

عصبانی نشو، حرف بزن!

اگر آموزش‌های لازم برای مدیریت خشم و احساسات و هیجانات به افراد آموزش داده می‌شد....



اگر آموزش‌های لازم برای مدیریت خشم و احساسات و هیجانات به افراد آموزش داده می‌شد، شاهد نبودیم که با یک مسأله کوچک در رانندگی افراد شروع به درگیری کلامی و فیزیکی با هم بکنند یا بدون در نظر گرفتن پیامدهای رفتاری افراد با هر بهانه ای راه پرخاشگری را انتخاب کنند.

به گزارش ایسنا، روزنامه ایران نوشت: «فقط در نیمه نخست امسال بیش از ۳۳۴ هزار نفر مصدوم نزاع‌هایی بودند که برای بررسی صدمات و تعیین خسارات به پزشکی قانونی مراجعه کردند. این رقم نسبت به سال گذشته و مدت مشابه چندان تفاوتی ندارد. حتی در این که در تهران به تبع مشکلات بیشتر پایتخت نشینان و جمعیت بالای آن بیشترین ثبت نزاع‌ها صورت می‌گیرد هم تفاوت محسوسی نیست. فقط در شش ماهه امسال بیش از ۱۵۰ هزار نفر در استان تهران به پزشکی قانونی مراجعه کردند اما اگر به نسبت جمعیت و ثبت نزاع بخواهیم بگویم استان‌های اردبیل، آذربایجان شرقی، همدان و زنجان در صدر و استان‌های هرمزگان و بوشهر در پایین جدول هستند.

وظیفه پزشکی قانونی هم رسیدگی به شکایات نزاع و بررسی آسیب‌های مصدومان منازعات است که با دستور مقام قضایی به این سازمان ارجاع می‌شوند. پزشکی قانونی اعلام کرده آمار مراجعان نزاع به مراکز پزشکی قانونی از بیشترین موارد ارجاعات به پزشکی قانونی است و سالانه بیش از نیم میلیون مورد از ارجاعات سازمان را به خود اختصاص می‌دهد.

اما اینها گوشه‌ای از بروز پرخاشگری در جامعه است که بدون شک اگر آموزش‌های لازم برای مدیریت خشم و احساسات و هیجانات به افراد آموزش داده می‌شد، شاهد نبودیم که با یک مسأله کوچک در رانندگی افراد شروع به درگیری کلامی و فیزیکی با هم بکنند یا بدون در نظر گرفتن پیامدهای رفتاری افراد با هر بهانه ای راه پرخاشگری را انتخاب کنند. گوشه‌ای دیگر از بروز این پرخاشگری هم نزاع رودرو نیست مانند کسانی که بلوک سیمانی پرتاب می‌کنند یا حتی پرتاب مواد منفجره وسط خیابان! در همین سه شنبه‌های آخر سال همین روز گذشته نیز ویدیویی منتشر شد که از سنگ پرانی به سمت تعدادی از خودروهای عبوری در اتوبان غدیر خبر می‌داد؛ سنگ‌هایی که منجر به وارد شدن خسارت به برخی از خودروها نیز شده بود و هنوز معلوم نیست که هدف پرتاب کنندگان آن از این اقدام چه بوده است. هر چند تیمی از مأموران پلیس پیشگیری و مأموران پلیس آگاهی تهران بزرگ رسیدگی به این موضوع را دستور کار خود قرار داده‌اند و در همان دقایق اولیه به سرخ‌هایی از عاملان این اقدام دست یافته‌اند اما این مسأله هم زنگ خطر دیگری را به صدا درآورده است.

هشدارها به چه دردی می‌خورند؟

اما شاید سؤال اصلی در این میان این باشد که در پس ارائه آمارهای پزشکی قانونی چه چیزی است. اگر هشدار است کدام بخش‌های جامعه باید این هشدار را بشنوند؟ اگر قرار است کاری صورت بگیرد، چه کاری و در کدام بخش‌ها باید این اقدامات پیشگیرانه صورت بگیرد که در جامعه هر چه کمتر شاهد رفتارهایی باشیم که افراد به خودشان و دیگران آسیب می‌زنند. آسیبی که گاه حتی خواسته نیست و اگر افراد پیامد رفتار خود را از قبل مشاهده می‌کردند، دست به آن عمل نمی‌زدند. اگر در جامعه افرادی دچار اختلالات روانی هستند که آن اختلال منجر به آسیب به دیگری می‌شود، چرا در جامعه پایش جدی در این میان وجود ندارد؟ در کشوری که سازمان نظام روانشناسی و مشاوره وجود دارد که بیش از ۴۰ هزار عضو دارد و از وظایف آن ارتقای سلامت روان در جامعه است، چرا شاهد روند کاهشی محسوس در چنین مواردی نیستیم؟ چرا همچنان برای بسیاری از افراد جامعه پایش سلامت روانی خود و اطرافیان ساده نیست و مراجعه به روان‌درمانگران برای عده‌ای نوعی انگ اجتماعی محسوب می‌شود؟ سؤالات بسیار در این میان مطرح می‌شود.

