

## چرا همه عصبانی هستیم؟

هیچوقت از خودتان پرسیده‌اید، دلیل این همه عصبانیت و خشم در جامعه چیست و چطور می‌توانیم مهارش کنیم؟



هیچوقت از خودتان پرسیده‌اید، دلیل این همه عصبانیت و خشم در جامعه چیست و چطور می‌توانیم مهارش کنیم؟

به گزارش ایسنا، روزنامه ایران نوشت: «اگر یک ذره شعور داشتنی اون طرف ترمی ایستادی، کیفیت توی چشمم فرو نره، واگن به این بزرگی!»، «آخه مگه کوری این وری می بیچی؟ رانندگی بلد نیستی، یگو بلد نیستی دیگه هزار سالت شده.»، «چقدر حرف می زنی ما که گناهی نداریم حرفای تو رو تحمل کنیم. دهنتم رو ببندی هم اتفاقی نمی افته، برس خونه ات حرف بز!»

این ها مکالماتی است که فقط در چند روز رفت و آمد در سطح شهر می شنوم. بماند نزاع های خیابانی و دست به یقه شدن که در این هفته کم نمی بینیم. اصلاً چرا راه دور برویم حتماً هر کدامتان عضو یک شبکه اجتماعی هستید؛ درهمین شبکه ها چقدر شاهد دعوا و جنجال بوده اید؟ اینکه نظرتان را بگویید و بعد با واکنش های تند و گاه خیلی خشن مواجه شوید تا جایی که ممکن است از خودتان پرسید من که چیزی نگفتم، چرا همه اینقدر ناراحت و عصبانی شده اند؟ راستی هیچوقت از خودتان پرسیده اید، دلیل این همه عصبانیت و خشم چیست و چطور می توانیم مهارش کنیم؟ چرا همه این قدر عصبانی هستیم؟

محمد ۲۸ ساله است به قول خودش یکی از عصبانی های معروف این روزهاست: «می دانی تا همین چند وقت پیش من آدم آرامی بودم و الان یکی از عصبانی ترین آدمهایی که در زندگی می شناسی؟ گاهی فکر می کنم ما که نسبت به پدر بزرگ ها و مادر بزرگ هایمان کمتر نگرانی داریم، پس چرا اینقدر عصبانی هستیم؟ روزی نیست که از در خانه بیرون بیایم و شاهد دعوا و نزاعی نباشم؛ مترو، محل کارم و خیابان... گاهی با خودم فکر می کنم همه این خشم جمع شده درون ما اجتماعی است، نه فردی. یعنی شرایط، ما را این طور پرخاشگر کرده. گاهی هم فکر می کنم این فقط توجیه است و شاید ما راه های کنترل خشم را یاد نگرفته ایم، یعنی فکر کرده ایم همیشه با عصبانیت کارمان را راه می اندازیم. اما می دانم موضوع عصبانیت واقعاً موضوعی است که همه ما را یک روز درگیر می کند و همه می پرسیم چرا این همه عصبانی هستیم؟»

مونا ۲۵ ساله است و این روزها تازه شغلش را از دست داده: «موضوع روشن است، آدم ها گرفتارند. نیازها و خواسته هاشان از زندگی زیاد است و هر احساس ناکامی، خشم به بار می آورد. از روزی که بیکار شدم وجودم پر از خشم شده. حالا به نظر شما در این شرایط کارگاه کنترل خشم به کار من می آید یا داشتن شغل؟ راستش آنقدر این روزها الکی داد و بیداد راه می اندازم که خودم هم از خودم خجالت زده می شوم. مثلاً اگر ناچار باشم توی فروشگاه در صف بایستیم یا برای تماس تلفنی پشت خط بمانم، جیغ و داد می کنم و بعد یاد روزهایی می افتم که منتقد آدم هایی مثل خودم بودم. گاهی احساس درماندگی، خشمگین و عصبانی مان می کند.»

سارا اما از اینکه دائم تحت عصبانیت دیگران قرار می گیرد، گلایه مند است: «روزهایی هست که خوب و خوش سر کار می آیم، یک اظهار نظر معمولی و عادی می کنم یا مثلاً شاد و خوشحال سر به سر بقیه می گذارم و می خندم بعد ناگهان همکارم همه خشمش را سرم خالی می کند. مثلاً می گوید چرا وقتی همه مردم ناراحتند تو خوشحالی یا وقتی درباره یک لباس نظر می دهیم به من می پرند که چقدر در این شرایط دلت خوش است. بعد که واکنش نشان می دهیم از دور و بری هایم می شنوم واکنش نشان نده، اگر این جوری برخورد می کنند تحت فشارند! تو باید ملاحظه شان را بکنی. من سؤال این است آیا وقتی آدمها عصبانی اند - حالا به هر دلیلی- می توانند خشم شان را سر دیگران خالی کنند؟ یعنی برای خالی کردن خشم مان اینکه تحت فشاریم واقعاً توجیه خوبی است؟»

کاوه مظفر، جامعه شناس در گفت وگو با ما و در پاسخ به این پرسش که آیا ایرانی ها آستانه تحمل پایینی دارند یا اساساً مردم عصبانی هستند می گوید: «شکی نیست. همه ما دیده ایم به محض برخورد دو اتومبیل به هم راننده ها پایین می آیند و باهم دعوا می کنند. اما این ها ریشه عمیق فرهنگی ندارد تا بر اساس آن به این جمع بندی برسیم که جامعه ایران عصبانی است. باید شرایط اجتماعی را که در آن زندگی می کنیم هم بسنجیم. بعد از گذر از این سطح یعنی سطح اجتماعی می توانیم عصبانیت را فردی هم ببینیم؛ مثل شکلی از پرخاش و عصبانیت که این روزها در فضای

مجازی می بینیم و اینکه گاهی افراد از خشونت به عنوان ابزار کنترل دیگران استفاده می کنند که می تواند آگاهانه یا نا آگاهانه باشد. یعنی فرد نمی داند کارهایش خشونت بار است اما از آنها استفاده می کند.

