

عدالت

برای

زنان



فهرست مطالب

- خشونت چیست؟
- انواع خشونت چیست؟
- خشونت و مدل اکولوژیکی
- خشونت خانگی چیست؟
- خشونت علیه زنان چیست؟
- نابرابری جنسیتی چیست؟
- قانون چیست؟
- عدالت چیست؟
- حقوق بشر چیست؟
- حقوق زنان چیست؟
- قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان چیست؟
- کنوانسیون شورای اروپا در مورد پیشگیری و مبارزه با خشونت علیه زنان و خشونت خانگی (کنوانسیون استانبول) چیست؟
- قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان و کنوانسیون شورای اروپا در مورد پیشگیری و مبارزه با خشونت علیه زنان و خشونت خانگی (کنوانسیون استانبول)
- چگونه خشونت را تشخیص دهیم؟
- گزارش پزشکی قانونی چیست؟
- چرا گزارش پزشکی قانونی مهم است؟
- چرا دانستن حقوق خود مهم است؟
- سواد حقوقی چیست؟
- چگونه با یک وکیل مشورت کنیم؟
- مفاهیمی که هنگام ملاقات با وکلا باید بدانیم چیست؟
- کمک حقوقی چیست؟
- دادخواست می‌نویسم.
- زنان نفس راحتی می‌کشند!
- تنفس درمانی چیست؟

خشونت چیست؟

خشونت به عنوان «وضعیتی که پتانسیل ایجاد آسیب، جراحت، مرگ یا آسیب روانی به فرد را از طریق استفاده یا تهدید به استفاده از نیروی فیزیکی یا زور دارد» تعریف می‌شود.

خشونت یک مشکل عمده سلامت عمومی در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه است.

خشونت علیه زنان یک مشکل قابل توجه در سراسر جهان است.

گروه‌هایی که بیشترین آسیب را از خشونت می‌بینند، زنان، سالمندان، دختران و پسران هستند. خشونت فردی عاملی است که خشونت جمعی را تحریک می‌کند.

انواع خشونت چیست؟

طبقه‌بندی‌ای که ما بر اساس نوع خشونت اعمال‌شده انجام دادیم، شامل عنوان‌های زیر است.

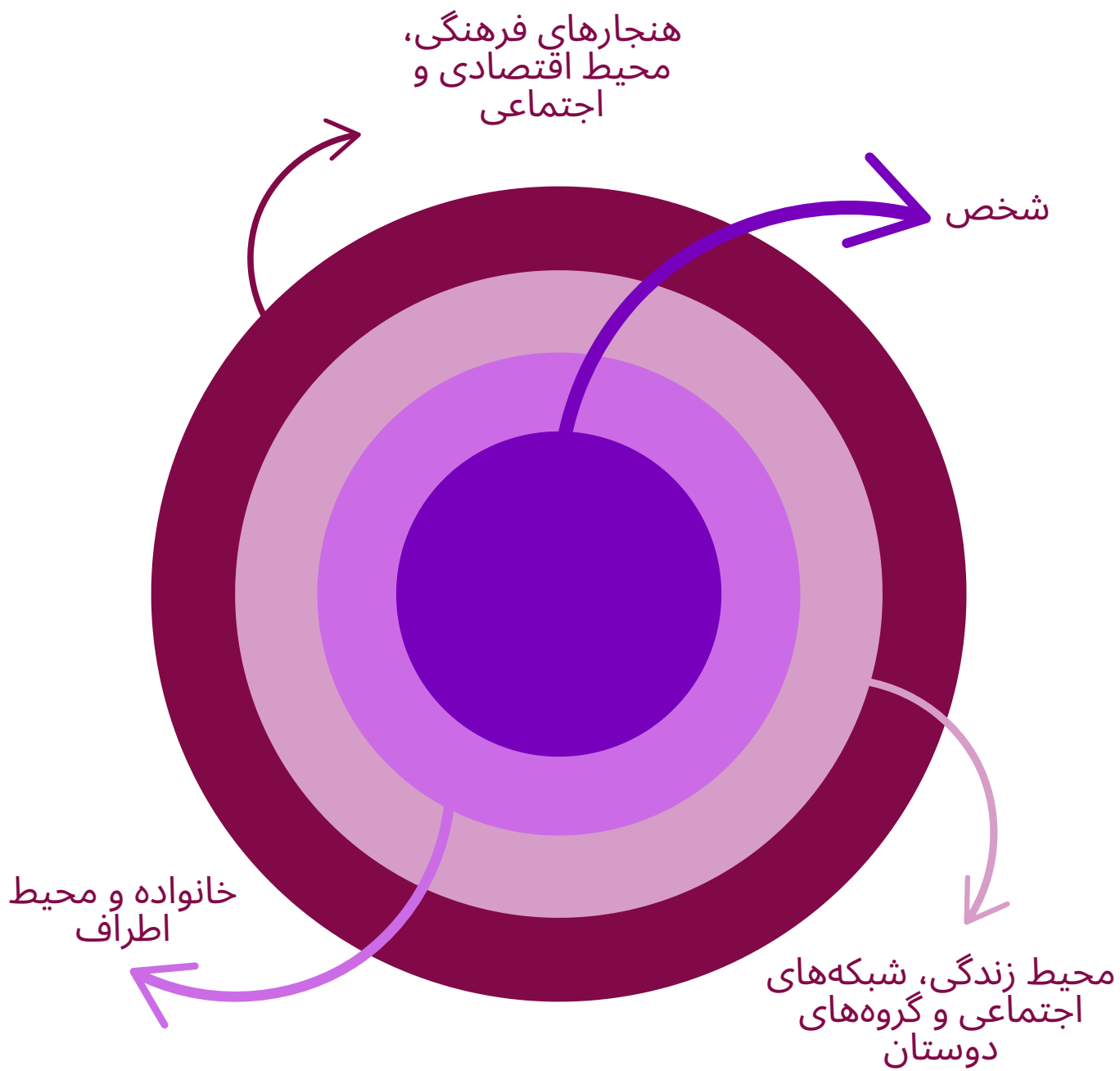
۱. خشونت فیزیکی
۲. خشونت جنسی
۳. خشونت روانی
۴. خشونت اقتصادی
۵. خشونت دیجیتال



خشونت و مدل اکولوژیکی

این مدل را می‌توان با چهار دایره با مرکز یکسان نمایش داد.

- درونی‌ترین دایره، نشان دهنده‌ی تاریخچه‌ی زیستی و شخصی است که هر کس در رفتار خود در روابط به همراه می‌آورد.
- دایره دوم محیطی را نشان می‌دهد که در آن سوءاستفاده رخ می‌دهد، که اغلب شامل خانواده یا سایر آشنایان می‌شود.
- دایره سوم نمایانگر نهادها و ساختارهای اجتماعی رسمی و غیررسمی، از جمله الگوهای ارتباطی مانند محیط زندگی، محل کار، شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های دوستان است.
- چهارمین و بیرونی‌ترین دایره، محیط اقتصادی و اجتماعی را نشان می‌دهد که هنجارهای فرهنگی در آن ریشه دارند.



خشونت خانگی چیست؟

طبق ماده ۳/ب کنوانسیون شورای اروپا در مورد پیشگیری و مبارزه با خشونت علیه زنان و خشونت خانگی (کنوانسیون استانبول)، خشونت خانگی به معنای همه اشکال خشونت جسمی، جنسی، روانی و اقتصادی است که در خانواده یا منزل بین همسران یا شرکای سابق یا فعلی رخ می‌دهد، صرف نظر از اینکه قربانی با مجرم در یک خانه زندگی می‌کند یا خیر. خشونت خانگی، به عنوان پدیده‌ای که نابرابری‌های اجتماعی را تقویت می‌کند و چرخه‌های تبعیض را تداوم می‌بخشد، نه تنها بر افراد، بلکه بر جامعه نیز تأثیر منفی می‌گذارد. این امر منجر به عادی‌سازی خشونت از طریق روابط قدرت و هنجارهای اجتماعی می‌شود و مشکل را دائمی‌تر می‌سازد.



