



## برای جلوگیری از خشونت کلامی چه باید کرد؟

یک روانشناس گفت: یادگیری مهارت زندگی و زناشویی راهکاری برای جلوگیری از خشونت کلامی است.

ایسنا/آذربایجان شرقی یک روانشناس گفت: یادگیری مهارت زندگی و زناشویی راهکاری برای جلوگیری از خشونت کلامی است. دکتر منصور بیرامی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: انسان در جاهای مختلف نسبت به سایر موجودات زنده از تفکر بالایی برخوردار است و بنابه دلایل روانشناختی هیچ موجود زنده ای جز انسان قادر به تکلم نیست. بهترین داشته ی انسان قدرت حرف زدن است که به راحتی ارتباط برقرار می کند و نباید این ابزار را آلوده کند. وی با بیان اینکه به دلایل مختلف این آلودگی زمانی اتفاق می افتد که هیجانی به نام خشم در قالب مدل رفتاری به نام پرخاشگری خود را نشان می دهد، افزود: زمانی که می توانیم حرف بزیم باید هیجانات به قدری مدیریت شود تا قابلیت فرد را منفی نکند.

وی ادامه داد: خشونت را می توان به سه بعد کلامی، غیرکلامی و فراکلامی تقسیم بندی کرد. بیرامی خاطر نشان کرد: بعد کلامی به معنای این است که با انتخاب واژه هایی یکدیگر را مورد خطاب قرار می دهیم که می تواند واژه خوب و بد باشد وقتی خشونت شکل کلامی پیدا می کند معمولا کلمات نامطلوبی به کار گرفته می شود. بعد غیر کلامی یعنی زدن دیگران، شکستن وسایل و ... . وی به بعد فرا کلامی اشاره کرد و افزود: برخی مواقع اگر کلمات مناسب هم نباشند می توانیم با لحن زیبایی بیان کنیم که طرف مقابل از ما احساس عاطفه مثبت دریافت کند. این روانشناس ادامه داد: مجموعه عوامل مثل ناکامی ها، دعوای زناشویی و آرزوهای برآورده نشده باعث خشونت کلامی می شود و اگر این زندگی سوپاپ تخلیه نداشته باشد باعث اتفاقات ناگواری خواهد شد. وی با بیان اینکه زن و شوهر باید با مسافرت، عذرخواهی، حرف های محبت آمیز و معرفی خوب یکدیگر به دیگران مانع خشونت کلامی شوند، گفت: برخی مواقع محل تخلیه را می بندیم و مدام به ناکامی ها اضافه می کنیم. بیرامی بیان کرد: زخم زبان از بین نمی رود و در فضاهای بین سیناپسی پروتئین سازی کرده و به نفرت و کینه توی تبدیل می شود. وی خاطر نشان کرد: هر فردی باید قبل از ازدواج به یادگیری مهارت های زندگی و زناشویی اقدام کند و بداند که زمانی که همسر عصبانی است چگونه آن را کنترل کرده و چگونه احساسات عاطفی را به یکدیگر منتقل کنند.