

مرحباً، أنا الدكتور تشارلز ديفيد تاوبر، الرئيس التنفيذي للتحالف من أجل العمل مع الصدمات النفسية والسلام، (CWWPP). يمكنك أن ترى ما نقوم به على موقعنا [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org) ونحن نرحب تعليقاتكم على هذا التدوين واقتراحاتكم للبودكاست في المستقبل. من فضلك، اسمحوا لنا أن نعرف ما رأيك. هذا البودكاست سيتعامل مع العنف المنزلي. على الرغم من أنه من المؤكد أن هناك زيادة في العنف المنزلي من خلال أزمة كورونا. فإن العنف المنزلي مشكلة كبيرة، وعلى أي حال، فقد كان موجوداً قبل "كوفيد" وهو موجود على كل المستويات الاقتصادية والتعليمية، وفي كل جزء من العالم. يجب أن نعرف العنف المنزلي ويمكننا القول إنه يأتي إما من معتدي أو من شخص داخل الأسرة يسيء إلى أشخاص آخرين داخل الأسرة أو يمكن أن يكون وضعاً عاماً داخل الأسرة إذا كانت الأسرة تتسم بالعنف. ويؤثر العنف المنزلي على الرجال والنساء على حد سواء ويجب أن نتذكر ذلك لأن الرجال كثيراً ما ينسون للأسف. وهناك عدة أنواع من العنف المنزلي. واحد أن معظمها هو العنف الجسدي وهذا موجود بالتأكيد، ويمكن أن يحدث في كثير من الأحيان. وهناك أيضاً اعتداء جنسي. ويمكن أن يشمل ذلك الاغتصاب الذي يمكن أن يؤثر على الأطفال وكذلك البالغين. هناك قدر كبير من العنف النفسي. وربما يكون هذا أكبر قدر من العنف المنزلي ويمكن أن يكون مروعاً لقلق الضحايا والأسرة بأسرها. هناك العديد من أسباب العنف المنزلي هناك الإحباط من المعتدي. المسيء يصاب بالإحباط ويضع كل ما له أو لها من الطاقة داخل جسده على الضحية وفي لحظة واحدة فإنه ينفجر، يتحول إلى العنف من أي شكل من الأشكال. هذا الإحباط يمكن أن يكون سببه الحالة النفسية الداخلية للشخص ويمكن أيضاً أن يكون سببها الأحداث الخارجية. نحن نفكر في المشاكل المالية، والمشاكل مع زميل أو في العمل، ومن الواضح أن العديد من الناس الذين سيستمعون إلى هذا التدوين يتعاملون معها يمكن أن تكون حرباً، يمكن أن تكون جميع أنواع الأشياء. كما أن المعتدي قد يكون قد تعرض للإساءة وهو ينقل إساءة معاملته إلى الجيل القادم. ونحن نرى ذلك في كثير من الأحيان. ونحن نرى أيضاً أنه لأسباب مختلفة، والعلاقات العامة داخل الأسرة متوترة جداً. وهناك أيضاً بعض الأسر التي يكون فيها العنف هو الطريقة التي تعمل بها تلك الأسرة. ذلك قد يبدو غريباً بعض الشيء، ولكن رأينا ذلك في مناسبات عدة. وقد تكون هناك أيضاً عوامل ثقافية. في بعض الثقافات، يكون العنف الأسري "طبيعياً". يجب أن نعرف هنا أن الشخص الذي تعرض للإساءة هو الحلقة الأضعف. يرى المعتدي شخصاً ضعيفاً يمكنه أن ينزل عليه، وعلى من يستطيع أن يخرج إحباطه. الآن، قد يكون لهذا الشخص الذي يتعرض للإساءة خصائص مختلفة: قد تكون شخصيته ضعيفة، وقد يكون طفلاً أو عجوزاً، وشخصاً مريضاً ويمكن أن يكون أي شخص، ويجب أن ننظر دائماً إلى الضحية. ويجب أن نؤكد أنه لا يوجد أبداً أي عذر حقيقي للعنف من أي نوع، ويجب التعامل معه دائماً. مشكلة