

## فصل چهاردهم

### بدرفتاری، خشونت و دفاع خودی



همه زنان ممکن است مورد بدرفتاری و سوء استفاده قرار گیرند. در تمام جهان با بسیاری زنان از طرف بیگانه‌ها و یا از طرف افراد شناسا بدرفتاری می‌شود. آنها ممکن است لت و کوب شوند، مورد تجاوز جنسی قرار گیرند، خوار و ذلیل شوند، قربانی تجاوزات دسته جمعی شوند، مصدوم گردند و یا به طریقه‌های دیگری مورد سوء استفاده قرار گرفته و یا حتی کشته شوند. بیشتر اوقات هیچ کس از موارد بدرفتاری آگاه نمی‌شود، زیرا زنان خجالت کشیده و یا می‌ترسند که در مورد آن صحبت نمایند. آنها فکر می‌کنند که هیچ کس به آنها توجه نخواهد کرد و یا از این می‌ترسند ملامت شوند که خودشان سبب شده اند تا با آنها بدرفتاری شده و مورد سوء استفاده قرار گیرند.

بسیاری زنان مورد سوء رفتار قرار می‌گیرند، زیرا نسبت به کسانی که از آنها سوء استفاده می‌نمایند، قدرت کمتری دارند و یا از آن سبب که آنها تنها، ضعیف و آسیب پذیر بوده اند. زنان و دختران دارای معلولیت حتی نسبت به زنان و دختران غیر معلول بیشتر هدف بدرفتاری، صدمات و حملات جنسی قرار گرفته اند. به آنها به چشم افراد ضعیفتر و بی‌اهمیت‌تر دیده می‌شود. معلولیت یک خانم هیچگاه خشونت، بدرفتاری، سوء استفاده و یا نادیده گرفتن را جایز نمی‌سازد. زنان دارای معلولیت این لیاقت و ارزش را دارند تا در مصونیت کامل با کسانی زندگی نمایند که از آنها مواظبت نموده و با آنها برخورد خوب دارند.

یک زن یا دختر معلول ممکن است توسط مردان یا زنان – توسط اعضای خانواده، توسط شوهر، توسط دیگر افراد خانواده و یا توسط مواظبت کنندگان مورد بدرفتاری قرار گیرد. این خانم‌ها ممکن است از طرف همسایگان، دوستان خانوادگی، استخدام کننده، همکار و یا یک بیگانه مورد بدرفتاری قرار گیرند.

اگر سوء رفتار کننده کسی باشد که خانم او را می‌شناسد، ممکن است خانم فکر کند که کس دیگری را ندارد که به او روی آورد، بخصوص اگر این خانم در کارهای روزانه به کمک آن شخص وابسته باشد. اما اگر یک زن در مورد بدرفتاری خاموش بماند، بیشتر تنها شده و بیشتر آسیب‌پذیر می‌گردد. رفتن نزد کسی که به وی اعتماد دارد می‌تواند به خانم کمک کند تا در مقابل خشونت مقاومت نموده و حمایت کسب کند.

سوء استفاده و خشونت علیه هیچ زن و دختری جواز ندارد. چون زنان معلول اغلب کمتر احترام می‌شوند، بعضی اوقات طوری بنظر می‌رسد که آنها ارزش دفاع و محافظت را ندارند. این طرز فکر به مردم می‌آموزاند که سوء رفتار در مقابل زنان معلول یک مشکل نیست و ضرور نیست که به حقوق آنها احترام شود.

### مفکوره مضر:

**واقعیت:** یک دختر معلول حق دارد که عینا مانند دیگر دختران، از او مواظبت شود. هیچکس در موجودیت بدر رفتاری نمی‌تواند خوشبخت باشد.

دختران معلول خوش طالع خواهند بود اگر کسی را داشته باشند که از آنها مواظبت نماید. حتی اگر با آنها بدر رفتاری نماید.



### مفکوره مضر:

**واقعیت:** هیچگاه جواز ندارد که یک زن معلول مورد بدر رفتاری قرار گیرد. هیچ کسی نباید مورد بدر رفتاری قرار گیرد - بخصوص یک زنی که مشکل آموختن دارد. بدر رفتاری به هر شکل - اگر مسامحه یا نادیده گرفتن باشد، بدر رفتاری روانی باشد، ندادن مواظبت‌های لازم باشد، اجازه ندادن به مکتب باشد، تصمیم گرفتن از طرف یک خانم بدون پرسیدن از او باشد، بدر رفتاری فیزیکی باشد و یا خشونت جنسی - باید متوقف ساخته شود.

بدر رفتاری کردن با یک زن معلول اهمیتی ندارد. زنان دارای معلولیت احمق هستند و ارزش آن را ندارند که به سخنان ایشان گوش داده شود.



## انواع مختلف بدرفتاری

وقتی بیشتر مردم در مورد سوءرفتار فکر می‌کنند، اکثراً تصور شان این است که یک نفر مورد تجاوز خشونت‌آمیز قرار گرفته – مجروح شده، لت و کوب شده، مورد تجاوز جنسی قرار گرفته و یا حتی به قتل رسیده است. در حالی که زنان دارای معلولیت به خشونت‌های فیزیکی آسیب‌پذیر می‌باشند، در مقابل دیگر انواع بدرفتاری نیز آسیب‌پذیر هستند.

طورمثال، زنانی که به کمک فرد دیگری در کارها و مواظبت روزانه خود وابسته هستند، ممکن است شرمنده و فضیحت ساخته شوند، از غذا، آب و دوا محروم ساخته شوند، قصداً مدت طولانی بدون مواظبت گذاشته شوند تا خود را تَر کرده یا کثیف سازند و یا مواظبت‌های دیگری را که نیاز دارند برای آنها داده نشود. بعضی افراد ممکن است مجبور شوند که در مقابل مواظبت‌های که دریافت می‌نمایند، به دیگران لذات جنسی فراهم سازند. بعضی زنان و دختران دارای معلولیت ندرتاً اجازه دارند تا با دیگر افراد ملاقات نموده و یا از خانه خارج گردند. یک تعداد دیگر ممکن است تنها نگه داشته شوند، ترک شوند و یا بطریقه‌های دیگری با ایشان بدرفتاری شود.



امکان دارد که دیگر افراد معلول با یک زن دارای معلولیت بدرفتاری داشته باشند. هرگاه یک مرد معلول خود را ناتوان احساس کرده و از سبب معلولیت خود قهر باشد، ممکن است قهر خود را با لت و کوب کردن همسر خود خالی کند و به این طریق قدرت خود را بالای خانمش اثبات نماید.

بدرفتاری فیزیکی - همانند سایر انواع بدرفتاری و خشونت - می‌تواند سبب مشکلات صحت روانی گردد. زنانی که با ایشان بدرفتاری صورت گرفته اغلب ترسیده و غمگین بوده و گاهی از افسردگی شدید رنج می‌برند. زمانی که با یک زن بدرفتاری شده باشد، بدن وی به التیام ضرورت دارد - و به همان گونه روح و روان خانم نیز به التیام نیاز دارد.

## بدرفتاری با احساسات

بدرفتاری با احساسات یک خانم زمانی واقع می‌شود که یک شخص خانم را توهین کند، او را تهدید نماید، سبب ترس خانم شود، او را ترک نموده و یا منزوی سازد و یا با او مانند یک شی بی‌ارزش برخورد نماید. بعضی افراد زنان دارای معلولیت را با گفتن این که "از این حالت بهتر بود که می‌مردید" و یا "اینها بار دوش هستند و ارزش زندگی کردن را ندارند" مورد سوء رفتار قرار می‌دهند.

سوء رفتار با احساسات و عواطف می‌تواند زمانی واقع شود که شخصی:

- در مورد یک زن ناشنوا با افرادی که مشکل شنوایی ندارند، بد صحبت می‌کند.
- هرگاه افراد معلول بگونه دیگری عمل نمایند، اسم‌های اهانت‌آمیز روی آنان گذاشته و یا بر آنها داد بزنند.



## سوءرفتار با احساسات و عواطف، خانم را ضعیف می‌سازد

بدرفتاری با احساسات سبب می‌شود که یک خانم معلول نتواند قوی بماند. خانمی که ترک گفته شده باشد، ممکن احساس نماید که جای و نقش خود را در جامعه از دست داده است. این خانم به سادگی غمگین و ضعیف شده می‌تواند.

هرگاه خانمی همیشه مورد توهین قرار گرفته و بالایش نام‌هائی گذاشته شود، خودش نیز شروع می‌کند به این که احساس نماید نافهم است و غمگین شود. و اگر کسی یک خانم را در مقابل دوستان و همسایه‌ها مورد طنز و تمسخر قرار دهد، ممکن است این خانم شرم‌زده شده و کمتر خواسته باشد که از خانه بیرون شود. بعد از مدتی، خانم خودش معتقد می‌شود که او قادر نیست کار با ارزشی را انجام دهد. خانمی که با احساسات و عواطف وی بدرفتاری صورت گرفته، اغلب از مشکلات صحت روانی و یا افسردگی رنج می‌برد. برای معلومات بیشتر فصل ۳ در مورد صحت روانی دیده شود.



## ترک گفتن و رها کردن (Abandonment)

گاهی اوقات یک شخص معلول را ترک گفته و مواظبت از وی را نمی‌پذیرند. یک خانواده ممکن است از سبب این که طفل معلول شان مایه شرمساری است و یا از سببی که فکر می‌کنند نمی‌توانند مواظبت‌های مورد نیاز طفل خود را فراهم سازند، او را ترک گفته یا رها می‌کنند. ممکن

است خانمی که جدیداً معلول شده از طرف شوهر و یا از طرف خانواده ترک داده شده و یا از خانه بیرون ساخته شود، زیرا آنها تغییرات بدن خانم را نمی‌توانند بپذیرند.

