

VIOLENCE AGAINST WOMEN

AUSTRALIA SAYS NO

اطلاعات برای مردم، والدین و اجتماع پیرامون تشخیص بد رفتاری و روابط خشن و پرهیز  
از آنها و اینکه کجا بایستی برای یافتن کمک مراجعه نمود

# فهرست

3	در باره این کتابچه
4	بدون احترام، بدون ارتباط
6	درست نیست
8	شکستن دور خشونت
10	با کسی گفتگو کنید
10	هنگام تماس با تلفن کمک رسانی
12	این یک جنایت است
14	گفتگو کنید
16	والدین می توانند کمک نمایند
18	کارهایی که والدین می توانند انجام دهند
19	نحوه گرفتن کمک



# روابط خوب بین انسانها سازنده جامعه بزرگی خواهد بود

دولت استرالیا معتقد است که خانواده شالوده ایجاد جامعه ای سالم است و روابط دوستانه و همیارانه در واقع روح خانواده های شاد و کارا می باشد. خانواده بهترین محل برای کودکان است که محبت و احترام را یاد بگیرند و بدانند چطور با دیگران ارتباط سالم و محبت آمیز برقرار کرده و آن را نگهداری نمایند.

روابطی که بر مبنای ترس و خشونت استوار باشد نمی تواند دوام یافته و پرستار هیچکدام از همسران و یا خانواده ای باشد که امید به پرورش آن دارد. چه غم انگیز است هنگامی که تجربه نخستین یک جوان با خشونت و تجاوز جنسی همراه باشد و عواقبی دارد که چه بسا از احساس آبی آزار و اندوه بسیار فرا تر می رود.

چنین تجربه ای می تواند اعتماد به نفس شخص را از میان ببرد. برخی ها ممکن است خشونت را چیزی عادی تلقی کنند و در این اندیشه باشند که سزاوار رفتار بهتری نیستند. خشونت ممکن است رفتاری آموختنی بشود که در حال حاضر یا در نسل بعدی استعداد افراد را در ایجاد رابطه ای سالم با دیگران از بین ببرد.

وقتی که والدین به فرزندانشان یاد می دهند که روابط خوب یعنی چه به جوانان کمک می نماید تا خود ارزش های اخلاقی خویش را پرورش و توجیه کنند. این امر فرصتی است که در آن فرزندان می توانند در باره موضوعاتی که برایشان نگران کننده یا مبهم است گفتگو نمایند.

این کتابچه برای جوانان، والدین، دوستان و به طور کلی جامعه یک مرجع کمکی است. اطلاعات ارائه شده در آن پیرامون نحوه تشخیص و پرهیز از خشونت و وضعیت های ناسزا است و اینکه چطور بتوان روابطی سالم با دیگران برقرار نموده و هنگام نیاز به محافظت یا راهنمایی به کجا برای یاری خواستن مراجعه نمود.

نقش دولت این نیست که به مردم دیکته کند چطور زندگانی نمایند. روابط افراد با هم یک موضوع خصوصی و محرمانه است. ولی خشونت بر علیه زنان پذیرفتنی نیست. این امر باعث می شود کیفیت زندگی تمام کسانی که درگیر آن هستند کاهش یافته و تیره کننده هر جامعه ای است که چنین چیزی را تحمل نماید.

John Howard  
نخست وزیر



# در باره این کتابچه

برای حصول اطمینان از اینکه برای کسانی که خشونت را تجربه می کنند کمک 24- ساعته (شبانه روزی) وجود دارد یک خط کمکی محرمانه تاسیس شده است. وقتی که شما به این خط تلفن کمک به شماره 1800 200 526 زنگ می زنید، گفتگوی شما با مشاوره مجرب است که محرم راز شما می باشد. در پایان این کتابچه جزئیات لازم برای تماس ذکر شده است.

اعتبار برای این جهاد تحت عنوان همیاری در برابر خشونت خانگی و ابتکار ملی برای مبارزه با تجاوز جنسی Partnerships Against Domestic Violence and the National Initiative to Combat Sexual Assault تامین شده است. این بخشی از تعهد 73.2 میلیون دلاری دولت استرالیا برای چاره جوئی در برابر خشونت خانگی و تجاوز جنسی در استرالیا است.

وزیر مشاور نخست وزیر در امور وضعیت زنان سناتور محترم کی پترسون The Hon Kay Patterson مسؤل اجرای دو برنامه کلیدی است که به عهده اداره وضعیت زنان Office of the Status of Women گذاشته شده که یک اداره دولتی استرالیا است.

دولت استرالیا از محبت تمام سازمانهایی که برای انضمام در این نشریه به ما اطلاعات داده اند سپاسگزاری می نماید.

این کتابچه بخشی از یک جهاد ملی برای ریشه کنی خشونت در برابر زنان است. هدف آن بالا بردن آگاهی جوانان در باره صدماتی است که باعث آن خشونت در روابط می باشد. این کتابچه برای شما یا آشنایانتان که ممکن است دچار بد رفتاری باشند اطلاعاتی را هم پیرامون تماس برای یاری و اندرز خواهی ارائه می کند.

داستان های شخصی مندرج در این نشریه همه بر پایه تجربیات زندگی واقعی انسانها است. چنین حوادثی در جامعه ما در حال وقوع است - در خانه، در محیط کار، در محلهای استراحت و تفریح ما. محلهائی که ما باید قاعدتا احساس امنیت کنیم.. مردمانی که در تصاویر این کتابچه دیده می شوند مدل هستند.

