



Norwegian People's Aid  
Lebanon

النجدة  
NAJDEH

# الحكي عنفت

”ما تكون  
عنيف بحكيك“

#الحكي\_عنفت

عن العنف اللفظي في المنازل والطرقات والازقة والشوارع... نتكلم

الحكي عنفت حملة لمناهضة العنف اللفظي في المخيمات والتجمعات الفلسطينية في لبنان  
ضمن مشروع تمكين النساء من

المشاركة في الحياة السياسية والعامّة

WOMAN CAN DO IT (WCDI) 2021

[www.association-najdeh.org](http://www.association-najdeh.org)

Association Najdeh

## تعريف العنف اللفظي ضد النساء والفتيات:

هو شكل من أشكال العنف النفسي الذي يمارس على النساء والفتيات، وهو الإعتداء بالكلمات التي يمكن أن تكون في شكل شتائم جنسية أو ألقاب أو أي لفظ يستخدم بهدف إهانة الشخص أو التحقير منه أو وصمه، ويعتبر تعدي على حياة الآخرين مهما كان عمرهم أو جنسهم، ويستخدم في التنمر الإلكتروني.



” رغم أن علامات العنف الجسدي قد

تكون ملحوظة بالنسبة للأصدقاء

وأفراد العائلة، فإن آثار العنف اللفظي

والعاطفية يصعب تحديدها ويصعب

إثباتها، ويستغرق وقتاً طويلاً للتعافي

## أشكال للعنف اللفظي

يمكن للعنف اللفظي أن يأخذ أشكالاً مختلفة وممارسات سيئة موجهة وقد يتضمن شكلاً واحداً أو أكثر في وقت واحد وهي كالتالي:

- **مباشراً:** من خلال تعرض النساء للإذلال، والذم، والشتم، والتهديد، والرهاب النفسي، وتقليل شأن الآخر، وكيل الاتهامات له، ونعتها بأوصاف الحيوانات، وإهانتها بشكل مستمر، وقد يكون بداية للعنف الجسدي.
- **غير مباشر:** من خلال إهمالها، وتهميشها بعدم توجيه الكلام مباشرة إليها، لكنها تعرف أنها المقصودة وهذا الوجه لا يصنف بأنه عنف فقط، بل هو عدم احترام للنساء، ولذاته أيضاً، إذ يعتمد التقليل من شأن النساء وتحجيمها من طريق العنف اللفظي.



## أسباب العنف اللفظي

### 1. ثقافة المجتمع والتربية:

تعزز ثقافة المجتمع تسلط الرجل منذ صغره؛ فيضرب ويهين ويتحكم ويسيطر على النساء والفتيات، فلا يجوز أن تعبر عن سخطها، وغضبها.

### 2. الضغوطات الاجتماعية:

قد يتعرض الرجل إلى ضغوطات حياتية واجتماعية ومادية، فيلجأ إلى العنف اللفظي ضد النساء والفتيات كأسلوب خاطئ لتفريغ طاقته السلبية.

### 3. عدم التكافؤ المعرفي والاجتماعي بين الزوجين:

قد يؤدي غياب التكافؤ بين الزوجين، إلى شعور الزوج بالنقص تجاه زوجته، فيلجأ إلى أسلوب العنف اللفظي، وتحقيرها، وإذلالها، حتى يروي نقصه أمامها.

## الآثار السلبية للعنف اللفظي ضد النساء والفتيات:

تعاني المرأة من آثار طويلة الأمد على صحتها الجسدية والنفسية، وذلك نتيجة تعرضها للعنف اللفظي:

- **آثار نفسية:** فقد يسبب لها الاكتئاب، والقلق، والخجل، والذنب، والعجز، واليأس، وقد تشعر المرأة أن ذاكرتها ضعيفة، والحاجة إلى تغيير سلوكها إرضاء لزوجها، والخوف المستمر من شريك الحياة.
- **آثار جسدية:** الألم المزمن.
- **آثار مجتمعية:** توريث العادات السلبية للأطفال، التفكك الأسري.

تتشعب الآثار السلبية للعنف اللفظي

لتشمل الأسرة كاملة ومن ثم المجتمع ككل



## كيف يمكننا الحد من العنف اللفظي



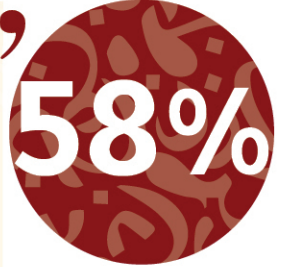
- **تمكين النساء في المجتمع:** بحيث تصبح المرأة عضواً فاعلاً في جميع نواحي الحياة، العمل على تمكين المرأة علمياً واجتماعياً، وتوعيتها بحقوقها.
- **تعزيز مبادئ المساواة بين الجنسين:** وتوعية الأسر على أهمية المساواة بينهما من أجل حماية المجتمع من الآثار السلبية التي تنتج عن سوء معاملة المرأة والتحيز للرجل.

### إذا كنت تعانين من العنف اللفظي:

- لا تترددي في قول لا لكل ما يؤذيك، التمادي في الإيذاء ومواصلة الإساءة يعتمد على قبولك للأمر منذ البداية.
- في حال أدركت متأخراً أنك تتعرضين لإساءة متعمدة بشكل متواصل، عليك اتخاذ وقفة قوية مع إبداء رأيك واعتراضك على ما يفعله زوجك بشأنك، وإن لم تفلح محاولتك الفردية في مواجهته ووضعه حد آمن لعلاقتكما فلا تخافي من طلب المساعدة، وتأكدي من وجود شخص موثوق به أو أحد أفراد الأسرة أو مؤسسة اجتماعية تعنى بالتدخل النفسي والاجتماعي أو شبكات الحماية، واطلبي منهم التدخل ليتوقف زوجك عن إيذائك.

أثرت جائحة كوفيد-19 بشكل كبير على النساء والفتيات، حيث ارتفع العنف الأسري الواقع عليهن. ومن المهم بـمكان، التنويه أن العنف هو أحد مظاهر اللامساواة في العلاقات ما بين الجنسين في الأسرة، وأداة لممارسة السلطة والهيمنة على النساء والفتيات داخل العائلة.

- إرتفعت معدلات العنف الأسري في الربع الأول من عام 2020، مقارنة مع الفترة الزمنية نفسها من عام 2019، بنسبة 58%\*.



”ما تكون عنيف بحكيك“

\* أتر جائحة كوفيد-19 على وضع النساء والفتيات في المخيمات والتجمعات الفلسطينية في لبنان، جمعية النجدة الإجتماعية، كانون الأول/ديسمبر 2020