بسیاری زنان معلولی که ترک گردیده و از خانه بیرون ساخته شده اند، نزد اقوام و خویشاوندان خود می‌روند و آنها سبب ناراحتی این خانم‌ها می‌شوند. وقتی این خانواده فقیر باشد و اعضای آن مجبور باشند کار زیادی انجام دهند، زنان معلول اغلب طوری احساس خواهند کرد که یک بار اضافی هستند. بعضی اوقات خویشاوندان این خانم‌های معلول را سرزنش نموده و مسوول همه بدبختی‌های خود می‌دانند، بخصوص اگر این خانم اطفالی داشته باشد.

ما بسیار فقیر هستیم، به مشکل می‌توانیم غذای کافی تهیه کنیم تا خانواده خود را تغذیه کنیم. و حالا مجبور هستیم به این نیز غذا بدهیم! ما بیشتر گرسنه خواهیم ماند و این اشتباه او است.

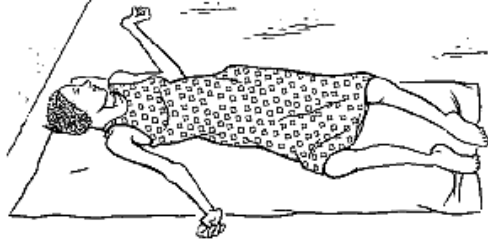
اگر همسر مرا ترک نمی‌کرد، حالا من در اینجا نمی‌بودم.



## به انزوا قرار دادن (Isolation)

یک خانم معلول را داخل یک خانه قفل کردن و تنها گذاشتن یکی از انواع خرابتر سوء رفتار می‌باشد.

آرزو می‌کنم بتوانم بیرون بروم. من همیشه در اینجا افتاده و بسیار تنها هستم.



وقتی یک جامعه به افراد دارای معلولیت احترام نگذاشته و آنها را مجزا و محروم نگه دارند، بعضی از افراد این جامعه نیز از داشتن یک زن یا یک دختر معلول در خانواده خود خجالت می‌کشند. آنها کوشش خواهند کرد که دیگران نفهمند و یا پیدا کرده نتوانند که یک زن یا دختر معلول در فامیل شان وجود دارد، و یا وانمود نمایند که اصلاً اینها وجود ندارند. اغلب زنان و دختران معلول اجازه ندارند که مکتب رفته و تحصیل کنند و یا در مراسم جامعه و یا مراسم مذهبی اشتراک داشته باشند.

در بعضی جوامع زنان معلول منزوی هستند زیرا دیگر افراد فکر می‌کنند که اگر با افراد معلول باشند، خودشان نیز معلول خواهند شد. و بعضی عقیده دارند که اگر یک زن حامله با یک خانم معلول تماس کرد، طفل وی نیز معلول به دنیا خواهد آمد. هیچکدام از این عقاید واقعیت ندارد. معلولیت از کس دیگری به شما انتقال یافته نمی‌تواند.

## نادیده گرفتن (Neglect)

نادیده گرفتن زمانی واقع می‌شود که شخصی که باید از یک زن معلول مواظبت کند، از آن چشم‌پوشی نموده و برای خانم کمک نمی‌کند. طومثال، اگر کسی:



- برای خانم معلول غذا نداده و یا با بی تفاوتی غذا می‌دهد.

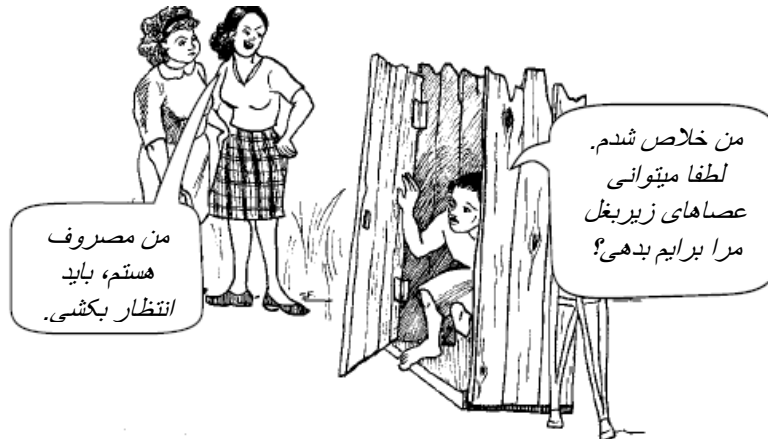


حالا وقت دوا خوردن من است. لطفاً به من کمک کن، نمی‌توام آنرا بگیرم.

هر وقت خودم خواستم میتوانم آنرا بگیرم.

- کمک نمودن به خانم معلول را برای گرفتن دواهای مورد ضرورت، رد می‌کند.

- خانم معلول را برای رفتن به بیت‌الخلاء کمک نمی‌کند.



من مصروف هستم، باید انتظار بکشی.

من خلاص شدم. لطفاً میتوانی عصاهای زیر بغل مرا برابم بدهی؟

مثال‌های دیگر نادیده گرفتن قرار ذیل است:

- گذاشتن یک زن معلول در بستر برای مدت طولانی.
- کمک نکردن به این که لباس بپوشد و یا خود را شستشو دهد.
- کمک نکردن به حرکت وی و یا کمک نکردن برای تغییر وضعیت تا از زخم بستر وقایه شود.
- تبدیل نکردن لباس‌های کثیف و مرطوب.

همچنان مردم با گذاشتن خانم‌های معلول در خانه و یا انکار از تعلیم و تربیه خوب، غذای کافی و یا لباس مناسب برایشان، آنها را نادیده می‌گیرند.

نادیده گرفتن می‌تواند به خانم آسیب رسانیده و همچنان او را تنها و هراسان می‌سازد. هرگاه خانم مدت طولانی در بستر مانده و خودش نتواند حرکت نموده و یا تغییر وضعیت بدهد، ممکن است مصاب زخم بستر شود. جهت معلومات بیشتر در مورد وقایه از زخم بستر، صفحه ۱۱۶ دیده شود.

## سوء رفتار فیزیکی

رنان دارای معلولیت ممکن است به طریقه‌های مختلف و در جاهای مختلف مورد سوء رفتار فیزیکی قرار گرفته و با آنها برخورد خشن صورت گیرد، مثلاً در: کلینیک‌ها، در مکتب‌ها، در منازل مسکونی، در محلات کار، در ترانسپورت عامه و یا حتی در خانه خودشان.



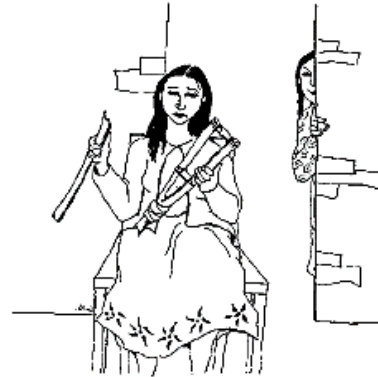
بدرفتاری فزیک شامل لت و کوب، تپله کردن، نیشگون (چندک) گرفتن، سیلی زدن و یا فشار دادن می‌باشد. گاهی مردم اطفال یک زن معلول را تهدید نموده یا می‌ترسانند. در این صورت ممکن است خانم بیشتر بترسد، چون احساس خواهد کرد که نمی‌تواند از خشونت علیه اطفال خود جلوگیری کند.

علاوه بر لت و کوب و تجاوزات، یک زن معلول به طریقه‌های ذیل نیز مورد سوء رفتار فزیک قرار می‌گیرد:

- قصداً حرکت دادن وسایل و فرنیچر یک خانم نابینا، تا در پیدا کردن ماحول خود به مشکل مواجه شود.

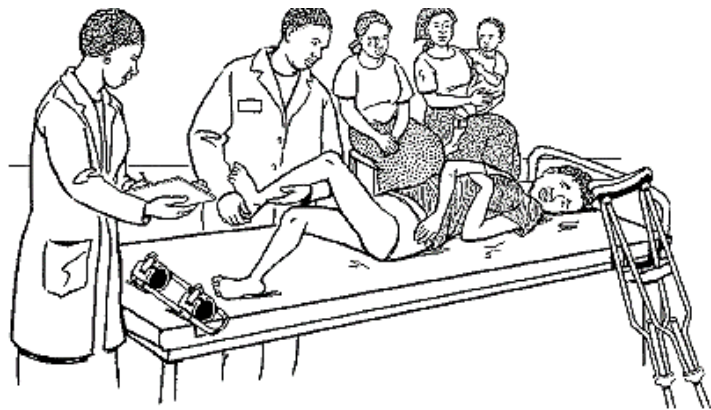


- قصداً پاره کردن یا شکستادن وسایلی که خانم استفاده می‌کند، مانند آله شنوائی و یا عصا.



- مجبور ساختن خانم به برهنه شدن روی میز معاینه در یک کلینیک یا شفاخانه عامه، در مقابل دید افراد بیگانه.

کارکنان صحت می‌توانند با پوشانیدن هر چه بیشتر بدن خانم توسط لباس‌هایش و یا با استفاده از یک روجائی یا پتو، از این وضعیت جلوگیری نمایند. و یا در صورت امکان، آنها می‌توانند خانم را در یک اتاق مستور با حفظ محرمانه معاینه نمایند.





