

۲۵ نوامبر | ۴ آذر

به مناسبت روز جهانی حذف خشونت علیه زنان

مزاحمت‌های خیابانی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشم خود را کنترل کنید

همه از مزاحمت عصبانی و خشمگین می شوند. عصبانیت دقیقاً چیزی است که فرد مزاحم می خواهد. چرا که با عصبانی شدن شما، این احساس به آنها دست می دهد که عواطف شما را در کنترل خود دارند و می توانند همان احساسی را که می خواهند و طالب آن هستند در شما ایجاد کنند. بنابراین خشم و عصبانیت خود را کنترل کرده و آن را آشکار نسازید.

بی توجهی کنید

بی توجهی بسیار دشوارتر از نشان دادن عکس العمل است. اما شما باید این مهارت را به خوبی بیاموزید و به کار ببرید. سعی کنید از بحث کردن یا نشان دادن عکس العمل بپرهیزید و به سادگی و راحتی جهت خود را به سوی افراد دیگر ادامه دهید. صرفاً به دلیل آنکه کسی رفتار ناشایستی در مورد شما انجام می دهد بدان معنا نیست که شما باید حتماً پاسخ او را بدهید یا او راسر جای خود بنشانید. بی توجهی بهترین و قوی ترین سلاحی است که از آن می توانید استفاده کنید.

آنهايي که مزاحم شما می شوند در جستجو و تشنه ی عکس العمل از طرف شما هستند، اما بی توجهی شما به آنان نشان می دهد که رفتار یا گفته های آنان هیچ ارزش یا اهمیتی ندارد و بنابراین دیر یا زود فرد مزاحم از رفتارهایش خسته شده و از آن دست می کشد.

برای بی توجهی کردن به راحتی قدم بزنید و حالت غیر کلامی خودتان از قبیل ژست صورت و بدن را طوری نشان دهید انگار هیچ اتفاقی نیفتاده و حضور آن فرد هیچ اهمیتی برای شما ندارد یا اصلاً آن فرد وجود خارجی ندارد.

یکی از مسایل و مشکلاتی که امروز برای زنان و دختران جوان کشورمان مطرح است خصوصاً دختران دانشجوی جوانی که در موقعیت های اجتماعی جدیدی وارد می شوند، یا به دور از خانه به شهر دیگری عزیمت کرده یا بعضاً مسافت های طولانی را می پیمایند، مزاحمت های خیابانی است.

آیا شما تا به حال تجربه مزاحمت از طرف افراد نا آشنا را داشته اید؟ مزاحمت های خیابانی طیفی از رفتارهای مختلفی است که هدف آنها آزار عاطفی یا جسمی است. رفتارهایی از قبیل: استفاده از کلمات یا جملات ناپسند، سد راه شدن، تماس جسمی، تمسخر، تعقیب کردن، تهدید و یا حمله برای آزار جسمی یا جنسی. در ادامه مواردی قید شده است که به شما کمک می کند برخورد و مقابله صحیحی نسبت به این مزاحمت ها داشته باشید.



قاطعانه برخورد کنید

اگر فرد ناآشنایی نزد شما آمد و گفت و گویی را شروع کرد در صورتی که احساس راحتی و ایمنی نمی کنید مجبور نیستید پاسخ او را بدهید و با او گفت و گو کنید. از این که بی ادب جلوه کنید، نترسید. اگر شما را اذیت می کند یا پیشنهادی به شما می دهد آرام بمانید، دست و پای خود را گم نکنید و بسیار محکم و با صدای بلند بگویید «نه». نه یک جمله ی کامل است. مجبور نیستید خودتان و دلایل تان را برای کسی توضیح کنید. اگر نمی خواهید با کسی وارد گفت و گو شوید، حرفی نزنید.

آگاه و هوشیار باشید

نسبت به کسانی که اتومبیل خود را متوقف می کنند یا از شما آدرسی می خواهند و یا می پرسند که جهت شما از کدام طرف است و آیا با این محله آشنایی دارید یا خیر، هوشیار باشید. فاصله خود را نسبت به ماشین حفظ کنید، و هرگز قبول نکنید سوار ماشین یک فرد ناآشنا شوید، حتی اگر آن فرد اظهار می دارد مسیرش با شما یکی است یا نیاز ضروری به یافتن آدرس دارد و بعد از آن شما را به مقصدتان خواهد رساند.

به احساس تان اعتماد کنید

اگر نگرانید و احساس می کنید فرد مقابل قصد خوبی ندارد به احساس تان اعتماد کنید. اگر احساس می کنید کسی شما را تعقیب می کند به وسط خیابان بیاوید و به عقب نگاه کنید. از دیدن نترسید و تردید نکنید. به سرعت بدوید و منتظر نمانید تا آن فرد به شما نزدیک شود و سپس شروع به دویدن نمایید. سریع بدوید و به نزدیکترین رستوران یا مغازه وارد شوید.