خشونت علیه زنان چیست؟

طبق ماده ۲/۷ قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان، خشونت علیه زنان هرگونه نگرش یا رفتاری است که صرفاً به دلیل زن بودن نسبت به زنان اعمال می‌شود یا منجر به تبعیض جنسیتی می‌شود که بر زنان تأثیر می‌گذارد و حقوق بشر زنان را نقض می‌کند. خشونت شامل تمام اشکال تبعیض مبتنی بر جنسیت است که بر سلامت، عزت و جایگاه اجتماعی زنان تأثیر منفی می‌گذارد و می‌تواند در خانواده، محل کار یا فضاهای عمومی رخ دهد.



نابرابری جنسیتی چیست؟

نابرابری جنسیتی نوعی تبعیض است که ناشی از نقش‌های واگذار شده به زنان و مردان در زندگی اجتماعی است. این تبعیض، دسترسی زنان به حقوق، فرصت‌ها و منابع را محدود می‌کند. این امر موانع جدی برای دسترسی زنان به حقوق سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود ایجاد می‌کند. این موانع، توانایی زنان را در بهره‌مندی کامل از حقوق بشر و آزادی‌های اساسی‌شان محدود می‌کند. زنان نسبت به مردان با محرومیت‌های بیشتری مواجه هستند، به ویژه از نظر تحصیلات، سطح درآمد، دسترسی به خدمات بهداشتی و اشتغال.

نابرابری جنسیتی همچنین تبعیض و بی‌عدالتی است که افراد LGBTQ+ به دلیل هنجارها و انتظارات اجتماعی در معرض آن قرار می‌گیرند. افراد به دلیل هویت خود اغلب با طرد شدن، قلدری و تبعیض روبرو می‌شوند و مشکلاتی را تجربه می‌کنند که بر کیفیت زندگی آنها تأثیر منفی می‌گذارد. آنها به دلیل تبعیض و انگ اجتماعی که در جامعه در معرض آن قرار دارند، با مشکلات روانی و اجتماعی بزرگی روبرو هستند.

نابرابری جنسیتی اثرات منفی مختلفی بر زنان ایجاد می‌کند. در میان این اثرات، موارد زیر برجسته هستند:



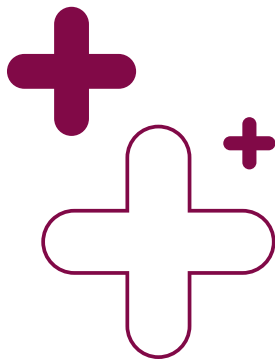
نابرابری در آموزش

زنانی که از فرصت‌های آموزشی محروم هستند، از دانش و مهارت‌هایی که آنها را قادر به مشارکت فعال در زندگی اجتماعی و اقتصادی می‌کند، محروم هستند. این وضعیت مانع از آن می‌شود که افراد به طور کامل پتانسیل فردی خود را تحقق بخشند و باعث تقویت نقش‌های جنسیتی می‌شود.



تبعیض در محیط کاری

زنان در مقایسه با مردان، برای کار برابر، دستمزد کمتری دریافت می‌کنند و برای رسیدن به سمت‌های ارشد مدیریتی با موانع جدی روبرو هستند. تعصبات جنسیتی مانع پیشرفت شغلی زنان می‌شود و عدم تعادل در نمایندگی در بازار کار را افزایش می‌دهد.



دسترسی محدود به خدمات درمانی

زنان، به ویژه در مناطق در حال توسعه، به خدمات بهداشتی کافی دسترسی ندارند. این وضعیت پیامدهای منفی به ویژه در سلامت باروری و کیفیت عمومی زندگی دارد. این نابرابری در خدمات درمانی می‌تواند امید به زندگی زنان را کوتاه کند و بر رفاه اجتماعی تأثیر منفی بگذارد.



خطر خشونت و آزار و اذیت

در حالی که نابرابری جنسیتی احتمال قرار گرفتن زنان در معرض خشونت جسمی و جنسی را افزایش می‌دهد، سازوکارهای حمایت قانونی و اجتماعی ممکن است ناکافی باشند. این وضعیت مشارکت زنان در زندگی اجتماعی را محدود می‌کند و اثرات منفی دائمی بر سلامت روان آنها می‌گذارد.



حضور کمرنگ در سیاست

حضور کمرنگ زنان در فرآیندهای تصمیم‌گیری سیاسی، توانایی آنها را در دفاع از منافع اجتماعی‌شان محدود می‌کند. بنابراین، شمولیت نظام‌های سیاسی تضعیف می‌شود. این محرومیت همچنین دستیابی به برابری جنسیتی را دشوار می‌کند و نفوذ زنان را در حوزه عمومی کاهش می‌دهد.



استقلال اقتصادی محدود

نرخ پایین مشارکت زنان در نیروی کار و تمرکز آنها در مشاغل کم‌درآمد، استقلال اقتصادی آنها را تضعیف می‌کند. این وضعیت نامساعد اقتصادی باعث می‌شود زنان در فرآیندهای تصمیم‌گیری در خانواده و جامعه، حق اظهار نظر کمتری داشته باشند.

قانون چیست؟

طبق قانون اساسی جمهوری ترکیه و اعلامیه جهانی حقوق بشر، قانون مجموعه‌ای از قواعد و هنجارهای لازم برای عملکرد منظم زندگی اجتماعی است. هرگونه بی‌نظمی، رویه‌های نادرست یا استفاده ناعادلانه از قدرت که ممکن است در هر جامعه‌ای رخ دهد، می‌تواند از طریق قانون حل و فصل شود. در این زمینه، افراد ممکن است در مراحل مختلف زندگی خود مجبور به توسل به ابزارهای قانونی برای حفاظت از حقوق خود شوند. قواعدی که قانون ارائه می‌دهد نه تنها روابط اجتماعی را تنظیم می‌کند بلکه نقش مهمی در تأمین عدالت نیز دارد.



در جامعه‌ای که همه از حقوق برابر برخوردارند، حاکمیت قانون و تأمین عدالت از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین، مواجهه با فرآیندهای قانونی، موقعیتی اجتناب‌ناپذیر برای افراد است تا بتوانند حقوق خود را احقاق کنند و به جستجوی عدالت ادامه دهند. قانون با تضمین این که افراد نه تنها حقوق خود را مطالبه می‌کنند، بلکه تعهدات خود را نیز درک می‌کنند، در جامعه تعادل ایجاد می‌کند. بنابراین، اجرای قانون نقش حیاتی در تضمین صلح اجتماعی و تضمین زندگی افراد در یک محیط امن دارد.

افراد با مشارکت در فرآیندهای قانونی، نه تنها در حفاظت از حقوق خود، بلکه در عدالت اجتماعی نیز مشارکت می‌کنند.

عدالت چیست؟

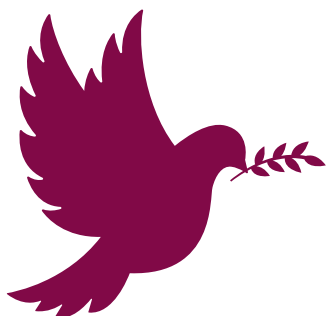
طبق قانون اساسی جمهوری ترکیه و اعلامیه جهانی حقوق بشر، عدالت به معنای برابری بین افراد و جوامع، حمایت از حقوق و آزادی‌ها و اجرای بی‌طرفانه قواعد حقوقی است. عدالت یک اصل اساسی است که تضمین می‌کند حقوق هر فرد در جامعه محترم شمرده شده و با او به طور یکسان رفتار شود. در جامعه‌ای که عدالت برقرار باشد، افراد احساس آزادی بیشتری در مطالبه حقوق خود دارند و می‌توانند در امنیت زندگی کنند.



حقوق بشر چیست؟

طبق اعلامیه جهانی حقوق بشر، حقوق بشر آزادی‌ها و حقوق اساسی هستند که به عنوان حقوق جهان‌شمول و غیرقابل سلب شناخته می‌شوند. این حقوق، حقوقی هستند که هر فرد، صرف نظر از عواملی مانند زبان، مذهب، نژاد، جنسیت، گرایش جنسی یا ملیت، از آنها برخوردار است. حقوق بشر شامل حقوقی است که برای یک فرد ضروری است تا زندگی خود را با عزت و امنیت سپری کند. این موارد شامل حق حیات، امنیت شخصی، محافظت در برابر شکنجه، آزادی اندیشه و بیان، حق آموزش، دسترسی به خدمات بهداشتی و حقوق مالکیت، حق حریم خصوصی و محافظت از زندگی خصوصی، آزادی مذهب و وجدان و آزادی جستجوی عدالت می‌شود.

