

هیولایی که تنوره می‌کشد



خشونت، پدیده‌ای است که شاید از دیدن و یا حتی تنها با شنیدن روایتی از آن، چهره‌ای جالب بر خود نگیرید اما متأسفانه پدیده‌ای است که هر روز در زیر پوست شهر، شاهد آن هستیم، واقعه‌ای تلخ که در بیشتر موارد، نتیجه‌ای جز پشیمانی به همراه ندارد.

خشونت، پدیده‌ای است که شاید از دیدن و یا حتی تنها با شنیدن روایتی از آن، چهره‌ای جالب بر خود نگیرید اما متأسفانه پدیده‌ای است که هر روز در زیر پوست شهر، شاهد آن هستیم، واقعه‌ای تلخ که در بیشتر موارد، نتیجه‌ای جز پشیمانی به همراه ندارد.

به گزارش خبرگزاری فارس از تبریز، زمانی که از خشونت و پرخاشگری سخن به میان می‌آید، اغلب افراد تصاویر و مفاهیم متعددی در ذهن خود تجسم می‌کنند، مفاهیمی مانند قتل، جنگ، ترور و ...، این در حالی است که مصادیق خشونت و پرخاشگری دامنه وسیعی را داراست. وقتی بخواهیم پرخاشگری و خشونت را در جامعه و در بین افراد بررسی کنیم، انواع و اقسام آن خود را بروز می‌دهند.

حضرت علی (ع) می‌فرماید؛ «خشم، همنشین بدی است، عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک و خوبی‌ها را دور می‌کند»، گذشته از عواملی مانند قتل و خشونت‌های جنسی که متأسفانه قربانیان بسیاری را در بر گرفته است بد نیست به جلوه‌های روزمره خشونت که بسیار ساده هم هست، اشاره کرد.

اگر بخواهیم روزمره‌ترین نوع خشونت و پرخاشگری را به ویژه در کلانشهرها بیان کنیم به راحتی خشونت در رانندگی، عاملی است که می‌توان با قاطعیت به آن اشاره کرد.

امری که با چند ساعت در سطح شهری همچون کلانشهر تبریز، می‌توان آن را به راحتی لمس کرد و با آن روبخ رو شد، سرعت و سبقت‌های غیرمجاز، صدای نابهنجار بوق خودروهایی که حکایت از آخرین درجه خشونت رانندگان است و یا از همه وحشتناک‌تر استفاده از زنجیر چرخ و قفل فرمان توسط رانندگان به هنگام بروز تصادف، صرفاً جهت کنترل خشم خود.

آنچه در این میان باید اهمیت دو چندان‌ی قائل شد، این نکته است که والدین اولین و بهترین الگو برای فرزندان خود هستند کودکانی که از همان اوایل با یک حرکت رفتاری کوچک سریعاً از آن الگوبرداری می‌کنند. به این گونه که اجتماعی شدن فرآیندی است که از طریق آن کودکان، رفتارها و نگرش‌های خود را فرا می‌گیرند که این فرآیند حتی از مدارس و رسانه‌ها نیز تأثیر می‌پذیرد.

اگر در جامعه افراد از طریق متوسل شدن به خشونت و پرخاشگری به اهداف خود دست یابند نه تنها این معضل ریشه کن نمی‌شود بلکه رفته رفته افراد از آن به عنوان یک مهارت و توانایی یاد خواهند کرد. اگر به همین منوال پیش رود افراد زیر پا گذاشتن حق و حقوق دیگران را برای خود یک آپشن در نظر خواهند گرفت که فقط مختص آنهاست.

خشونت از دیدگاه روانشناسی

نسرین زمانی، روان‌شناس بالینی در گفت‌وگو با خبرنگار فارس ضمن تأکید بر اینکه خشونت حالتی از رفتار است که با استفاده از زور فیزیکی و یا غیرفیزیکی فرد خشن خواسته خود را به دیگران تحمیل می‌کند، افزود: خشونت ممکن است در اثر خشم اتفاق افتد و از نظر لغوی به معنای خشکی، تند و سختی است.

وی ادامه داد: هرگونه رفتاری که با هدف وارد کردن آسیب به یک یا بیش از یک پدیده صورت گیرد، رفتار خشونت‌آمیز نام می‌گیرد، رفتار خشونت‌آمیز می‌تواند در سطح آگاهانه یا ناآگاهانه صورت گیرد همچنین خشونت استفاده از زور فیزیکی به منظور قراردادن دیگران در وضعیتی بر خلاف خواست شان است.

