

بعد اجتماعی:	بعد مرتبط به روابط:	بعد شخصی:
<p>داشتن حقوق مساوی شهروندی و دسترسی در بخش های تحصیل، صحت، کار و غیره.</p> <p>پرداخت حقوق یا معاش مساوی و عادلانه.</p>	<p>در اجتماع فرد موثر و آگاه بودن.</p> <p>در فامیل و یا رابطه زن و شوهری حرف و نظر تان شنیده و یا تایید میشود.</p> <p>داشتن توانایی برقراری مستقیم مکالمات.</p>	<p>خود را شناختن بالای خود اعتماد داشتن خود را موثر دانستن خود آگاهی به خود ارزش دادن</p>
<p>دسترسی به منابع چون زمین، گرفتن کربدیت، املاک، محصولات و غیره.</p> <p>داشتن روابط مثلاً با انجمن ها و تبادل نظر و صحبت داشتن به شکل غیر رسمی با بعضی مراکز.</p>	<p>تبادل نظر و صحبت نمودن در مورد درآمد و عاید خانه.</p> <p>با هم یکجا تصمیم گرفتن و داشتن توافق نظر.</p>	<p>دانستن در مورد موضوعات مختلف چون جندر، خشونت، صحت روانی و روحی، موضوعات جنسی، موارد مرتبط به زبان، محیط، سیستم قضایی، سیستم تحصیلی و غیره.</p> <p>میدانید چطور استفاده کنید.</p>
<p>تحت تاثیر قرار گرفتن از موضوعات سیاسی و اجتماعی (انتخابات آزاد، دفاتر سیاسی و یا نهاد های دیگر)</p> <p>شرکت در برنامه های نهاد ها، انجمن ها و صحبت های گروهی.</p>	<p>تصامیم روزمره در مورد کار، تحصیل، ازدواج و غیره که نباید از طرف دیگران گرفته شود.</p> <p>تصمیم گیری مشترک در مورد پلان کردن فامیل، داشتن اولاد و یا تصامیم در مورد جدایی از شریک زندگی و یا طلاق همسر.</p>	<p>یک هدف را چطور بیان کنید و یک مفهوم را به تصویر بکشید.</p> <p>به تنهایی داشتن توانایی گرفتن تصامیم.</p> <p>در مورد خشونت، جنسیت، تحقیر و توهین آگاهی داشتن.</p>
<p>وجود داشتن خانه های امن برای خانم ها و دیگر خدمات در این مورد به خانم ها.</p> <p>مساوات و برابری قوانین در موارد همچو خشونت، آزار و اذیت و جلوگیری از آن.</p>	<p>دوست پیدا کردن و داشتن دوست های که خودتان بالایش اعتماد دارید.</p> <p>رابطه که به اختیار و توافق خودتان باشد.</p>	<p>از اینکه خشونت بر علیه خود را قبول نکنید آگاه هستید و روش های آنرا میدانید.</p> <p>در مورد انتخاب لباس، موضوعات جنسی و بدنی صلاحیت دارید و یا خود مختار هستید.</p>
<p>مصونیت و داشتن امنیت در فضای آزاد بیرون از منزل.</p> <p>نبودن هیچگونه تبعیض در برابر جنسیت، برخورد و رویه و غیره.</p>	<p>توافق و رضایت خودتان در مورد رابطه جنسی.</p> <p>تعیین وقت و زمان توسط خود شما.</p>	
<p>امکانات از بین بردن تبعیضات جنسی و پیشرفت.</p>		

حلقه خشونت

سارا با وجود خشونت و لت و کوب ماندگار شد.

سارا با شوهرش بن و دو فرزندش در یک خانه کوچک در وین زندگی میکردند. بن قبل از سارا به اتریش آمده بود و هردو پناهنده بودند. سارا در کنار کار خانه و مراقبت کودکانش بعضاً از اطفال همسایه خود مریم مراقبت میکرد چون مریم بیرون از منزل کار میکرد.

سارا زبان آلمانی را در حد نسبتاً خوبی آموخته بود و منتظر آغاز کورس بعدی خود بود، در صنف زبان با خیلی خانم های مهربان آشنا شده بود و به سرعت زبان را میآموخت. بن مرد همکار و آرام بود در اوایل آغاز زندگی مشترک هر دو در شرایط مشابه بودند و با هم خوب کنار میآمدند، همه کار های خانه را با هم انجام میدادند و وسایل جدید را ترمیم و آماده میکردند برای داشتن طفل آمادگی داشتند. بعد از پیدایش اولین طفل شان همه چیز برای سارا متفاوت شد، بن پولی که از خانواده سارا برای سارا داده شده بود تا در شرایط دشوار استفاده کند را از نزد سارا گرفته و همه روز بیرون از منزل میبود بدون اینکه به سارا چیزی بگوید که کجا میرود و چه میکند.