این کتابچه مکمل کوشش هائی است که در تلویزیون، رادیو و مجلات دیده می شود. هدف آن این است که در بین خانواده ها و دوستان در باره روابط انسانی گفتگو به عمل آید و برای کمک به تشخیص زمانی که مردم و بخصوص جوانان دستخوش خشونت و یا موقعیت بد رفتاری بالقوه هستند، اطلاعاتی ارائه شود.

# بدون احترام بدون ارتباط

البته که این رابطه ارزش آن را دارد، چون یک رابطه خوب باعث میشود که اشخاص احساس خوبی نسبت به همسر و خویشان خویش داشته باشند.

هرچقدر هم ما بخواهیم، تمام روابط این چنین عمل نمی کنند. وقتی که خشونت یا تهدید در کار باشد این رابطه بسیار مخرب می شود و از نظر بدنی و احساسی هم خطرناک می شود.

ما به دنبال ارتباط هائی هستیم تا بخشی از زندگی خویش را با دیگران انباز شویم. در یک ارتباط سالم طرفین از یکدیگر پشتیبانی نموده، خوشی ها را با همدن و در مواقع دشواری هم به یکدیگر کمک می نمایند.

اگر کسی برای ما بسیار عزیز باشد، و آن احساس عشق شدید و احترام تلافی می شود، باعث می شود که بتوانیم با اعتماد به نفس با گیتی مواجه شویم.

زندگی همیشه آسان نیست.  
بنیان نهادن و نگهداری یک ارتباط سالم محتاج تعهد طرفین این رابطه است.

با آنکه تجربه افراد مختلف در روابط ناروا با هم متفاوت است، الگوی مهار رفتاری و تجاوز که اغلب پیش از اینکه این رابطه به خشونت بدنی انجامد به وضوح دیده می شود، با یکدیگر شباهتهائی دارند:

- تسلط  
زیر نظر داشتن دائمی همسر و اینکه کجا است، چه می کند و با چه کسی است
- حسادت  
سعی در محدود کردن جاهائی که همسر می تواند برود و یا کسانی را که می تواند ببیند
- تهدید  
تهمت زدن به همسر در مورد اینکه وفا دار نیست یا بادیگران لاس می زند
- کوچک کردن  
جدا سازی همسر از خانواده و دوستان خود، اغلب با رفتار رکیک و بهانه گیری
- ترس و تهدید  
کوچک کردن همسر یا در جمع یا در خلوت با مسخره انگاشتن هوش، زیبایی یا استعداد او
- تهدید  
دائم همسر خود را با دیگران به طور نا روا قیاس کردن
- تهدید  
بهانه تمام رفتاری های رابطه همسری را به گردن طرف مقابل انداختن
- تهدید  
دادزدن، قهر، شکستن اشیائی که برای طرف دیگر حائز اهمیت است
- تهدید  
اعضای خانواده او، دوستان و حتی حیوان خانگی او



# درست نیست

این درست نیست که انسان تهدید شده و یا از ترس مجبور بشود کاری را بر خلاف میل خود و با ناراحتی برای طرف بکند، فقط به خاطر اینکه با او رابطه ای دارد.

## داستان کَرولاین

من مدت یک سال و نیم با دوست پسر *Matt* مت بودم. نخست فکر می کردم او مرد رؤیائی من است. وقتی که با هم بیرون می رفتیم بسیار کیف می کردیم. او همواره می گفت که من برای او خاصه عزیزم. ولی بعدا تغییر کرد. او خیلی سوء ظنی و حسود می شد و فکر می کرد به او خیانت می کنم. همیشه سرم داد می کشید. بعد از مدتی چنان شد که انگاری هیچ کار را نمی توانم درست انجام دهم. او همیشه از دست من خشمگین بود. یک بار وقتی با هم در یک مهمانی بودیم، با هم یک جنگ مفصل داشتیم. او می گفت من همیشه طرف یکی از دوستانش می رفتم و به صورتم سیلی محکمی زد. بعد از آن وضع از این هم بدتر شد. مامانم واقعا نگران من بود. سعی کردم برای مت بهانه بیاورم ولی او گفت این مت هست که مشکل دارد. دوست صمیمی من هم همین را گفت. با یک مشاور گفتگویی داشتم و او توضیح داد که اگر من برای او خاصا عزیز بودم او نیابستی مرا آزار می داد. اگر واقعا برایش اهمیت داشتم او مرا نمی ز، الان من دوست پسر تازه ای دارم. او واقعا به من احترام می گذارد. البته که گهگاه با هم بگو مگو داریم. ولی رابطه ما معرکه است و می توانیم صادقانه با هم در باره موضوعات مختلف گفتگو کنیم. این احساس خوبی به انسان می دهد و من هم احساس نیکی دارم.