## وقایه از سوءرفتار

یکی از روش‌های که زنان دارای معلولیت می‌توانند از بدرفتاری مصوون بمانند، شامل ساختن بیشتر آنها در امور اجتماعی است. صحبت با دیگران کمک می‌کند که حمایت لازم را حاصل کنید.

- **گفتگو و معاشرت با بیشتر از یک نفر.** اگر در ابتدا برای دیگر افراد فهمیدن صحبت شما مشکل باشد، با تمرین بیشتر آنها بهتر خواهند فهمید. رسم نمودن تصاویر ساده نیز می‌تواند کمک نماید.

- **در مورد بدرفتاری با دیگر زنانی که مورد اعتماد شما باشند، صحبت نمایید.** تشریح این که چه رخ داده است مشکل خواهد بود و شما ممکن است خجالت بکشید و یا از این ترس داشته باشید که ممکن است عامل سوءرفتار خبر شود. همچنان ممکن است تشویش داشته باشید که هیچ کس به شما باور نخواهد کرد. گاهی ممکن است بعد از صحبت کردن احساس خرابتری داشته باشید، بخصوص اگر به شخصی که می‌خواهید بگویید، به شما گوش ندهد. اما اکثراً بهترین طریق کمک گرفتن، صحبت کردن با دیگران است. برای معلومات بیشتر در مورد گروه‌های حمایتی، صفحه ۶۵ دیده شود.



کوشش کردم که خود را آرام ساخته و با کسی که با من برخورد خوب نداشت مستقیم صحبت کردم. من واضح ساختم که طرز برخورد او را با خود نمی‌پسندم.

وقتی به کمک و حمایت ضرورت دارم، با زنان بزرگی که به آنها اعتماد دارم صحبت می‌کنم.



وقتی یک دختر مکتب بودم، یک بچه مرا تپله کرد و عصاهای زیر بغلی مرا دور انداخت. من به معلم خود گفتم و او را جزا داد. همچنان خانم معلم برایم مشوره داد که همیشه در راه یکجا با دیگر شاگردان باشم.



مردم چیزهایی می‌گویند مانند این که: "دختران بی ارزش اند". برای بیرون شدن از احساس بی ارزش بودن، من دریافتم که با دست‌های خود کارهای را انجام داده می‌توانم. دانستن مهارت خود برایم کمک کرد تا از درد بدرفتاری‌های زبانی رهائی یابم.



من تنها بودم چون صرف شوهر من زبان اشاره را می‌دانست. آموختن اندکی زبان اشاره به دیگر زنان جامعه برایم کمک نمود تا دوستانی پیدا کنم و کار بیشتری با دیگر افراد انجام دهم. حالا من حمایت زنان دیگر را باخود دارم و هر زمانی که به کمک ضرورت داشته باشم، می‌توانم از آنها تقاضای کمک نمایم.



زنان دارای معلولیت های مختلف میتوانند باهم کار را تبادل یا تجارت نمایند، اگر هر کدام از آنها میتوانند کار خاصی را انجام دهند.



- **آیا با دیگر زنان کار می‌نمایید.** در جایی که دیگر مردم دیده بتوانند، افراد متجاوز کمتر تمایل دارند که شما را تهدید نموده و یا با شما بدرفتاری نمایند. هرگاه در یک محل عامه به شما آسیب رسانیده شود، این امکان وجود دارد که زنان دیگر نیز همان لحظه از شرم و یا از ترس کاری انجام ندهند. مگر شما خواهید توانست بعداً از این زنان کمک بگیرید.
- **بر آمدن برای حمایت از دیگر زنان و با گروه‌های اجتماعی،** اگر شما و یا کسی را که می‌شناسید، مورد بدرفتاری قرار گرفته باشد.
- **صحبت کردن با یک کارکن صحتی** اگر آسیب فیزیکی به شما رسیده باشد.

آنانی که سوء رفتار دارند اغلب اعتماد به نفس یک خانم را از بین می‌برند، او را طوری می‌سازند که معتقد شود او (و اطفالش) بدون عامل بدرفتاری قادر به ادامه زندگی نخواهند بود. بخاطر داشته باشید، شما می‌توانید بدون عامل بدرفتاری زندگی کنید.

صفحه ۳۰۸ را در مورد روش‌های دفاع خودی در مقابل خشونت‌ها، ببینید.



شوهرم همیشه می‌گفت که با عروسی کردن بامن به من لطف نموده است. چون خانواده من فقیر بودند او مرا متهم می‌ساخت که بخاطر دارائی اش با او ازدواج کرده ام. او برابم گفت که من هیچگاه نمی‌توانستم شوهر دیگری پیدا کنم و با من بدرفتاری می‌کرد. بعد از مشوره با قانون‌دانان زن و صحتی کردن با وابستگان شوهرم، تصمیم گرفتم که او را ترک نمایم.

یک خانم در قریه ما بعد از آن که یک دختر معلول را به دنیا آورد توسط شوهرش مورد بدرفتاری فیزیکی قرار گرفت. سرانجام خانم تصمیم گرفت که دوباره به نزد والدین اش برگردد و به ازدواجش خاتمه دهد.



برای دوست من زمانی بدرفتاری شروع شد که او معلول گردید. شوهرش از کمک به او اجتناب کرد و شروع کرد به خوابیدن با دیگر زنان. دوست من دوباره نزد والدین خود رفت جایی که از او با علاقمندی مواظبت نمودند. وضعیت وی بهتر شد و او صحتمندتر و خوشحال‌تر گردید.

## حمایت از زنانی که با همسران بد رفتار و خشونت کار زندگی می‌نمایند

چون در بسیاری ممالک، زنان بخاطر مصون بودن از خشونت‌ها متشکل و سازمان یافته شده اند، قوانین و محاکمی تاسیس گردیده که ما را در مقابل خشونت محافظه می‌نمایند. در بعضی مناطق دیگر، آنهایی که باید از تطبیق قوانین پاسداری کنند بخصوص پولیس، قانوندان‌ها و قاضی‌ها، نمی‌توانند برای کمک به یک زن مورد اعتماد باشند. مگر در تمام جوامع، وقتی زنان باهم کار نمایند بهترین مصونیت را می‌توانند برای خود بوجود آورند. در اینجا بعضی مثال‌ها آمده است:



... و شما تصمیم می‌گیرید یا می‌خواهید او را ترک کنید...



اگر شوهر شما، شما را الت و کوب می‌نماید...



بعداً کوشش نمایید با دیگر زنان در جامعه یکجا شده و در مورد مشکلات خود صحبت کنید. احتمالاً شما در می‌یابید که یک تعداد از آنها عین مشکلات شما را دارند.



... در آن مورد با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید (یک همسایه، یک دوست ویا یک خویشاوند).



... ویا به اداره پولیس رفته و راپور آن را بدهید. هرگاه شما در یک گروه باشید بسیار احتمال دارد که آنها شکایت شما را جدی بگیرند.



بعداً همه شما باهم می‌توانید به نزد همسر تان رفته و با او صحبت کنید. اگر او نگفت که روش خود را تغییر خواهد داد، باهم نزد یک بزرگ قریه بروید...

## سوء استفاده جنسی

خصوصاً دختران در خطر سوء استفاده جنسی قرار دارند زیرا کوچکتر و ضعیفتر بوده و آگاهی کمتری از مقررات و عملکرد های اجتماعی در مورد مقاربت جنسی در جامعه شان دارند. دختران ممکن است توسط پدر، مادر، کاکا، ماما و یا دیگر خویشاوندان، و یا از طرف برادر و دیگر اطفال مورد بدرفتاری و سوء استفاده جنسی قرار گیرند. اگر یک دختر در مورد سوء رفتار در خانواده صحبت کند، اغلب اعضای خانواده از سوء رفتار کننده دفاع می‌کنند- و دختر را ملامت می‌نمایند. اما ملامت نمودن کسی که مورد بدرفتاری یا سوء استفاده قرار گرفته، هیچگاه مناسب نیست، بخصوص نباید یک طفل ملامت شود.

دختران و زنان دارای معلولیت بصورت مساویانه در خطر بزرگتر بدرفتاری قرار دارند - بخصوص اگر اینها از سبب معلولیت خود ضعیف شده باشند، در صحبت کردن مشکلات داشته باشد و یا مورد پسند کامل جامعه نباشند. این حالت سبب می‌شود که سوء استفاده کنندگان باور نمایند که زنان دارای معلولیت اهداف آسانی هستند و برای جامعه فرقی نمی‌کند که به آنها چه واقع می‌شود.

یک زن معلول ممکن است توسط شوهر، دیگر اعضای خانواده، توسط کسی که از او مواظبت می‌نماید و یا توسط یک بیگانه مورد بدرفتاری جنسی قرار گیرد. بیشتر اوقات یک زن توسط آشنایان یا افراد شناسا مورد تجاوز جنسی قرار می‌گیرد. و چون خانواده یک زن معلول به او اجازه نمی‌دهند که داخل اجتماع بوده و بتواند از دوستان در مورد ارتباطات جنسی بین زن و مرد چیزی بیاموزد، ممکن است فکر نماید که بجز قبول نمودن بدرفتاری یا سوء استفاده جنسی انتخاب دیگری ندارد. حتی ممکن است این خانم فکر کند که غیر از این شخص بدرفتار برای هیچ کس دیگری نمی‌تواند جاذبه داشته باشد.