بن همیشه بالای سارا داد میزد ولی سارا چیزی نمیگفت زیرا نمیخواست او را بیشتر ناراحت کند و اطفالش از این حالت متأثر گردند. بن همه روز بیرون از منزل بود وقتی به خانه میآمد سارا را صدا میزد و میپرسید چرا تا حالا غذای شب آماده نیست و هنگامیکه سارا به توضیح دادن میپرداخت که چون خیلی ناوقت است او قبلاً با اطفالش غذای شب را خورده، بن بدون اینکه گوش دهد سارا را زیر فشار میآورد و همیشه او را ملامت میکرد و این احساس را برایش میداد که هیچ ارزشی ندارد.

سارا همیشه تنها بود نمیدانست چه کند و بیشتر وقتش را با اطفالش سپری میکرد، فامیل سارا هم در وین زندگی نمیکردند و تقریباً هیچ کس و هیچ خانمی را نمی شناخت که بالایش اعتماد داشته باشد، افرادی که شوهرش را میشناختند و ارتباط فامیلی داشتند با آنها نمیتوانست روی مشکلات خصوصی صحبت کند.

یکبار وقتی بن ناوقت به منزل آمد سارا را لت و کوب نمود ولی وقتی متوجه شد که چه کاری کرده شروع به گریه و معذرت خواهی نمود و قسم یاد نمود که هرگز تکرار نخواهد شد. سارا به این حرف بن باور نمود و به هیچ کس در مورد واقعه که صورت گرفت حرفی نزد و کوشش نمود فراموش کند چون بن قبلاً خیلی آرام و همکار بود سارا بزودی بالایش اعتبار نمود و فکر کرد که حتماً زمان مشکلی را سپری میکند و همه چیز دوباره بهتر میشود خودش را تسلی میداد که بن حتماً خودش متوجه اشتباهات خود میشود.

وقتی سارا به شوهرش گفت میخواهد کورس زبان را ادامه دهد شوهرش گفت بهتر است در خانه باشد به کار های خانه برسد و از اطفال خود مراقبت نماید، چند هفته بعد وقتی سارا دوباره خواست در این مورد با او حرف بزند شوهرش کاملاً از رفتن او به کورس ممانعت کرد و گفت در آنجا با آدم های نادرست معرفی شده و کار و وظایف اصلی خود را فراموش میکند. بن خودش به ندرت در خانه کاری انجام میداد و یا به اطفالش همکاری میکرد اکثراً بیرون از منزل بود و یا هم در خانه بالای کوچ همه وقت مینشست. بعضاً آشنا های خود را به منزل با خود میآورد اما سارا را با آنها معرفی نمیکرد.

وقتی طفل دوم به دنیا آمد به سارا مشکلتر شد، شوهرش اکثراً دنبال چیز های بود که سارا را ملامت کند و دشنام دهد که مادر خوب نیست و بعضاً سارا را لت و کوب هم میکرد و بعد از جنجال های شدید بن حانه را ترک نموده یک و یا دو روز بیرون از منزل میبود.

مریم نزد سارا میآمد تا به او کمک کند و بر زخم هایش را مرهم بگذارد با هم صحبت میکردند و با هم از اطفال مراقبت میکردند. وقتی بن دوباره به خانه میآمد به خود یک هدیه کوچک به خانمش میآورد و هنگامیکه به کیبودی صورت خانمش نگاه میکرد معذرت خواهی میکرد و وعده میداد که دوباره این کار را نمیکند و میگفت من تو را دوست دارم فقط بخاطر کار اشتباهی که کردی ترا لت و کوب کردم اگر رفتار خود را درست کنی و مرا تحریک نکنی من ترا اذیت نمیکم. روز بعدی بن در خانه میبود با اطفال خود بازی میکرد در کار های منزل کمک میکرد و به خانمش مهربان میبود.

ولی هر از گاهی با یک اشتباه کوچک او را مقصر دانسته بالای او داد و فریاد میکرد و سارا را لت و کوب میکرد، سارا میخواست خودش قسمی باور کند و به مریم هم همین شکل قصه میکرد که شوهرش او را خیلی دوست دارد و تقصیر از خود سارا است اگر او اشتباه نکند شوهرش هرگز او را نمیزند و سارا با خود میگفت حتماً من کاری انجام دادم که اشتباه بود و شوهرم کنترول خود را از دست داد. سارا همیشه کوشش میکرد که قسمی باشد که شوهرش میخواهد و همه چیز میان شان دوباره خوب میشود. سارا همیشه با خود فکر میکرد که شوهرش همیشه اینگونه نیست و اطفالش به پدر ضرورت دارند قبلاً همه چیز خیلی خوب و زیبا بود ممکن دوباره همه چیز مثل قبل شود، من هیچ آشنای در اتریش ندارم و فامیل من هم مرا دوباره قبول نمیکند اگر من شوهرم را ترک کنم، بخاطر از بین رفتن و خاتمه رابطه ما همه مرا مقصر میدانند، خانه هم خیلی قیمت است و من تنها با دو کودک نمیتوانم از پس آن بایم.