كبيرة واحدة مع الضحايا هي الشعور بالذنب والعار. ومن المفارقات تقريباً أن الضحية قد يشعر بالذنب لما حدث له الذي يمكن أن يأتي من الضحية نفسه. ويمكن للمعتدي أيضاً أن يخزي الضحية ويجعل الضحية تشعر بالذنب ويستخدم الابتزاز أحياناً. وفي بعض الثقافات أيضاً، يعتبر الضحية شخصاً مخجلاً ومذنباً. الضحية لا ينبغي أبداً أن تشعر بالعار وينبغي أن يكون الشعور بالذنب هو دائماً للمعتدي. وكثيراً ما يشعر الضحايا بعدم الكفاية على الإطلاق وتنخفض صورتهم عن أنفسهم. هذا خطأ ويحتاج إلى تصحيح. وهناك مسائل أخرى تنطوي عليها. وكثيراً ما يبقى الضحايا في إطار الوضع التعسفي. لماذا أحياناً من الأفضل التعامل مع الشيطان الذي تعرفه من الشيطان الذي لا تعرفه لذلك، يشعر الضحايا بعدم الأمان تاركين الوضع، وإذا كان هذا يبدو متناقضاً فمن المؤكد أنه كذلك. وقد تكون هناك أيضاً أسباب مالية تجعل الضحية يبقى داخل الأسرة ومع المعتدي. الضحية قد لا يكون لها مكان للذهاب وربما لا أحد سيقبل الضحية أو من سيؤوي الضحية وقد تكون هناك أيضاً مسائل يكون فيها أفراد الأسرة أو الأصدقاء ينضون في صف المعتدي بدلاً من جانب الضحية. لقد رأينا ذلك للأسف في حالات كثيرة جداً. النقطة هي ما يجب القيام به

خيال هذا. نقول إنه على أي حال يجب على الشخص الذي يتعرض للإساءة الخروج من الوضع والحصول على الأمان. هذا هو المبدأ الأول وهذا هو أول شيء يجب أن يحدث. النقطة الثانية هي التعامل مع هذا الأمر من الناحية النفسية. ونحث الناس على الكتابة والتفكير عن مشاعرهم بأي طريقة. لدينا تدوين مختلف عن التخلص من مشاعرك السلبية ونحن نشير إلى ذلك. ولكن يرجى كتابة ما حدث بتفصيل كبير بما في ذلك مشاعرك. الفن، الموسيقى، والقيام بالرياضة ولكن التخلص من مشاعرك السلبية. نقطة أخرى مهمة جداً هي التحدث إلى شخص ما، والتحدث مع أناس، مع أصدقائك، ومع أفراد عائلتك. هناك أيضاً العديد من المنظمات ربما في منطقتك تتعامل مع الأسر المعتدى عليها. اطلب منهم إذا كنت بحاجة للحصول على مساعدة مهنية وليس إذا كنت في حاجة إليها. أي ضحية يحتاج إليها دائماً. هذا مهم جداً إذا كنت لا تزال ترى إمكانية إنقاذ العلاقة حاول واحصل على المشورة من الشخص الآخر، واحصل على مستشار لنفسك هذا مهم جداً. إذا كنت تشعر أن الإساءة كانت مفرطة للغاية و لا تستطيع تحمل ذلك أكثر نصيحتنا هي الذهاب إلى محام ومعرفة كيفية التعامل مع الوضع القانوني. وهذا أيضاً يمكن أن يكون مهماً جداً. كما نناشد هنا الجناة للحصول على المساعدة التي يحتاجونها. وقد رأينا عدداً قليلاً من الجناة في ممارستنا، ويمكن مساعدة الجناة. في كثير من الأحيان، يدركون ما يفعلونه لكنهم لا يعرفون إلى أين يذهبون أو ما يجب القيام به. ونحث الجناة على الاتصال بشخص ما. وباختصار، فإن العنف المنزلي هو قضية تتعلق بحالة "أو بدونها". دائماً احصل على مساعدة ليس هناك عار ويجب أن لا تشعر بالذنب لكونك ضحية. مرة أخرى، أحصل على مساعدة! ونحن نتطلع إلى رؤيتكم في بودكاست تالي.