

گمشده‌ای به نام امنیت روانی

واژه امنیت روانی برای ما ناآشنا نیست. وقتی دغدغه شغل‌تان را دارید و نمی‌دانید فردا باز هم سر پست خود هستید یا کس دیگری جایگزین شما خواهد شد.



جام جم آنلاین: واژه امنیت روانی برای ما ناآشنا نیست. وقتی دغدغه شغل‌تان را دارید و نمی‌دانید فردا باز هم سر پست خود هستید یا کس دیگری جایگزین شما خواهد شد.

وقتی پس از یک روز کاری طاقت‌فرسا به منزل برمی‌گردید و می‌خواهید محیطی آرام و بی‌استرس در فضای خانه حکمفرما باشد، زمانی که در ترافیک و از بین خودروها پس از ساعت‌ها توقف و بوق زدن و بوق شنیدن و مواردی از این قبیل که در فرهنگ عامه ما به جنگ اعصاب شهرت پیدا کرده است، به محل کار می‌روید و در زمان برگشت هم نگران هستید از چه راه و مسیری برگردید که ترافیک نباشد و البته در این خصوص فکر کردن زیاد با عث می‌شود راه به جایی نبرید و بیشتر در ترافیک بمانید! ... اینها مصادیق عینی و آشکار اهمیت نبود یا وجود امنیت روانی در جامعه است.

امنیت روانی در معنای عام به وجود محیطی سالم، بی‌دغدغه و عاری از تمام نگرانی‌هایی اطلاق می‌شود که این نگرانی‌ها سلامت ما را به خطر می‌اندازد. ترس از وقوع حوادث و اتفاقات ناگهانی، روبه‌رو شدن با جرایم، دلمشغولی‌های کاری، ناراحتی‌ها و دلخور شدن افراد از یکدیگر، هر کدام به تنهایی می‌تواند ما را وارد عرصه‌ای کند که جز غم و اندوه چیزی عایدمان نشود. از سویی نمی‌توان جلوی رشد بسیاری از اتفاقات و حوادث، همچنین رشد روز افزون شهرنشینی و دردهای آن را گرفت، اما با همبستگی اجتماعی و برقرار کردن فضای ارتباطی سالم در جامعه می‌توان تا حد زیادی اضطراب‌ها را کاهش داد.

نگرش مثبت به زندگی

آذر زمانی، روان‌شناس درباره تاثیر تغییر نگرش نسبت به زندگی بر امنیت روانی افراد به #171جام‌جم می‌گوید: تغییر نگرش در زندگی و خارج شدن از گذشته و استفاده از راهکارهای جدید می‌تواند شما را در کنترل محیط اطرافتان کمک کند. برخی اوقات لازم است تغییراتی در زندگی خود به وجود آوریم و برای یک بار هم که شده کیفیت زندگی‌مان را بهبود ببخشیم.

وی تاکید می‌کند: وقتی نخستین گام‌ها را برای پیشرفت و رشد در زندگی بر داریم، درمی‌یابیم باید کنترل بیشتری بر حال و آینده روش زندگی خود داشته باشیم. به این ترتیب تصمیمات بزرگ‌تری خواهیم گرفت و احساس شادمانی خواهیم کرد که این اقدامات امنیت روانی ما را در خانواده و جامعه بالا خواهد برد.

چند نکته مهم

این روان‌شناس، مهم‌ترین عوامل جلوگیری از برهم خوردن آرامش و امنیت روانی را در افراد موارد زیر می‌داند:

پذیرش تغییرات و فراز و نشیب‌های زندگی

تلقی نکردن حوادث منفی به عنوان شکستی اساسی

ضرورت اهمیت دادن به جنبه‌های مثبت زندگی

نتیجه‌گیری شتابزده نداشته باشید

تحسین کارهای مثبت و خوب خود حتی در تنهایی

از یاد بردن کینه‌ها و تمرین برای بخشایش دیگران

دور کردن انتظارات غیرمنطقی از خود و خانواده خود

پروانه فتح‌اللهی، کارشناس ارشد روان‌شناسی نیز در خصوص لزوم توجه به امنیت روانی در نهادهای آموزشی می‌گوید: برقراری امنیت در جامعه ضروری است، اما اجتماع تنها در خیابان‌ها و پارک‌ها خلاصه نمی‌شود، بلکه مدارس و دانشگاه‌ها و حتی محیط‌های کاری را اعم از دولتی و خصوصی دربر می‌گیرد. متأسفانه دیده می‌شود امروزه برخی مدارس و دانشگاه‌ها به محلی برای ترویج برخی رفتارهای نادرست اجتماعی تبدیل شده در حالی که خانواده‌ها انتظار دارند، فرزندان آنها در کنار تحصیل در یک محیط امن اجتماعی از همه نظر رشد کنند.

وی ادامه می‌دهد: مشکلی که امروزه خانواده‌ها با آن درگیر هستند این است که مکان‌های تربیتی به مکان‌های ناامنی تبدیل شده‌اند.

نکته: جوان، سرشار از انرژی است که باید تخلیه شود. بهترین کار برای تخلیه انرژی جوانان، توسعه مکان‌های ورزشی و تفریحی است. وقتی در محله‌ای امکانات تفریحی نباشد امکان به بیراهه رفتن جوانان وجود دارد

این کارشناس معتقد است اعتیاد بزرگ‌ترین معضل اجتماعی است که این روزها سلامت و امنیت جامعه را به خطر انداخته است. وی با بیان این‌که دانشگاه‌ها و مدارس در کنار نهاد خانواده مهم‌ترین تاثیر را در پیشگیری از تسری اعتیاد در جامعه دارد، اضافه می‌کند: اعتیاد می‌تواند فرد را با سایر آسیب‌ها و جرایم آشنا کند و در نهایت امنیت جامعه را به خطری اندازد. فتح‌اللهی تصریح می‌کند: نقش آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها برای ایجاد امنیت روانی در بین نوجوانان و جوانان و آمادگی آنها در مقابل ناملایمات اجتماعی بسیار مهم است، چراکه این نهادها بیشترین تاثیر را در آموزش فرهنگ ارتباطی و اجتماعی برای نوجوانان و جوانان دارند.

