در برابر احساس ناخوشایند لمس بدن هنگام بازرسی‌ها چه کنیم؟

شرق: شاید برای بسیاری پیش آمده باشد که هنگار ورود به مکانی خاص، تحت بازرسی حراست آن مجموعه قرار بگیرند و به دلیل بازرسی‌های بدنی و لمس اندام‌های خاص یا ورود حراست به حریم خصوصی فرد، دچار چالش‌های روحی شوند. همچنین افرادی که در گذشته تجربه‌های ناخوشایندی همچون تعرض جنسی را پشت سر گذاشته‌اند، در این شرایط بحران روحی سختی را تجربه خواهند کرد. هایده صابری، روان‌شناس و عضو هیئت‌علمی دانشگاه، در رابطه با این احساسات و مقابله از بروز آنها، بر این نکته تاکید می‌کند که اگر شخصی حساسیت روانی خاصی به این موضوع دارد، مثلا در بازرسی فرودگاه می‌تواند به آن فرد بازرس بگوید من دچار یک نوع فوبیا یا آسیب پس از ضربه هستم که البته این مشکل هم به دلیل شدت فشار هیجانی که در آن آزار تجربه شده، سیستم عصبی را به‌شدت حساس می‌کند.

آموزشی مثل دفاع شخصی برای محافظت از خود

هایده صابری، روان‌شناس و عضو هیئت‌علمی دانشگاه رودهن، با اشاره به اینکه افراد باید برای دفاع از خود در برابر آزار جنسی و خشونت توانمند شوند، می‌گوید: در مطالعه‌ای افراد را برای محافظت از خود در برابر آزار جنسی مورد بررسی قرار دادند؛ مثلا دوره‌های دفاع‌شخصی برای آنها گذاشتند و دیدند این مهارت می‌تواند باعث شود باوری در افراد به وجود بیاید که ما در روان‌شناسی به آن می‌گوییم خودکارآمدی؛ بنابراین احساس خودکارآمدی در دفاع از خود پیدا می‌کنند که معمولا اینها مؤلفه‌های درونی هستند که می‌تواند باعث شود شما وقتی در معرض آزار جنسی، خشونت یا استرس قرار می‌گیرید، پاسخ بهتری به رفتار هیجانی خود نشان دهید.

برای مثال فرد به خودش می‌گوید کسی نمی‌تواند به من آسیب برساند و ممکن است خیلی محکم با آن فرد مقابل برخورد کند. در نظر داشته باشید معمولا کسانی که رفتارهای خشونت‌آمیز می‌کنند، قربانی‌هایی را پیدا می‌کنند که بیشتر مستعد ترسیدن باشند و کمتر جرئت واکنش‌نشان‌دادن داشته باشند؛ بنابراین اگر این نشانه‌های خودمراقبتی را در افراد تقویت کنیم، آزارگر وقتی ببیند آن فرد محکم ایستاده و احساس این را می‌دهد که می‌تواند از خودش دفاع کند، اغلب عقب‌نشینی می‌کند. حالا فرض بگیریم فردی در تجربه زیسته خود از خانواده، مدرسه، جامعه و محله‌ای که در آن زندگی کرده و مجموعه تجربیاتی که دارد، این باشد که من از پس دفاع از خودم برنمی‌آیم و یعنی خیلی نسبت به خودش باور قوی‌بودن ندارد؛ حال اگر چنین اتفاقی برایش بیفتد، طبیعتا اولین کاری که باید انجام دهد، این است که با فردی که به او اعتماد دارد و تا حدودی آدمی است که فکر می‌کند می‌تواند حمایت او را داشته باشد، صحبت کند. اگر فرد هیچ‌کدام از این افراد را نداشته باشد، طبیعتا بهتر است با یک مشاور و روان‌شناس راجع به احساساتش حرف بزند؛ چون معمولا وقتی برای افراد چنین اتفاقی می‌افتد، ممکن است سال‌ها فقط با خودشان درباره آن موضوع گفت‌وگو کنند؛ یعنی در دل خودشان آن را نگه می‌دارند و نشخوار ذهنی می‌کنند. این سیکل درونی می‌تواند حتی چرخه هیجانات منفی را برایشان بدتر کند؛ بنابراین کمک‌گرفتن از یک متخصص یا کسی که تا حدودی حامی خوبی است، می‌تواند کمک کند این هیجانات منفی خارج شود.