آغاز آن دو ماه پس از وقتی بود که دخترمان *Emma* آغاز به دیدن *Michael* کرد. ما او را دوست نداشتیم چون فکر می کردیم او خیلی سلطه جو است. دخترمان از تمام دوستانش بُرید تا اینکه فقط با او باشد ولی با همه اینها باز هم حسادت می کرد و اگر کاری می کرد که او خوشش نمی آمد سر دخترمان داد می کشید. برای ما دشوار بود که در این باره با او گفتگو کنیم. وقتی ما حرفی می زدیم جواب او این بود که چون خیلی دوستش دارد حسودی می کند. ما هم نمی خواستیم در زندگی او دخالت بکنیم. چون نمی خواستیم که او را مانع بشویم در حالیکه پنهان از دید ما او را ببیند. ولی به نظر ما کلا رابطه آنها درست نبود. رفتار او روی همه فامیل اثر مخربی داشت. حالت خشم او بدتر شد و یک روز پس از سر کردن آخر هفته با او برگشت درحالیکه در او آثار ضرب و شتم (بریدگی و خون مردگی) دیده می شد. بعد از آن ما با خط تلفنی مشاور روابط انسانی تماس گرفتیم و آنها واقعا به ما کمک کردند. آنها به ما یاد دادند که با چه فوت و وفنی با *Emma* گفتگو کنیم و رفتار بد *Michael* را با او در میان بگذاریم و به او کمک کنیم تا بداند که او نیابستی به خاطر رفتار *Michael* خودش را سرزنش نماید. وقتی که *Emma* رابطه خود را با او بُرید، ما جواب تلفن های او را به جای دخترمان دادیم. اکنون باز وضعیت عادی است. *Emma* اعتماد به نفس پیدا کرده است و در دانشگاه پیشرفت واقعا خوبی دارد.



این درست نیست که کسی ما را کوچک کند و بر ما تسلط داشته باشد، هل بدهد، کتک بزند، سیلی، مشت و لگد بزند. هیچکس سزاوار چنین رفتاری نیست. هیچکس نباید از خشونت یا تهدید به اعمال خشونت استفاده کند تا مجبور به انجام کاری کند که از انجام آن خوشتان نمی آید.

و به هیچوجه درست نیست که کسی به عنوان دلیل خشونت خود بهانه هائی از قبیل خسته ام، استرس (تنش) - کشش - ناراحتی) دارم، کارم زیاد است یا مشکل مالی دارم را بیاورد.

# شکستن دور خشونت

برای کسی که در یک رابطه خشونت می بیند، همه چیز ممکن است بسیار ابهام انگیز باشد مخصوصاً وقتی که این رابطه اول آنها باشد. آنها ممکن است سعی بر این داشته باشند که بهانه ای بیاورند، آن را به عنوان یک حادثه استثنائی تلقی کنند، یا حادثه ای بدانند که علت آن خستگی (استرس) یا مستی همسر آنها بوده است. آنها احساس اطمینان ندارند که چه رفتاری را از همسرشان انتظار داشته باشند.

کسانی که خشونت و تجاوز می بینند ممکن است به مرحله ای برسند که علت آن را تقصیر خودشان بدانند. ممکن است آغاز به کوشش نمایند تا خود را در قالب خواسته همسر خود درآورند، گو اینکه این کار برای آنها عذاب آور هم باشد. آنها ممکن است بترسند که چنانچه از همسرشان بترسند مورد آزار او قرار گیرند.

یک رابطه توأم با خشونت همیشه خشن نیست. برخی از اوقات، افراد خشن با همسران خود بسیار خوب تا می کنند.

آنها ممکن است خیلی عاشقانه رفتار کرده و از خشونت خویش اظهار تاسف کنند. این امر باعث می شود که مشکل بتوان فهمید که در واقع چه می گذرد. احتمال قوی وجود دارد که خشونت با گذشت زمان افزایش یافته و رابطه بسیار بد بشود.

پس از یک واقعه خشونت آمیز، اغلب پیش می آید که هر دو طرف یعنی شخص متجاوز و شخص قربانی او سعی بر آن دارند تا موضوع را ماستمالی کنند - بهانه می آورند، عذر می خواهند، و قول عوض شدن می دهند. ولی برای چنین رفتاری هیچ عذری موجه نیست و اینکه شخصی فقط بگوید "متأسفم" کفایت نمی کند. برخی از اوقات شخص خشن گناه را به گردن خشونت دیده می گذارد و می گوید - "اگر کاری را که گفتم کرده بودی این واقعه پیش نمی آمد".

وضع ممکن است برای مدتی آرام گیرد - فرد متجاوز ممکن است احساس گناه کند، شخص تجاوز دیده ممکن است سعی نماید به خواست متجاوز عمل نماید. معمولاً خواه نا خواه وقت آن دوباره می رسد که بهانه برای آغاز خشونت ایجاد شود.

## دساتان سُوْفی Sophie

من از یکی از دوستان هم مدرسه ای خودمان شنیدم که ایان روز بروز بیشتر به خشونت گرائید. ولی ریچل نمی توانست خود را به ترک او راضی کند. و آخرین کتکی که از دست ایان خورد به قدری شدید بود که بیمارستانی شد. من هرگز شهامت این را نداشتم که پیرامون رفتار خشونت آمیز مایکل یا ایان با او گفتگو کنم. برخی اوقات با خود می گویم که اگر این کار را می کردم چه می شد. چه بسا او را ترغیب می کردم تا با پلیس یا با مشاوره در باره آنچه که اتفاق می افتاد صحبت بکند. چه بسا بایستی کوشش می کردم بجهت آنکه این گناه او نبود - که سزاوار چنین رفتاری باشد و اینکه اغلب مردان چنین رفتاری را ندارند.