پیشگیری بهتر از درمان

یکی از مهم‌ترین عواملی که امنیت روانی ما را به خطر می‌اندازد، وجود بزه‌کاری‌ها، جرایم و سایر مواردی است که نگرانی ما را نسبت به محیط زندگی و کار دو چندان می‌کند.

پریچهر ملکوتی، کارشناس ارشد جامعه‌شناسی، بسیاری از جرایمی که در جامعه ما رخ می‌دهد را برخاسته از کاهش امنیت اجتماعی می‌داند. وی در این باره به «جام‌جم» توضیح می‌دهد: ایجاد مزاحمت برای بانوان و کودکان، زورگیری، برخوردها و دعوای خیابانی و حتی معضلات اجتماعی همچون کودک‌آزاری، طلاق و اعتیاد همه از جمله معضلاتی است که رفع آنها به برقراری امنیت در جامعه برمی‌گردد. این جامعه‌شناس تأکید می‌کند: نهادها و دستگاه‌های فرهنگی نیز در راستای ارگان‌هایی چون نیروی انتظامی عملکردی درمانی دارند ولی نباید فراموش کرد که قبل از درمان به پیشگیری هم نیاز هست.

ارتباط مردم با نیروی انتظامی

سرهنگ عباس دانشجو، سرکلانتر ششم فاتب، امنیت اجتماعی را همدلی و همکاری مردم با نیروی انتظامی می‌داند. او با بیان این‌که حضور گسترده شهروندان در عرصه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی و هماهنگی و همدلی آنها می‌تواند تا حد زیادی مانع ایجاد ناامنی در جامعه شود، تأکید می‌کند: باید رویکرد مردم به پلیس تغییر کند، به گونه‌ای که پلیس را یار و یاور خود تلقی کنند و او بیگانه نباشد. نیروی انتظامی هم باید همواره در خدمت مردم باشد. به گفته دانشجو ریشه رشد جرایم خشن را باید از وجود عوامل خشونت‌زا در جامعه جستجو کرد و در این میان رسانه‌ها بیشترین نقش را در رواج فرهنگ خشونت‌زایی در جامعه دارند. وی با تأکید بر نقش مهم رسانه‌ها در این خصوص می‌گوید: رسانه‌ها نباید سعی کنند اخبار و اطلاعات را به صورت خشن انعکاس دهند تا مخاطبان بیشتری برای خود جذب نمایند، چرا که در غیر این صورت، مردم دچار نوعی خشونت‌طلبی می‌شوند.

دانشجو با تأکید بر اثرات منفی فیلم‌های خشن در افزایش بزه‌کاری‌ها در جامعه و به تبع آن کاهش امنیت اجتماعی تصریح می‌کند: علاوه بر فیلم، بازی‌های رایانه‌ای که امروز افزایش پیدا کرده به ترویج خشونت و رفتارهای خشونت بار در نسل جوان منجر می‌شود. بنابراین باید به این نکته توجه داشت که جوان سرشار از انرژی است و باید آن را به نوعی تخلیه کند. بهترین کار برای تخلیه سالم این انرژی، غنی کردن اوقات فراغت آنهاست. وی ادامه می‌دهد: باید مکان‌های ورزشی و تفریحی را در جامعه توسعه داد و به رایگان در اختیار آنها قرار داد تا بتوانند انرژی خود را در راه درست صرف کنند. وقتی در محله‌ای امکانات تفریحی نباشد امکان به بیراهه رفتن

جوان وجود دارد.

چه باید کرد؟

گرایش به سمت بزهکاری‌های مختلف و ناهنجاری‌های اجتماعی نظیر اعتیاد، دزدی، قتل و خودکشی، بیماری‌های عصبی و مشکلات روانی و... در جوامع موازی با رشد و پیشرفت تکنولوژی و دغدغه‌ها و نگرانی‌های کاذب انسان امروزی در خصوص زندگی و آینده خود بویژه در جوامع در حال توسعه که ما نیز از آن مستثنا نیستیم، امنیت اجتماعی و اهمیت پرداختن به آن را بیش از پیش نمایان می‌کند. می‌توان با فرهنگسازی و رشد و ارتقای قدرت تصمیم‌گیری و اعتماد به نفس در قشر جوان و آسیب‌پذیر جامعه، امنیت روانی را به سطحی رساند که مقابل امواج پرتلاطمی که پایانی نیز ندارد با ایجاد فضایی پر از اعتماد و دوستی بین مردم و دستگاه‌های اجرایی و بویژه نیروی انتظامی و مردم موجب گسترش آرامش در فضای جامعه شود. چرا که تعلل در این امر با توجه به گسترده بودن مصادیق ایجاد ناامنی و مشکلات مختلف در عرصه‌های فرهنگی، روانی، سیاسی و اقتصادی، پیش‌شرط‌های شیوع مفاسد، بزهکاری‌ها و ناهنجاری‌ها، محیط مناسبی را برای تاثیرگذاری و رشد در جامعه خواهد یافت.

سیدعلیرضا بهشتی / جام‌جم