

## جوان‌های امروز عصبانی‌ترند؟



می‌گویند خشمگین شده‌ایم. می‌گویند تحمل‌مان پایین آمده و زود جوش می‌آوریم. مثل بشکه باروتی که فقط یک جرقه لازم داریم؛ یک ثانیه و بعد انفجار!

می‌گویند خشمگین شده‌ایم. می‌گویند تحمل‌مان پایین آمده و زود جوش می‌آوریم. مثل بشکه باروتی که فقط یک جرقه لازم داریم؛ یک ثانیه و بعد انفجار!

به گزارش ایسنا، در روزنامه ایران می‌خوانیم: آمارهای رسمی و حتی مشاهدات خودمان هم همین را می‌گوید؛ دعواهایی که در کوچه و خیابان و دانشگاه و باشگاه و حتی در توئیتر و اینستاگرام می‌بینیم؛ از دعوای لفظی تا زد و خورد و خون و خونریزی. آن زمان‌هایی که همه چیز روی اعصاب است و دنبال چیزی یا کسی می‌گردید تا همه حرص تان را سرش خالی کنید. حرص نمره بد، جواب منفی، کاری که پیدا نکرده‌اید یا کاری که از دست داده‌اید، بحث و جدل با پدر و مادر سر سوال و جواب‌هایشان و خیلی چیزهای دیگر. شاید هم برعکس، بگویید که مقابل این همه فشار و سختی این روزها خیلی هم صبور و آرام هستید!

مقرر پول است

اگر پایتخت نشین باشید که محال است هفته‌ای را بدون دیدن دعواهایی از این دست بگذرانید. سر جای پارک، تصادف‌های کوچک و بزرگ، بین دستفروش‌ها، سر جای بساط و هر موضوع دیگری که می‌تواند صداها را ببرد بالا و گاهی برسد به گلاویز شدن و سر و صورتی خونین. خیلی وقت‌ها حداقل یک طرف این دعوای جوانان هستند و بعد مسن‌ترها سعی می‌کنند آرام‌شان کنند و سر هم تکان می‌دهند که ای بابا صبر و تحمل جوان‌های این دوره و زمانه کم شده ... و

برای همین چیزهاست که به نظر بسیاری از مردم جوان‌ها عصبانی‌تر، خشن‌تر و دعوایی‌تر از آنهایی هستند که جوانی‌شان در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ و قبل‌ترش گذشته است. حالا به نظر خود جوان‌ها چقدر این تصور درست است؟ بعضی‌هایشان می‌گویند اشتباه نیست و بعضی درست برعکس فکر می‌کنند.

امیرحسین ایستاده کنار دکه روزنامه‌فروشی و با گوشه‌اش بازی می‌کند. اخم‌هایش توی هم است و صورتش بد اخلاق. وقتی هم قبول می‌کند باهم حرف بزنیم اخم‌هایش باز نمی‌شود اما برخلاف صورت بد اخلاقش می‌گوید که دعوایی و عصبانی نیست. حتی یادش نمی‌آید آخرین بار چه زمانی دعوا کرده: «شاید با خانمم دعوا کرده باشم اما در خیابان نه، عادت ندارم. اگر هم جر و بحثی پیش بیاید سعی می‌کنم از طرف خودم فیصله‌اش بدهم.»

مهم‌ترین دلیلش برای اینکه دعوا نکند این است که به دردسرش نمی‌ارزد و عاقلانه نیست اما بالاخره سر یک چیزهایی ممکن است عصبانی شود. مثلاً اگر کسی به او فحش بدهد. می‌پرسیم به نظرش جوان‌ها الان عصبانی‌ترند؟ می‌گوید: «آره، توی خیابان و بین‌شان زیاد دعوا می‌بینم، حداقل ۲،۴ تا در هفته. بیشتر هم سر پول است. واقعیتش این است که الان از لحاظ اقتصادی همه جوان‌ها وضع‌شان خراب است. پول هم که نباشد اعصاب خراب است.»

بحث پول و مشکلات مالی و ددرسرهای اقتصادی که این روزها بیشتر هم شده خیلی‌هایشان مطرح می‌کنند. اینکه این مشکلات باعث شده عصبانی‌تر باشند و دعوایی‌تر.

مثل وحید که می‌گوید: «زندگی سخت‌تر شده و به جوان‌ها هم مثل بقیه فشار می‌آید. دوست دارند همه چیز را راحت به دست بیاورند و وقتی برعکس برایشان سخت می‌شود، عصبانی می‌شوند. به نظر من جوان‌های امروز عصبانی‌ترند.»