سوء استفاده جنسی به طریقه‌های مختلف صورت می‌گیرد، اما فقط گاهی مردم فکر می‌کنند که اینها سوء استفاده و تجاوز جنسی می‌باشد. سوء استفاده جنسی یعنی هر نوع تماسی که زن آن را نخواستہ باشد. وقتی گفته میشود یک زن یا دختر مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته است، که:

- به او تجاوز جنسی شده و یا درحالی که نمی‌خواهد به زور وادار به مقاربت جنسی شده باشد.
- بدون اجازه و خواست خودش، به سینه‌ها، ناحیه تناسلی یا دیگر قسمت‌های بدنش تماس شده باشد.
- به زور وادار به مقاربت جنسی با کسی شده تا وظیفه‌اش را حفظ کند و یا با معلم تا در امتحان او را کامیاب نماید.
- در مقابل دریافت مواظبت، وادار به مقاربت جنسی شده باشد.
- در مقابل پول یا غذا وادار به مقاربت جنسی شده، چون هیچ راه دیگری برای حمایت از خود نداشته است.
- در مقابل پول، غذا و یا مواظبت مجبور شده که مدل برای تصاویر یا فلم‌های برهنه و سکسی شود.
- مجبور ساخته شده تا مقاربت جنسی دیگران را بشنود یا ببیند.
- با صحبت‌ها و حرکات جنسی (سکسی) اذیت شده و یا مجبور شده به فکاهیات و یا کلمات سکسی گوش بدهد، درحالی که برایش ناراحت کننده باشد.
- وادار شده تا تصاویر یا فلم‌های برهنه را ببیند.

هر زن یا دختری ممکن است مورد سوء استفاده جنسی قرار گیرد. این تقصیر و گناه او نیست.

## در مورد سوء استفاده جنسی با زنانی که مشکل آموزش و فهمیدن دارند، صحبت نمایید



تمام اطفال آموخته اند که از بزرگان اطاعت نمایند. وقتی بزرگتر شوند می آموزند که چه وقت اطاعت نکنند. اما زنانی که در آموزش مشکل دارند اغلب صرف آموخته اند که به دیگران اعتماد داشته باشند، "خوب" باشند، آرام باشند، جر و بحث ننمایند و کاری را که به ایشان گفته می شود انجام دهند. این حالت آنها را اهداف آسان برای کسانی می سازد که می خواهند از ایشان سود جوئی نموده و یا آنها را مورد سوء استفاده جنسی قرار دهند.

با دختران و زنانی که مشکل آموزش دارند در مورد سوء استفاده جنسی صحبت نمایید و به ایشان کمک کنید تا بیاموزند که حق دارند از سوء استفاده مصون باشند. خود را مطمئن سازید که آنها می دانند که در صورت تماس یا سوء رفتار جنسی با شما یا کس دیگری که مورد اعتمادشان است، صحبت خواهند کرد، و این که آنها مطمئن و مصون خواهند بود. همچنان، مطمئن شوید که زنان دارای مشکل آموزش، آموخته اند که چگونه از خود دفاع نمایند.

## تجاوز جنسی

تجاوز جنسی به معنی وادار ساختن یک زن به تماس جنسی است درحالی که آن را نمی خواهد. خشن ترین نوع تجاوز جنسی حالتی است که در آن دخول صورت گیرد. تجاوز جنسی دخولی زمانی گفته می شود که یک مرد قضیب، انگشت یا هر شی دیگری را بدون موافقه یک زن داخل مهبل، مقعد و یا دهن وی نماید.

## تجاوز جنسی دختران خورده سال

تجاوز جنسی برای همه شدیداً ضرر می رساند. مگر اثرات آن بخصوص بالای دختران بسیار قوی و دوامدار است. زیرا دختران از نظر جنسی به پختگی نرسیده اند و دقیق نمی دانند چگونه تشریح کنند که به ایشان چه رخ داده است، اغلب آنها برای یافتن کسی که به ایشان باور نماید مشکلات زیادی دارند. در بعضی جوامع هیچ کس قبول نمی کند با دختری که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته، عروسی کند.

در محلاتی که قوت های نظامی حضور قوی دارند، گاهی دختران مجبور می شوند که بصورت خدمه و یا "برده های جنسی" برای عساکر و گروپ های نظامی کار نمایند. این دختران در نتیجه اغلب از نظر فیزیکی و روانی معلول می شوند.

در بعضی جای ها، مردم عقیده دارند که مقاربت جنسی با یک دختر باکره سبب تداوی مرض ایدز می شود، و بسیاری دختران بسیار جوان و حتی آنهایی که هنوز طفل اند، بخاطر همین عقیده نادرست مورد تجاوز جنسی قرار می گیرند. چون جسم این دختران رشد نکرده و کوچک است، نواحی تناسلی آنها بصورت وحشتناکی تخریب می شود و آنها بسیار به سهولت مصاب اچ آی وی و دیگر امراض مقاربتی می گردند.

## کمک گرفتن در صورتی که مورد تجاوز قرار گرفته باشید

تجربه هر یک از زنانی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند با دیگران متفاوت است. مگر بعضی کارهای است که می‌تواند شما را برای احیای مجدد کمک نماید. اول از خود این سوالات را بپرسید:

- از کی کمک بگیرید؟
- آیا می‌خواهید در مورد تجاوز جنسی به پولیس اطلاع دهید؟
- برای دریافت مواظبت‌های طبی به کجا می‌توانید مراجعه نمایید؟
- آیا می‌خواهید کوشش کنید که تجاوز کننده تنبیه شود؟

یک خانم معلولی که مورد تجاوز قرار گرفته مانند دیگران به کمک نیاز دارد. با اهمیت است که به یک شخص مورد اعتماد موضوع را بگویید تا با شما برای دیدن یک کارکن صحتی برود، و کمک نماید تا تصمیم بگیرید که می‌خواهید به پولیس اطلاع دهید یاخیر. ممکن است برای یک مدت طولانی احساس غم، مصدومیت، خوف و یا قهر داشته باشید، لذا شما همچنان به کسی ضرورت دارید تا در مورد احساسات خود با او صحبت کنید. کسی را انتخاب کنید که شریک غم شما بوده و از شما مواظبت می‌نماید، قوی بوده و مورد اطمینان شما باشد و کسی باشد که اعتماد دارید به دیگران نخواهد گفت. خانواده شما کمک کننده‌های دایمی بوده و ممکن بیش از حد ناراحت باشند و نتوانند تمام حمایت‌های مورد نیاز شما را فراهم سازند.

### شرم اجتماعی و یا Stigma در تجاوز جنسی

در بعضی مناطق با زنی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته طوری برخورد می‌شود که سبب شرم، بی‌آبرویی و فضاحت خانواده و یا تمام جامعه شده است. این خانم غیرمنصفانه نه تنها در حمله تجاوز جنسی که بالایش صورت گرفته مقصر شناخته می‌شود، بلکه همچنان مسوول پائین آمدن اخلاق عمومی جامعه نیز شناخته می‌شود. به این حالت stigma یا شرم و ننگ اجتماعی گفته می‌شود. بخاطر همین بدنامی و ننگ یک زنی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته ممکن است ترس داشته و به دیگران گفته نتواند. این خانم ممکن هراس داشته باشد که اگر جامعه بداند که او مورد تجاوز جنسی قرار گرفته، با او طوری دیگری برخورد خواهند کرد. و یا خانواده خانم نخواهند که هیچ کس در مورد آن بفهمد زیرا فکر می‌کنند که این موضوع عزت و احترام خانواده را از بین می‌برد. شرم اجتماعی برای یک زن دارای معلولیت بسیار شدید خواهد بود زیرا این بدنامی به ننگ دیگری که خانواده قبلاً به خاطر داشتن یک عضو معلول در جامعه داشته است، علاوه می‌شود.

خانمی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته است، هیچگاه نباید بخاطر این کار مقصر شناخته شود. یک زنی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته به حمایت و تقویت بیشتر خانواده و جامعه ضرورت دارد. شرم اجتماعی یا ننگ و بدنامی مانعاً برای التیام خانم است و همچنان مانع از آن است که جامعه برای جلوگیری از تجاوزات جنسی در آینده کاری انجام دهد.

**اگر طرز صحبت کردن شما متفاوت است، ممکن تشریح این که چه واقع شده برای شما مشکل باشد، بخصوص اگر ناآرام و عصبانی باشید. اگر خجالت زده و یا ترسیده باشید، مشکلتر خواهد بود تا کلماتی را ادا نمایید. بعضی اوقات رسم نمودن یک تصویر کمک می‌کند تا تشریح نمایید که چه واقع شده است. کارکنان صحتی و دوستان می‌توانند این کار را برای شما آسانتر سازند.**

هر قدر که می‌خواهی وقت بگیر. من به تو گوش می‌دهم.

و ... و ...  
و بعد ...



## اگر ناشنوا هستید

زنانی که ناشنوا هستند ویا در سخن گفتن مشکلات دارند، هرگاه مورد تجاوز جنسی ویا بدرفتاری قرار گرفته باشند، دریافت کمک برایشان مشکلتر خواهد بود. حتی باوجود آن که خانم بتواند متجاوز را معرفی نماید، اگر هیچ کس زبان اشاره را نفهمد، برایش مشکل خواهد بود که به دیگران تشریح کند که چه واقع شده و کی مسوول آن است.

وقتی من بخاطر این که شوهرم مرا لت و کوب می نمود نزد پولیس رفتم، آنها زبان اشاره مرا نمی فهمیدند و برایم حوصله نداشتند. زن دوم شوهرم (همباغ من) از شوهرم دفاع نمود و هیچ کس به گفته های من یقین نکرد.



