید. اگر فردی کیف یا وسایل شما را قاپید رهاپش کنید و بگذارید برود با او مجادله نکنید. اگر با او به مجادله بپردازید و درگیر شوید بسیار احتمال دارد که به شما آسیبی وارد نماید. پول یا سایر متعلقات می توانند جایگزین شوند اما سلامت و ایمنی شما مهم ترین چیز است. در صورت اتفاق افتادن چنین موقعیتی متعلقات خود را رها کرده و در جهت مخالف آن بدوید و به نزدیک ترین کلانتری برای کمک رجوع کنید. فراموش نکنید از صدای خود استفاده کنید. فریاد زدن برای کمک مطمئن ترین راه برای جلب توجه مردم اطراف برای کمک است.

زود اعتماد نکنید

همه افراد پرخطر در همان لحظه اول بی ادب و اهانته امیز رفتار نمی کنند و یا به زور شما را مجبور به صحبت نمی کنند. بلکه ممکن است ظاهری مظلوم و قابل اعتماد به خود گیرند. نسبت به غریبه ها آگاه و هوشیار باشید. حتی اگر این غریبه زن باشد. زود با آنها صمیمی نشوید و سریعاً به آنها اعتماد نکنید. شما نباید اطلاعاتی از خودتان در اختیار آنها بگذارید، مخصوصاً جزئیات مهمی از قبیل این که در کدام خوابگاه یا محل زندگی می کنید. به صرف این که فردی اطلاعاتی در مورد خود، خانواده و محل زندگی اش می دهد شما مجبور نیستید اطلاعاتی از خودتان به او بدهید. داوطلبانه اطلاعات مربوط به خودتان یا حتی اسمتان را بازگو نکنید.



اگر مجبور هستید هنگام شب مسافتی را بیمایید به نکات زیر توجه کنید.

- همیشه مکان‌های شلوغ و پر رفت و آمد را انتخاب کنید، حتی اگر مسیر شما طولانی‌تر شود.
- از خیابان‌های اصلی گذر کنید و از ورود به کوچه‌های تنگ و باریک بپرهیزید.
- با دوست یا دوستان‌تان همراه شوید. هر چه تعدادتان بیشتر باشد امنیت نیز بیشتر است.
- تمام طول خیابان را به خوبی نظاره کنید حتی پشت سر خود.
- نسبت به غریبه‌ها هوشیار باشید.
- محکم و به تندی قدم بزنید و با اعتماد به نفس به سوی مقصد حرکت کنید.
- به جای مشغولیت فکری نسبت به موضوعات روز، هوشیاری خود را برای این که متوجه شوید در اطراف‌تان چه می‌گذرد، فعال نگه دارید.
- حواستان را جمع کنید تا با کوچک‌ترین حرکت یا صدایی بتوانید از خود دفاع نمایید یا به موقع فرار کنید.
- یک کلمه به عنوان رمز یا کد بین خود و افراد خانواده یا دوستان انتخاب کنید تا در موقع لزوم با استفاده از این کد به آنها اطلاع دهید در چه وضعیتی هستید.
- در کلاس‌های دفاع از خود شرکت کنید. احساس توانمندی، قدرت مقابله شما را بالا می‌برد. این که بدانید برای دفاع از خود از چه ضربه‌هایی می‌توان استفاده کرد و چگونه از خودتان محافظت کنید، ایمنی بیشتری به شما خواهد داد.

از تفکر نقاد خود استفاده کنید

تفکر نقاد به معنی نقد، بررسی و تحلیل یک موضوع یا موقعیت است. زمانی که پیشنهادی به شما می‌شود از قبیل به مقصد رساندن در یک شب تاریک یا پیشنهاد استفاده از شی یا وسیله ای، به سادگی صحبت طرف مقابل را قبول نکنید، از خود بپرسید که واقعاً این فرد چه منظوری دارد؟ چرا چنین پیشنهادی را می‌دهد؟ چرا این پیشنهاد را به من می‌دهد؟ آیا این فرد سالم است؟ و غیره. با طرح این سؤالات و نقد و بررسی موقعیت از بسیاری از زود باوری‌ها و دردسرهای احتمالی جلوگیری می‌کنید. بسیاری از دختران به برخی پیشنهادهای و یا صحبت‌های محبت‌آمیز پاسخ مثبت می‌دهند بدون آنکه از تفکر نقاد خود استفاده کرده باشند، بررسی دقیق موقعیت و گردآوری اطلاعات بیشتر در مورد آن یکی از قدرتمندترین ابزار تفکر است.