حقوق بشر ایجاب می‌کند که دولت‌ها و جوامع از کرامت، آزادی و برابری افراد محافظت کنند. نقض این حقوق، نقض ارزش‌های اساسی انسانی افراد محسوب می‌شود و در سطح بین‌المللی غیرقابل قبول تلقی می‌شود. اعلامیه جهانی حقوق بشر در سال ۱۹۴۸ توسط سازمان ملل متحد تصویب شد و هدف آن حمایت از این حقوق در سراسر جهان بود.



حقوق زنان چیست؟

طبق اعلامیه جهانی حقوق بشر و کنوانسیون سازمان ملل متحد در مورد رفع همه اشکال تبعیض علیه زنان (CEDAW)، حقوق زنان بخش جامع‌تری از حقوق بشر است که نه تنها به معنای حمایت در برابر تبعیض است، بلکه یک مکانیسم حمایتی گسترده با هدف حل مشکلات جنسیتی پیش روی زنان نیز می‌باشد. این حقوق با هدف تضمین برابری و عدالت برای زنان در زمینه‌های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی، نه تنها برای جلوگیری از تبعیض، بلکه برای بهبود کیفیت زندگی زنان وضع شده‌اند.



در عین حال، حقوقی که تضمین کننده حضور برابر زنان در عرصه های سیاسی و اجتماعی است، در چارچوب حقوق زنان گنجانده شده است. هدف حقوق زنان تضمین این است که زنان جایگاه کامل خود را در جامعه به عنوان افراد به دست آورند و در تمام زمینه های زندگی اقتصادی و اجتماعی از حقوق برابر با مردان برخوردار باشند. این موضوع به مباحث اساسی مانند حفاظت و ارتقای حقوق زنان، کاهش خشونت مبتنی بر جنسیت، تضمین دسترسی دختران به فرصت های آموزشی و حمایت از مشارکت کامل زنان در نیروی کار مربوط می شود.



قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان چیست؟

قانون شماره ۶۲۸۴ قانونی است که در سال ۲۰۱۲ در ترکیه لازم الاجرا شد و هدف آن مبارزه و پیشگیری از خشونت علیه زنان، کودکان، اعضای خانواده و قربانیان تعقیب و آزار است که مورد خشونت قرار گرفته یا در معرض خطر خشونت هستند.

این قانون، حمایت از قربانیان خشونت و حفاظت از حقوق آنها را تضمین می‌کند. این قانون خدماتی مانند سرپناه، حمایت روانی، کمک حقوقی و حمایت معیشتی را برای قربانیان فراهم می‌کند.

“

قانون شماره ۶۲۸۴ با هدف افزایش امنیت زنان و کودکان از طریق ترویج برابری جنسیتی وضع شده است.

”

نمونه‌ای از حمایت در برابر خشونت فیزیکی در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان

زنی که دائماً توسط شوهرش مورد خشونت فیزیکی قرار می‌گرفت، پس از اینکه توسط شوهرش به شدت مجروح شد، با نوشتن دادخواستی تحت قانون شماره ۶۲۸۴ درخواست حمایت کرد. دادگاه درخواست زن را ارزیابی کرد و به او دستور موقت حمایت و دستور منع تعقیب همسرش را داد.

حکم منع، یک اقدام حفاظتی پیشگیرانه است که در قانون شماره ۶۲۸۴ تصریح شده است. افرادی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند یا در معرض خطر خشونت هستند، می‌توانند به نزدیکترین قاضی دادگاه خانواده، کلانتری یا دادستانی مراجعه کرده و درخواست حکم حفاظتی کنند.

نمونه‌ای از حمایت در برابر خشونت روانی در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان

زنی که سال‌ها مورد خشونت
روانی شوهرش قرار گرفته
بود، تصمیم گرفت علیه
تحقیر و تهدیدهای مداوم
شکایت کند. او در چارچوب
قانون شماره ۶۲۸۴ به دادگاه
خانواده مراجعه و درخواست
حمایت و حفاظت کرد. با
توجه به جدی بودن تهدیدها
علیه زن، دادگاه اقدامات
حفاظتی و خدمات مشاوره‌ای
را برای او فراهم کرد.

اگر یک یا چند نوع
خشونت تجربه شود،
می‌توان درخواست
کرد که مطابق با
قانون شماره ۶۲۸۴،
اقدامات حفاظتی و
پیشگیرانه اجرا شود.
برای مثال: ارائه
خدمات مشاوره و
راهنمایی
روانشناختی، شغلی،
حقوقی و اجتماعی.

نمونه‌ای از حمایت در برابر خشونت اقتصادی در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان

زنی که به دلیل کنترل مداوم منابع اقتصادی‌اش توسط شوهرش و محروم کردن او از حمایت مالی، با مشکلاتی مواجه بود، با استفاده از خدمات اجتماعی در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ درخواست حمایت کرد. دادگاه خانواده با در نظر گرفتن نیازهای متقاضی، تصمیم گرفت حمایت مالی موقت را برای او فراهم کند.

بر اساس قانون شماره ۶۲۸۴، به قربانیانی که از خدمات خانه‌های امن (کونکوه‌وی) و مراکز حمایتی اجتماعی (شو تیم) بهره‌مند می‌شوند، برای توانمندسازی اقتصادی فرد، حمایت مالی لازم ارائه می‌شود.

نمونه‌ای از حمایت در برابر خشونت جنسی در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان

یک زن که پس از تعرض جنسی از سوی یکی از بستگان خود دچار آسیب روانی شد، در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴، وضعیت خود را به مراجع ذی‌ربط گزارش داده و درخواست حمایت کرد. دادگاه به منظور تأمین امنیت این زن، حکم دورسازی متعرض را صادر کرده و ارائه حمایت روانشناختی به او را مقرر نمود.

بر اساس قانون شماره ۶۲۸۴، می‌توان درخواست اعمال تدابیر حمایتی و پیشگیرانه را مطرح کرد. در صورت وجود خطر جانی، ممکن است فرد ذی‌ربط بنا به درخواست خود یا به طور خودکار تحت حمایت موقت قرار گیرد.

نمونه‌ای از حمایت در برابر تعقیب و آزار و اذیت در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان

زنی که به طور مداوم توسط همسر سابق خود تعقیب و آزار می‌شد، در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ با مستندسازی آزارهایی که تجربه کرده بود به دادگاه خانواده مراجعه کرده و درخواست حمایت کرد. دادگاه به منظور تأمین امنیت زن و فرزندانش، حکم دورسازی همسر سابق را صادر کرد و تصمیم گرفت خدمات حمایتی لازم برای فراهم کردن یک زندگی امن برای زن و فرزندانش ارائه شود.

بر اساس قانون شماره ۶۲۸۴، می‌توان درخواست اعمال تدابیر حمایتی و پیشگیرانه را مطرح کرد. در صورت لزوم، اگر فرد تحت حمایت دارای فرزند باشد، به منظور حمایت از مشارکت او در زندگی کاری، امکان فراهم کردن استفاده از مهدکودک برای مدت چهار ماه و در صورتی که شخص مشغول به کار باشد برای مدت دو ماه مطرح می‌شود. این حمایت به شرط مستندسازی، نباید از نصف حداقل دستمزد خالص ماهانه تعیین شده برای افراد بالای شانزده سال در هر سال تجاوز کند و هزینه آن از محل بودجه مربوطه وزارت خانواده و خدمات اجتماعی تأمین می‌شود.

نمونه‌ای از حمایت از کودکان در برابر خشونت در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان

زنی که به دلیل اعمال خشونت فیزیکی از سوی همسرش علیه خود و فرزندانش نگران بود، در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴ برای زندگی در محیطی امن همراه با فرزندانش درخواست حمایت کرد. دادگاه با تأمین حفاظت از زن و کودکان، تصمیم گرفت خدمات اسکان موقت و حمایت روانشناختی به زن ارائه شود.

