

مقابله با خشونت خانگی علیه زنان

کتاب آموزشی

محمد رضا سالاری فر

و

محمد تقی تیبک



دفتر مطالعات و تحقیقات زنان

پاییز ۱۳۸۹

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 پیشگفتار

فصل اول: تفاوت‌های زن و مرد

۲۰	 ویژگی‌های جسمانی
۲۰	 ۱. ویژگی‌های بدنی
۲۱	 ۲. ویژگی‌های مغزی
۲۲	 ۳. ویژگی‌های هورمونی
۲۳	 ویژگی‌های روانی
۲۴	 ۱. ویژگی‌های شناختی
۲۵	 ۲. ویژگی‌های عاطفی
۲۸	 ویژگی‌های رفتاری
۲۹	 ۱. ویژگی‌های کلامی
۳۰	 ۲. ویژگی‌های غیرکلامی

فصل دوم: همسرگزینی؛ ملاک‌ها و شیوه‌ها

۳۴	 ملاک‌های همسرگزینی
۳۴	 ۱. شرایط جسمانی مناسب
۳۴	 سلامت جسمی
۳۵	 توانایی باروری
۳۵	 زیبایی چهره و تناسب اندام
۳۶	 تناسب سنی
۳۷	 ۲. شرایط اعتقادی و روانی مناسب
۳۷	 تشابه در دیدگاه‌ها و باورها

۳۷	اخلاق پسندیده.....
۳۸	شایستگی رفتاری.....
۳۹	تناسب در ابعاد عاطفی و انگیزشی.....
۴۰	تناسب در هوش و عقل.....
۴۰	نداشتن بیماری‌های روانی مزمن.....
۴۰	۲. شرایط اقتصادی مناسب.....
۴۰	توانایی مرد در اداره خانواده.....
۴۱	شغل زن.....
۴۱	هم‌سطح بودن در مال و ثروت.....
۴۲	۴. موقعیت اجتماعی مناسب.....
۴۲	شیوه‌های همسرگزینی.....
۴۳	۱. مداخله خانواده.....
۴۳	۲. مشورت.....
۴۴	۳. تحقیق و بررسی.....
۴۴	۴. گفت‌وگوی چهره‌به‌چهره.....
۴۵	۵. مشاهده مستقیم.....
۴۵	۶. استخاره.....

فصل سوم: وظایف و حقوق اعضای خانواده

۴۹	وظایف مرد در برابر همسر.....
۵۰	۱. تأمین نیازهای مادی.....
۵۰	۲. برآوردن نیازهای عاطفی و جنسی.....
۵۲	۳. تکریم و بزرگداشت.....
۵۳	۴. گذشت و نادیده‌انگاری.....
۵۴	وظایف زن در برابر شوهر.....
۵۴	۱. تأمین نیازهای عاطفی و جنسی.....
۵۵	۲. پیروی و همراهی.....
۵۶	۳. وفاداری و حفظ عفت.....
۵۶	وظایف متقابل اعضای خانواده.....
۵۷	۱. وظیفه والدین در مراحل تحول و رشد فرزندان.....
۵۷	۲. مسئولیت فرزندان در برابر پدر و مادر.....
۵۹	۳. مسئولیت‌های فرزندان در برابر هم.....
۶۰	۴. مرزها و محدوده‌های رفتاری اعضای خانواده.....
۶۰	مرزهای درون خانواده.....

فهرست مطالب ۷

۶۱.....	مرزهای خانواده و اجتماع
۶۱.....	مرزها در روابط زن و مرد نامحرم
۶۲.....	۵. مذاکره برای حل اختلافات
۶۳.....	پیشنهادهایی برای مذاکره ثمربخش
۶۷.....	موانع گوش سپاری فعالانه
۶۸.....	بن بست مذاکره
۷۰.....	خروج از این بن بست