۲۵ نوامبر | ۴ آذر

به مناسبت روز جهانی حذف خشونت علیه زنان

عزت نفس در زنان



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

برخوردار بودن از عزت نفس سبب می‌گردد تا زنان خود را باور کنند و توانمند و پرنرزی خود و خانواده را از مشکلات برهانند.



عزت نفس چیست؟

عزت نفس یا احترام به خویشتن، عبارتست از: احساسات و افکار انسان در ارتباط با خودش، به عبارتی، عزت نفس میزان ارزشی است که فرد برای خود قائل می‌شود. این احساسات و افکار گاه به واسطه تجارب روزانه تغییر می‌کنند. اما باید به یاد داشت که «عزت نفس» بسیار عمیق تر از آن است که افت و خیزهای عادی زندگی سبب تغییر بنیادی آن شود. افرادی که خود را دوست دارند و به خویشتن احترام می‌گذارند، اُفت و خیزهای معمول زندگی، نوسانات بسیار محدود و گذرایی در نحوه احساسات آنها ایجاد می‌کند، در حالیکه آنهایی که خورد را دوست ندارند و به خود احترام نمی‌گذارند، افت و خیزهای عادی زندگی آنها را دگرگون می‌کند.

یکی از عوامل تأثیر گذار در شکل گیری و تداوم ارتباطات، موفقیت تحصیلی، موفقیت شغلی، موفقیت در زندگی زناشویی، سلامت روانی و حتی سلامت جسمانی، برخوردار بودن از عزت نفس است. عزت نفس یا احترام به خویشتن، در زندگی همه انسان ها اعم از زن و مرد، پیر و جوان، کودک و نوجوان تأثیر به سزائی دارد. از آنجا که دختران امروز و مادران فردا سهم عمده‌ای در تربیت یک جامعه دارند و سلامت روانی یک زن به ویژه در نقش یک مادر، سلامت روانی خانواده و به عبارتی سلامت یک اجتماع را تضمین می‌کند، لزوم و ضرورت عزت نفس در زنان بیشتر آشکار می‌شود.

عزت نفس یا احترام به خویشتن عبارتست از احساسات و افکار انسان در ارتباط با خودش. به عبارتی، عزت نفس میزان ارزشی است که فرد برای خود قائل می‌شود.



فقدان عزت نفس به گونه‌های متفاوتی ظهور می‌کند که همیشه تشخیص آن ساده نیست. گاه عزت نفس پایین در قالب فردی فریبنده و زیر نقاب، گاه در قالب فردی عصیانگر و گاه در قالب فردی درمانده ظهور می‌کند.

منشأ این احساس و تصور چیست؟

انسان‌ها را مورد بررسی قرار دهید و با احساسات و باورهای آنها آشنا باشید، با کمال تعجب در می‌یابید که حضور عزت نفس در همه این حوزه‌ها، به رشد و بالندگی آنها می‌انجامد و بالعکس، عدم حضور عزت نفس و احترام به خود، موجب اضطراب، استرس، احساسی تنهایی، گاه افسردگی، برهم‌ریختن ارتباطات دوستانه، اُفت عملکرد تحصیلی و شغلی، سرخوردگی، رفتارهای اجتنابی و ... می‌گردد.

این روند منفی، تصویر ذهنی فرد را بیش از پیش منفی کرده و به مرور عزت نفس او را بیشتر و بیشتر به قهقرا می‌کشد.

همانطور که گفته شد، از آنجا که باورهای یک زن، نقش ویژه‌ای در شکل‌گیری باورهای یک خانواده و در نهایت یک جامعه دارد، پرداختن به مقوله عزت نفس در زنان، از مسایل ضروری و پراهمیت است.

فقدان عزت نفس به گونه‌های متفاوتی ظهور می‌کند که همیشه تشخیص آن ساده نیست. عزت نفس پائین گاه در قالب **فردی فریبنده و زیر نقاب**، گاه در قالب **فردی عصبانگر** و گاهی نیز در قالب **فردی درمانده** ظهور می‌کند. اما همه این حالت‌ها، درد فراوانی را در درون خود پنهان کرده اند.

تصور ما نسبت به خودمان به واسطه تجارب روزمره ما با افراد مختلف و گوناگون در گستره زندگی، به‌ویژه تجارب دوران کودکی شکل می‌گیرد و چگونگی عزت نفس ما را شکل می‌دهد. ما خود را آن‌گونه می‌بینیم که فکر می‌کنیم دیگران ما را می‌بینند.