بر اساس قانون شماره ۶۲۸۴، می‌توان درخواست اعمال تدابیر حمایتی و پیشگیرانه را مطرح کرد. به عنوان مثال: - اگر قبلاً حکمی درباره برقراری رابطه شخصی با فرزندان صادر شده باشد، این رابطه می‌تواند با حضور همراه، محدودسازی یا به طور کامل لغو شود. - برای فرد و در صورت لزوم برای فرزندان همراه او، در محل سکونت یا در مکانی دیگر، یک مکان مناسب برای اسکان فراهم شود.

کنوانسیون شورای اروپا درباره پیشگیری و مبارزه با خشونت علیه زنان و خشونت خانگی (کنوانسیون استانبول) چیست؟

کنوانسیون شورای اروپا در مورد پیشگیری و مبارزه با خشونت علیه زنان و خشونت خانگی (کنوانسیون استانبول) در سال ۲۰۱۱ در استانبول امضا شده است.

کنوانسیون استانبول یک معاهده بین‌المللی است که هدف آن حفاظت از زنان در برابر انواع خشونت، پیشگیری از خشونت علیه زنان و خشونت خانگی، مبارزه با این مسائل و تحقق برابری جنسیتی است. اهداف اصلی این معاهده به شرح زیر است:

- حفاظت از زنان در برابر انواع خشونت و پیشگیری، پیگرد قانونی و از بین بردن خشونت علیه زنان و خشونت خانگی.
- کمک به حذف هر نوع تبعیض علیه زنان و تشویق برابری واقعی میان زنان و مردان، از جمله از طریق توانمندسازی زنان.
- طراحی چارچوب، سیاست‌ها و تدابیر جامع به منظور حمایت از قربانیان خشونت علیه زنان و خشونت خانگی و ارائه حمایت به این افراد.
- تقویت همکاری‌های بین‌المللی به منظور از بین بردن خشونت علیه زنان و خشونت خانگی.
- حمایت و کمک به سازمان‌ها و نیروهای انتظامی برای همکاری مؤثر در جهت از بین بردن خشونت علیه زنان و خشونت خانگی.

این معاهده در تاریخ ۲۰ مارس ۲۰۲۱ توسط ترکیه در روزنامه رسمی لغو شد. این تصمیم باعث بحث‌های گسترده و واکنش‌های اجتماعی در سطح کشور گردید. لغو کنوانسیون نگرانی‌هایی را در مورد تغییر سیاست‌ها در مبارزه با خشونت علیه زنان به وجود آورد.

قانون شماره ۶۲۸۴ در مورد حمایت از خانواده و پیشگیری از خشونت علیه زنان و کنوانسیون شورای اروپا در مورد پیشگیری و مبارزه با خشونت علیه زنان و خشونت خانگی (کنوانسیون استانبول)

قانون شماره ۶۲۸۴، که شامل برخی از اصول و اهداف تعیین شده در کنوانسیون استانبول است، یک قانون است که به حمایت از زنان و کودکان، اتخاذ تدابیر پیشگیرانه در برابر خشونت و حمایت از قربانیان اختصاص دارد. کنوانسیون استانبول بخش مهمی از اصلاحات قانونی و اجتماعی در ترکیه بود و چارچوبی را برای حمایت از اجرای قانون ۶۲۸۴ فراهم می‌کرد. لغو این کنوانسیون نگرانی‌هایی را در مورد تهدید به اجرای مؤثر قانون ۶۲۸۴ و احتمال بروز کاستی‌هایی در مبارزه با خشونت علیه زنان ایجاد کرده است. به همین دلیل، اهمیت کنوانسیون استانبول از نظر فراهم کردن یک مبنای قانونی و ترویج برابری جنسیتی بسیار بالاست.

چگونه خشونت را تشخیص دهیم؟

گزارش پزشکی قانونی چیست؟

گزارش پزشکی قانونی سندی رسمی است که توسط یک موسسه بهداشتی یا متخصص تهیه می‌شود و جنبه‌های پزشکی و قانونی یک رویداد را مستند می‌کند. معمولاً در نتیجه ارزیابی شرایط جسمی و روحی قربانیان تهیه می‌شود و برای تعیین میزان خشونت یا سوءاستفاده استفاده می‌شود.



چرا گزارش پزشکی قانونی مهم است؟

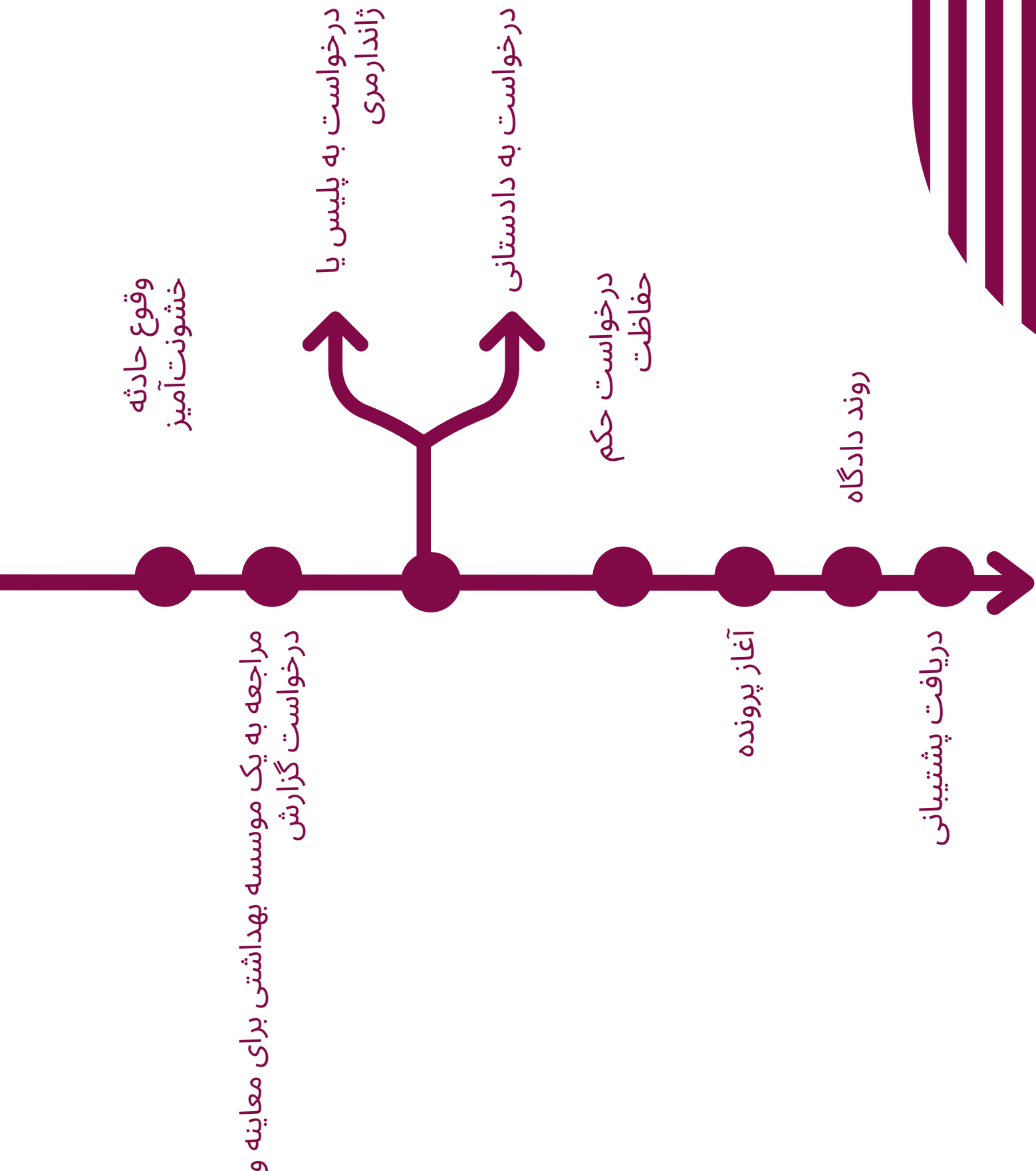
این گزارش‌ها نقش حیاتی در دسترسی زنان به عدالت ایفا می‌کنند، زیرا به‌ویژه در مواردی مانند خشونت، آزار و سوء استفاده، وقوع رویدادها را به طور رسمی مستند کرده و گزارش‌هایی که جنبه شواهد قانونی دارند، ایجاد می‌کنند.