## هرگاه کسی که او را می شناسید، عامل تجاوز یا سوء رفتار باشد

من به تو باور دارم.  
این اشتباه تو نیست.  
من ترا کمک می نمایم.



اگر شما با یک زنی که مورد تجاوز جنسی یا بدرفتاری قرار گرفته صحبت می کنید، برایش اطمینان دهید که به حرف هایش گوش خواهید داد. برایش بگویید که برای تشریح این که چه واقع شده است، وقت کافی برایش می دهید.

- اطمینان دادن به خانم که این اشتباه او نبوده است.
- حمایت کننده باشید. به احساسات و عواطف وی توجه نموده و گوش دهید، کمک کنید تصمیم بگیرد که به چه ضرورت دارد و برایش اطمینان دهید که او می تواند زندگی خود را پیش ببرد.
- به خواست هایش در مورد حریمیت و مصونیت احترام داشته باشید. به هیچ کس نگویید مگر این که خود خانم اجازه داده باشد.
- با خانم یکجا به دیدن یک کارکن صحتی بروید، برای اطلاع دادن تجاوز جنسی ویا بدرفتاری به اداره پولیس بروید، برای صحبت کردن با یک شخص آموزش دیده که به حرف های خانم گوش داده و از او حمایت نماید بروید، برای دیدن یک قانون دان بروید و هرگاه خانم بخواهد با او به محکم بروید.
- هرگاه تجاوزگر را می شناسید از او دفاع ننمایید. در صورت امکان بگذارید که زنان دیگر این مرد متجاوز را بشناسند. او می تواند برای همه زنان جامعه خطرناک باشد.

## اگر به پولیس مراجعه می‌نمایید

در بسیاری مناطق، تجاوز جنسی یک جنایت است. مگر ممکن است اثبات تجاوز جنسی بسیار مشکل بوده و وقت زیادی را بگیرد. تصمیم بگیرید تا در مراجعه به پولیس دقت و احتیاط لازم را داشته باشید. آیا پولیس دیگر زنان جامعه را که مورد تجاوز قرار گرفته اند در سابق کمک نموده است؟ هرگاه بخواهید که موضوع تجاوز جنسی پوشیده بماند، آیا پولیس از دانستن دیگران در مورد جلوگیری خواهد نمود؟



هیچگاه تنها به پولیس مراجعه ننمایید. در بعضی جای‌ها اگر یک زن تنها به اداره پولیس مراجعه می‌نماید، در خطر تجاوز دوباره توسط پولیس قرار می‌گیرد. مطمئن شوید که کس دیگری نیز می‌تواند با شما برود.

اگر می‌خواهید که تجاوز جنسی را به پولیس گزارش بدهید، باید هرچه زودتر که ممکن باشد این کار را انجام دهید. قبل از رفتن به اداره پولیس خود را نشویند، شاور نگیرید و حمام نکنید و همچنان لباس‌هایی را که پوشیده بودید، تبدیل ننمایید. اینها می‌توانند ثابت نمایند که شما مورد تجاوز قرار گرفته اید. پولیس ممکن است از شما بخواهد که گزارش معاینه داکتری را که با ایشان در این موارد کار می‌کند، بیاورید. گزارش معاینه داکتر نیز می‌تواند ثابت سازد که شما مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اید.

اگر متجاوز توقیف شده باشد، شما ممکن است او را در مقابل پولیس و یا در مقابل قاضی در محکمه ببینید. رفتن به محکمه بخاطر تجاوز جنسی هیچگاهی آسان نیست. تشریح این که چه واقع شده است ممکن به شما این احساس را بدهد که یک دفعه دیگر مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اید. همه شما را درک نخواهند کرد. بعضی ممکن شما را مقصر دانسته و بگویند که دروغ می‌گویید.

و ممکن است بعضی افراد به شما گوش ندهند چون معلول هستید. ممکن آنها به این عقیده باشند که یک زن معلول نمی‌تواند یک شاهد صادق و قانع کننده باشد. اما بعضی زنان دارای معلولیت در محکمه موفق بوده اند، بخصوص زمانی که آنها حمایت جامعه خود را داشته باشند. وقتی تصمیم گرفتید که به محکمه بروید، مطمئن شوید که همیشه با کسی بروید که مورد اعتماد شما است.

## مشکلات صحتی از اثر تجاوز جنسی

بعد از تجاوز جنسی مراجعه به یک کارکن صحتی بهترین اقدام است، حتی اگر آسیب جدی ندیده باشید. برای کارکن صحتی بگویید که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اید. کارکن صحتی میتواند مشکلات صحتی معمول در اثر تجاوز جنسی را وقایه و تداوی نماید.

## حاملگی

هرگاه بزودی اقدام نموده و از روش‌های عاجل تنظیم خانواده استفاده نمایید، می‌توانید از حاملگی جلوگیری کنید. در این مورد با کارکن صحتی صحبت نمایید. بعد از تجاوز جنسی هرچه زودتر که ممکن باشد از روش‌های عاجل تنظیم خانواده استفاده نمایید، مگر بیشتر از ۵ روز (۱۲۰ ساعت) نباشد. صفحه ۳۵۷ دیده شود.

حتی اگر از روش عاجل ضد حاملگی استفاده نموده باشید، اگر خونریزی ماهوار بعدی را نداشته باشید، دفعتاً معاینه نمایید تا مطمئن شوید که حامله نیستید. اگر فکر کردید که حامله هستید، به یک کارکن صحتی مراجعه نمایید. در بعضی ممالک هرگاه زن یا دختر مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشد، سقط دادن قانونی است.



## امراض قابل انتقال از طریق مقاربت جنسی و اچ آی وی / ایدز

مرد متجاوز ممکن است مصاب یک انتان مقاربتی ویا اچ آی وی / ایدز باشد و این امراض را در صورت تجاوز جنسی به خانم انتقال داده باشد. حتی اگر فکر نکنید که مصاب انتان مقاربتی شده باشید، کارکن صحت می‌تواند برای وقایه از انتانات مقاربتی مثل گونوریا، سفلیس و کلامیدیا یکتعداد دواهای را به شما توصیه نماید. بهتر است که امراض مقاربتی وقایه گردند، بجای این که انتظار کشیده شود تا علائم آن ظاهر شود.

همچنان کوشش نمایید که در ۲ تا ۴ هفته بعد از تجاوز جنسی، برای تشخیص اچ آی وی معاینه لابراتواری شوید ( صفحه ۱۷۲ دیده شود). تا زمانی که نتیجه منفی معاینه لابراتواری نرسیده باشد، در صورت مقاربت جنسی از کاندوم استفاده کنید تا همسر شما از مصاب شدن به انتان احتمالی وقایه گردد. اگر در منطقه زندگی می‌نمایید که افراد زیادی مصاب اچ آی وی / ایدز هستند، بهتر است با یک کارکن صحتی در مورد گرفتن دواهای که خطر ابتلا به انتان را کاهش میدهد، صحبت کنید.



### پارگی‌ها و قطع شدگی‌ها

تجاوز جنسی ممکن است تخریبات مهبل را با ایجاد پارگی‌ها و قطع شدگی‌ها، بوجود آورد. اینها می‌توانند سبب درد شده که بعد از مدتی از بین خواهد رفت. هرگاه خونریزی زیاد باشد، می‌توانید به یک کارکن صحتی مراجعه نمایید که بتواند ناحیه پارگی را دوخته و برای وقایه از انتان به شما دوا بدهد. برای پارگی‌ها و قطع شدگی‌های کوچک:

- ناحیه تناسلی خود را در آب پاک جوش داده شده که سرد شده باشد، غوطه نمایید. این کار را روزانه سه مرتبه انجام دهید. گل بابونه را در آب در حال جوشیدن بیاندازید، تا التیام را کمک نماید. ویا مایع ژلاتینی داخل برگ نبات آلوویرا (Aloe vera) را در پارگی یا قطع شدگی بزنید.
- در هنگام ادرار نمودن روی ناحیه تناسلی آب پاک بریزید تا سوخت نکند. نوشیدن مقدار زیاد مایعات سوزش ادرار را کاهش میدهد.
- مراقب بوجود آمدن علائم انتان باشید: گرمی، افرازات زرد رنگ (چرک)، بوی بد و شدید شدن درد.

### انتانات مثانه و کلیه‌ها

بعد از مقاربت جنسی که با جبر و زور صورت گرفته، بوجود آمدن انتان مثانه در خانم معمول است. هرگاه در زمان ادرار کردن درد داشته باشید، ویا اگر در ادرار خون موجود باشد، به یک کارکن صحتی مراجعه نمایید. ممکن است ضرورت به دوا داشته باشید. نوشیدن مقدار زیاد مایعات کمک کننده است، اقلا ۸ گیلان آب در روز (صفحات ۱۰۵ تا ۱۰۶ دیده شود).

## برای کارکن صحنی:

هرگاه کسی را معاینه می‌نمایید که مورد تجاوز جنسی و یا بدرفتاری قرار گرفته باشد:



با او آگاهانه و با مهربانی برخورد نمایید. او را تشویق نمایید که به شما بگوید چه رخ داده است، با دقت گوش دهید، و بگذارید بداند که شما به او باور دارید. او را سرزنش نکنید. ممکن است برای خانم بسیار مشکل باشد که اجازه دهد او را معاینه نموده و یا به بدن او تماس نمایید. بناءً قبل از تماس، برایش تشریح نمایید که چگونه او را معاینه خواهید نمود تا خانم آماده شود. بخاطر داشته باشید که احساسات خانم در مورد تجاوز و خشونت ممکن است مدت زیادی دوام نماید، حتی سال‌ها.