نوع دیگر اما افرادی هستند که هدفمند خشونت می کنند تا بقیه را کنترل کنند و با این کار احساسات و خواسته های دیگران را به سخره بگیرند. مثلاً یک روز که به محل کارتان می روید خوشحالید اما همکاران توی ذوقتان می زند یا رویکرد افراد را نسبت به مسائل مسخره می کند. گاهی این خشونت ها با خشم همراه است و گاه با سرزنش، قضاوت و حرف های تند. گاهی هم این خشونت ها شکل تهدید و فحاشی به خود می گیرد و کار به گلاویزشدن می کشد.»

او پیشنهاد می دهد: «باید رفتارهایمان را با خودمان مرور کنیم اینکه حرفی که به دیگران زده ایم اگر کسی همان را به خودمان می زد چه احساسی در ما به وجود می آورد؟ اینکه آیا از واکنش نشان دادن و ابراز خشم نتیجه ای گرفته ایم؟ آیا همیشه می توانیم دستاوردهایی که دنبالش هستیم با پرخاشگری به دست بیاوریم؟»

سعید بهزادی فر، روانشناس اجتماعی هم در گفت و گو با ما می گوید: «ابتدا باید بین خشم و پرخاش تفاوت قائل شویم. آنچه شما درباره اش صحبت می کنید پرخاش است. من معتقدم جامعه در این زمینه ناتوانی ندارد. ما از همان کودکی به فرزندان اجازه نمی دهیم که خشمگین باشند. خشم فی الواقع یک رفتار است که دست خودت نیست و یک انتخاب نیست اما پرخاشگری انتخاب است. این ها در خانواده ها تفکیک نمی شود. مثلاً اگر بچه ای در خانواده بگوید من خواهرم را دوست ندارم، توبیخ می شود. اما این معنا ندارد فقط می توانیم بگوییم پرخاشگری نکن!»

به گفته این روانشناس آدم ها از نظر خشم و بروز پرخاشگری باهم متفاوتند، همان طور که از نظر قد و رنگ باهم متفاوتند. آستانه تحمل آدم ها هم متفاوت است اما پرخاشگری داستان دیگری دارد و آموختنی است: «در این زمینه جوامع با یکدیگر فرق دارند فرض کنید ما غربی ها را متهم می کنیم که به اندازه ما برای مرگ عزیزان شان ناراحت نمی شوند درحالی که آنها هم درست اندازه ما غمگین می شوند اما یاد گرفته اند واکنش متفاوت نشان دهند. درعین حال به ما اجازه داده شده داد بزیم، خودمان را بزیم حتی بد و بیراه بگوییم و... این موضوع فرهنگی است.»

او در پاسخ به این سؤال که آیا فشارهای اجتماعی می تواند باعث پرخاشگری و خشم شود، می گویند: «دقیقاً همین طور است و اینکه جامعه ما بازتولید خشم می کند، این از اعتقادات اساسی من است. خیلی ها می آیند مدیریت خشم را یاد می گیرند اما فردا می بیند همسایه ماشینش را گذاشته جلوی در و رفته، باران باریده و او به محل کارش نمی رسد؛ دوباره عصبانی می شود. می بیند ماشینی که برنامه ریزی کرده بود سه سال بعد بخرد ۱۵ سال بعد هم نمی تواند بخرد و... اینها و دیگر عوامل اجتماعی، آدم ها را خشمگین می کند. ما باید توقع مان را از انسان ها واقع بینانه کنیم. نمی شود هرروز قیمت ها را دو برابر کنیم و بعد به مردم بگوییم خونسرد باشید. ما باید فرآیند طبیعی را در جهان بپذیریم. ما قانون طبیعت را نمی توانیم تغییر بدهیم.»

او می گوید ما نمی توانیم با شعارهایی مثل «جامعه باید خونسرد باشد» که به درد میتینگ های سیاسی می خورد، جامعه را دعوت به آرامش کنیم. اما تفاوت انسان رشد یافته با انسان رشد نیافته این است که شرایط را درک می کند و بهترین واکنش را انتخاب می کند که بین سه مدل «تخریبی»، «احساسی» و «حل مسأله» است. انسان رشد یافته حل مسأله را انتخاب می کند و جامعه ما باید این را انتخاب کند و از طریق آموزش، روش های حل مسأله را بیاموزد.

خیلی ها هم می گویند، خشم و عصبانیت به خودی خود بد نیست، فقط باید بتوانیم مهارش کنیم و در موقع مناسب به کارش ببریم و اینکه همیشه عصبانی نباشیم. بیاید دوباره با خودمان مرور کنیم؛ چرا این روزها بیشتر اوقات عصبانی هستیم.»