گلابیز نشوید

هرگز با کسی که سعی دارد متعلقات شما را بقاید، زد و خورد نکنید و گلابیز نشوید. اگر فردی کیف یا وسایل شما را قاپید رهاپش کنید و بگذارید برود با او مجادله نکنید. اگر با او به مجادله بپردازید و درگیر شوید بسیار احتمال دارد که به شما آسیبی وارد نماید. پول یا سایر متعلقات می توانند جایگزین شوند اما سلامت و ایمنی شما مهم ترین چیز است. در صورت اتفاق افتادن چنین موقعیتی متعلقات خود را رها کرده و در جهت مخالف آن بدوید و به نزدیک ترین کلانتری برای کمک رجوع کنید. فراموش نکنید از صدای خود استفاده کنید. فریاد زدن برای کمک مطمئن ترین راه برای جلب توجه مردم اطراف برای کمک است.

زود اعتماد نکنید

همه افراد پرخطر در همان لحظه اول بی ادب و اهانته امیز رفتار نمی کنند و یا به زور شما را مجبور به صحبت نمی کنند. بلکه ممکن است ظاهری مظلوم و قابل اعتماد به خود گیرند. نسبت به غریبه ها آگاه و هوشیار باشید. حتی اگر این غریبه زن باشد. زود با آنها صمیمی نشوید و سریعاً به آنها اعتماد نکنید. شما نباید اطلاعاتی از خودتان در اختیار آنها بگذارید، مخصوصاً جزئیات مهمی از قبیل این که در کدام خوابگاه یا محل زندگی می کنید. به صرف این که فردی اطلاعاتی در مورد خود، خانواده و محل زندگی اش می دهد شما مجبور نیستید اطلاعاتی از خودتان به او بدهید. داوطلبانه اطلاعات مربوط به خودتان یا حتی اسمتان را بازگو نکنید.



اگر مجبور هستید هنگام شب مسافتی را بیمایید به نکات زیر توجه کنید.

- همیشه مکان‌های شلوغ و پر رفت و آمد را انتخاب کنید، حتی اگر مسیر شما طولانی‌تر شود.
- از خیابان‌های اصلی گذر کنید و از ورود به کوچه‌های تنگ و باریک بپرهیزید.
- با دوست یا دوستان‌تان همراه شوید. هر چه تعدادتان بیشتر باشد امنیت نیز بیشتر است.
- تمام طول خیابان را به خوبی نظاره کنید حتی پشت سر خود.
- نسبت به غریبه‌ها هوشیار باشید.
- محکم و به تندی قدم بزنید و با اعتماد به نفس به سوی مقصد حرکت کنید.
- به جای مشغولیت فکری نسبت به موضوعات روز، هوشیاری خود را برای این که متوجه شوید در اطراف‌تان چه می‌گذرد، فعال نگه دارید.
- حواستان را جمع کنید تا با کوچک‌ترین حرکت یا صدایی بتوانید از خود دفاع نمایید یا به موقع فرار کنید.
- یک کلمه به عنوان رمز یا کد بین خود و افراد خانواده یا دوستان انتخاب کنید تا در موقع لزوم با استفاده از این کد به آنها اطلاع دهید در چه وضعیتی هستید.
- در کلاس‌های دفاع از خود شرکت کنید. احساس توانمندی، قدرت مقابله شما را بالا می‌برد. این که بدانید برای دفاع از خود از چه ضربه‌هایی می‌توان استفاده کرد و چگونه از خودتان محافظت کنید، ایمنی بیشتری به شما خواهد داد.

از تفکر نقاد خود استفاده کنید

تفکر نقاد به معنی نقد، بررسی و تحلیل یک موضوع یا موقعیت است. زمانی که پیشنهادی به شما می‌شود از قبیل به مقصد رساندن در یک شب تاریک یا پیشنهاد استفاده از شی یا وسیله ای، به سادگی صحبت طرف مقابل را قبول نکنید، از خود بپرسید که واقعاً این فرد چه منظوری دارد؟ چرا چنین پیشنهادی را می‌دهد؟ چرا این پیشنهاد را به من می‌دهد؟ آیا این فرد سالم است؟ و غیره. با طرح این سؤالات و نقد و بررسی موقعیت از بسیاری از زود باوری‌ها و دردسرهای احتمالی جلوگیری می‌کنید. بسیاری از دختران به برخی پیشنهادهای و یا صحبت‌های محبت‌آمیز پاسخ مثبت می‌دهند بدون آنکه از تفکر نقاد خود استفاده کرده باشند، بررسی دقیق موقعیت و گردآوری اطلاعات بیشتر در مورد آن یکی از قدرتمندترین ابزار تفکر است.