با شلوار و گرمکن نارنجی فستوری و ساکی که روی دوشش انداخته مشخص است که از باشگاه ورزشی آمده. آرام می‌رود سمت بالای خیابان. می‌گوید عجله دارد و قول می‌گیرد سؤال‌هایم زیاد نباشد و طول نکشد. در بازار کار می‌کند و به قول معروف بازاری است. در کارش زیاد دعوا می‌بیند اما با اینکه از زیاد بودن دعوا در محل کارش می‌گوید و

اینکه تقریباً هر هفته دعوا می بیند خودش آخرین بار چند روز پیش با پدر و مادرش دعوایش شده. چون سؤالی پرسیده بودند که اذیتش کرده. حرف ها، سؤال ها و به قول خودشان گیر دادن های خانواده از آن چیزهایی است که می شود عامل عصبانیت و دعوای خیلی از جوان ها. بعد هم داد و فریاد است و از خانه بیرون زدن و قهر.

ناکامی و هزار خشم

مسیح دانشجو و خوابگاهی است و در خوابگاه و بین آنهایی که باهم یک جا زندگی می کنند زیاد دعوا می بیند. خودش می گوید آرام است و چهره اش هم همین را می گوید. با آرامش و خیلی منطقی حرف می زند. مثلاً برای دلایل عصبانیت هم سن و سال هایش می گوید: «به نظر من الان جوان ها سرکش تر و مغرورتر شده اند تا خشمگین و این باعث بروز خشم می شود چون ضربه های روحی می خورند و خشم شان افزایش پیدا می کند.»

حرف های مسیح را دکتر مجید صفاری نیا روانشناس اجتماعی و رئیس انجمن روانشناسی اجتماعی تا حدودی تأیید می کند. او معتقد است جوان ها امروز خشمگین تر و عصبانی ترند و این احساسات دلایل مختلفی دارد: «ناکامی جوان ها در موقعیت های مختلف زیاد است. مثلاً شغل خوب، دانشگاه خوب، ازدواج و... را به دست نمی آورند و وقتی هم نیازهای روانی و اجتماعی یک جوان به شکست منتهی می شود پرخاشگر می شود. از طرفی انتظارات و توقعات جوانان به تبع تحصیل کردن و زندگی شهرنشینی بالا رفته و تاب آوری و تحمل پایین آمده و سریع شروع می کنند به پرخاشگری. عوامل محیطی مثل ازدحام هم مؤثر است و کسانی که در شهرهای شلوغ زندگی می کنند آستانه تحمل پایین تری دارند.»

لباس سربازی تن شان است و تند تند راه می روند. وقتی می ایستند یکی می گوید زیاد عصبانی نیست و حرف نمی زند اما مبین تا موضوع را می شنود سریع حرف می زند و می گوید: «بله زیاد عصبانی می شوم. آخرین بارش هم همین الان بود چون بیمارستان بودم و بهم مرخصی استعلاجی ندادند.» می گویم عصبانی که می شوی واکنشت تند است؟ می گوید: «آره. الان مثلاً می خواستم بروم خانه و دیگر برنگردم پادگان. به دوستم گفتم دیگر نمی روم.»

با وجود این شاخ و شانه کشیدن خودش می گوید که قبلاً دعوایش با بد و بیراه و داد و فریاد بود اما الان که سرباز است دست و بالش بسته شده و مجبور است خشمش را بریزد در خودش و عوضش سردرد بگیرد. انگار همه ماجرا سر سربازی است: «بیرون از سربازی حال مان خوب است و مشکلی نداریم که برایش عصبانی شویم. مشکل اصلی سربازی است!»

براساس آنچه سازمان پزشکی قانونی اعلام کرده تا آبان امسال ۴۱۶ هزار و ۷۹۹ پرونده نزاع به پزشکی قانونی کشور ارجاع شده که نسبت به پارسال ۶/۶ درصد بیشتر شده است. شاید بشود گفت این آمار نشان می دهد الکی به نظرم نمی آید دعوا در کوچه و خیابان بیشتر شده است. درست است که آمار از دعوای جوان ها نداریم یا ارائه نمی شود اما جوان ها خودشان می گویند به مسائل جامعه حساسند و این باعث می شود خسته شوند و عصبانی تر و خشمگین تر.