آموزش بدون پرورش معنی ندارد

دکتر محمدرضا ایمانی، روانشناس اجتماعی و مشاوره خانواده، به «ایران» می‌گوید: شاید مشکل اصلی این است که ما گویی در این سال‌ها تنها راهی که برای جلوگیری از خشونت به ذهنمان رسیده، اقدامات پلیسی و بعد اقدامات قضایی است. بسیاری از افراد حرفه‌ای و ارزشمند در پلیس باید درگیر پروسه‌های اجتماعی بشوند. یعنی در همه ابعاد در جامعه که دچار اختلالی است اول اقدام پلیسی و بعد قضایی راه حل شده است و اتفاقاً با این اقدامات افرادی را که زمینه پرخطرتری در حوزه سلامت

روان دارند، پایدار می کنیم، چون آن فرد وقتی پایش به زندان می رسد در چرخه مشکلات بیشتری می افتد.

وی ادامه می دهد: بخش بزرگ تری از موضوعات را در نهاد خانواده و نهاد آموزش و پرورش و تعلم و تربیت رها کرده ایم. به جرأت می شود گفت مدت هاست ما وزارت آموزش و پرورش نداریم و وزارت آموزش داریم که به سمت مدارس غیر دولتی سوق دارد و درآمدزایی از مباحث آموزشی. در حالی که مدرسه جایی است که افراد جز سواد خواندن و نوشتن، باید رفتار زیستی و ارتباطات اجتماعی و به کارگیری هوش هیجانی را بیاموزند. این که چطور مهارت کنترل خشم پیدا کنند، مورد انتقادبودن را تاب بیاورند و پاسخگویی سالم یا استقلال داشتن را یاد بگیرند در مدارس باید رخ بدهد.

لزم پایش سلامت روان همپای سلامت جسمی

وی با طرح این موضوع که زمینه های متعدد و متکثری در بحث سلامت روان مطرح است، ادامه می دهد: مردم ما باید یاد بگیرند همان طور که سلامت جسمی خود را پایش می کنند، سلامت روان خود را هم پایش کنند. یعنی ببینند در دسته افراد آسیب رسان یا آسیب دیده قرار می گیرند و اگر چنین است برای ارتقای سلامت روان خود اقدام کنند. اگر کسی احساس افسردگی و ناراحتی دارد، برای رفع آن اقدام کند، وگرنه می شود کسی که بلوک های سیمانی را به سمت خیابان و اتوبان پرتاب می کند که نمی تواند محیط را تحلیل و مشکلات درون روانی خود را هضم کند و شروع به انتقام گرفتن می کند؛ بدون این که در نظر بگیرد کسی که دارد هیجان خود را سرش خالی می کند، چه کسی است و چه آسیبی ممکن است ببیند. این افراد اصلاً آموزش ندیده و یاد نگرفته اند که اگر عصبانی هستی، نمی توانی از هر کسی انتقام بگیری.

دکتر ایمانی با اشاره به این که عوامل متعددی در بحث های عدم کنترل هیجان ها از جمله خشم دخیل است، از مباحث اقتصادی تا کرونا، اما زمینه هایی چون مشکلات اقتصادی یا کرونا یک شبه حل نمی شود و باید افراد مسئولیت پذیری در قبال رفتار خود را آموزش دیده باشند، می گوید: اگر در خانواده و از کودکی پدر و مادر شروع به درک احساس فرزندان و گفت و گو با آنها نکنند، بسیاری از مشکلات پیش نمی آید. مثل این که دخترم، پسرم وقتی عصبانی هستی، نباید به کسی صدمه بزنی و پیامدهای آن را برایش تشریح کنیم و او را به سمتی ببریم که درک کند ترمز روی سیستم اعصابش باید فعال باشد. در دل نابسامانی های سلامت خود را حفظ کند. ببیند زنجیره یک رفتار معیوب چه آسیب هایی دارد.

مسئولیت اجتماعی را جدی بگیریم

وی درباره این که اگر بخواهیم همین امروز چند راه حل ساده برای آموزش و بالابردن آگاهی مردم و ارتقای سلامت روان مردم پیشنهاد بدهیم، آنها چه می توانند باشد نیز می گوید: وقتی به آموزش برمی گردیم، در کتاب های درسی در کنار مسائل درسی می شود مهارت ها و دانش ها را افزایش داد. می توان طرحی ریخت که اولیا این دانش ها را یاد بگیرند. صداوسیما و شبکه های اجتماعی فعال شوند. یک کلیپ صد ثانیه ای که سرانجام یک نزاع را نشان بدهد، می تواند به صورت فراگیر در جامعه پخش شود و اثرگذاری دارد. خانواده ها به رفتار کودک و نوجوان و جوانشان بیشتر باید توجه کنند. وقتی بچه ای مداد را محکم روی دفتر می کشد دارد خشمش را نشان می دهد یا در نقاشی کودکان این احساسات منعکس می شود و در همین نقطه می توان با دیدن این هیجان ها با فرزندان حرف زد تا به گره کور تبدیل نشود.