مشکلات صحنی خانم را تداوی کنید. برای وقایه از امراض مقاربتی و برای جلوگیری از حمل و همچنان برای کاهش دادن خطر مصاب شدن به اچ ای وی/ ایدز برایش دوا بدهید. اگر خانم در اثر تجاوز جنسی حامله شده باشد، برایش کمک کنید که تصمیم بگیرد، چه باید انجام دهد.

خانم را راجستر نموده، بنویسید که توسط کی مورد تجاوز قرار گرفته و دقیقاً چه واقع شده است. اگر کلینیک شما برای این موضوعات ثبت و راجستر نداشته باشد، یک کتاب راجستر ترتیب داده و آنرا در جای محفوظ نگه دارید. یک تصویر شیماتیک از قدام و خلف بدن رسم نموده و نواحی آسیب دیده را در آن نشانی کنید. چیزی را که نوشته اید به خانم نشان داده و بخوانید و برایش بگویید که این سند می‌تواند در صورتی که خانم بخواهد به پولیس شکایت کند و برای دادن شخص تجاوز کار، منحیث مدرک اثباتیه مورد استفاده قرار گیرد.

به نیازمندی‌های صحت روانی و عاطفی خانم رسیدگی نموده و آن را تداوی کنید. از خانم بپرسید که آیا کسی را دارد که با او صحبت نماید. به او کمک کنید که دوباره احترام به خود را کسب نموده و کنترل زندگی خود را بدست گیرد.

به خانم کمک کنید تا تصمیم مربوط به خود را بگیرد. اگر خانم می‌خواهد که موضوع تجاوز را به پولیس راپور بدهد، برایش کمک کنید تا خدمات حقوقی را حاصل کرده بتواند. به خانم کمک کنید تا به خدمات دیگر موجود در جامعه، برای زنانی که مورد تجاوز قرار گرفته اند، دسترسی پیدا کند.

به خانم کمک کنید تا به همسر و خانواده‌اش موضوع را بگوید. هرگاه آنها قبلاً از این موضوع اطلاع نداشته باشند، برایش پیشنهاد کنید که او را در این موضوع کمک نمایید. می‌توانید به آنها کمک کنید تا طریقه‌های را پیدا کنند که از خانم الی زمان بهبود کامل حمایت نمایند. بخاطر داشته باشید که اعضای خانواده نیز اکثراً برای فایق آمدن بر احساسات خود در مورد تجاوز جنسی به کمک نیاز دارند.

اگر کارکن صحنی هستید، همیشه قبل از معاینه یک خانم یا دختری که مورد تجاوز جنسی و یا بدرفتاری قرار گرفته باشد، از او اجازه بگیرید. این کار برایش کمک خواهد کرد تا احساس کند که بالای شخصی که با او تماس می‌نماید، کنترل دارد.



## ارتباطات جنسی بعد از تجاوز جنسی

شما می‌توانید بعد از تجاوز جنسی، ارتباطات جنسی نارمل داشته باشید. باید انتظار بکشید تا درد ناحیه تناسلی شما از بین رفته و پارگی‌ها التیام یابند. در بیشتر زنان داشتن مقاربت جنسی آنها را به فکر تجاوز می‌اندازد. هرگاه شما این حالت را داشته باشید، با همسر خود صحبت نمایید که چرا مقاربت جنسی شما احساس قبلی را ندارد، چرا مقاربت جنسی شما را می‌ترساند و چرا شما ضرورت دارید که باز هم انتظار بکشید. از شوهر خود بخواهید که شما را جهت فایق آمدن بر این ترس‌ها کمک نماید، او می‌تواند با نوازش کردن و با ملایمت در آغوش گرفتن شما، با اجتناب از تماس ناحیه تناسلی این کار را انجام دهد. زمانی که احساس امنیت بیشتری نمایید، ممکن است بتوانید دوباره مقاربت جنسی با همسران را شروع کنید. مگر این کار وقت می‌گیرد و شما هر دو ضرورت دارید که صبور باشید.

همسر خانم با داشتن مهربانی و درک خانم، می‌تواند تغییر بزرگی در کمک به خانمی که مورد تجاوز قرار گرفته، ایجاد کند. اما گاهی ممکن است بعد از تجاوز جنسی همسر خانم از داشتن رابطه با او ابا ورزد. او ممکن است خجالت زده و عصبانی باشد، بخصوص وقتی فکر کند که تجاوز جنسی او را بی‌آبرو ساخته است و یا باورهای جامعه این گونه باشد. اگر کسی در جامعه موجود باشد که با شوهر خانم در مورد این احساسات وی صحبت کند، کمک کننده خواهد بود.

## بعد از تجاوز جنسی چگونه احساس می‌نمایید

ممکن است تا مدت‌ها بعد از این که جسم شما التیام یافته باشد، موضوع تجاوز جنسی شما را ناراحت بسازد. در اینجا بعضی واکنش‌های معمول آمده است:



برای یک خانمی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته با اهمیت است که بتواند با کسی صحبت نماید و یا کارهای را انجام دهد که برایش کمک نماید بعد از تجاوز احساس بهتری پیدا کند. هر خانم طریقه خود را برای التیام یافتن پیدا می‌کند. بعضی زنان به خدا پناه می‌برند و به اجرای مراسم مذهبی می‌پردازند. یک تعداد دیگر کوشش می‌نمایند تا متجاوز را مجازات نمایند، و یا کاری انجام دهند که از تجاوز به زنان دیگر جلوگیری بعمل آورند. هرکاری که انجام می‌دهید با خود صبور باشید و از دیگران نیز بخواهید که صبور باشند. برای معلومات بیشتر فصل ۳ را در مورد صحت روانی ببینید.

## بدرفتاری و سوءاستفاده در بنیادهای نگهداری معلولان

بعضاً وقتی مردم در مواظبت از زنان معلول دچار مشکل می‌شوند، تصمیم می‌گیرند که آنها را به یک بنیاد و یا خانه‌های معلولان فرستاده و داخل سازند. آنها فکر می‌کنند که این بنیادها بهتر از خودشان از دختران یا مادرشان مواظبت خواهند کرد. بسیاری افرادی که در این بنیادها یا خانه‌های معلولان زندگی می‌کنند، یک وابستگی به آن پیدا کرده و یک گروهی از افراد را در اطراف خود خواهند داشت. هر چند بسیاری افراد دارای معلولیت از سبب دریافت مواظبت در مکاتب لیلیه، شفاخانه‌ها و یتیم خانه‌ها زنده مانده اند، مگر همچنان یک تعداد در آنها مورد سوءاستفاده و بدرفتاری قرار گرفته اند.

چون افرادی که در این بنیادها زندگی می‌نمایند اغلب بی کس، تنها و بی قدرت هستند، آنها در مقابل سوء استفاده و بدرفتاری بیشتر آسیب‌پذیر می‌باشند. بیشتر اوقات آنها از خانواده بسیار دور هستند و یا هیچکدام از اعضای خانواده به آنها توجه ندارند.



افراد معلول در بنیادها اغلب کنترل اندکی روی زندگی خود دارند. اکثراً به آنها گفته می‌شود که چه باید انجام دهند و نمی‌توانند خودشان تصمیم‌های زیادی بگیرند. زنان دارای مشکلات آموزش ممکن است خاصاً در این نهادها مجزا باشند و این از سبب مشکلات درک آنها و مشکل در فهماندن آنها موجود می‌باشد.

مشکلات دیگر افرادی که در بنیادهای معلولان زندگی می‌کنند، از نتیجه طرز مدیریت بنیاد است. بسیاری بنیادها شاملان زیادی دارند و بودجه کافی ندارند. اغلب کارمندان این بنیادها بیش از حد کار می‌کنند، بسیار خسته و ناتوان هستند. گاهی اوقات به افرادی که در این بنیادها کار می‌کنند، قدرت زیاد داده می‌شود: آنها قوانین وضع می‌کنند، مواظبت‌های تعیین شده را فراهم می‌سازند و توقع می‌رود که نظم را حفظ کنند.

علاوه بر انواع سوء استفاده و بدرفتاری‌های که قبلاً تذکر داده شد، زنان دارای معلولیت در بنیادهای معلولان مواجه به بدرفتاری‌ها و خشونت‌های دیگری نیز می‌باشند:

- تجاوز جنسی بالجبر با کارکنان، مواظبت کنندگان و یا دیگر افرادی که در بنیاد زندگی می‌کنند.
- لت و کوب شدن، سیلی خوردن و یا آسیب دیدن.
- نبودن هیچ فعالیت کاری و یا سرگرمی و همیشه ملول بودن.
- عقیم سازی و یا سقط دادن جبری.
- در یک اتاق تنها محبوس شدن.
- حمام سرد و یا شاور آب سرد برای جزا دادن.
- دوا خوردن جبری (دوای آرامش بخش یا خواب آور).
- مجبور به برهنه شدن در مقابل افراد دیگر.
- دیدن افراد دیگری که با آنها بدرفتاری می‌شود و یا به آنها آسیب می‌رسد.
- محکم بسته شدن (تا نتوانند حرکت کنند).