فصل چهارم: اصول کارآمدی خانواده

۷۸.....	مهارت‌های ارتباطی برای کارایی خانواده
۷۸.....	۱. روابط اعضای خانواده
۷۹.....	۲. روابط زن و شوهر
۸۱.....	تکالیف ارتباطی زن و شوهر
۸۲.....	۱. اداره امور خانواده
۸۲.....	۲. عبادت در خانه

فصل پنجم: خشونت خانگی؛ تعریف، انواع و پیامدهای آن

۸۷.....	تعریف خشونت خانگی
۸۸.....	انواع خشونت خانگی مردانه و مصادیق آنها
۹۰.....	خشونت خانگی زنانه
۹۱.....	پیامدهای خشونت خانگی

فصل ششم: زمینه‌ها و علل خشونت خانگی

۹۵.....	علل فردی و شخصیتی
۹۵.....	۱. عوامل جسمانی
۹۵.....	۲. عوامل روانی و شخصیتی
۹۶.....	۳. مصرف الکل و مواد مخدر
۹۶.....	۴. تفاوت سنی فاحش
۹۷.....	۵. هوش و تحصیلات کم
۹۷.....	۶. ضعف اخلاقی
۹۸.....	علل ارتباطی و تعاملی
۹۹.....	علل اقتصادی - اجتماعی
۹۹.....	۱. زمینه‌های اقتصادی
۹۹.....	۲. طبقه اجتماعی
۹۹.....	۳. زمینه‌های فرهنگی

۴. عوامل حقوقی.....	۱۰۰
---------------------	-----

فصل هفتم: آشنایی و مقابله با استرس

نشانه‌های استرس.....	۱۰۴
انواع استرس.....	۱۰۵
عوامل مشترک استرس‌زا.....	۱۰۶
زنان و استرس.....	۱۰۸
مردان و استرس.....	۱۱۰
زمینه‌های کاهش استرس.....	۱۱۱
روش‌های شناختی رویارویی با استرس‌ها.....	۱۱۵
روش‌های رفتاری رویارویی با استرس‌ها.....	۱۱۷
روش‌های عاطفی - معنوی رویارویی با استرس‌ها.....	۱۱۹

فصل هشتم: آشنایی با خشم و عوامل آن

تبدیل شدن خشم به یک معضل.....	۱۲۴
تشخیص خشم.....	۱۲۵
موقعیت‌های خشم‌برانگیز.....	۱۲۶
علل مهم خشم.....	۱۲۹
۱. علل شناختی.....	۱۲۹
۲. علل عاطفی و هیجانی.....	۱۳۱
۳. علل شخصیتی و روانی.....	۱۳۱
ویژگی‌های رفتاری افراد پرخاشگر.....	۱۳۲
پیامدهای ابراز خشم.....	۱۳۳
پیامدهای خشم در خانه.....	۱۳۴
آزمون خشم.....	۱۳۵

فصل نهم: اصلاح نگرش و رفتار مردان خشونت‌ورز

اصلاح نگرش‌ها به زن.....	۱۳۹
اصلاح نگرش درباره مسئولیت‌های خانگی زن.....	۱۴۰
اصلاح نگرش درباره زدن زن.....	۱۴۱
دیگر اصلاحات نگرشی.....	۱۴۳
نکته‌هایی درباره ابراز یا کنترل خشم.....	۱۴۴
راهکارهای رفتاری رویارویی با خشم و پرخاشگری.....	۱۴۵
۱. محاسبه و مراقبت روزانه.....	۱۴۷

فهرست مطالب ۹

۱۴۸	۲. آرام‌سازی
۱۵۱	۳. تغییر خودگویی‌های منفی
۱۵۲	۴. حل مسئله
۱۵۴	۵. ایجاد تغییر در محیط
۱۵۵	۶. ابراز خشم به شیوه سازگاران
۱۵۸	آثار و فواید کنترل خشم

فصل دهم: مواجهه با شوهران خشن‌ورز؛ توصیه‌هایی به همسران

۱۶۵	پیشگیری از خشونت
۱۶۸	شناسایی موقعیت بروز خشونت
۱۶۹	رویارویی با خشونت
۱۷۱	اقدامات پس از خشونت
۱۷۳	منابع فارسی
۱۷۹	منابع لاتین

مقدمه

خشونت را اعمال فشارهای جسمی یا روانی برای دستیابی به نتیجه موردنظر می‌دانند و به لحاظ‌های مختلف، از جمله محیطی که در آن خشونت رخ می‌دهد، تقسیم می‌کنند.