بنابراین خودانگاره که مفهوم عزت نفس را می‌سازد، تحت تأثیر محیط بیرونی شکل می‌گیرد. همه تجارب پیشین ما، حتی آنهایی که گاه نا آشکار هستند، در قالب یک ندای درونی در زندگی روزمره ما زنده و فعال هستند، این ندای درونی، بطور دائمی پیام‌های خاص خود را به ما یادآور می‌شود. اگرچه در برخی مواقع این پیام‌ها شنیده نمی‌شوند، ولی بطور مرتب در حال اثر گذاری بر روی باورهای ما هستند. این ندای درونی در افرادی که به خود احترام می‌گذارند و از عزت نفس سالمی برخوردار هستند حاوی پیام‌های مثبت و تأیید کننده است. در حالی که ندای درونی در مورد افرادی با عزت نفس پائین، به شکل انتقاد ناخوشایند درونی، خرده‌گیری نسبت به خود، تنبیه و سرزنش خویش و ناچیز جلوه دادن پیروزی‌ها جلوه می‌نماید.

اگر ارتباطات بین فردی، زندگی شخصی، زندگی شغلی و تحصیلی، زندگی زناشویی و کلیه حرکت‌های



باورهای یک زن، نقش ویژه‌ای در شکل‌گیری باورهای یک خانواده و در نهایت یک جامعه دارد



در قالب فریبنده و زیر نقاب

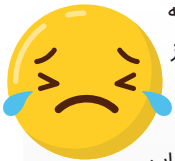
با فردی مواجه می شوید که خود را در همه امور صاحب نظر می داند و ظاهری قدرتمند و عصبانگر دارد. خود را بهترین فرد برای تصمیم گیری می داند، به این امر اعتقاد دارد که از سایرین بیشتر می فهمد. به خاطر آنکه دیگران، به اندازه کافی خوب نیستند. احساس خشم و عصبانیت می کند و بنابراین دیگران را بیش از حد سرزنش می کند، قانون شکنی می کند و به مخالفت جویی می پردازد. زنی در این قالب، الگویی عصبانگر و خرده گیر می شود که دائماً از دیگران به خشم در می آید و به عیب جویی می پردازد.

شما فردی خوشحال و موفق را بنظر می کنید که در درون به شدت از شکست می هراسد و دائماً نگران آشکار شدن هویت واقعی خود می باشد، در تلاش است که نقاط ضعف خود را هر چه بیشتر از دیگران پنهان سازد، به کامیابی های مکرر دست یابد تا از او تمجید و تعریف شود. در این حالت تأیید و تحسین دیگران تنها انگیزه وی برای پیشرفت به حساب می آید. این فرد کم کم به سمت کمال گرایی، تعلل در امور، رقابت و فرسودگی پیش می رود.



فرض کنید زنی می خواهد فرد جدیدی را ملاقات کند. ساعت ها وقت خود را صرف تصمیم گیری درباره این می کند که خود را چگونه نشان دهد. یک زن متفکر، یک زن شاعلی، یک زن کتابخوان، و... وقتی از ملاقات با آن فرد باز می گردد نه خودش از این ملاقات لذت برده است نه دیگری. اگر خودتان نباشید قادر نخواهید بود در دنیای بیرونی، موفقیت واقعی کسب کنید.

در قالب درمانده و بازنده



فردی روبروی ماست که احساس بی فایده گی دارد. دائماً از روبرو شدن با حقایق زندگی می هراسد. به دنبال ناجی و فریادری است که به کمک او در این دنیا بشتابد، از مسئولیت پذیری می هراسد و از پذیرش نقش های جدی زندگی فرار می کند، زنی که در این قالب مهارت ابزار وجود ندارد، به دیگران اتکای زیادی دارد، خود را حقیر و ناتوان می پندارد، بی انگیزه و بی هدف به دنبال دیگران می رود.

تظاهر و پنهان کاری شخصیت درونی هیچ کس را تغییر نمی دهد، زنی که دایم رنگ عوض می کند و می کوشد غیر از آنچه واقعاً هست جلوه کند، نه آرامش درونی دارد و نه آرامش بیرونی.



آیا با این سه الگوی ذکر شده شباهتی دارید؟

با شناخت حالات ذکر شده و درک رفتارهای حاصل از عزت نفس پائین شاید بهتر بتوانیم خود را بعنوان یک زن، تحلیل کرده و با درک نقاط ضعف و قوت خود را بیشتر باور کنیم.

۲۵ نوامبر | ۴ آذر

به مناسبت روز جهانی حذف خشونت علیه زنان

وابستگی سوءاستفاده عاطفی یا عشق



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

ویژگی‌های مشتری

سوءاستفاده‌کنندگان

برخی ویژگی‌هایی که در بین سوءاستفاده‌کنندگان می‌توان مشاهده نمود به شرح ذیل می‌باشد:

• در کودکی به نوعی از سوی والدین یا اشخاص مهم دیگر مورد آزار کلامی قرار گرفته اند یا شاهد این رفتارها در خانواده خود بوده اند.