او در رابطه با احساسات ناخوشایند زمان بازرسی در بخش‌های حراست جایی مثل فرودگاه اضافه می‌کند: اگر شخصی حساسیت روانی خاصی به این موضوع دارد، مثلا در بازرسی فرودگاه می‌تواند به آن فرد بازرس بگوید من دچار یک نوع فوبیا یا آسیب پس از ضربه هستم که البته این مشکل هم به دلیل شدت فشار هیجانی که در آن آزار تجربه شده، سیستم عصبی را به‌شدت حساس می‌کند؛ بنابراین فرد با کوچک‌ترین واکنشی شبیه به آن رفتار، واکنش عجیب نشان می‌دهد. مثل کسانی که به اصطلاح در جنگ موجی می‌شوند و موج انفجار به سیستم عصبی آنها آسیب رسانده است، اغلب می‌بینیم امکان دارد از کنترل خارج شوند و حالت تشنجی را تجربه کنند. حال چیزی خفیف‌تر را این افراد تجربه می‌کنند. به آن فردی که متصدی است، بگوید من حساسیت لمسی یا چیزهایی شبیه این دارم. راهکاری به این شکل باید پیدا کنند که می‌تواند یک مقدار احساس کنترل بر آن موقعیت را برای فرد ایجاد کند.

نقض حقوق زنان در بازرسی فرودگاه امام خمینی

نسترن فرخه: روایت‌های بسیاری در لابه‌لای صفحات شخصی افراد در فضای مجازی و حتی داستان‌هایی در فضای واقعی از بازرسی‌های غیراصولی در بخش حراست فرودگاه امام خمینی به چشم می‌خورد و شنیده می‌شود که اغلب این راویان زنان هستند. افرادی که شاید با هیجان بسیار برای یک سفر خاطره‌انگیز عزم رفتن دارند و یا برای مهاجرتی همیشگی در فرودگاه حاضر شدند، با تجربه چنین رفتاری در بخش حراست فرودگاه باید تلخی سفر را به جان بخرند و یا تا مدت‌ها قصد سفر به کشور را از سر بیرون کنند. حتی در مردادماه ۱۳۹۶، انتشار خبری در مورد بازرسی نامتعارف تعدادی از زنان در فرودگاه بین‌المللی امام خمینی تهران که مسافر سفر حج بودند، جنجال‌برانگیز شد، البته با وجود دستگاه اسکنر در بیشتر فرودگاه‌ها، بازرسی در بخش حراست فرودگاه کشورهای مختلف همیشه مورد انتقاد بوده و حتی در مواردی هم به دلایل نژادی و جنسی به شکل سلیقه‌ای افراد مورد بازرسی قرار گرفتند که ایران هم از این قاعده مستثنا نبوده است. اما گلناز فیروزی وکیل و کارشناس ارشد جزا در مورد اینکه گاه به دلیل اتفاقاتی مثل حملات تروریستی، بمب‌گذاری، انتخابات و مواردی از این دست بازرسی‌ها با حساسیت بیشتر انجام می‌شود، اضافه می‌کند: اگر این نوع از بازرسی‌ها خلاف عرف بود، یعنی خلاف آن عرف شرایط مکانی و زمانی که عرض کردم بوده و به نحوی صورت گرفته باشد که به کرامت انسانی آن اشخاص لطمه وارد کرده باشد آن اشخاص می‌توانند به لحاظ رفتاری و حرکاتی که موجب تحقیر آنها شده تحت عنوان توهین عملی طرح شکایت کنند، چراکه ما یک ماده‌واحده قانون از مجلس داریم که توهین عملی را به رسمیت شناخته است.

روایت‌هایی از نقض حقوق حریم شخصی

در بین تمام روایت‌های مطرح‌شده زنان در فضای مجازی از بازرسی در بخش حراست فرودگاه، بیشترین آن در فرودگاه امام خمینی اتفاق افتاده که باعث واکنش‌های منفی در فضای مجازی شده بود.

در همین رابطه اکانتی به نام کیمیا خسروی در صفحه شخصی توییتر خود نوشته است: «دو ماه پیش خانم بازرس فرودگاه امام بعد بازرسی‌های فراوان همچنان رضایت نداد و من رو فرستاد پشت پرده و گفت ... که چون مسافرهام منتظر بودند چاره‌ای نداشتم. دوماهه تصویر حقارتی که کشیدم از ذهنم پاک نمی‌شه».