آنچه خشونت خانگی را از دیگر انواع خشونت متمایز می‌نماید، آن است که اولاً خشونت در حریم خصوصی واقع می‌گردد که بر خلاف محیط‌های اجتماعی اثبات آن به سادگی میسر نیست، ثانیاً خشونت گر و خشونت‌دیده کسانی هستند که علی‌القاعده بیشترین بستگی عاطفی به یکدیگر را دارند. در اینجا هم انگیزه طرح دعوا کمتر است و هم آسیب ناشی از خشونت روابط عاطفی زن و شوهر را تهدید و گاهی خانواده را با مشکل مواجه می‌سازد، ثالثاً خشونت‌های خانگی در بسیاری مواقع در منظر فرزندان خردسال انجام می‌شود که علاوه بر وارد ساختن آسیب‌های روانی به آنها، تصویر متعالی والدین را در ذهن آنان مخدوش و زمینه بی‌اعتمادی و تمرد آنان را فراهم می‌سازد، رابعاً زن و مرد به دلیل علاقه به حفظ زندگی خانوادگی انگیزه طرح شکایت علیه یکدیگر را ندارند.

نکات فوق نشان می‌دهد که نمی‌توان مکانیزم‌های مواجهه با خشونت‌های اجتماعی را به همان روال و با همان ویژگی‌ها در مورد خشونت خانگی به کار بست. اگر به این نکات موقعیت متمایز زن و مرد در حیات خانوادگی و ویژگی‌های جسمی و روانی هر یک را نیز بیافزاییم، اتخاذ روش‌های ویژه برای

پیشگیری، کنترل و مقابله با خشونت‌های خانگی ضروری‌تر می‌نماید. مجموعه حاضر که به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و به منظور آموزش زوج‌های جوان و جوانان در آستانه ازدواج تدوین شده است، می‌کوشد تا با تأکید بر تفاوت‌های زن و مرد در ابعاد جسمی، شناختی، احساسی و رفتاری و با توجه به نقش‌های متمایز هر یک راهکارهایی را به منظور کاهش خشونت ارائه نماید. بدین لحاظ بخشی از آموزه‌های این مجموعه به افزایش شناخت زوجین از یکدیگر به منظور تعدیل انتظارات و تصحیح نگاه‌ها، بخشی به توصیف ویژگی‌های حیات خانوادگی، مسئولیت‌ها و حقوق متقابل زوجین و چگونگی کارآمدسازی روابط خانوادگی و بخشی نیز به چگونگی مواجهه با خشونت در مرحله پیشگیری، کنترل و مقابله معطوف شده است. به علاوه، از آنجا که دختران و پسران جوان نیز بخشی از مخاطبان را تشکیل می‌دهند بخشی از آموزه‌های این مجموعه نیز به ملاک‌ها و شیوه‌های همسرگرایی اختصاص یافته است تا دختران و پسران از ابتدا در انتخاب همسر به ملاک‌هایی توجه کنند که زمینه‌های آسیب بعدی را کاهش می‌دهد.

در اینجا بر خود لازم می‌دانیم از نویسندگان ارجمند حجت الاسلام دکتر محمدرضا سالاری‌فر و همچنین از ناظران محترم حجت الاسلام بستان و دکتر عصمت باروتی و نهادهای همکار به ویژه پژوهشگاه حوزه و دانشگاه سپاسگزاری و پیشاپیش از خوانندگان گرامی که با امعان نظر، ما را از نکات اصلاحی خود بهره‌مند می‌سازند تشکر نماییم.

والسلام

مدیریت پژوهش

دفتر مطالعات و تحقیقات زنان

پاییز ۱۳۸۹