• خلق هیجانی دارند و با کوچکترین محرومیت یا مشاجره ای از کوره در می‌روند.

• به شدت احساس حسادت دارند و نسبت به شریک زندگی خود احساس مالکیت می‌کنند و علاقه زیادی به کنترل دارند.

• هر چقدر شریکشان به آنها وابسته تر و مطیع تر باشد، احساس بهتری پیدا می‌کنند.

عزت نفس پائینی دارند.

• انتظارات خشک و توأم با تعصب درباره ازدواج و شریک واقعی زندگی دارند. گاه مایلند دقیقاً مانند والدین خود باشند و گاه دقیقاً عکس آن روابط را طلبند.

• علاقه چندانی به دریافت کمک از مشاور ندارند و مشکلات موجود را به راحتی به گردن طرف مقابل می‌اندازند.

• این افراد معمولاً با دو شخصیت متفاوت توصیف می‌شوند. گاه فردی دوست داشتنی و مهربان، گاه فردی ظالم و خطرناک بنابراین با چنین شخصیتی، این افراد توانایی عجیبی در فریب و اغفال دیگران دارند و به راحتی دیگران را متقاعد می‌سازند.

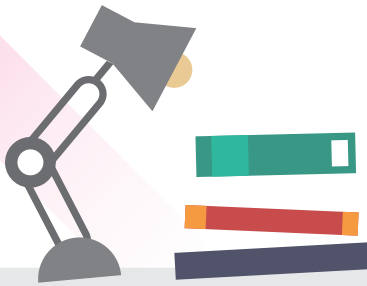
بیشتر ترانه‌ها، نمایش‌ها و داستان‌ها با مضمون عشق ساخته می‌شوند. دوست داشتن و دوست داشته شدن مثل نیاز به امنیت، ارتباط، احترام و تعلق داشتن از نیازهای اساسی انسان به شمار می‌رود. اما این مفهوم به شکل‌های مختلفی نمود می‌کند. مثلاً بسیاری از انسان‌ها دلشان می‌خواهد کسی دوستشان بدارد و به آنها عشق بورزد، تا به این ترتیب نگرانی‌ها و مشکلاتشان حل گردد در بعضی مواقع کمبودها و یا ضعف‌های روان‌شناختی موجب این گرایش می‌گردد.

گاهی فرد نیازمند دیگری است تا به این ترتیب بتواند احساس امنیت، کفایت یا کامل بودن کند برخی عبارات ترانه‌های عامیانه حاکی از این نوع دوست داشتن است؛ مثلاً اگر مرا ترک کنی می‌میرم یا من بدون تو از دست خواهم رفت این نوع عشق بیشتر نوعی وابستگی اجتماعی به معشوق است و بیشتر به اعتیاد شبیه است تا عشق و به همین دلیل «عشق اعتیادگونه» نامیده می‌شود.

در عشق اعتیادگونه فرد تمام اهداف، نیازها و اولویت‌هایش را نادیده می‌گیرد و تمامی زندگی‌اش را وقف یک ارتباط به ظاهر عاشقانه می‌کند. در این نوع عشق، طرف مقابل نیز می‌خواهد معشوقش ضعیف و ناموفق باشد زیرا یک فرد ضعیف و ناتوان وابسته‌تر است. در چنین شرایطی، وابستگی اعتیادگونه ای بوجود می‌آید که یک طرف مورد سوءاستفاده عاطفی قرار می‌گیرد و طرف دیگر به سوءاستفاده می‌پردازد.



ویژگی‌های مشترک افراد سوءاستفاده‌شده



چک لیست رابطه سوءاستفاده‌گرانه

آیا احساس می‌کنید، قادر نیستید در مورد چیزهایی که ناراحت‌تان می‌کند با شریک خود صحبت کنید؟

آیا شریک‌تان، مرتباً شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد، تحقیرتان می‌کند و اعتماد به نفس شما را تضعیف می‌کند؟

آیا شریک شما، ظاهران را مورد تمسخر قرار می‌دهد؟

آیا شریک‌تان، شما را در قرنطینه نگاه می‌دارد و مانع دیدار شما با دوستان، خانواده و گروه‌های مورد علاقه‌تان می‌شود؟

آیا شریک‌تان، دائماً مبالغی را از شما قرض می‌گیرد و به بازپرداخت آن متعهد نمی‌باشد؟