همچنین اکانت دیگری به نام یک جلبگ بنفش تعریف کرده: «بازرسی خانم‌ها تو فرودگاه امام حد و مرزهای بازرسی بدنی رو جابه‌جا کرده. امروز خانومه ... رفتم دفتر پلیس فرودگاه و ماجرا رو تعریف کردم آقایی که اونجا بود می‌گه لازم نیست جزئیات رو تعریف کنی، گفتم شما طاقت شنیدن ماجرا رو ندارین ولی این اتفاقیه که تحت نظارت شما داره میفته و من چیزی که تو تحمل شنیدنش رو نداری زندگی کردم. به هر مأموری امروز رسیدم گفتم شمام می‌خوای بدونی ...؟!».

روایت دیگری از Bengrave منتشر شده که نوشته است: «تو فرودگاه تفلیس به مدت چهل‌وپنج دقیقه بازرسی کردن، کاملا بی‌دلیل تمام وسایل و بدنم رو گشتن تا آخر با داد و بیداد رو سرشون ولم کردن».

اکانت Maryam fparsa هم نوشته: من وقتی مسافر بودم، خواهرم رو بردن پشت پرده اونجا و مجبورش کرد اون پلیس زن تا لباس زیرش رو دربیاره و ... خواهر من هم جوراب‌شلواری پوشیده بود و بخاطر بیحال‌بودنش بخاطر رفتن من، تن به این کار داده بود. هیچ‌وقت هیچ جایی نتونستم بگم این ماجرارو.

اکانت توییتری به نام abcd تعریف کرده: «تو فرودگاه مهرآباد اینکارو با من کردن و همین سؤالای مسخره رو پرسید بعدشم مجبورم کرد ...ولی وقتی رفتم به مسئولش گفتم ازم عذرخواهی کردن».

دختری با اکانت Gazali روایت کرده است: «روزی که من داشتم از ایران می‌رفتم همین رفتارو دیدم گفت لباسات دربیار بعدشم گفت من اگر می‌خواستم اذیتت کنم بازرسی بدنی می‌کردم ببین بهت دست نزدم. فقط اون لحظه گفتم دیگه برنمی‌گردم چون گریم باهام بود فقط نگران بچم بودم اذیتش نکنن. امیدوارم هرگز برنگردم و دوباره این رفتارچندش‌آور رو نبینم».

همچنین Shabaviz هم در واکنش به این روایات نوشته: «دو ماه پیش پرواز ما همزمان با پرواز زائرین نجف بود و به طرز چندش‌آوری بازرسی بدنی می‌کردن. ...».

شخص دیگری با نام بئو در فضای مجازی گفته است: جالبه که اگه نیتشون صرفا بازرسی باشه اصلا نیازی به دست‌زدن نیست، تو قسمت مردونه صرفا از زیر دستگاه رد می‌شی و اگه بوق بزنه با یه دستگاه دیگه بالا تا پایین اسکن می‌کنن و می‌گن برو! هیچ لمسی وجود نداره ...»

اکانتی به نام Mani هم در انتقاد از این نوع بازرسی‌ها نوشته است: «چه فرودگاه خمینی چه مهرآباد واقعا هردفعه سفر زهرمارم می‌شه اعتراضم کردم بیشتر...، خنده‌دارش اینه هر دفعه می‌پرسه کجا می‌ری چه فرقی واست می‌کنه».

زینب دیگر کاربر توییتر گفته: «تو فرودگاه جنوب پیراهن بلند تا مچ پا تنم بود گفت شلوار پات نیست نمی‌شه بری گفتم همین جلوییم عرب بود چرا اون می‌تونه بره؟ لباس اونم دادی بالا چک کردی شلوار پاش نیست؟ گفت شما بقیه چیزارو مثل اونا رعایت می‌کنی که خودتو مقایسه می‌کنی؟ ... همکاراش می‌گفتن ول کن ول نمی‌کرد». همچنین manti کاربر دیگری نوشته: «منم با پیرهن رفتم فرودگاه دامنم تا نوک پا. گفت پات رو بذار لب صندلی، گذاشتم دید دامنم نرفت بالا. مونده بود چی بگه گفت به ما گفتن با دامن نباید سوار هواپیما بشین، گفتم نامه‌ش کو؟ گفت شفاهی گفتن. خلاصه جنگ راه افتاد اما بالاخره با همون لباس سوار شدم». اکانت زهرا هستم، نوشته است: «فرودگاه اهواز زمستون بود بافت شنل پوشیده بودم خانمه بازرسی بدنی پیله پیله چرا جلوش بازه گفتم چیکار کنم الان چیزی ندارم عوض کنم. ...شنلم رو که نو بود با منگنه واسم بالا تا پایین منگنه زد و بستش. منم کلی داد و بیداد کردم ولی فایده نداشت دیگه. شنلم رو نپوشیدم چون خراب شد».