من در مدرسه یک دوست صمیمی داشتم که نام او ریچل بود. ما در خلال مدرسه و دانشگاه با هم دوست صمیمی بودیم و در آنجا با مارکوس آشنا شدیم. او خیلی محبوب ولی نند مزاج بود. خیلی واضح بود که او آن دختر را لت و پار می کرد. بهانه هائی که او برای آثار جذراحت های خود می آورد واقعا حزن آور بود. همیشه این دختر برای او عذری می تراشید. او دختر بسیار با هوشی بود و وقتی که مارکوس او را رها کرد داغون شد. او دانشگاه را رها کرد (رد شد) و نهایتا به زندگی با ایان Ian پرداخت. ایان هم مثل مارکوس بود. انگاری فکر می کرد که بهتر از این لیاقت ندارد. نا ممکن بود که بتوان او را بدون ایان یافت و او واقعا بی ادبانه با این دختر رفتار می کرد. فکر می کنم من نا امید شدم و ارتباطم را با این دختر قطع کردم.



ولی گام نخست در در تغییر اوضاع درک علت بروز حادثه است. حتی اگر دوست پسر یا همسر شما بگویند که شما برایشان اهمیت دارید و شما هم دوستشان داشته باشید، رفتاری این چنین با شما سزاوار و درست نیست.

جدائی در هنگامی که رابطه محبت آمیز است دشوار می باشد ولی ترک دوست پسر و یا شوهر خشن مخصوصا مشکل است.

وقتی که شما وحشت دارید و اعتماد به نفس شما کم باشد، حتی توان ترک کردن هم در شما نمی ماند. برخی از اوقات راحت تر است که خوشبینی به خرج داده و امیدوار باشیم که با گذشت زمان وضع بهتر می شود. ولی اغلب چنین چیزی رُخ نمی دهد.

## با کسی گفتگو کنید

شما مسؤول رفتار خشونت آمیز شخص دیگری نیستید. در وهله اول شما نسبت به سلامت خودتان مسؤول هستید – امنیت خود را بدست آورید و در امن و امان بمانید.

اگر دوست دارید در باره رابطه خود با کسی گفتگو نمائید یا برای امنیت خودتان احتیاج به کمک دارید، شماره های مخصوص تماس که در این کتابچه درج شده است به شما کمک خواهد کرد تا شخص ذیصلاحی را برای پشتیبانی از خود پیدا نمائید.

به احساس خود مراجعه و آن را باور کنید – اگر احساس می کنید چیزی درست نیست، احتمالاً همینطور است. با کسی که شما را دوست دارد گفتگو کنید. با پدر، مادر یا یکی از افراد فامیل، دوست یا اشخاصی در اجتماع نظیر دکتרתان، معلمان، و یا رهبر مذهبی محل گفتگو کنید و یا اینکه با شماره تلفن کمک جهاد بر علیه خشونت در برابر زنان برای گرفتن راهنمایی محرمانه تماس حاصل نمائید.

کسی را که مورد اعتمادتان باشد پیدا کنید و در خصوص آنچه در باره شما دارد اتفاق می افتد گفتگو کنید. احساس خجالت یا شرمندگی نکنید.

## هنگام تماس با تلفن کمک رسانی

- تلفن شما را یک نفر پاسخ می دهد نه دستگاه پیام گیر یا پیام از پیش ضبط شده.
- کسی که به تلفن شما پاسخ می دهد مشاور مجربی است نه مامور پلیس یا کارمند یک وزارتخانه.
- شما اجباری ندارید که نام خود را قید کنید.
- هر شخص نگران می تواند با تلفن کمک رسانی تماس حاصل نماید.
- شما می توانید درخواست کنید مشاورتان زن یا مرد باشد.
- پس از گفتگو با شما در مورد نگرانی شما، مشاور ممکن است تماس شما را با نهاد دیگری برقرار سازد تا آن نهاد بتواند به طور مداوم به شما یاری و پشتیبانی برساند.

برای پلیس شرح دهند یا ترتیب مشاوره ای را می دهم. ولی صرفنظر از نوع اقدامی که توصیه می کنم، همیشه تصمیم گیری با خود آنها است.

ما این اندیشه را خوش داریم که تنها بیگانگان مایه آزار ما هستند، ولی اندوهناکترین چیز این است که اغلب تجاوزات جنسی توسط شخصی صورت می گیرد که شخص تجاوز دیده با او آشنا است، برخی اوقات آنها فکر می کردند که در خانه خویش، خانه دوست، در محل کار، درباشگاه (کلوب) محل یا در میخانه<sup>۶</sup> کنار گذر امنیت دارند.

در بسیاری از اوقات این خشونت پنهانی است. دوستان یا خویشاوندان می دانند وضع درست نیست، ولی اطمینان ندارند. من فکر می کنم که اگر کسی خشونت را دارد تجربه می کند یا به او تجاوز بدنی یا جنسی شده باشد، بهترین کاری که می توان انجام داد این است که با کسی که مورد اعتماد باشد در باره آن گفتگو نمود. کار من است که به افراد کمک کنم تا در باره اتفاقی که دارد می افتد بتوانند با حرف بزنند. و صحبت آنها طوری باشد که وضع را بتواند تغییر دهد.

مانند بسیاری از مشاورین، من با مردمانی سر و کار دارم که دچار خشونت خانگی یا تجاوز جنسی هستند یا در گذشته چنین رفتار های ناروانی را تجربه کرده اند. این افراد مردمانی عادی هستند که روابط بدی را تجربه کرده اند. اغلب مردم پس از اینکه وضع به خشونت بدنی می انجامد درخواست کمک می کنند. ولی علائم هشدار دهنده ای وجود دارند - از جمله حسادت فوق العاده، داد کشیدن ها، خرد کردن ها، و تهدید به خشونت. این علائم هشدار دهنده نشان می دهد که وضع دارد از حد کنترل (مهار) خارج می شود.