این روان‌شناس بالینی، عوامل محیطی (اجتماعی & فرهنگی) و خانوادگی را منشأ خشونت دانست و افزود: زمینه خانوادگی، عوامل روان‌پزشکی و روان‌شناختی، عوامل اجتماعی، اقتصاد و ساختارهای اقتصادی، مشکلات نقش

ها، آداب و رسوم، سنت ها و رسانه های گروهی نیز با نشان دادن خشونت از عوامل تقویت کننده خشونت هستند.

وی، عمده ترین پیامدهای زادن حس خشونت در شخص قربانی را ، ترس و وحشت، شوک و اضطراب، انزوا و خود زندانی ساختن از ترس، پناه به تنهایی، فرار از خانه، دلسردی به زندگی و یا اشخاص افسردگی های روانی، سردردهای دایمی، دیدن خواب های وحشتناک و ترس آور، تقویت منفی گرایی در وجود شخص قربانی، بدگویی و عیب جویی، ناهماهنگی در محیط خانواده و اجتماع، سقط جنین، اعتیاد و رجوع به دخانیات، عزت نفس پایین، خودکشی ها، فشارهای روانی، مراعات نکردن نزاکت های اجتماعی، تنفر، از دست دادن اشتغال و تحصیل بیان می کند.

خشم خود را چگونه مهار کنیم ؟

۱. قبل از اینکه چیزی بگویید فکر کنید

در زمان عصبانیت خیلی راحت ممکن است چیزهایی را به زبان بیاورید که بعداً از گفتن آنها حسابتان پشیمان شوید. چند دقیقه مکث کرده، چیزی به زبان نیاورید و فکرتان را جمع کنید و بگذارید طرف مقابل تان هم همین کار را بکند.

۲- وقتی آرام تر شدید، عصبانیت تان را ابراز کنید

وقتی توانستید روشن و واضح فکر کنید، ناراحتی تان را به طریقی قاطع اما نه هجومی ابراز کنید. نگرانی ها و نیازهایتان را به روشنی و وضوح کامل بدون اینکه موجب ناراحتی طرف مقابل شوید، برای او شرح دهید.

۳- کمی ورزش کنید

فعالیت جسمی به خالی کردن استرس هایی که موجب عصبانیت می شود، کمک می کند. اگر احساس می کنید عصبانیت تان در حال افزایش است، به پیاده روی بروید یا زمانی را برای انجام فعالیت فیزیکی موردعلاقه تان صرف کنید.

۴- به خودتان استراحت دهید

استراحت کردن فقط برای بچه ها نیست. در طول ساعت هایی از روز که فوق العاده برایتان استرس زاست، به خودتان وقفه هایی برای استراحت دهید. چند دقیقه زمان آرام و بی سروصدا به شما کمک خواهد کرد احساس بهتری پیدا کرده و برای کنار آمدن با مشکلات پیش رو آماده تر شوید.

۵- راهکارهای ممکن را بررسی کنید

به جای اینکه روی چیزی که دیوانه تان کرده تمرکز کنید، سعی کنید مشکل را حل کنید. آیا اتاق نامرتب فرزندتان عصبانیتان کرده است؟ در آن را ببندید. آیا همسرتان هر شب برای شام دیر می آید؟ برنامه شامتان را دیرتر بگذارید. به خودتان یادآور شوید که عصبانیت نه تنها هیچ چیز را حل نمی کند، بلکه بدتر هم می کند.

6. از ضمیر "من" استفاده کنید

برای جلوگیری از انتقاد کردن یا مقصر دانستن کسی که فقط فشار بین شما را بیشتر خواهد کرد، برای توضیح مشکل جملاتتان را با ضمیر "من" شروع کنید. سعی کنید تا جایی که می توانید به طرف مقابل احترام بگذارید مثلاً به جای "تو هیچ وقت در کارهای خانه کمک نمی کنی" بگویید، "من ناراحت شدم که بدون اینکه به من برای جمع کردن میز شام کمک کنی، گذاشتی رفتی."

۷- کینه به دل نگیرید

بخشش ابزاری بسیار قوی است. اگر اجازه دهید که عصبانیت و سایر احساسات منفی بر احساسات مثبت شما غلبه کنند، خواهید دید که با تلخی و ناعدالتی خودتان نابود شده اید اما اگر بتوانید کسی که اذیت تان کرده است را ببخشید،

هر دو شما می توانید از آن موقعیت درس بگیرید. منطقی نیست که از همه آدم ها توقع داشته باشید در همه شرایط همان طوری رفتار کنند که شما دوست دارید.

۸. برای خالی کردن فشار، شوخ طبعی کنید

شوخی و خنده به مقابله با فشار عصبی کمک می کند. از شوخ طبعی برای مواجهه با چیزی که عصبانی تان کرده است و انتظارات و توقعات غیرواقع بینانه ای که داشته اید استفاده کنید. البته از طعنه و ریشخند دوری کنید زیرا ممکن است موجب جریحه دار شدن احساسات دیگران شده و همه چیز را بدتر کند.