اینها بخشی از روایت‌های موجود در فضای مجازی است که افراد در مورد آن صحبت کردند و روایت‌های بی‌شمار از بازرسی‌های بدنی وجود دارد که حتی افراد قادر به بازگوکردن آن نیستند و بار مشکلات روانی آن را تا مدت‌ها با خود حمل می‌کنند.

نیازمند بازنگری در ضوابط بازرسی هستیم

گلناز فیروزی وکیل و کارشناس ارشد جزا در رابطه با حقوق قانونی افرادی که در معرض این نوع بازرسی‌ها قرار می‌گیرند، می‌گوید: در قوانین ایران در مورد نحوه بازرسی بدنی به طور خاص حرفی به میان نیامده است و حدود و ثغور آن مشخص نشده است، ولی درخصوص تفتیش و بازرسی ما یک‌سری قواعد کلی پیش‌بینی‌شده داریم که می‌توان آنها را به بازرسی بدنی هم تعمیم داد. به طور مثال ماده ۱۳۹ قانون آیین دادرسی کیفری این‌طور مقرر کرده که چنانچه تفتیش و بازرسی با حقوق اشخاص در تزاحم باشد در صورتی مجاز است که از حقوق آنها مهم‌تر باشد، یکی از قوانینی که می‌توان گفت از حقوق اشخاص و حقوق شخصی افراد مهم‌تر است مسائل امنیت داخلی و خارجی کشور است و بنابراین به نظر می‌رسد مهم مکان و زمان هرکدام از آنهاست که دلیل سلیقه‌ای عمل‌کردن ارگان‌ها و دستگاه‌ها هم همین باشد، به طور مثال ما می‌بینیم و مشاهده می‌کنیم که در بعضی از فرودگاه‌های کشور بازرسی بدنی به نحوه سختگیرانه‌تری انجام می‌شود در صورتی که در یک‌سری از فرودگاه‌های دیگر شدت بازرسی بدنی کمتر است.

وی ادامه می‌دهد: یا به طور مثال در بعضی از زمان‌ها مثل وقتی که اتفاقات تروریستی صورت می‌گیرد یا بمب‌گذاری می‌شود یا زمان انتخابات است، زمان‌های حدوث این اقدامات تروریستی و بمب‌گذاری، بازرسی‌های بدنی به نحو سختگیرانه‌تری صورت می‌گیرد. اینکه روایت‌هایی به دست شما رسیده از بعضی از افراد که از نحوه بازرسی بدنی خود ابراز ناراحتی کردند، اگر این نوع از بازرسی‌ها خلاف عرف بود، یعنی خلاف آن عرف و شرایط مکانی و زمانی که عرض کردم بوده و به نحوی صورت گرفته باشد که به کرامت انسانی آن اشخاص لطمه وارد کرده باشد، آن اشخاص می‌توانند به لحاظ رفتاری و حرکاتی که موجب تحقیر آنها شده تحت عنوان توهین عملی طرح شکایت کنند، چراکه ما یک ماده‌واحده قانون از مجلس داریم که توهین عملی را به رسمیت شناخته است. این وکیل اضافه می‌کند: در نهایت اینکه به نظر می‌رسد با توجه به خلأ قانونی که درخصوص بازرسی بدنی وجود دارد، ما نیازمند بازنگری در جهت تعیین چارچوب‌ها و ضوابط به طور خاص برای بازرسی بدنی هستیم.

در برابر آزار سکوت نکنیم

ایراندخت فیاض روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه در رابطه با حفاظت روانی اشخاص از خود در برابر آزار جنسی و همین‌طور احساسات ناخوشایند مسافران زن در بخش بازرسی حراست فرودگاه، می‌گوید: باید از کودکی به بچه‌ها آموزش دهیم که اگر ناخواسته در معرض آسیب و شکستن حریم خصوصی قرار گرفتند و فیزیک بدن هم در این تعرض درگیر شد، سکوت نکنند، این موضوع را نادیده نگیرند و پنهان‌کاری نکنند، حتما در مورد این موضوع با بزرگ‌ترها صحبت کنند، در این صورت جلوی بزهکاری تا حدی گرفته خواهد شد چون در غیر این صورت آسیب‌های بسیاری ایجاد خواهد شد و کاملا به موضوعات تربیتی و فرهنگی ما برمی‌گردد.