من به افراد کمک می کنم تا مهارت هائی را بدست آورند که با آن ها بتوانند رابطه خود را با دیگران در حد سالمی نگاه دارند و بتوانند به راحتی با یکدیگر به مرادوه بپردازند. اگر کسی دچار خشونت باشد، من سعی بسیار می کنم تا به آنها حالی کنم که این رفتار ناروا تقصیر آنها نبوده است - تنها این مسؤلیت با کسی است که رفتار نا روا را داشته است.

وقتی که افراد به دیدن من می آیند من به آنها راه های چاره (گزینه ها) را نشان می دهم. برخی اوقات من به آنها کمک می کنم تا بتوانند اتفاقی را که افتاده



# این یک جنایت است

چه بسا بیشتر از هر وقت دیگری در زندگی ما ، در دوران بلوغ و اوائل دوران بزرگسالی است که ما به دنبال تجارب تازه ای هستیم که بتواند به ما کمک کند درک کنیم که کی هستیم و چه می خواهیم.

برخی از اوقات همین امر باعث می شود درگیر کارهای خطرناک بشویم.

پذیرش اینکه کسی که شما او را دوست می دارید عمدا شما را آزار دهد بسیار دشوار است. رفتار ناروا را ما فقط محدود به زدن نمی دانیم. رفتار ناروا شامل اعمال زور یا ترس هم هست تا شما را به این وسیله وادار کاری را بکنید که میل به انجام آن ندارید.

اجبار کسی برای انجام عمل جنسی وقتی که آنها میل آن را ندارند، یا اجبار آنها به مقاربت جنسی با القاء این فکر در آنها که اگر به این کار تن ندهند مورد آزار واقع می شوند، یک خلاف بزرگ جنائی است.

- تعریف ها و برجسب ها قدری متفاوت است. در برخی از ایالات به این خلاف تجاوز جنسی 'rape' می گویند. در برخی دیگر به آن "تجاوز به عُنْف" 'sexual assault'، مقاربت جنسی بدون رضایت شخص 'sexual intercourse without consent' یا تداخل جنسی بدون رضایت شخص 'sexual penetration without consent' می گویند.
- "تجاوز جنسی" اصطلاحی معمولی است که شامل هم تجاوز جنسی می شود و هم آزار جنسی بدون مقاربت که از آن به عنوان رفتار ناشایست نیز نام می برند.
- تجاوز جنسی به خودی خود ممکن است با خشونت همراه نباشد، مثلا ممکن است شامل لاس زدن با کسی بدون اجازه او باشد.

## تجاوز جنسی و خشونت بر علیه زنان یک مشکل مهم است.

نظر خواهی های آماری حقایق آزار دهنده ای را نمایان می کند:

- تنها 20 درصد از تجاوزات جنسی بر علیه زنان به پلیس گزارش می شود.
- پنجاه و هشت درصد از تجاوزات جنسی توسط کسی صورت می گیرد که شخص تجاوز دیده او را می شناسد.

ارقامی را که ذکر شد توسط دفتر آمار استرالیا ABS تحت عنوان "نظر خواهی آماری جنایت و ایمنی Crime and Safety survey منتشر شده است که در اوائل سال 2002 انجام شده و گزارشی از تجاربی است که در 12 ماه پیش از آن رُخ داده است. این آخرین نظر خواهی آماری ذیربط با این بحث است.

# نه یعنی نه



## داستان برت Brett

شده می توانست به خواست من تن دهد. بعد از این ماجرا او خیلی ناراحت بود و گریه می کرد ولی من فکر کردم که او به نحوی تسلی خواهد یافت. او به والدینش گفت و آنها هم به پلیس مراجعه کردند.

من سعی کردم به آنها بفهمانم که خیلی مست بودم، ولی پلیس می گوید این را نمی توان بهانه کرد. مادرم فرار است مرا پیش مشاوره که مخصوص مردان است ببرد. ولی من بسیار از اینکه چه فرار است اتفاق افتد نگران هستم.

پلیس می گوید فرار است مرا به جرم تجاوز جنسی تحت تعقیب قرار دهند.

من با جولیا در یک میهمانی آشنا شدم. من او را بسیار دوست می دارم.

ما با هم به گردش به بیرون می رفتیم ولی او در باره سکس و این چیزها خیلی کهنه اندیش بود. فکر می کنم که من از او با تجربه تر بودم.

او گفت که نمی خواهد از حد فراتر رود. این برای من زجر آور بود که همه تصمیم گیری ها با او باشد. درست است که آنشب که نهایتاً من تا به آخر رفتم او گفت "نه". ولی من فکر کردم که اگر او واقعا دوست دختر من است و اگر واقعا مرا دوست دارد برای تنوع هم که

اگر دوست پسر کسی باشید این بدان معنی نیست که حق دارید در مورد اینکه او چه کاری بکند تصمیم بگیرید. و هیچ چیز به شما اجازه توسل به زور را نمی دهد.

# گفتگو کنید

بدون مرادده رابطه حقیقی غیر ممکن است. اگر مرادده خوب صورت نمی گیرد یا ارزشی نداشته باشد، به موافقت رسیدن در مورد محدودیت ها و حریم روابط دشوار شده یا غیر ممکن می گردد.