گزارش‌های پزشکی قانونی که خشونت‌های فیزیکی یا روانی وارد شده به زنان را به طور عینی مستند می‌کنند، مبنای محکمی برای درخواست عدالت از سوی قربانیان فراهم می‌آورد.

در دادگاه‌ها و سایر فرآیندهای قانونی، این گزارش‌ها به عنوان شواهد پذیرفته می‌شوند و در دفاع از حقوق قربانیان نقش مهمی ایفا می‌کنند.

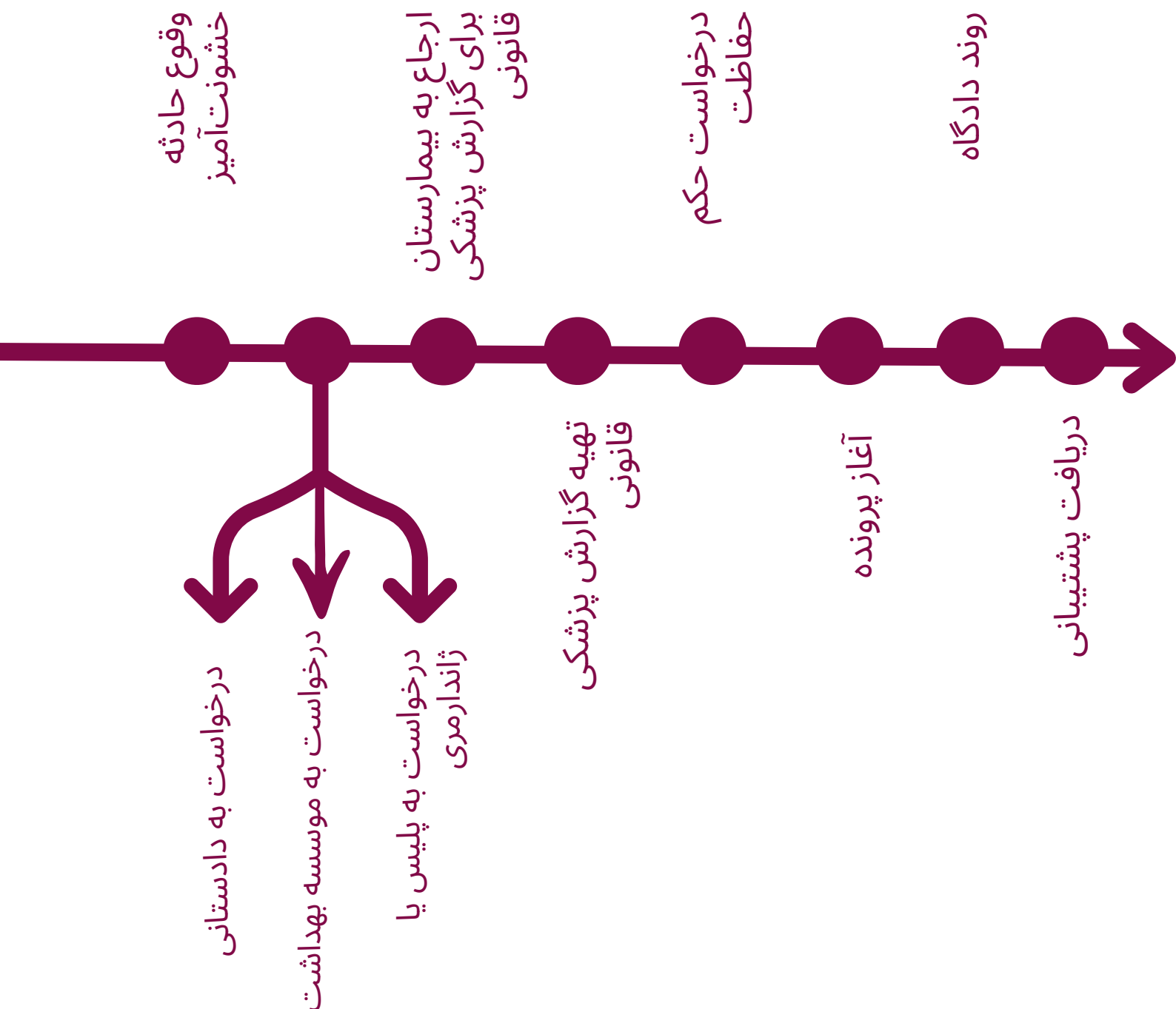


در صورتی که فرد در یک مورد خشونت قادر به درخواست گزارش باشد، فرایند به شرح زیر پیش می‌رود:



این قانون با در نظر گرفتن قانون مدنی ترکیه، قانون مجازات ترکیه و قانون شماره ۶۲۸۴ تهیه شده است.

اگر فرد در صورت وقوع خشونت در موقعیتی
نباشد که بتواند درخواست گزارش دهد، روند کار
به شرح زیر است:



این قانون با در نظر گرفتن قانون مدنی ترکیه، قانون مجازات ترکیه و قانون شماره ۶۲۸۴ تهیه شده است.



درخواست به پلیس یا ژاندارمری



بر اساس ماده ۷ قانون شماره ۶۲۸۴ و ماده ۱۵۸ از قانون آیین دادرسی کیفری (CMK)، زانی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند، ابتدا می‌توانند با مراجعه به نزدیک‌ترین ایستگاه پلیس (پلیس یا ژاندارمری) وضعیت خود را گزارش داده و شکایت کنند. در این مرحله، توضیح دقیق خشونت و ارائه شهادت فرد بسیار مهم است. اگر فرد قربانی تحت تهدید امنیتی قرار داشته باشد، پلیس یا ژاندارمری می‌توانند فوراً او را تحت حمایت قرار دهند و تدابیر حفاظتی موقت اعمال کنند.



درخواست به دادستانی



بر اساس ماده ۱۵۸ از قانون آیین دادرسی کیفری (CMK)، زن می‌تواند به طور مستقیم به دادستانی جمهوری مراجعه کرده و شکایت خود را ثبت کند. پس از دریافت شکایت، دادستانی مراحل قانونی لازم را آغاز کرده و دستور تحقیق در مورد وقوع حادثه را صادر می‌کند.

ارجاع به
بیمارستان برای
گزارش پزشکی
قانونی

بر اساس ماده ۷۶ از قانون آیین دادرسی کیفری (CMK)، پلیس، ژاندارمری یا دادستانی باید قربانی را به یک بیمارستان دولتی یا مؤسسه پزشکی قانونی ارجاع دهند. در این مرحله، برای مستندسازی آثار خشونت و جراحات به طور رسمی، لازم است که یک گزارش پزشکی قانونی تهیه شود. زن تحت معاینه پزشک قرار می‌گیرد و آثار فیزیکی بر بدن او (کبودی‌ها، بریدگی‌ها، شکستگی‌ها و غیره) به طور دقیق ثبت می‌شود.

تهیه گزارش
پزشکی قانونی

بر اساس ماده ۷۶ از قانون آیین دادرسی کیفری (CMK)، پس از معاینه، پزشک گزارشی پزشکی قانونی تنظیم می‌کند که خشونت وارد شده به زن را مستند می‌سازد. در این گزارش، شدت جراحات، مدت زمان بهبود و نوع خشونت مشخص می‌شود. محتوای گزارش بسته به شدت خشونت و آسیب‌های جسمی وارد شده به قربانی متفاوت است. این گزارش به عنوان یک سند رسمی به دادستانی یا ایستگاه پلیس ارسال می‌شود و می‌تواند در فرآیند قانونی به عنوان مدرک استفاده گردد.



درخواست حکم حفاظت



بر اساس ماده ۴۳۲ از قانون مدنی ترکیه (TMK)، ماده ۳ و ماده ۴ از قانون شماره ۶۲۸۴، زن قربانی خشونت می‌تواند با درخواست تصمیم حفاظتی در چارچوب قانون شماره ۶۲۸۴، از خشونت‌گر محافظت شود. تصمیم حفاظتی شامل تدابیری است که مانع از نزدیک شدن یا ارتباط برقرار کردن فرد خاطی با قربانی می‌شود. برای درخواست تصمیم حفاظتی، می‌توان به دادگاه خانواده یا دادستانی مراجعه کرد. دادستانی این درخواست را به دادگاه خانواده ارجاع داده و از طریق آن، تصمیم سریعی اتخاذ می‌شود.