## افرادی که در بنیادهای نگه داری از معلولان کار می‌کنند

بسیاری افرادی که در نهادهای مواظبت از زنان دارای معلولیت کار می‌کنند قصد و تمایلات نیکو برای اجرای این کار دارند. اما بعضی از افرادی که در این نهادها کار می‌کنند ممکن است رفتار خراب با معلولان داشته باشند. این افراد خوش دارند که بر دیگران قدرتمند باشند. دیگر کارمندان این بنیادها ممکن است ناراحت باشند از این که چرا با زنان دارای معلولیت این گونه برخورد صورت می‌گیرد و ممکن بخواهند که بگونه دیگری عمل کنند. این مواظبت کنندگان اکثراً ساعات زیادی را با پرداخت ناچیز کار می‌کنند. از این کارکنان اکثراً توقع می‌رود که کاری را انجام دهند که برایشان گفته می‌شود، و ندرتاً در تغییر دادن وضعیت و شرایط کار توانائی و قدرت دارند.

من می‌خواستم که وقت بیشتری را با مریضان بگذرانم، اما در آنصورت نمی‌توانم تمام وظایفم را انجام دهم. و اگر نتوانم کار خود را انجام دهم وظیفه را از دست میدهم.



بعضی مواظبت کنندگان چیزی نمی‌گویند زیرا نمی‌دانند که برای کی بگویند. و یا این‌ها می‌ترسند که کار خود را از دست خواهند داد. اگر مواظبت کنندگان در مورد سوء استفاده یا بد رفتاری شکایت کنند به ایشان گفته خواهد شد که این مشکل آنها نیست و یا ممکن است آنها تهدید شوند و یا به ایشان بخندند. بسیاری اوقات ممکن است مواظبت کنندگان به این عقیده برسند که بد رفتاری بخشی از همین کار است.

مسوولان بنیادها ممکن است در مورد سوء استفاده و بد رفتاری خبر نباشند و یا اگر از آن باخبر باشند ممکن است وانمود کنند که چیزی رخ نداده و یا ممکن است بگویند که خشونت بر ضد افراد معلول اهمیتی ندارد.

وضعیت‌های خراب و سوء استفاده و بد رفتاری با افراد معلول در بنیادهای نگه داری از معلولان یک مشکل تمام جامعه است. افراد موجود در بنیادها ضرورت به منابع کافی برای مواظبت خوب دارند و تا مطمئن گردند که مورد سوء استفاده و بد رفتاری قرار نمی‌گیرند.

## کار برای ایجاد تغییر در بنیادهای نگه داری از معلولان

اگر کسی را می‌شناسید که به یک بنیاد فرستاده شده تا در آنجا زندگی کند، و فکر می‌کنید که با آن شخص برخورد مناسب صورت نمی‌گیرد، در اینجا بعضی مفکوره‌ها جهت کار برای ایجاد تغییر آمده است:

- یک گروه والدین و یا خانواده‌ها را تشکیل دهید و با مسوولان بنیادها صحبت کنید. آنها احتمالاً به یک گروه بیشتر از یک نفر توجه خواهند نمود.
- یک ارتباط بین بنیاد و جامعه برقرار سازید که در آن ساکنین بنیاد بتوانند فرصت‌هایی برای کار واقعی در جامعه خارج از بنیاد را داشته باشند.
- برای افزایش دادن ساعات ملاقات و همچنان بوجد آمدن شرط‌های که در آن ساکنان بنیادها بتوانند با ملاقات کننده از بنیاد خارج شوند و یا برای این که بتوانند با اشخاصی که به ملاقات شان می‌روند صحبت خصوصی داشته باشند، کمپاین نمایید.
- بخاطر ایجاد برنامه‌های اجتماعی و ارائه خدمات در منزل دادخواهی کنید، تا این افراد مجبور به رفتن به بنیادهای نگه داری از معلولان نباشند.

## شما چه کرده می‌توانید تا از خشونت‌ها بیشتر محفوظ باشید

### دفاع خودی

هیچگاه به این اعتقاد نباشید که شما تنها هستید. شما بخشی از یک حرکت جهانی زنان و مردانی هستید که برای خاتمه دادن به خشونت علیه زنان کار می‌نمایند.

داشتن معلولیت بدان معنی نیست که شما قبول نمایید که ضعیف هستید و باید همیشه وابسته به دیگران باشید. شما باید بیاموزید که از خود در مقابل طریقه‌های مختلف بدرفتاری، خشونت و تجاوز جنسی – دفاع نمایید.

شما می‌توانید با جلوگیری از کمک افراد درجایی که نیاز ندارید، شروع کنید. این یک طریقه است که شما می‌توانید به مردم قوت‌های خود را نشان داده و ثابت سازید که می‌توانید در موارد مربوط به خودتان صحبت نموده و تصمیم بگیرید. هرچند یک شخصی که پیشنهاد "کمک" می‌نماید، نمی‌خواهد که به شما ضرر رساند، از این نترسید که برایشان بگویید "توقف"، حتی اگر از این کار شما دلخور یا ناراحت شوند. اگر افراد دیگری در نزدیکی شما باشند، به اندازه بلند حرف بزنید که آنها نیز بشنوند. تمرین نمایید تا با کسانی که به شما پیشنهاد کمک خالصانه اما ناخواسته را می‌نمایند، قاطع باشید، اما لازم نیست زشت و خشن باشید.



وقتی مردان فکر کنند که می‌توانند آزادانه به شما تماس نمایند یا دست شما را بگیرند، فکر خواهند کرد که می‌توانند به آسانی از شما منفعت بیشتری ببرند. اگر کسی بدون اجازه شما به شما تماس نماید، ۳ چیز ذیل را به آن شخص بگویید:

۱. "تو با من تماس کردی."
۲. "من نمی‌خواهم که به بدنم تماس کنی."
۳. "دست خود را از من دور کن."

اگر آن شخص بازوی شما را گرفته باشد، یا شروع به تپله نمودن چوکی چرخ‌دار شما نموده باشد، برایش جدی و با صدای بلند بگویید:

"بازوی مرا گرفته اید."  
"بازوی مرا رها کنید."

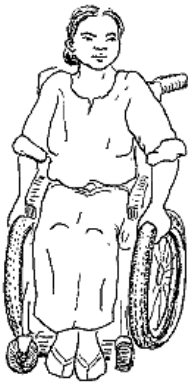


"شما چوکی ویلچر مرا تپله می‌کنید."  
"ویلچر مرا تپله نکنید."  
"من نمی‌خواهم که شما این‌کار را بکنید."

اگر کسی به طرف شما می‌آید و فکر می‌کنید ممکن است به شما آسیب برساند، این کار را بکنید:



در بسیاری اوقات این کار کافی است که شخص را از شما دور سازد. او فکر خواهد کرد که شما برایش از سودی که توقع دارد زیان بیشتری خواهید رساند. اگر باز هم به نزدیک شدن ادامه داد برای کمک گرفتن داد بکشید.



این خانم مطمئن و قاطع بنظر می‌رسد.

حمله‌کنندگان اکثراً افرادی را هدف می‌گیرند که آسیب رساندن به آنها آسان باشد. یک خانم معلول گذشته از آن که چه نوع معلولیت دارد، می‌تواند خاصاً یک هدف آسان باشد، بخصوص اگر طوری معلوم شود که خانم نمی‌فهمد در کجا هست. بناءً واکنش بشکل قاطع و با اعتماد به نفس کامل، به اندازه دانستن دفاع خودی فزیدی بااهمیت می‌باشد. قاطع بودن اغلب بهترین محافظ یک زن است. زمانی که یک زن قاطع باشد، حرکات، گفتار و عملکرد وی طوری است که نشان می‌دهد او بر حق است و از حق خود دفاع می‌کند. این خانم با اعتماد به نفس عمل می‌کند و منحنیث یک زن قوی و مغرور پیش می‌رود. برای معلومات در مورد اعتماد به نفس، صفحات ۶۲ تا ۶۵ دیده شود.

## اگر مورد حمله قرار گرفتید چه کنید

هرگاه یک خانم در مقابل فردی که می‌خواهد به وی آسیب رساند، مقاومت نماید، اغلب می‌تواند از تجاوز جنسی جلوگیری کند. بعضی مردم فکر می‌کنند که کوشش برای جلوگیری از تجاوز جنسی، حمله‌کننده را بیشتر عصبانی می‌سازد. مگر یک حمله‌کننده از قبل به اندازه کافی خطرناک است. مقاومت در مقابل تجاوز جنسی به شما اجازه خواهد داد تا یک راه فرار پیدا کنید، زیرا تلاش‌های شما به شخص حمله‌کننده می‌فهماند که کوشش به تجاوز جنسی برایش مشکلات بیشتری را به همراه خواهد داشت.

غیرممکن است که بدانید در مقابل فردی که می‌خواهد به شما تجاوز جنسی نماید، چگونه واکنش داشته باشید. بعضی زنان بسیار خشمگین بوده و قوتی را در خود احساس می‌کنند که فکر نمی‌کردند، اینطور با قوت بوده باشند. یک تعداد دیگر قدرت حرکت کردن را از دست می‌دهند. اما بخاطر داشته باشید، اگر مورد تجاوز جنسی قرار گیرید، از آن سبب نیست که نتوانستید از خود دفاع نمایید. مورد تجاوز قرار گرفتن اشتباه شما نیست.