اگر گفتگو ها ضعیف باشد ممکن است باعث انتظارات متضادی مخصوصا در امور جنسی (سکس) بشود. داشتن مقاربت جنسی بدون رضایت طرف تجاوز جنسی تلقی می شود - این مسئله جایی برای ابهام ندارد (واقعا واضح است).

یکی از نکات کلیدی در تمام روابط انسانی گفتگو (مرادده) است. بر رسی های آماری نشان می دهد که مخصوصا پسران از لحاظ گفتگو دچار تشویش هستند. خیلی از آنها فکر می کنند که باید پیش از اینکه بتوانند با دختران به گفتگو بنشینند یکی دوگیلاس مشروب بیاشامند. برخی از اوقات ممکن است به کمک احتیاج داشته باشند تا راه های مثبت تری را برای چاره جوئی از شرم خویش و ترس از واپس خوردن پیدا نمایند.

## سالم بمانید و سالم عمل کنید

برای آمد و شد خود هم نقشه ای داشته باشید تا به جایی که می روید سالم بروید و سالم بازگردید.

به یک نفر (والدین، برادر/ خواهر، همخانه) خبر دهید که کجا می روید و چه وقت به خانه بر می گردید. اگر برنامه شما تغییر کرد مراتب را به آنها خبر دهید.

الکل و مقاربت جنسی (سکس) آمیزه خطرناکی است. اگر شما مهار نفس را در دست نداشته باشید نخواهید توانست وضع را مهار کنید.

یادتان باشد که اگر شما آنقدر مست هستید که نمی دانید آیا طرف شما راضی به انجام عمل مقاربت است - دست نگهدارید. ممکن است کار شما تجاوز جنسی باشد. وقتی که می دانید طرف مقابل شما آنقدر مست است که توان اجازه دادن ندارد، این کار را نکنید - چون این کار تجاوز جنسی است.

غمناک است که بیشتر خشونت ها بر علیه زنان در موقعیتی صورت می گیرد که با شخصی رابطه ای دارند. به همین دلیل هم هست که فراگیری نحوه داشتن ارتباط سالم بسیار اهمیت دارد. ولی مشکل ممکن است خارج از محدوده روابط هم رخ دهد - با غریبه ها یا کسانی که با آنها چندان آشنائی ندارند.

همه ما در باره موارد وحشتناکی خوانده و شنیده ایم که در آن جوانان گرفتار موقعیت های بسیار دهشتناکی می شوند که کاملا از مهار (دست) آنها خارج است.

فکر کنید چه می توانید بکنید تا در امن باشید و از خطر در امان بمانید.

سعی کنید گروهی به گردش بروید. در جمع باشید. با کسانی باشید که با آنها احساس امنیت کنید و میدانید که منافع شما را در نظر دارند.

متوجه خود و دوستان خود باشید. دوستان خوب مواظب هستند که دوستانشان امنیت داشته باشند و گزینه های آنها هم امن باشد.



با کسی که خوب نمی شناسید در موقعیت خلوت و فقط خود شما دونفر نباشید.

اگر احساس ناراحتی کردید، به ندای احساس خود گوش کنید و هرچه سریعتر به محل امنی خود را برسانید.

موافقت در انجام یک کار بخصوص نظیر بوسه به منزله چراغ سبزی برای انجام اعمال جنسی دیگر نیست. به یاد داشته باشید که در هر لحظه می توانید نظر خود را تغییر داده و بگوئید "نه".

اگر شخصی را که با او هستید می شناسید به منزله این نیست که دیگر نباید مواظب خودتان باشید. ممکن است آنقدر ها هم که فکر می کنید آنها را نمی شناسید.



## داستان کایلی Kylie

من وحشت زده بودم. حالم داشت به هم می خورد. نمی خواستم آنجا بمانم. نمی دانستم چگونه از آنجا خارج شوم.

تانیا Tanya و جو Jo مراقب من بودند. آنها نگران بودند چون من در مشروب خواری زیاده روی کرده بودم. آنها متوجه شدند که من آنجا نیستم و بدنبال من به بیرون آمدند.

آنها به او گفتند که من مست هستم و آنها می خواهند مرا به خانه ببرند. آنها مرا با کیف دستی ام به تاکسی منتقل کردند و به خانه رساندند.

دوستان خوب ناجی انسان هستند.

بخت با من بود چون دوستان من برای من آنجا و مواظب من بودند. اینطور نبود که من او را نشناسم. او در این میخانه قبلا هم آمده بود و کمی هم با او گفتگویی داشتم. به نظر آدم خوبی می آمد. او برای من مداوما مشروب می خرید و من هم روحیه شاد و مهمانی پسند داشتم و به همین دلایا همه مشروبهای را که می خرید می نوشیدم. هم تعداد آنها زیاده از حد بود و هم سرعت نوشیدن آنها. او مرتب سعی داشت با او به بیرون بروم. من راضی نبودم ولی ناگهان خود را در پارکینگ خود روها یافتم.

# والدین می توانند کمک کنند

به عنوان نقطه آغازین تجارب خانواده و دوستان مفید می باشند. حتی برنامه های تلویزیونی می تواند مثالهایی را از انواع روابط مختلف و چگونگی رفتار افراد با یکدیگر به شما نشان دهد. فرزندان شما در باره نحوه رفتار هنرپیشه ها هنگام ایفای نقش چه فکر میکنند؟ آیا آنها هم همین رفتار را می کنند؟ به آنها امکان دهید تا به شما آنچه را که در باره موضوعات مختلف احساس می کنند بازگو نمایند.