آغاز پرونده



بر اساس ماده ۱۶۰ و ماده ۱۶۱ از قانون آیین دادرسی کیفری (CMK)، بر اساس گزارش پزشکی قانونی و شکایت ثبت شده، دادستانی جمهوری تحقیقات مربوط به حادثه را آغاز کرده و در صورت لزوم علیه فردی که خشونت وارد کرده است، پرونده قضائی تشکیل می‌دهد. در روند دادرسی، گزارش پزشکی قانونی به عنوان یک مدرک مهم استفاده می‌شود و به ثبت قانونی خشونت وارد شده به زن کمک می‌کند.

روند دادگاه



بر اساس ماده ۱۷۰ و مواد بعدی از قانون آیین دادرسی کیفری (CMK)، در نتیجه دادرسی که بر اساس شکایت و گزارش‌های پزشکی قانونی انجام می‌شود، ممکن است برای فردی که مرتکب خشونت شده است، مجازات‌های کیفری اعمال گردد. دادگاه بر اساس شدت حادثه و گزارش‌های پزشکی قانونی تصمیم می‌گیرد.

دریافت پشتیبانی

زن قربانی خشونت می‌تواند در چارچوب قانون و مقررات کمک‌های قانونی، برای دریافت خدمات وکالتی از کانون وکلا درخواست کمک قانونی کند. علاوه بر این، وزارت خانواده و خدمات اجتماعی و سازمان‌های جامعه مدنی نیز می‌توانند حمایت‌های روان‌شناختی و حقوقی را فراهم کنند.

این مراحل، فرآیند مراجعه به عدالت و دریافت گزارش پزشکی قانونی از سوی زنی که مورد خشونت قرار گرفته است را خلاصه می‌کند. این فرآیند هدفش حفظ حقوق قربانی و تأمین امنیت او است.

یک فردی که مورد خشونت جسمی قرار گرفته است، باید قبل از مراجعه به مراجع قضائی، ابتدا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کند. در بیمارستان، معاینه پزشکی انجام می‌شود تا آثار خشونت و جراحات مستند شده و گزارش پزشکی قانونی تهیه شود. این گزارش پزشکی قانونی که شامل شواهد فیزیکی خشونت است، بسیار حائز اهمیت است. با این اقدام، گزارش صادر شده از مرکز درمانی به ثبت می‌رسد تا شواهد از بین نروند. پس از دریافت گزارش، فرد باید به ایستگاه پلیس یا دادستانی مراجعه کرده و وضعیت خود را به طور رسمی گزارش کند. در این مرحله، گزارش پزشکی قانونی در دست فرد به عنوان یک مدرک مهم در مبارزه قانونی وی عمل خواهد کرد. بدین ترتیب، فرد اولین گام را برای حفظ حقوق قانونی خود برداشته است.

در فرآیند پس از وقوع خشونت، فراهم کردن گزارش پزشکی قانونی باعث می‌شود که زنان راحت‌تر بتوانند حقوق خود را حفظ کنند و فرد مرتکب خشونت تحت پیگرد قانونی قرار گیرد. گزارش پزشکی قانونی، شواهد عینی از خشونت است که می‌تواند در اثبات جرم و اتخاذ تصمیمات قضائی موثر باشد. این گزارش، به عنوان مدرک معتبر در دادگاه استفاده می‌شود و به راحتی امکان پیگیری قانونی را برای قربانی فراهم می‌کند.

چرا دانستن حقوق خود مهم است؟

دانستن حقوق بشر و حقوق زنان تأثیر بزرگی در توسعه فردی و فعالیت‌های اجتماعی افراد دارد. زنی که از حقوق خود آگاهی دارد، در مواجهه با تبعیض و بی‌عدالتی‌ها به طور آگاهانه‌تری عمل می‌کند و می‌داند چگونه از خود دفاع کند. آگاهی در زمینه حقوق آموزشی، شغلی، بهداشتی و اجتماعی، به زنان این امکان را می‌دهد که در زندگی اجتماعی به طور فعال‌تری شرکت کنند و به استقلال اقتصادی دست یابند. زنانی که از حقوق خود آگاهند، می‌توانند در فرآیندهای تصمیم‌گیری قوی‌تر و مصمم‌تر باشند. این وضعیت به آنها کمک می‌کند تا در دنیای کاری به موقعیت‌های بالاتر دست یابند و در فرآیندهای اجتماعی و سیاسی نقش بیشتری ایفا کنند.

“

آگاهی از حقوق قانونی به زنان این امکان را می‌دهد که درخواست‌های خود برای برابری در زندگی کاری، خانواده و حوزه‌های اجتماعی را با قدرت بیشتری بیان کنند. زنانی که از حقوق خود آگاهند:

- می‌توانند به طور مؤثرتری در برابر بی‌عدالتی و تبعیض مبارزه کنند.
- در مواقعی که با خشونت، آزار یا سوءاستفاده روبرو شوند، از طریق روش‌های قانونی حقوق خود را مطالبه کنند.
- در برابر نابرابری‌هایی که در زندگی کاری و آموزشی با آن مواجه می‌شوند، از حقوق خود دفاع کنند.

سواد حقوقی چیست؟



سواد حقوقی به معنای آگاهی افراد از مفاهیم و حقوق حقوقی اساسی است. این دانش به شهروندان کمک می‌کند تا حقوق و مسئولیت‌های خود را درک کنند و دسترسی به سیستم عدالت را برای آنها آسان‌تر می‌کند. برای زنان، سواد حقوقی به ویژه با افزایش آگاهی از حقوق خود، دسترسی آنها به عدالت را بیشتر می‌کند.



حق	این‌ها اختیارات و آزادی‌هایی هستند که فرد در چارچوب قوانین دارا می‌باشد. به عنوان مثال، حق مالکیت، حق زندگی، حق آموزش.
مسئولیت	این‌ها مسئولیت‌هایی هستند که افراد در برابر قانون باید انجام دهند. به عنوان مثال، مسئولیت پرداخت مالیات یا تعهد به رعایت قراردادها.
عدالت	این به معنای فراهم کردن حقوق و فرصت‌های برابر برای تمامی اعضای جامعه است. سیستم حقوقی دارای مکانیزم‌های عملی است که به منظور تأمین عدالت فعالیت می‌کند.





دادگاه

مقام قضائی است که به منظور رسیدن به حقیقت مادی در مورد یک اختلاف بین افراد یا اینکه آیا جرمی ارتکاب یافته است یا نه، فعالیت قضاوتی انجام می‌دهد و حکم صادر می‌کند. زنان می‌توانند به منظور دفاع از حقوق خود یا درخواست مطالباتشان به دادگاه‌ها مراجعه کنند.



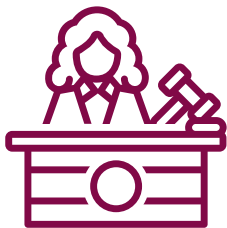
دادستان

دادستان، مقام حقوقی است که به نمایندگی از دولت به تحقیق جرائم می‌پردازد، شواهد جمع‌آوری می‌کند و با طرح دعوی عمومی، فرآیند قضائی را برای مجازات جرم آغاز می‌کند. اگر شواهد کافی برای ارتکاب جرم وجود داشته باشد، دادستان کیفرخواست تنظیم کرده و فرآیند پیگرد قانونی را آغاز می‌کند. دادستان که به نمایندگی از جامعه عمل می‌کند، نقش کلیدی در تأمین عدالت ایفا می‌کند.



وکیل

وکیل، فردها یا نهادها را در دفاع از حقوق قانونی‌شان و کمک به حل مشکلات حقوقی‌شان همراهی می‌کند. او موکل خود را در فرآیند قانونی نمایندگی کرده و حقوق قانونی او را حفظ می‌کند. در پرونده‌های کیفری و حقوقی، وکلا وظیفه دارند که از موکل خود دفاع کنند و او را در جریان امور حقوقی قرار دهند.



قاضی

قاضی، مقام قضائی مستقل است که در دادگاه‌ها به پرونده‌ها رسیدگی کرده و با ارزیابی شواهد، تصمیمات عادلانه می‌گیرد. او به صورت بی‌طرفانه به پرونده رسیدگی کرده و بر اساس قوانین حکم صادر می‌کند. قاضی بالاترین مقام مسئول در تأمین عدالت و حفظ حاکمیت قانون است.