۹- مهارت های تمدد اعصاب را تمرین کنید

وقتی اعصاب تان خرد شده و خشم تان قلیان می کند، از مهارت های تمدد اعصاب کمک بگیرید. تمرینات تنفس عمیق، تجسم یک تصویر آرامش بخش یا تکرار کلمه یا عبارتی که آرام تان می کند، بسیار به دردتان خواهد خورد. حتی می توانید موسیقی آرامش بخش گوش دهید، در دفترچه خاطراتتان بنویسید یا چند حرکت یوگا را تمرین کنید.

۱۰. بدانید چه زمان نیاز به کمک دارید

یادگرفتن کنترل عصبانیت برای همه آدم ها سخت است. اگر به نظرتان عصبانیت شما شدیداً خارج از کنترل است و باعث می شود دست به کارهایی بزنید که بعداً پشیمان شوید یا به اطرافیانتان آسیب برسانید، حتماً از متخصص کمک بگیرید.

زمانی در پایان با تأکید بر بالا بودن آمار خشونت تصریح کرد: این را نه فقط اعداد به دست آمده در نتیجه پژوهش ها که نگاهی به جامعه هم نشان می دهد: «۶۶ درصد از زنان حداقل یک بار از ابتدای زندگی مشترک، خشونت را تجربه کرده اند، ۴۸ درصد زنان باردار در معرض خشونت خانگی قرار گرفته اند، میانگین خشونت علیه کودکان ۲۸٫۲ درصد است، ۱۰ درصد سالمندان مورد خشونت قرار گرفته اند و ۷۲ درصد پرستاران در طول دوره کاری شان، با خشونت مواجه بوده اند.»

مراجعه بیش از ۲۵ هزار نفر به دلیل نزاع

طبق آمار موجود در پزشکی قانونی آذربایجان شرقی، در طول هفت ماهه اول امسال، ۲۵ هزار و ۳۶۷ نفر به دلیل صدمات ناشی از نزاع به ادارات پزشکی قانونی استان آذربایجان شرقی مراجعه کرده اند این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته که تعداد مراجعان، ۲۳ هزار و ۹۴۴ نفر بوده حدود ۶ درصد افزایش داشته است.

به گزارش پزشکی قانونی آذربایجان شرقی از کل مراجعان نزاع در طی هفت ماهه اول امسال، ۶ هزار و ۹۵۴ نفر زن و ۱۸ هزار و ۴۱۳ نفر مرد بوده اند.

توضیح اینکه افزایش مراجعان زن طی این مدت حدود ۹ درصد و مراجعان مرد در حدود ۵ درصد گزارش شده است.

گفتنی است؛ کل آمار مراجعان مدعی نزاع در سال ۹۶ برابر با ۳۵ هزار و ۳۳۷ نفر بوده که از این تعداد ۹ هزار و ۵۳۵ نفر زن و ۲۵ هزار و ۸۰۲ نفر مرد بوده است.

تئوری چرخشی خشونت

امان الله قزایی مقدم، جامعه شناس مطرح کشور در گفت و گو با خبرنگار فارس در تبریز ضمن تأکید بر اینکه خشونت پدیده ای اجتماعی است و جامعه ما از نظر خشونت و نبود شادی در ردیف بالایی قرار دارد، افزود: از اصلی ترین عوامل خشونت در جامعه ای ایرانی بیکاری، به تصویر کشیدن برنامه های متعدد از خشونت، فقر، گرانی، نامناسب بودن محیط خانواده و اجتماعی را می توان نام برد که شرط آن فراهم آوردن اسباب این شادی، نشاط و کم کردن خشونت و پرخاشگری است.

وی ادامه داد: جامعه شهری جامعه ای است که زندگی شهری در آن شتاب گرفته است، همچنین رانندگی، ترافیک و علاوه بر این برخوردهای ارباب رجوع، فیلم و سریال های خشونت آمیز، اخبار مربوط به جنگ همه زمینه ساز خشونت هستند. خشونت، ذاتی و فطری، نژادی و ارثی نیست بلکه تمام عوامل از جمله خانواده، مدرسه در آن نقش دارند.

قرایی مقدم در پایان خاطرنشان کرد: البته در درون خانواده، با توجه به تحقیقاتی که به وسیله «مارگارت مید»، بزرگ ترین مردم شناس اجتماعی روی دو قبیله «آراپش» و «موندوگومور» انجام داده معلوم شده نحوه شیر دادن مادر و شست و شوی کودک در خلق و خو، خشونت و پرخاشگری او مؤثر است.