آنها را تشویق کنید تا هنگامی هم که در گیر اولین رابطه بسیار گرم شدند همچنان ارتباط خویش را با سایر دوستان و فعالیتهایی غیر از این رابطه حفظ نمایند. این شبکه هنگام بروز مسائل، منبع پشتیبان مهمی برای شما خواهد بود.

جوانان ممکن است از برخی از عواقب منفی ناشی از ولنگاری در ارتباطات جنسی (داشتن سکس) آگاه نباشند. حتی کسی که از لحاظ سنی به سن قانونی تصمیم گیری در داشتن رابطه جنسی Age of consent رسیده است، داشتن عمل جنسی بی رویه (با تعداد زیادی از افراد) ممکن است عواقب وحشتناکی داشته باشد. از جمله آنها امکان ابتلاء به بیماریهای مقاربتی، بارداری، بی آبرو شدن (بدنامی)، پشت سر ادم حرف زدن، شرم و خجالت و اضطراب می باشد.

رابطه خوب بدون محبت و احترام ناممکن است.

گفتگو پیرامون ارزشهای اخلاقی و آنچه که مسؤلانه و رفتاری پسندیده تلقی می شود بخش مهمی از بنیان ارتباط بین جوانان است تا بتوانند داشتن رابطه را درک نمایند.

بیشتر جوانان در این اندیشه اند که داشتن رابطه - یعنی با هم بودن - بایستی لذت بخش باشد. با پا به سن بلوغ نهادن آنها داشتن رابطه را تامین حمایت، داشتن عاطفه و محبت و احساس نزدیکی می بینند.

در ابتدای کار، گروه های همسن نقش مهمی در تعیین اینکه "لذت" در چیست را دارند. ولی والدین هم نقش مهمی را دارا می باشند. رفتار خانواده و انتظارات آنها مدل مهمی برای جوانانی است که اولین رابطه خود را تجربه می کنند. این ارتباطات اولیه اغلب الگویی را برای روابط (دوستی) آینده می سازد و از این رو بدون واهمه با فرزندان خود در باره داشتن رابطه گفتگو کنید.

همه ما نیاز داریم که اهمیت ارزش های اخلاقی بنیادین را درک کرده و آن ها را ترویج کنیم چون آنها شالوده روابط مستحکم و سالم هستند:

**احترام**  
**مراوده (گفتگو)**  
**اشتراک**  
**استقلال**  
**اعتماد**  
**همدم بودن**  
**امانت**



## داستان جان Jon

اعتماد، نزدیکی و احترام وجود داشته است را ضایع می‌کند. او نیاز داشت درک کند که ممکن است که او شهرتی پیدا کند به این معنی که در آینده دخترانی را که او واقعا دوست می‌دارد هیچگاه با او دوست نشوند و با او به بیرون نروند.

آنجی سعی می‌کند که با نیک بیشتر در این خصوص صحبت کند. به او کمک کند که درک نماید دختران چه احساسی را در برابر او می‌داشتند. به او اعتماد بخشد که خودش باشد و هیچ ضرورتی ندارد نقش "آقا بزرگ" "big man" را بازی کند.

من دانش آموزان عضو تیم مدرسه را که مربی ورزشی آنها بودم زیر نظر گرفتم. آیا کسی در باره برقراری رابطه و ارتباط آن با احترام چیزی به آنها گفته بود؟ من با سایر مربیان ورزشی آغاز به گفتگو کردم تا اطمینان یابم که پسران ما درک کنند رفتار پسندیده چیست و اگر نظرشان در باره روابط جنسی و رابطه با دختران منطقی نباشد چه عواقبی را برای آنها در بر دارد. من می‌دانم پسران چندان حرف شنو هم نیستند ولی لا اقل ما باید سعی خود را به عمل آوریم.

من با پسر نیک Nick رابطه بسیار خوبی دارم. مادرش آنجی Angie و من به او افتخار می‌کنیم. او در مدرسه خوب درس می‌خواند و خوب ورزش می‌کند و همه او را دوست دارند. بنابراین این وقتی که پشت تلفن همراه خود داشت با دوستانش راجع به دختران مدرسه گپ می‌زد برای ما تکان دهنده بود - یکی بعد از دیگری یا برجسب "جنده" "slut" داشت یا "بی احساس" "frigid" داشت.

من نمی‌خواهم نیک بزرگ بشود و عمل مقاربت جنسی (سکس) را یک عمل تفریحی بداند که در باره آن بتواند با دوستان خود گپ بزند. به نظر من هنوز او برای داشتن یک رابطه دائمی بچه است ولی بایستی با دختران به دیده احترام بنگرد. نیک بایستی درک کند که مادر او و من از لحاظ رفتاری از او انتظاراتی داریم. ما به او گفتیم که او دارد به بیراهه می‌رود. من از او پرسیدم که اگر کسی راجع به خواهر او چنین چیزهایی را می‌گفت چه احساسی را می‌داشت- یا (پسری) او را برای داشتن رابطه جنسی تحت فشار قرار می‌داد یا خرد می‌کرد. من برایش توضیح دادم که وقتی که پسری به دختری فشار وارد می‌آورد، خواه این کار لفظی یا بدنی باشد، او هرچه

# آنچه که والدین می توانند انجام دهند

به آنچه می گوید گوش فرا دهید - پیش داوری نداشته باشید

اگر در رابطه ای است که مورد رفتار ناروا است احتمالا خیلی روحیه اش ضعیف شده است. کاری نکنید که احساس او را از این که هست هم بدتر نمائید. او را به خاطر آنچه که دارد اتفاق می افتد سرزنش نکنید. به او نگوئید که او چه کار بایست می کرد که نکرده - تمرکز شما روی این باشد که چه چیزی او را خوشحال می کند و الان چه چیزهایی را می تواند تغییر دهد.