آیا شریک‌تان تاکنون چیز یا چیزهایی را از شما ربوده است؟

آیا ارتباط شما در طیف وسیعی از عواطف متضاد در نوسان است؟

آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که در دامی گرفتار شده‌اید؟

آیا تاکنون شریک‌تان به متعلقات شما آسیب رسانده و آنها را تخریب کرده است؟

آیا وقتی در کنار شریک‌تان هستید احساس ترس می‌کنید؟ و بطور کلی آیا از او می‌ترسید؟

افراد سوء استفاده شده، اغلب گرفتار احساساتی چون ناتوانی، آزار، ترس و خشم هستند. نکته طنز آمیز این است که سوء استفاده کننده‌ها هم گرفتار همین احساسات هستند و به سوی اشخاصی جذب می‌شوند که خودشان را ناتوان و درمانده می‌یابند و برای احساسات، دریافت‌ها یا دیدگاه‌های خود ارزش قائل نمی‌شوند. چنین واکنش‌هایی به سوء استفاده کننده‌ها اجازه می‌دهد تا احساس امنیت و کنترل بیشتری کنند و طرف مقابل را کاملاً تحت نفوذ خود در آورند.



درک روابط سوءاستفاده‌گرانه

هیچ‌کس نمی‌خواهد در یک رابطه سوءاستفاده‌گرانه قرار گیرد. بسیاری از دختران و زنان سوء استفاده را تنها در مفهوم آزار جسمی و جنسی خلاصه کرده و سوء استفاده عاطفی را نادیده می‌گیرند در حالی که این نوع از سوء استفاده به تدریج عزت نفس و شادمانی شما را بدون آنکه خود از آن آگاه باشید نابود می‌سازد. برای آنکه متوجه شوید که آیا در چنین رابطه‌ای به سر می‌برید یا خیر. به پرسش‌های زیر با دقت پاسخ دهید و مطابق با پاسخ‌های داده شده موقتیت خود را ارزیابی نمایید: (ما در اینجا واژه شریک را به معنای هم‌کلاسی، نامزد، همسر و شریک عاطفی بکار برده ایم):

عشق ورزیدن به خود و دل نگرانی
درباره‌ی خود، عزت نفس را افزایش
داده و امکان ایجاد روابط سالم را
فراهم می‌سازد.

حال که با روابط سوء استفاده گرانه آشنا شدید، نخستین گام به سوی تغییر، شناسایی الگوی روابط شما، مخصوصاً با اعضاء خانواده و والدین است.

فقدان صراحت و وضوح در نوع رابطه ای که شما با اعضاء خانواده برقرار می کنید می تواند به شیوه های مختلف خود را نشان دهد. برای مثال ممکن است در برخی موارد به عنوان یک سوء استفاده کننده عمل کنید و در برخی موارد دیگر به عنوان یک سوء استفاده شونده شناختن خود و درک گذشته خود می تواند از ایجاد مجدد روابط سوء استفاده گرانه در زندگی شما پیشگیری کند.

اگر در خود احساس حقارت و اهانت کنیم، دوستان یا اشخاصی را در زندگی انتخاب می کنیم که این احساسات را در ما بر می انگیزانند. اگر برخورد منفی دیگران را تحمل کنیم یا با دیگران برخورد منفی داشته باشیم، ممکن است با خود نیز به شیوه یکسان برخورد کنیم. عشق ورزیدن به خود و دل نگرانی درباره خود، عزت نفس را افزایش می دهد و امکان روابط سالم را فراهم می سازد.



حقوق پایه‌ای در یک رابطه

اگر شما روابط عاطفی سوءاستفاده‌گرانه داشته‌اید دید روشنی درباره رابطه سالم ندارید. نکات زیر حقوق پایه‌ای است که می‌باید همیشه در روابط دو سویه و متفاوت مد نظر باشند.

- حق دارید انتظار رفتار خوب از دیگران داشته باشید.
- حق دارید مورد حمایت عاطفی قرار بگیرید.
- حق دارید دیگران به شما گوش فرا دهند و احترام‌آمیز پاسخ گویند.
- حق دارید نظر خاصی داشته باشید حتی اگر دوست شما نظر متفاوتی داشته باشد.
- حق دارید به احساسات و تجربه شما به عنوان امری واقعی نگاه شود.
- حق دارید بابت هر شوخی و رفتار بی ادبانه‌ای، عذرخواهی صادقانه دریافت کنید.
- حق دارید بابت سؤالاتی که می‌توانید بپرسید پاسخ‌های روشن و مطلع‌کننده دریافت کنید.
- حق دارید به دور از تهمت و سرزنش زندگی کنید.
- حق دارید به دور از انتقاد و داوری زندگی کنید.
- حق دارید در مورد کار و علایق شما با احترام صحبت شود.
- حق دارید تشویق شوید.
- حق دارید به دور از تهدید عاطفی یا فیزیکی زندگی کنید.
- حق دارید با نام و عنوانی که ارزش شما را کاهش می‌دهد، خوانده نشوید.
- حق دارید به جای دستور گرفتن، از شما احترام‌آمیز درخواست شود.