چگونه با یک وکیل مشورت کنیم؟

- تعیین مشکل قانونی** ● هر فردی می‌تواند برای حل مشکلات حقوقی خود، وکیلی را انتخاب و با او مشورت کند.
- تحقیق درباره وکیل** ● در اولین قدم، باید با وکلایی که در زمینه مشکل حقوقی شما تجربه دارند، تماس بگیرید.
- گرفتن وقت ملاقات** ● پس از اینکه وکیل مناسب را پیدا کردید، باید به دفتر او مراجعه کنید و مشکل حقوقی خود را به طور واضح بیان کنید.
- تحلیل وضعیت** ● وکیل وضعیت شما را ارزیابی کرده و اطلاعاتی را مطابق با حوزه تخصص و تجربه خود در اختیار شما قرار می‌دهد.
- مشاوره و راهنمایی** ● وکیل شما را در مورد پیشرفت‌های احتمالی در مورد پرونده‌تان و مسیرهایی که باید دنبال کنید، مطلع خواهد کرد.
- فرآیند وکالتنامه** ● اگر وکیل، نمایندگی قانونی شما را بپذیرد، باید وکالتنامه تنظیم کنید.
- رویه‌های دفتر اسناد رسمی** ● وکالتنامه در دفتر اسناد رسمی تنظیم می‌شود. این سند به وکیل اختیار می‌دهد تا از شما نمایندگی کند.
- آغاز روند قانونی** ● وکیل پس از دریافت وکالتنامه، اقدامات لازم را برای شروع مراحل دادرسی مانند طرح دعوی و نمایندگی شما در دادگاه انجام خواهد داد.
- تماس و پیگیری** ● ارتباط مداوم با وکیل خود در طول فرآیند پرونده به شما این امکان را می‌دهد که پیشرفت‌ها را دنبال کنید و روند قانونی را بهتر درک کنید.

مفاهیمی که هنگام ملاقات با وکلا باید بدانیم چیست؟

موکل	به شخص یا طرفی اطلاق می‌شود که وکالت می‌دهد تا توسط وکیل یا نماینده قانونی خود نمایندگی شود.
وکیل	شخصی که اختیار دارد از طرف موکل اقدام کند و نماینده او باشد؛ معمولاً به عنوان وکیل عمل می‌کند.
وکالت‌نامه	سندی رسمی است که به یک شخص (موکل) اجازه می‌دهد تا در یک موضوع خاص، نماینده شخص دیگری (وکیل) باشد.

کمک حقوقی چیست؟

کمک‌های حقوقی به معنای ارائه خدمات وکالتی به افرادی است که نیاز به حمایت حقوقی دارند اما توانایی پرداخت هزینه‌های وکالت و سایر هزینه‌های دادرسی را ندارند. این سیستم به افراد با وضعیت مالی ضعیف امکان دسترسی به خدمات حقوقی رایگان را فراهم می‌کند. این خدمات به افرادی که توانایی پرداخت هزینه‌های وکالت، هزینه‌های دادرسی و دیگر مخارج قانونی را ندارند، ارائه می‌شود. از طریق کمک‌های حقوقی، افراد آسیب‌دیده که به دلیل موانع اقتصادی نمی‌توانند به فرآیندهای حقوقی دسترسی پیدا کنند، می‌توانند از حمایت قانونی و حق دفاع خود بهره‌مند شوند.



مهم‌ترین هدف کمک‌های حقوقی، فراهم کردن دسترسی برابر به عدالت برای تمامی اقشار جامعه است.

این سیستم به ویژه برای گروه‌های آسیب‌پذیر اهمیت حیاتی دارد. به عنوان مثال، زنان، کودکان، افراد معلول و مهاجران می‌توانند از کمک‌های حقوقی بهره‌مند شوند و از حقوق خود دفاع کنند.

از طریق کمک‌های حقوقی، افراد با وضعیت مالی ضعیف به راحتی به عدالت دسترسی پیدا می‌کنند. کمک‌های حقوقی از اصول اساسی دولت قانون، یعنی "اجرای برابر قانون" و "آزادی جستجوی حقوق" حمایت می‌کند. این سیستم بر این اصل تأکید دارد که قدرت اقتصادی نباید مانعی برای فرآیند جستجوی عدالت باشد. همچنین به تقویت عدالت اجتماعی کمک می‌کند و از طریق افزایش سواد حقوقی، افراد را تشویق می‌کند تا حقوق خود را بشناسند. به همین دلیل، کمک‌های حقوقی نقش حیاتی در ایجاد یک سیستم قانونی منصفانه، دسترسی‌پذیر و فراگیر دارد.



دادخواست می نویسیم...



دادخواست، سندی رسمی است که به منظور ارائه درخواست، مطالبه، شکایت یا دریافت اطلاعات به نهادهای رسمی یا خصوصی نوشته می‌شود.

دادخواست‌ها برای دفاع از حقوق افراد، بیان مشکلات یا ارائه درخواست رسمی مورد استفاده قرار می‌گیرند. هر فردی می‌تواند دادخواست بنویسد. به ویژه شهروندان، کارمندان، دانشجویان و افرادی که با نهادهای دولتی در ارتباط هستند، از دادخواست به طور مکرر استفاده می‌کنند.

دادخواست‌ها می‌توانند به ادارات دولتی، شهرداری‌ها، مؤسسات آموزشی و سازمان‌های بخش خصوصی ارائه شوند. این اسناد ابزاری مهم برای محافظت از حقوق افراد در فرآیندهای قانونی و درخواست کمک رسمی از مقامات محسوب می‌شوند.

نکات مهمی وجود دارد که هنگام نوشتن دادخواست باید در نظر گرفته شوند.

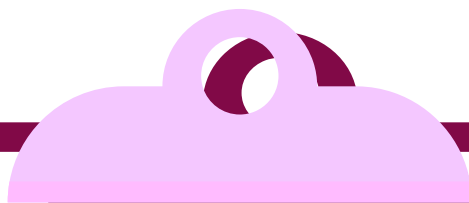
- دادخواست شما باید روی یک کاغذ تمیز و بدون خط نوشته شود.
- در بالا، پایین، چپ و راست کاغذ باید فاصله مناسبی گذاشته شود. این کار خوانایی دادخواست را افزایش داده و ظاهر رسمی به آن می‌بخشد.
- می‌توانید از خودکار یا قلم خودنویس آبی استفاده کنید. به عنوان جایگزین، می‌توانید دادخواست خود را با رایانه تایپ کرده و نسخه چاپی آن را ارائه دهید.
- در گوشه پایین سمت راست، تاریخ را به ترتیب روز، ماه و سال بنویسید. زیر تاریخ، نام و نام خانوادگی خود را نوشته و امضا کنید.
- در گوشه پایین سمت چپ، باید نشانی خود را که شامل اطلاعات تماس است، درج نمایید.

- قبل از شروع به نوشتن دادخواست خود، باید نام موسسه یا اداره‌ای که دادخواست به آن ارائه می‌شود و استان مربوطه را در زیر آن، در مرکز بالای برگه بنویسید.
- شما باید موضوع درخواست خود را به طور خلاصه در متن دادخواست خود ذکر کنید. برای مثال: می‌توان از عنوانی مانند «شکایت خشونت خانگی» یا «شکایت محل کار» استفاده کرد.
- موضوع درخواست، شکایت یا درخواست خود را به روشنی و بدون پرداختن به جزئیات توضیح دهید. برای مثال، می‌توانید با این جمله شروع کنید: «من این دادخواست را می‌نویسم تا مشکلاتی را که در دو ماه گذشته در محل کارم تجربه کرده‌ام، حل کنم.»

نوشتن نام، نام خانوادگی و آدرس از ارکان اجباری در دادخواست است. اگر این موارد در دادخواست شما وجود نداشته باشد، دادخواست شما بررسی نخواهد شد.