به او نگوئید که چه کار باید بکند - به او امکان دهید در پاره راه های چاره (گزینه ها) اندیشه کند

او بایستی راه خویش را برای رهایی از این وضعیت پیدا کند، ولی گفتگو با شما یا شخص مورد اعتماد دیگر می تواند به او یاری دهد تا به آنچه باید انجام دهد دست یابد. هدف شما این است که او را شخصی مستقل و قاطع (رُک و صریح گو) نماید. این بهترین محافظتی است که شما می توانید در اختیار او قرار دهید و بهترین راهی است که اطمینان حاصل نمائید که او هرگز دوباره در معرض رفتار ناروا قرار نخواهد گرفت.

## حتما پشتیبان او باشید

او ممکن است کاملا احساس تنهایی یا بی پناهی کند. به او بفهمانید که شما او را دوست دارید و نگران سلامت او هستید. شما خوشبختی او را می خواهید و هرچه در توان شما باشد به کار می برید تا به او یاری رسانید. وقتی شما نگرانی خود را اظهار می دارید دلیل آن را هم واضح بیان کنید. - "وقتی که شما می گوئی که احمق هستی به ما احساس بدی دست می دهد. ما از اینکه تو را عصبی و ناراحت می بینیم بسیار غمگینیم. وقتی او این کار را می کند در آن باره چه فکر می کنی؟"

به او کمک کنید تا راه های تدبیر واقعی آن را پیدا کند

تدابیری کارا هستند بسته به این است که تا چه اندازه او بخواهد وجود مسئله را تایید نماید و اینکه رابطه او تا چه حد از ناروایی رسیده است.. خط تلفن کمک شبانه روزی (24 ساعته) - 1800 200 526 - برای کمک به او و شما هردو است. لطفا از آن بهره بگیرید.

والدین، سایر اعضای خانواده و دوستان ممکن است تغییرات محسوسی را در کسی که مورد رفتار ناروا واقع شده باشد مشاهده نمایند.

## علائمی را که باید نشان گرفت:

- آیا از علائق همیشگی خود دوری می کند؟
- آیا زیاده از حد نگران نظر دوست پسر خود می باشد؟
- آیا او عمدتا وقتی خوشحال است که با او است یا تشویش و نگرانی دارد؟
- آیا نگران است که دوست پسرش در باره حرفی که شما یا او می زنید و یا کاری که می کنید ممکن است خشمگین بشود؟
- آیا همیشه برای (خطا های) دوستش عذر تراشی می کند
- آیا او از دوستان و فعالیتهای اجتماعی که دوست پسرش شرکت ندارد دوری می کند؟
- آیا در مورد ابراز خشم دوست پسرش شوخی می کند؟
- آیا هیجوقت آثار زخمی در او مشاهده می شود که علت آن معلوم نیست و آیا توضیحی که می دهد غیر عادی و ناممکن است؟
- آیا از وقتی که آغاز به دیدن او کرده است رفتارش عوض شده است؟

## چه باید کرد:

او را تشویق کنید با شما گفتگو (درد دل) کند

شما می توانید از این کتابچه استفاده کرده و برای آغاز گفتگو از آن استفاده کنید. سعی کنید وقتی این کار را انجام دهید که شما دونفر تنها باشید و دوستان یا سایر اعضای خانواده حضور نداشته باشند. برخی از اوقات این آسانتر است که کار دیگری مطرح نظر باشد مثل با هم برای یک دور رانندگی به گردش رفتن یا پختن یک غذای خاص یا شستن ظروف. سوالاتی بکنید که پاسخ آن باز باشد (آری یا نه نباشد). مثلا "چه احساس داری؟ دوستان تو در مورد رابطه تو (با دوست پسرت) چه می گویند؟ در آینده چه کار می خواهی بکنی - یا حالا و در دراز مدت؟"

# نحوه گرفتن کمک

یافتن وقت مناسب و شهامت شما برای گفتگو در این قبیل موارد مهم است.

روابط بخشی حیاتی (کلیدی) از زندگانی ما است.

تجربیات روابط جوانان ما روی کل زندگی آنها اثر گذار است چون نحوه رفتار دیگران با ما روی احساس ما و اعتماد به نفس ما اثر می کند - و این نه تنها برای اکنون بلکه برای آینده هم هست.

اگر به دنبال اطلاعات یا راهنمایی هستید نهاد های خدماتی گسترده ای هستند که می توانند از شما پشتیبانی نمایند.

هرگز برای درخواست کمک و اهماه نداشته باشید مخصوصا وقتی که شما یا شخص دیگری را که می شناسید در یک رابطه خشن باشد یا مورد تجاوز جنسی واقع شده باشد.

رابطه ها ممکن است سهل و آسان نباشند ولی هرگز نبایستی دردناک باشند.