وی با تأکید بر این که هنوز هم ما به افرادی که به هر دلیل دچار ناپایداری روانی شده اند، انگ می زنیم، ادامه می دهد: یک نفر احساس تنهایی یا افسردگی می کند و باید از مشاوره استفاده کند اما جامعه به آنها انگ می زند. بخشی از رفع مشکلات هر فرد در شرایط ناپایدار روانی می تواند با ورزش کردن یا موسیقی گوش دادن یا دعا و نیایش و ... حل شود و بخشی هم نیاز است با یک متخصص روان صحبت شود. ریشه بسیاری از مشکلات امروز جامعه این است که افراد سواد رابطه را بلد نیستند. رابطه با همکار، رابطه با پدر و مادر، رابطه با فرزندان و ...

مثلاً در همین کرونا چه قدر به افراد آموزش دادیم که این میزان فشار ناشی از کرونا را چه کنند؟ باید بخشی را دفن یا برخی را هدایت کنند و ... اما می بینیم این فشار هست و با یک جرعه نزاع در خانواده شروع می شود. معضل دیگر ما هم بحث باسوادی جامعه است که پشت آن پنهان می شود. نسل گذشته ما افراد تحصیلکرده ای نبودند اما باسواد بودند و آداب معاشرت و دیگرخواهی را یاد می دادند اما الان والدین خودخواهی و منفعت طلبی را آموزش می دهند. برآیند این جامعه چه می شود؟ ما با پدیده منفعت طلبی در جامعه روبه رو هستیم. انگار افراد مسئولیت اجتماعی در مقابل یکدیگر را از یاد برده اند.

دکتر ایمانی درباره این که چقدر از این وظایف به عهده سازمان هایی مثل سازمان نظام روانشناسی است و شاید اگر در ابعاد سلامت روان دچار ارتقا نشده ایم یکی از مسئولینش همین سازمان ها و نهادهاست نیز می گوید: هستند در جامعه کسانی که مسئولیت اجتماعی را به عهده می گیرند اما تعدادشان کم است. همان طور که گفتم بحث مسئولیت اجتماعی کمرنگ شده و

افراد دنبال کارهای کلینیکال و دستمزد هستند. نظام روانشناسی هم مانند نظام مهندسی و ... در انجام مسئولیت های اجتماعی کم رنگ فعالیت می کند. باید همه ما مسئولانه تر رفتار کنیم.

آمارهای پزشکی قانونی به چه کار می آید؟

دکتر نائیجی، مدیر کل روابط عمومی و امور بین الملل سازمان پزشکی قانونی کشور، به «ایران» می گوید: مطمئناً مواردی که پزشکی قانونی در آمارهای خود اعلام می کند مربوط به پرونده هایی است که ثبت شده و شاید نزاع ها در سطح جامعه بیش از اینها باشد.

وی درباره کارکرد اعلام این آمار نیز می گوید: ما همیشه سعی در اطلاع رسانی داریم تا دستگاه هایی که مسئول هستند راه های پیشگیری، افزایش تاب آوری و راه های کنترل خشم و مهارت های فردی را در جامعه گسترش دهند و دستگاه های مسئول هر آن چه در توان دارند را عمل کنند تا شاهد آمار کاهشی باشیم.

به گفته وی هر کس در این آمارهاست، کسی است که معرفی نامه از کلانتری یا از دادسرا دارد و برای معاینه به پزشکی قانونی مراجعه می کند تا میزان آسیب و صدمات از طرف پزشکی قانونی اعلام شود. اگر فردی نیاز به دوره بهبودی دارد یا به ارزیابی مجدد نیاز دارد، باید دوره بهبودش طی شود و بعد اعلام نظر می شود که اگر صدمه ای غیر قابل جبران هم باقی مانده در پرونده ذکر شود.

وی درباره این که شاید هنوز بحث تفکیک اختلالات روانی و نظر پزشکی قانونی مبنی بر این که فردی که مرتکب جرمی شده، از نظر روانی سلامت است برای مردم جانفِتاده، گفت: ما وارد بحث اختلالات روانپزشکی نمی شویم بلکه اگر اعلام می شود فرد از نظر روانی سالم است یعنی رفتار او در شرایط روانی صورت گرفته که فرد مسئول آن عمل است. مگر هر کسی که قتلی انجام می دهد، لزوماً روانی است؟ مهم این است سلامت روان فرد باید در حدی باشد که پاسخگوی عملی که انجام داده باشد.»