درک حقوق طرفین کلید یک رابطه‌ی سالم است.

“



عشق حقیقی چیست؟

نوع دیگر عشق، عشق واقعی و حقیقی است که عشق بالغانه نامیده می شود. عشق بالغانه، غیر خودخواهانه و عشق به بودن معشوق است. افرادی که بالغانه عاشق می شوند، در پی دوست داشتن و دوست داشته شدن هستند ولی دیوانه وار محتاج عشق نیستند. اگر چه فقدان عشق آنها را متأسف می کند، اما باور دارند که فاجعه ای اتفاق نیفتاده است. در عشق بالغانه وابستگی وجود دارد، اما وابستگی به شکلی نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن ابراز می گردد. فردی که بالغانه عشق می ورزد، احساس ناامنی یا درماندگی نمی کند. اگرچه وابستگی، بخشی از صمیمیت با فردی دیگر است، اما در عشق اعتیاد گونه فرد دایماً نیازمند آن است که از میزان علاقه دیگری به خودش مطمئن شود. عشق اعتیاد گونه شبیه به اعتیاد به مواد است، یعنی ارتباطی است مخرب و بیمارگونه.

در عشق بالغانه فرد در صورت جدا شدن از فرد مقابل، رنج و ناراحتی را تجربه می کند اما آنقدر مستقل است که می تواند با تلاشی آگاهانه به یک ارتباط ناشاد و محدود کننده پایان بدهد. در عشق بالغانه از دست دادن فرد مقابل، عاشق را متأسف می کند، اما فاجعه ای تلقی نمی شود. برای فرد بالغ، فقدان، به این معناست که طرف مقابل رشد کرده است و می خواهد چیزهای جدیدی را بیازماید. اما در عشق اعتیادگونه زندگی فرد تقریباً تحت الشعاع فرد مورد علاقه است. جدا شدن از فرد مقابل رنج آور بوده و به یک فاجعه عاطفی طولانی مدت تبدیل می شود. در عشق اعتیاد گونه، عشق در نهایت به نفرت تبدیل می شود.

اگر عاشق هستید و می خواهید بدانید دوست داشتن شما از نوع بالغانه است و یا وابستگی اعتیاد گونه، به این سؤالات پاسخ بدهید.

۱. آیا شما و فرد مورد علاقه تان هر دو به پختگی رسیده اید بالغ هستید و به ارزش هایتان اعتماد دارید؟

۲. آیا مستقل هستید و در هنگام تنهایی احساس راحتی می کنید؟

۳. آیا این ارتباط موجب پیشرفت هر دوی شما می شود؟

۴. آیا علایق و ارتباطات دیگری نیز دارید؟ به عبارتی آیا زندگی معمول و روابط همیشگی خود را همچنان در نظر دارید؟

۵. آیا به موفقیت، رشد و علایق جدید فرد مورد علاقه تان حسادت نمی کنید؟

۶. آیا با هم صادق، صمیمی و راستگو هستید؟

با مطالعه مطالب فوق، جایگاه موقعیت خود را در ارتباطات مشخص سازید و با آگاهی از حقوقی که در روابط انسانی ضروری می باشد، روابط خود را مورد بازنگری و تجدید نظر قرار دهید.



مزاحمت های خیابانی

طیفی از رفتارهای مختلف است که هدف آنها آزار عاطفی یا جنسی است، مانند: استفاده از کلمات یا جملات ناپسند، سدره شدن، تماس جسمی، تمسخر، تعقیب کردن، تهدید و یا حمله برای آزار جسمی یا جنسی.

مزاحمت های خیابانی چیست؟

نحوه جلوگیری از بروز آن و برخورد با مزاحم چگونه است؟

نحوه برخورد با مزاحمت خیابانی



۲. بی توجهی

بهترین و قوی ترین سلاحی که می توان از آن استفاده کرد بی توجهی است زیرا فرد مزاحم را خسته می کند و از رفتار او دست می کشد.