اگر کسی به شما حمله می‌نماید و کوشش می‌کند که بر شما تجاوز جنسی کند، هرچه می‌توانید انجام دهید تا خود را نجات دهید:

- کاری انجام دهید که موجب انزجار حمله‌کننده شود مانند بیرون ریختن افرازات از دهن یا تف کردن.
- زخمی کردن قسمت‌های نازک بدن حمله‌کننده مانند چشم‌ها، بینی ویا خصیه‌ها با ناخن کشیدن، مشت زدن یا لگد زدن.
- راندن چوکی چرخدار به طرف شخص حمله‌کننده با سرعت و سختی هرچه بیشتر.

پودر مرچ و یا خاک بطرف چشم‌هایش پرتاب کنید. این کار نفر متجاوز را برای مدتی نابینا می‌سازد و بسیار دردناک خواهد بود. در این فرصت شما می‌توانید که از آنجا دور شوید.



وقتی حمله کننده شما به جلو خم شود، به بینی یا چشم‌هایش ضربه وارد کنید. می‌توانید با استفاده از سر خود به بینی‌اش ضربه بزنید.



اگر از چوب زیربغل و یا عصا استفاده می‌کنید، ممکن است در هنگام ضربه زدن با آن بی‌موازنه شوید. هرگاه فکر می‌کنید که مورد حمله قرار می‌گیرید، عصای خود را طوری دور بدهید که نوک دبل و کوتاه آن به طرف حمله کننده قرار گیرد. هر قدر محکم که می‌توانید با آن حمله کننده را سیخ بزنید. عصای خود را تکان ندهید و مانند چوب کرکت یا بیس بال از آن استفاده نکنید. در این صورت گرفتن و دور انداختن آن برای شخص متجاوز آسانتر است.

اگر عصای زیربغلی استفاده می‌کنید، از آن می‌توانید بصورت اسلحه برای زدن طرف مقابل استفاده کنید.



با صدای بلند، با فریاد و چیخ "نه!" بگویید تا حدی که می‌توانید بلند صدا کنید "کمک!"



اگر به آسانی موازنه خود را از دست می‌دهید، بهتر است قبل از شروع به دفاع نمودن یا مقابله، بنشینید.



بهتر است با نوک کوتاه عصا طرف مقابل را ضربه بزنید، بعوض آن که طرف طولانی عصا را حرکت دهید.





## اگر نابینا هستید



زانوی خود را بلند کرده و تا حدی که می‌توانید به سختی و سرعت به خصیبه های طرف مقابل ضربه بزنید.

اگر کسی به زنان نابینا حمله نماید، آنها ممکن است اتکا و توازن خود را از دست دهند. اما می‌توانید از جسم حمله کننده برای کمک خود استفاده کنید. کوشش کنید محل تلاقی شانه‌ها و گردن را پیدا کنید. این محل آسانترین جایی است که می‌توانید پیدا کنید و اینجا معلومات خوبی در مورد وضعیت باقی اعضای بدن حمله کننده به شما می‌دهد. بعداً شما می‌توانید به نقاط ضعیف وی ضربه وارد کنید.

از یک دوست خود بخواهید که شما را در تمرین پیدا کردن سریع شانه‌ها کمک نماید، و بعداً برای یافتن نقاط دردناک بدن. دوست شما همچنان می‌تواند شما را در تمرین پیدا کردن عصا که به دور انداخته اید، کمک کند.

## مهارت‌های خود را تمرین کنید

تمرین نمودن دفاع خودی، به شما کمک خواهد کرد تا بیشتر ایمن شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید، حتی اگر هیچگاه مورد حمله قرار نگیرید. عادت قوی و قاطع بودن را تمرین کنید. در مورد طریقه‌های مختلف دفاع خودی فکر نموده و آن را یکجا با دیگر زنان امتحان نمایید. در بعضی صنف‌های دفاع خودی، زنان تمرین می‌کنند که تا حد توان ضربات محکم وارد کنند. آنها برای این کار از آرمک ساختگی و یا یک خانم دیگری که با تکه‌ها یا بالشت‌ها محافظه شده باشد، استفاده می‌نمایند. این کار برای خانم‌های که با جنگ کردن آشنائی ندارند، بسیار مفید می‌باشد.



بخاطر داشته باشید، حتی اگر نتوانید از خود دفاع کنید، هرگاه مورد حمله و یا تجاوز قرار بگیرید، گناه شما نیست.

## خانواده‌ها و مواظبت کنندگان می‌توانند از سوءاستفاده و بدرفتاری جلوگیری کنند

دختران و زنانی که همراه با معلولیت رشد می‌کنند، بصورت عادی توسط اعضای خانواده، کمک کنندگان و کارکنان صحی مورد تماس قرار گرفته، معاینه می‌شوند و حرکت داده می‌شوند. اغلب این کار بدون اجازه گرفتن صورت می‌گیرد. هر زن، بدون در نظر داشت این که معلول باشد یا نباشد، حق دارد که بگوید کی با او تماس نماید.



باید همیشه برخورد شما با بدن یک خانم احترام آمیز باشد.

اعضای خانواده و مواظبت کنندگان می‌توانند با کمک به آموختن یک دختر در مورد "تماس خوب" و "تماس بد" از بدرفتاری جنسی و سوء استفاده جلوگیری بعمل آورند. همیشه قبل از تماس با وی از او اجازه بگیرید. اگر خانم در مواظبت شخصی و کارهای یومیه به کمک ضرورت دارد، همیشه برایش اجازه دهید به شما بگوید که چه کاری را از شما می‌خواهد. بگذارید که این خانم به شما بگوید که با چگونه تماس یا حرکت دادن بدن، راحت‌تر خواهد بود. به دختران معلول بیاموزانید تا به تماس‌های که خوش ندارند "نه" بگویند.

با دختران معلول در مورد تجاوز جنسی و سوء استفاده جنسی صحبت نموده و اطمینان حاصل کنید که آنها دفاع از خود را آموخته‌اند.

وقتی یک دختر معلول را با عشق و احترام پرورش دهید، او یک خانم مطمئن و قاطع خواهد شد و کمتر امکان دارد که دیگر افراد با او برخورد خراب داشته باشند.

## جوامع می‌توانند از خشونت و بدرفتاری جلوگیری بعمل آورند

وقتی یک جامعه معتقد باشد که بدرفتاری یک چیز بسیار بد است، خیلی نادر است که با یک خانم بدرفتاری صورت گیرد. زمانی که زنان معلول اعضای مهم جامعه باشند، تعداد کمی از آنان مورد سوء استفاده قرار خواهند گرفت. اما در جاهای که مردم جامعه به این عقیده هستند که زنان معلول ارزش زیادی ندارند، تعداد زیادی از زنان معلول مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند.

برای زنانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند کمک نمایید، بخصوص برای زنان دارای معلولیت. مراکز کمک به بحران تجاوز جنسی، خانه‌های امن، سرپناه‌ها و دیگر برنامه‌های ضد بدرفتاری و خشونت می‌توانند برنامه‌های خاصی را برای کمک به زنان دارای معلولیت داشته باشند. یقینی سازید که تعمیرات برای زنان دارای معلولیت قابل دسترسی بوده و معلومات مناسب برای زنان نابینا و ناشنوا و یا آنهایی که مشکل آموزش دارند، موجود باشد.

مراکز صحتی، مکاتب، مراکز مشورده‌دهی، شوراهای و یا بزرگان جامعه می‌توانند به بهبود صحت روانی خانم‌های که از بدرفتاری و سوء استفاده رنج می‌برند، کمک کننده باشند. مشورده‌دهی برای افرادی که مورد سوء استفاده و بدرفتاری قرار گرفته‌اند کمک می‌کند تا اطمینان، اعتماد به نفس و حالت بهبود خود را بازیابند.

زنان را در پولیس استخدام  
نمایید و به آنها آموزش‌های  
خاص بدهید تا به زنانی که  
مورد بدرفتاری قرار گرفته  
اند، کمک نمایند.



مردان را تعلیم داده و آنها را در بحث‌ها در مورد این که چرا بدرفتاری و سوء استفاده با زنان و بخصوص زنان معلول یک کار بسیار بد است، شامل سازید. مطمئن شوید که پولیس و دیگر مسوولین محل می‌دانند که هیچگاه سوء استفاده و بدرفتاری با زنان معلول قابل پذیرش نمی‌باشد. افرادی را در تمام مراکز خدمات رسانی مثل مراکز پولیس، کلینیک‌ها و شفاخانه‌ها استخدام نمایید که با زبان اشاره محلی آشنائی داشته و آنرا می‌فهمند.

در مورد آن قوانین مملکت خود بیاموزید که از زنانی دفاع می‌نماید که مورد سوء استفاده یا بدرفتاری قرار گرفته باشند و این قوانین را به دیگران تشریح کنید. جلسات عمومی زنان بشمول زنان دارای معلولیت را ترتیب دهید تا در مورد خشونت‌ها و سوء رفتار ضد زنان بحث نموده و اعتراض خود را نشان دهند. وقتی زنان دارای معلولیت، کارکنان صحتی و دیگر اقتشار جامعه در مورد این مفکوره‌ها بحث نمایند، تمام زنان از سوء استفاده و بدرفتاری محفوظ تر خواهند بود.



اگر خانمی می‌گوید که با او  
بدرفتاری شده باید به او اعتماد  
شود. این خانم باید حمایت شود،  
بدون در نظر داشت این که او کی  
هست. و اگر با خانم دارای معلولیت  
بدرفتاری شده باشد، بدتر است،  
زیرا او حالت ضعفتری دارد.



بدرفتاری صرفاً یک مشکل خانوادگی  
نیست. سوء رفتار یک مشکل اجتماعی  
و صحتی نیز هست.