



العنف الاسري في ظل الحجر الصحي

اعداد : فريال أبو العمل

المرشدة الاجتماعية.

مقدمه

▶ تتطلب مواجهة فيروس كورونا المكوث المتواصل في البيت والتغلب على مشاعر الضغط والقلق. وإثر الجو المتوتر، من الطبيعي أن تتميز هذه الفترة بجدالات أكثر من المعتاد في العائلة. لكن حين تخرج الجدالات عن السيطرة يتأذى الناس. في هذه الأيام يمكن أن يتفاقم العنف داخل العائلة؛ فكيف تميزون أن علاقتكم تتضمن العنف، وما الذي يمكن فعله؟

هل هذا عنف؟

▶ الجدلّات في العائلة والتعبير عن الغضب شائعة جدا، وتشكل جزء من أية علاقة. حين نحافظ على الاحترام والاهتمام بالآخر، تكون هذه طريقة صحية وطبيعية للتعامل وحل المشاكل. وفي فترات التوتر، ولدى البقاء في المنزل مع الأولاد بشكل مكثف، قد تتجادلون أكثر من المعتاد حول المال، التعامل مع الأولاد، تقاسم المهام المنزلية، وغيرها. حتى الأولاد يمكن أن يتجادلوا أكثر. وما دام الجدل يحدث دون أن يتضرر أحد، ليس ذلك عنف.

▶ حين تخرج الجدالات عن السيطرة،
ويتضرر أحد الأطراف جسدي أو
نفسي، يُدعى ذلك عنف. وخلاف لما
يظنه كثيرون، لا يتضمن العنف
بالضرورة أذى جسدي، فيمكن أن
يتجلى بالكلمات وبالأعمال. إذا
تضمنت العلاقة إساءة استغلال للقوة
للتسبب بالألم، السيطرة، العزل
الاجتماعي، أو التصرف بالقوة؛ إذا
خاف أحد الأطراف أن يحدث الأمر
مجدداً، فهذا عنف.

► في كثير من الأحيان يصعب التفكير أن ما يحدث في بيتكم هو عنف أسري. يقلل أشخاص يعيشون علاقة عنيفة من أهمية ما يحدث، يتجاهلونه، أو حتى ينكرونه. فيمكن أن يقلل الذين يؤذون غيرهم من معنى سلوكهم، فيما يميل المتضررون للاعتقاد أنهم مذنبون أو الشعور بأنهم يبالغون. وبسبب صعوبة تقبل أن ما يحدث هو عنف ، يصعب أيضا التحدث عن ذلك، حتى مع أقرب الناس.

► تذكر أن العنف الأسري يمكن أن يحدث في جميع أنواع العائلات: يمكن أن يحدث بين الزوجين، بين الوالدين والأولاد، وبين الإخوة. يمكن أن يتصرف الناس من الجنسين ومن جميع المجتمعات والطبقات الاجتماعية بعنف أو يعتدوا على غيرهم. العنف والاعتداء ليس جزء من العلاقة، وليس هناك أي عذر لاستخدام القوة أو التهديد.

لما يحدث ذلك؟

▶ لا يفهم أشخاص كثيرون لم يؤدي بعض الأشخاص عمداً غيرهم، وخصوصاً من يحبونهم. قد تكون للعنف الأسري أسباب مختلفة. يميل المعتدون عادة إلى ممارسة السلطة والسيطرة على الآخرين، إذ يشعرون أن لديهم حق أكثر في الحصول على ما يريدون. فيما يستصعب آخرون مواجهة مشاعرهم والضغوط والتوترات،

فيفرغون إحياءهم وغيبيهم على أفراد
عائلتهم. وهناك أشخاص نشأوا في عائلات
تعرضوا فيها للاعتداء أو للعنف كطريقة للتعامل
مع الخلافات في الرأي، ولا يعرفون سلوك
آخر. أحيانا يكون العنف مرتبط بالغيرة وبالرغبة
في السيطرة على سلوك الزوج/ة. فالبعض
يشعرون بأن رفقاء زواجهم ملك لهم وأن لهم
الحق في تهديدهم كما يرغبون.

تأثيرات العنف الأسري

▶ حين يحدث العنف الأسري، حتى لو كان بين البالغين فقط، يؤثر في الجميع. فالأولاد يتعلمون من والديهم عن العلاقات وعن مواجهة الخلافات في الرأي. وحين يتعرضون للعنف في المنزل، قد يجدون أنفسهم في علاقات عنيفة حين يكبرون. تظهر أضرار العنف في مراحل مبكرة، وفي جميع مجالات الحياة؛ فالعنف يمس بالصحة الجسدية والنفسية لجميع أفراد البيت، بالنمو السليم للأولاد، بأداء أفراد الأسرة في المجتمع وبالعلاقات الأخرى.

ماذا نفعل

- ▶ العنف لا يختفي من تلقاء نفسه، بل يتفاقم عادة مع الوقت دون معالجة جديّة. في هذه الفترة التي يتم المكوث فيها في البيت بشكل مستمر يتفاقم أكثر من أي وقت مضى التعامل معه ومعالجته حتى لا تكونوا أنتم وعائلاتكم في خطر.
- ▶ إذا شعرت أنكم تشكلون خطر على أفراد عائلاتكم، اخرجوا من البيت حتى تهدأوا.
- ▶ إذا شعرت أنتم أو ابنكم في خطر فوري، غادروا البيت واطلبوا المساعدة.

▶ تتساءلون هل هناك عنف في
عائلاتكم، أو كنتم تشعرون
بالحاجة إلى التحدث ولكنكم
خائفون، يجدر بكم التوجه
للمساعدة في للتخلص من
الأزمة والضائقة، إيقاف الضرر،
وزيادة قدرتكم على مواجهة الأمر
بشكل مستقل.