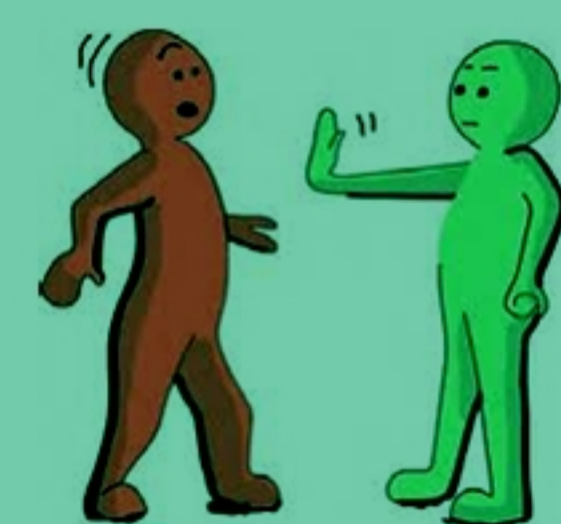
۱. کنترل چشم

اگر عصبانی شوید به فرد مزاحم این پیام را می دهید که عواطف شما در دست اوست و این همان چیزی است که او می خواهد.



۴. آگاهی و هشاری

به هیچ وجه به افرادی که ممکن است شما را در یک معذوریت اخلاقی و اورژانسی قرار دهند، اطمینان نکنید. بعنوان مثال فردی ممکن است برای یافتن آدرس از شما بخواهد سوار ماشین او شوید چون آدرس را نمی داند و خیلی زود باید به آن آدرس برود و ...



۳. قاطعانه برخورد کردن

به خواسته ها و پیشنهادهای مزاحمان "نه" بگویید و یادتان باشد که "نه" یک جمله کامل است و نیازی به توضیح ندارد.



۶. درگیر نشوید.

هرگز با کسی که قصد سرقت و دزدی از شما دارد، گلاویز نشوید اگر سارق کیف شما را قاپد، رهائش کنید تا برود. اگر با او به مجادله پردازید احتمال زیادی هست که به شما آسیب برساند. البته از صدای خود و فریاد زدن برای جلب کمک استفاده کنید.



۵. به احساسات اعتماد کنید.

اگر حس کردید فردی قصد خوبی ندارد به حس خود اطمینان کنید به وسط خیابان بیایید و به عقب نگاه کنید، بدوید و نترسید و تردید نکنید و سپس وارد نزدیکترین رستوران یا مغازه شوید.



۸. زود اعتماد نکنید.

افراد پرخطر در همان لحظه اول بی ادب و اهانت آمیز برخورد نمی کنند، بلکه معمولاً ممکن است ظاهری مظلومانه و قابل اعتماد داشته باشند، حتی اگر فرد غریبه یک زن باشد به او اعتماد نکنید. یادتان باد اینکه فرد از خودش اطلاعاتی می دهد شما مجبور نیستید به او اطلاعات بدهید.



۷. استفاده از تفکر نقاد

تفکر نقاد به معنی نقد و بررسی و تحلیل است. هر نوع پیشنهاد و یا درخواستی را باید در ذهن خود نقد کنید؛ چه منظوری دارد؟ چرا این پیشنهاد را می دهد؟ این فرد سالم است؟

توصیه‌هایی به زنان و دختران برای تردد ایمن در خیابان‌ها و معابر خلوت

نکات کاربردی برای جلوگیری و مقابله با آزار خیابانی

اگر شب هنگام مجبور شدید مسافتی را طی کنید و یا باید از محل خلوتی عبور کنید، این نکات را به یاد داشته باشید.

انتخاب مکان‌های شلوغ و پررفت و آمد حتی اگر مسیر شما دورتر می‌شود.



(روز جهانی مقابله با خشونت علیه زنان)
۴ آذرماه ۱۳۹۸ | 25 Nov. 2019

STOP
VIOLENCE
AGAINST
WOMEN



با دوست یا دوستان
همراه شدن، امنیت شما را
بالا می‌برد.

از خیابان‌های اصلی عبور
کنید و از ورود به کوچه‌های
تنگ و باریک پرهیزید.

شرکت در کلاس‌های دفاع
شخصی می‌تواند موجب ایجاد
احساس توانمندی شده و قدرت
مقابله شما را بالا ببرد.

تمام طول خیابان را به خوبی
بینید، حتی پشت سرتان را.

نسبت به غریبه‌ها
هشیار باشید.



محکم و به تندی قدم
بزنید و با اعتماد به نفس
به سمت مقصد بروید.

هنگام راه رفتن بدانید در
اطراف شما چه می‌گذرد
و فکرتان را مشغول
موضوعات روز نکنید.



برای آنکه بتوانید در شرایط خاص به
دوستان و افراد خانواده تان اطلاع
دهید در چه وضعی هستید، یک کلمه
به عنوان رمز یا کد انتخاب کنید.

حواستان را جمع کنید تا با
کوچکترین حرکت یا
صدایی از خود دفاع کنید و
یا به موقع فرار کنید.