حنانه کلاه گذاشته روی سرش و کاپشن بلند پوشیده. خیلی حواسش به اطرافش نیست. برای همین وقتی دست تکان می دهد که با او حرف بزنم، اول متوجه نمی شود و بعد هدفون را از گوشش درمی آورد و می ایستد گوشه پیاده رو برای حرف زدن. می پرسیم زیاد عصبانی می شوی؟ می گوید: «زیاد که نه ولی بالاخره پیش می آید. بیشتر هم سر مسائل مربوط به جامعه است. آخرین بار هم به دلیل مشکلات صنفی دانشگاه عصبانی شدم.»

به نظر او هم جوان های این دوره و زمانه یعنی هم سن و سال هایش عصبانی تر از قدیمی ها هستند: «دوستانم هم مثل خودم زیاد خشمگین و دعوایی نیستند اما می شود گفت کاسه صبر جوان ها الان پرتر است. لازم نیست مسأله خیلی بزرگی رخ بدهد تا عصبانی شوند و شاید یک چیز کوچک هم آنها را بهم بریزد. به خاطر اینکه ما نسبت به جوان های دوره های قبل با مسائل بیشتری سر و کله می زنیم و دغدغه هایمان بیشتر است. درگیری های سطح جامعه هم الان زیاد است و باعث می شود تحمل مان کم باشد.»

اما برخلاف حنانه و آن چند نفر دیگر زهرا فکر می کند که زیاد هم عصبانی نیستند: «میزان عصبانیت فرقی نکرده است. دنیا هرکسی فرق دارد و جوان های دوره های قبل در زمان خودشان یک چیزهایی داشتند و ما الان چیزهایی مثل گوشی داریم و با اینها هرکسی در هر دوره ای که زندگی می کند و با وسایل و امکاناتی که دارد رفتارهایش متفاوت می شود.»

اما نیلوفر که همراه زهراست به نظرش جوان‌ها خشمگین‌ترند. یک دلیل جالب هم برایش دارد: «یکی از دلایلیش گوشه‌گیری است. سرشان مدام در گوشه است و این روی مغزشان تأثیر می‌گذارد چون از دنیای واقعی دور می‌شوند و وقتی می‌خواهند از دنیای مجازی بیرون بیایند عصبی می‌شوند.»

### مدل‌های پرخاشگر

در دانشگاه، محل کار و خیابان که هیچ، چقدر در رسانه‌ها و اخبار خشم و دعوا می‌بینید؟ واقعیت این است که حجم زیادی از اخبار روزمره مربوط به همین چیزهاست. از اخبار حوادث گرفته تا خبرهای بحث و جدل‌چهره‌ها و سیاستمداران ...

همان چیزی که دکتر صفاری نیا به آن می‌گوید مدل‌هایی که می‌توانند آموزش پرخاشگری بدهند: «وقتی رسانه، پرخاشگری نشان بدهد یا مدل‌های اجتماعی مثل سیاستمداران پرخاشگر باشند روی مردم اثر می‌گذارد. نماینده مجلسی که پرخاش می‌کند، می‌تواند این را به دیگران یاد بدهد.»

خشمی که می‌تواند آسیب بزند، آسیب‌هایی که همه تقریباً از آن خبر دارند؛ ناراحتی قلبی، مشکلات کبدی و گوارشی، دردهای عضلانی و ...; اما بیشتر این جوان‌هایی که با آنها صحبت کردم و در این گزارش حرف‌هایشان را خواندید می‌گفتند سعی می‌کنند در عصبانیت خشم‌شان را فروبخورند و چیزی بروز ندهند. شاید این طوری کسی را آزار ندهید اما خودتان آزار می‌بینید و این اصلاً اسمش کنترل خشم نیست. به گفته رئیس انجمن روانشناسی اجتماعی، اگر کنترل خشم را آموزش داده باشیم و جوان‌ها بتوانند با کارهایی مثل نفس عمیق کشیدن خودشان را آرام کنند یعنی خشم‌شان را مدیریت کرده‌اند اما اگر فقط خشم را فروبخورید نتیجه‌اش می‌شود افسردگی یا مشکلات روان‌تنی یعنی بیماری‌هایی مثل مشکلات و حمله‌های قلبی و سکته مغزی، میگرن، آسم، آگزما، کولیت و زخم معده...

مدیریت خشم به جای فروخوردن آن یکی از آن مهارت‌های زندگی است که بلد نیستیم. مثل خیلی دیگر از مهارت‌های زندگی که هیچ وقت جایی در کتاب‌های درسی مان نداشتند و کسی برای اینکه به ما یاد بدهد وقت نگذاشت. ما خشمگین شدیم بدون اینکه بدانیم باید با این بشکه باروت چه کنیم؟»