وی ادامه می‌دهد: توجه کنید که آزار جنسی در روان‌شناسی تعریفی دارد، اینکه با چه قصدی و چگونه و با چه حسی این اتفاق می‌افتد مطرح است، اما اگر فردی مثلا در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته باشد و این نوع بازرسی باعث تداعی آن احساسات او شود و روانش را به هم بریزد، باید حتما به روان‌شناس و متخصص مراجعه کند تا درمان شود، چون چنین فردی هر بار که در چنین شرایطی قرار بگیرد دچار این احساسات خواهد شد. اما بخش دیگری هم وجود دارد اینکه درباره افراد دیگر که کمتر از نظر روانی تحت تأثیر قرار می‌گیرند؛ باید گفت که گاهی لزوم پذیرش واقعیت‌ها باعث کاهش تقابل روانی و کاهش آسیب به فرد خواهد شد. اینکه در شرایطی همچون بازرسی امکان تماس فیزیکی وجود دارد و به دلیل وجود مسائل امنیتی احتمال بازرسی وجود دارد با حس پذیرش موضوع شرایط آسان‌تر می‌شود.

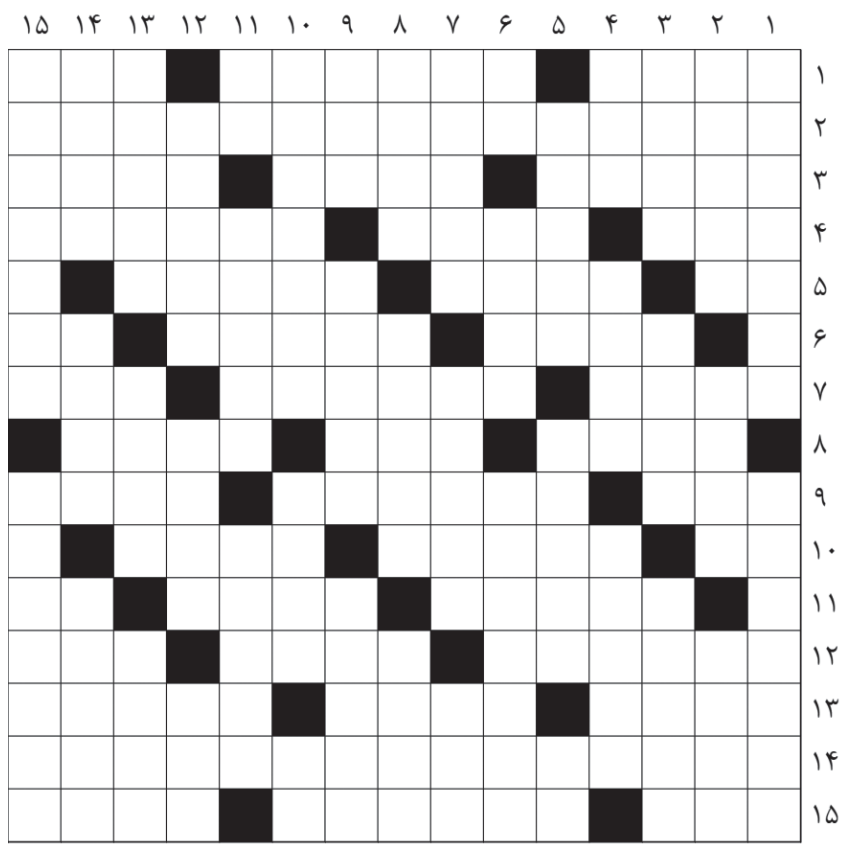
جدول ۴۲۰۴ • طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- نرده- نوعی خودروی باربری- قومی ایرانی ۲- رمانی فلسفی- سیاسی از رومن گاری، نویسنده فرانسوی ۳- غده سرطانی- جانشین- سخت و شدید ۴- از حبوبات- خسته و درمانده- بسیار مرموز و حیله‌گر ۵- تکرار حرفی- حادث‌شونده- محتوا ۶- از ماشین‌آلات کشاورزی- لقب افتخاری در قدیم برای صاحب‌منصبان- سیلی ۷- سرکرده- مشایعت- سوره پنجاه‌ودوم ۸- تفریق- موطلایی- شادی و سرزندگی ۹- خزنده‌ای که گوش ندارد- قصور- تنگدست ۱۰- پایتخت ایتالیا- داداش- محل نصب رادار ۱۱- ساکنان محله- رایج- باران اندک ۱۲- شیطان- پسر کاوه آهنگر- از قبایل قدیمی اعراب ۱۳- سراینده منظومه افسانه- پوست این حیوان بلای جانش شده- وظیفه ۱۴- کتابی پرفروش در سطح بین‌الملل نوشته گابریل گارسیا مارکز ۱۵- خجستگی- چشم به آخر برج دارد- طناب