- هنگام نوشتن دادخواست، باید جزئیات مسئله مورد درخواست خود را با زبانی واضح و قابل فهم بنویسید. در این بخش، می‌توانید دلایل درخواست‌های خود و نتایج مورد انتظارتان را ذکر کنید.
- هنگام نوشتن دادخواست، باید از زبان رسمی و محترمانه استفاده کنید. لحن رسمی بر جدیت درخواست شما تأکید می‌کند.
- شما می‌توانید درخواست خود را با عبارت «با احترام درخواست خود را ارائه می‌دهم» ارسال کنید. می‌توانید آن را با این عبارت تمام کنید.
- اگر مدارک اضافی را به همراه دادخواست خود ارسال می‌کنید، می‌توانید این مدارک را در گوشه پایین سمت چپ تحت عنوان «پیوست‌ها» فهرست کنید. برای مثال: «پیوست: گواهی دانشجویی» یا «پیوست: دادخواست شکایت».
- پس از تکمیل فرم درخواست، باید نام و نام خانوادگی خود را در قسمت پایین سمت راست بنویسید.

نمونه دادخواست



نام نهاد یا مرجعی که دادخواست به آن ارائه می‌شود و استان محل وقوع آن.

موضوعی که درخواست داده بودید

شما باید جزئیات موضوع شکایت خود را اینجا بنویسید... شما باید جزئیات موضوع شکایت خود را اینجا بنویسید... شما باید جزئیات موضوع شکایت خود را اینجا بنویسید...

درخواست می‌کنم هر چه لازم است انجام شود.

روز/ماه/سال
نام، نام خانوادگی
امضا

در صورت وجود پیوست، باید در اینجا مشخص شود.

زنان نفس راحتی می‌کشند!



آشنا نبودن با فرآیندها و رویه‌های پیچیده حقوقی می‌تواند در افرادی که به دنبال احقاق حق خود هستند، منجر به بروز احساسات منفی شود. در دوران‌های سخت و پیچیده زندگی، حفظ وضعیت خوب روانی افراد اهمیت ویژه‌ای دارد.

روش‌های درمانی تنفسی که به صورت فردی قابل اجرا هستند، ابزاری مؤثر برای حمایت از سلامت کلی روان و جسم به شمار می‌آیند. تمرین‌های تنفسی که به آسانی در هر محیطی انجام می‌شوند، راهکار مفیدی برای کنترل اضطراب و استرسی است که در طول روز تجربه می‌شود. این تمرین‌ها با ایجاد آرامش ذهنی و جسمی، به افراد کمک می‌کنند تا به آرامش درونی دست یابند. افرادی که در مسیر احقاق حقوق خود درگیر فرآیندهای پیچیده حقوقی می‌شوند، می‌توانند با بهره‌گیری از تکنیک‌های تنفس درمانی، اضطراب و استرس خود را کاهش داده و آرامش ذهنی بیشتری پیدا کنند. این روش به افزایش تاب‌آوری هیجانی افراد کمک کرده و آنها را در مقابله مؤثرتر با شرایط دشوار یاری می‌دهد. همچنین، تنفس درمانی باعث می‌شود افراد توانایی تفکر شفاف‌تر و تصمیم‌گیری مؤثرتری داشته باشند.

تنفس درمانی چیست؟

تنفس درمانی یا تمرین‌های تنفس درمانی برای کاهش استرس و افسردگی، بهبود کیفیت خواب، تنظیم فرآیند گوارش و حمایت از عملکرد کلی بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این تمرین‌ها با تأثیر مثبت بر سیستم عصبی مرکزی، به بدن کمک می‌کنند تا در شرایط پر استرس یا خشمگین به حالت متعادل و آرام بازگردد. تنفس درمانی با فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک که مسئول ایجاد آرامش در بدن است، تنفس عمیق و ریتمیک را تشویق می‌کند. تنفس درمانی در هر زمان و هر مکان که نیاز باشد، به راحتی قابل انجام است.



تنفس درمانی تکنیکی است که برای ارتقای کیفیت زندگی و بهبود سلامت روانی به کار می‌رود. در اینجا مراحل خلاصه‌شده این فرآیند آورده شده است:

- تأمین اکسیژن: تنفس با رساندن اکسیژن به بدن، رشد و تولید انرژی را حمایت می‌کند.
- مقابله با استرس: در شرایط استرس، الگوی تنفس تغییر می‌کند و تنفس درمانی با کاهش استرس به بدن تعادل می‌بخشد.
- مدیریت سیستم عصبی: یادگیری تنفس صحیح، به مدیریت سیستم عصبی کمک کرده و آرامش ایجاد می‌کند.
- تحول فردی: تنفس درمانی، که تکنیکی با قدمتی هزاران ساله است، تحول فیزیکی، احساسی و روحی فرد را حمایت می‌کند.
- هر تمرین تنفسی، با تأثیر مثبت بر سلامت روانی و جسمانی فرد، زندگی او را شکل می‌دهد.



یکی از رایج‌ترین مدل‌های درمان تنفسی برای دوری از استرس و اضطراب، تکنیک تنفس ۴-۷-۸ است. این تکنیک برای آرام کردن سریع بدن و تنظیم سیستم عصبی طراحی شده است. در اینجا مراحل آن آورده شده است:

چگونه انجام دهیم؟

- تنفس: به مدت ۴ ثانیه از بینی نفس عمیق بکشید.
- نگه داشتن نفس: نفس خود را به مدت ۷ ثانیه نگه دارید.
- بازدم: به مدت ۸ ثانیه به آرامی از دهان نفس بیرون بدهید.
-

چند بار باید تکرار شود؟

۴ تا ۵ بار قابل تکرار است. در ابتدا، ۴ بار تکرار کافی است، اما به مرور می‌توانید تعداد تکرارها را به ۸ تا ۱۰ افزایش دهید.

چه زمانی باید انجام شود؟

این تمرین تنفسی در هر زمانی از روز قابل انجام است. اما انجام آن صبح هنگام بیدار شدن یا قبل از خواب، اثر آرام‌بخش بیشتری بر ذهن و بدن خواهد داشت. ویژه در مواقع استرس‌زا یا زمانی که احساس می‌کنید سطح اضطراب شما افزایش یافته است، انجام این تمرین بسیار موثر خواهد بود.

این تکنیک ساده، برای کاهش اضطراب، تسهیل در خواب و به طور کلی احساس آرامش بیشتر بسیار مؤثر است.



یکی دیگر از مدل‌های موثر تنفس درمانی، تکنیک تنفس جعبه‌ای (Box Breathing) است. این روش به ویژه برای کاهش استرس و اضطراب و افزایش تمرکز ذهنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. تنفس جعبه‌ای با پیروی از یک الگوی ساده تنفسی، آرامش را فراهم می‌آورد.

چگونه انجام می‌شود؟

- تنفس: از طریق بینی، ۴ ثانیه نفس عمیق بکشید.
- نگه‌داشتن نفس: نفس خود را به مدت ۴ ثانیه نگه دارید.
- بازدم: به مدت ۴ ثانیه از دهان نفس را بیرون دهید.
- توقف بعد از بازدم: پس از بازدم، به مدت ۴ ثانیه نفس نکشید.

این مراحل به دلیل اینکه به شکل یک "جعبه" چهار مرحله‌ای انجام می‌شوند، نام "تنفس جعبه‌ای" را به خود گرفته است.

چند بار باید تکرار شود؟

می‌توان با ۴-۵ تکرار شروع کرد و برای آرامش بیشتر تعداد تکرارها را افزایش داد.

چه زمانی در طول روز انجام شود؟

در هر زمانی قابل انجام است، اما در لحظاتی که احساس اضطراب دارید، در شرایطی که استرس کاری افزایش یافته یا پیش از یک روز پرمشغله برای افزایش تمرکز می‌توانید از آن استفاده کنید.

این تکنیک برای آرام کردن ذهن و برقراری تعادل در مدت زمان کوتاه بسیار مناسب است.

Co-funded
by the European Union



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Co-funded and implemented
by the Council of Europe



این کتابچه با حمایت مالی اتحادیه اروپا و شورای اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای این کتابچه بر عهده نویسنده(ها) می‌باشد. نظرات بیان شده در اینجا هیچ‌گونه ارتباطی با دیدگاه‌های رسمی اتحادیه اروپا یا شورای اروپا ندارد. این کتابچه تنها توسط سازمان "ایمدات" در چارچوب کمک‌های اعطایی در برنامه مشترک حمایت افقی اتحادیه اروپا و شورای اروپا برای کشورهای بالکان غربی و ترکیه، تحت پروژه "حمایت از دسترسی زنان در ترکیه به عدالت" تهیه شده است.