چه کنم اعتماد به نفس بیشتری داشته باشم

اعتماد به نفس چیزی نیست که آن را بتوان مانند مجموعه ای از قوانین آموخت. اعتماد بنفوس حالت ذهن است. تفکر مثبت، تمرین، آموزش، دانش و صحبت با دیگران، همه راه های مفید برای کمک به بهبود یا افزایش سطح اطمینان شما

گام اول: نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید.



فهرستی از مواردی که در آنها توانمند هستید و مواردی که می دانید نیاز به بهبود دارند را بنویسید. فهرست خود را با دوستان و خانواده مورد بحث قرار دهید، زیرا آنها نیز قادر خواهند بود مواردی را به فهرست شما اضافه کنند. نقاط ضعف خود را از طریق ارائه راهکار به نقاط قوت خود تبدیل کنید.

گام دوم: همه ما اشتباه می کنیم.



افکار منفی نسبت به اشتباهات خود نداشته باشید بلکه به آنها به عنوان فرصت هایی طلایی برای یادگیری بنگرید.

گام سوم: پذیرفتن تعاریف و تعریف خودتان



هنگامی که از دیگران، تعاریف مثبتی راجع به شخصیت خود دریافت می کنید، از آنها تشکر کرده و جزئیات بیشتری از آنها بخواهید، تا بدانید آنها دقیقاً چه موردی از شخصیت یا رفتار شما را دوست داشته اند. دستاوردهای خود را جمع آوری کرده و به خود، دوستان و خانواده پاداش دهید.

گام چهارم: از انتقاد بعنوان یک تجربه برای یادگیری استفاده کنید.



همه، جهان را از دیدگاه خود متفاوت می بینند و ممکن است، یک امر واحد برای چند نفر کارکردهای متفاوت داشته باشد. در هنگام انتقاد، بدون داشتن حالت تدافعی، روحیه پذیرا داشته باشید. شما می توانید از انتقاد به عنوان راهی برای یادگیری و بهبود اعتماد به نفس استفاده کنید.

گام پنجم: از هوش خود استفاده کنید و چشم انداز مثبت به دیگران داشته باشید.



فقط در صورت لزوم شکایت یا انتقاد کنید و اگر خواستید انتقاد کنید این کار را با روش سازنده انجام دهید. به دیگران پیشنهادات مثبت ارائه دهید و به موقعیت های آنها تبریک بگویند.

گام ششم: تمرین، تمرین و تمرین کنید:



- یک کار یا پروژه ای که مدت طولانی است ترک کرده اید مجدداً شروع کنید.
- اغلب ما وظایف مهمی را شروع می کنیم اما به محض وقوع موارد ناخوشایند آنها را کنار می گذاریم. شروع مجدد این وظایف می تواند اعتماد به نفس را به شدت افزایش دهد.
- از فردی یا جایی شکایت یا ناراضی داری آن را مطرح نمایید. این کار راه خوبی برای بهبود مهارت اعتماد به نفس است.
- داوطلب شدن و سوال کردن در یک جلسه عمومی یا در یک گروه.

با این کار شما خود را در مرکز توجه قرار می دهید.

• به یک گروه یا کلاس در جامعه خود ملحق شوید.

شما به طور بالقوه از راه های مختلف با بهره گیری از دیدار با افراد گروه های جدید و یادگیری چیزهای جدید می توانید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

• پیاده روی ذهن.

همه ما با پیاده روی با هدف ورزش یا پیاده روی برای انجام فعالیت دیگر آشنا هستیم (برای رفتن به کار، مدرسه، قرار ملاقات یا رفتن به خرید). تعداد بسیار کمی از مردم در حین راه رفتن تمرکز می کنند. شما می توانید اطراف خود را بررسی و از محیط اطرافتان تبعیت کنید و احساسات خود را بدون قضاوت به یاد بسپارید و به تنفس خود توجه کنید.

پیاده روی حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد. سپس، آنچه را که در طی پیاده روی خود تجربه کرده اید، بنویسید تا تمرکز و اعتماد به نفستان افزایش یابد.

• نوشتن یک پایان جدید به رویداد قبلی.

یک رویداد از گذشته خود بنویسید که شاید منبع مناقشه با یک دوست یا عضو خانواده بوده که به سختی پایان یافته است. سپس پایانی خوب که برایتان دلچسب است بنویسید، این چنین اعتماد به نفس از دست رفته تان در آن ماجرای تلخ به شما برمی گردد.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

YES, I DID IT!

I WILL DO IT

I CAN DO IT

I'LL TRY TO DO IT

HOW DO I DO IT?

I WANT TO DO IT

I CAN'T DO IT

I WON'T DO IT