عمودی:

۱- قدیمی‌ترین کاخ سلطنتی دوران قاجار- جوانمردی ۲- دوره‌ها- کبوتر دشتی- چوب سوزاندنی ۳- آسودگی- حلال رنگ- هدف متعالی ۴- ناپدیدکردن- واحد شمارش بسته‌بندی برنج- از پرسنل کادر درمانی ۵- فرستادن- بزرگداشت- تردید ۶- محصول آب و صابون- تاریک- از شهرهای مهم اسپانیا ۷- مورد بدگمانی قرار گرفته- تازه‌کار- حیله و نیرنگ ۸- صبح زود- ۳۰۰ کیلوگرم- استحکام ۹- همنشین برهمن- پرگار- جهانگرد سرشناس فرانسوی که در عصر صفوی به ایران آمد ۱۰- حرف‌شنو- سمت چپ- بالاآمدن آب دریا ۱۱- حرف دهن‌کجی- زن و شوهر- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا ۱۲- آرشه- شفاعت‌کننده- پرنده‌ای لذیذگوشت ۱۳- کیسه کاه و جو چارپایان- صبر و تحمل- دردها ۱۴- نوعی اثر موسیقایی شاد و سرگرم‌کننده- جوانمرد- سخت و محکم ۱۵- دماسنج- مرد مسن و قابل احترام



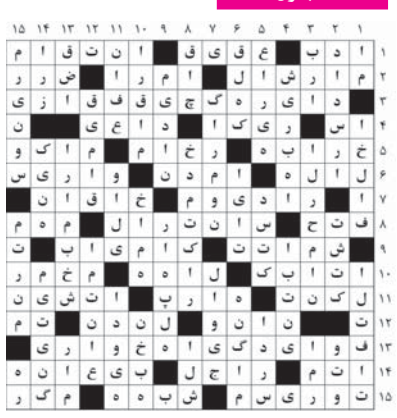
حل سودوکو سخت

۷	۳	۵	۱	۹	۲	۴	۸	۶
۹	۸	۴	۳	۶	۷	۵	۲	۱
۶	۲	۱	۴	۵	۸	۳	۹	۷
۱	۶	۹	۸	۳	۴	۷	۵	۲
۳	۷	۸	۵	۲	۶	۹	۱	۴
۴	۵	۲	۹	۷	۱	۸	۶	۳
۲	۹	۶	۷	۸	۳	۱	۴	۵
۵	۱	۷	۶	۴	۹	۲	۳	۸
۸	۴	۳	۲	۱	۵	۶	۷	۹

حل سودوکو ۳۱۹۹

۴	۵	۷	۱	۳	۸	۲	۶	۹
۲	۳	۸	۹	۵	۶	۴	۱	۷
۹	۱	۶	۴	۲	۷	۵	۸	۳
۷	۸	۱	۲	۴	۵	۹	۳	۶
۶	۴	۳	۸	۹	۱	۷	۲	۵
۵	۹	۲	۶	۷	۳	۸	۴	۱
۳	۲	۵	۷	۱	۴	۶	۹	۸
۱	۶	۴	۵	۸	۹	۳	۷	۲
۸	۷	۹	۳	۶	۲	۱	۵	۴

حل جدول ۴۲۰۳



سودوکو سخت ۳۲۰۰

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

۵		۲		۸	۹			
		۱		۷	۶			۵
			۳					۹
۶		۳					۹	
	۸			۵			۶	
	۲					۳		۷
۳					۴			
۲			۶	۳		۱		
			۵	۹		۲		۳

سودوکو ساده ۳۲۰۰

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

				۲				۸
		۴	۶		۹	۲		
						۱	۶	۹
	۲		۵		۳	۶		
	۶	۹		۱		۵	۲	
		۸	۲		۷		۱	
۸	۳	۶						
		۵	۳		۲	۸		
۹				۸				