

## خشونت ریشه می‌دواند



هنوز در را کامل نبسته بود که پدر با صدایی بلند گفت: کجا بودی؟ صدای پدر آنقدر بلند بود که بهروز حتی نتوانست بگوید سلام. مادر با حالتی که مثل همیشه حال و هوای میانجیگری داشت وسط آمد و با اضطرابی که از چشمانش پیدا بود، گفت: پسر می‌دونی چقدر نگرانت شدیم.

جام جم آنلاین: هنوز در را کامل نبسته بود که پدر با صدایی بلند گفت: کجا بودی؟ صدای پدر آنقدر بلند بود که بهروز حتی نتوانست بگوید سلام. مادر با حالتی که مثل همیشه حال و هوای میانجیگری داشت وسط آمد و با اضطرابی که از چشمانش پیدا بود، گفت: پسر می‌دونی چقدر نگرانت شدیم. بهروز هم با حالتی که نشان از آرامش داشت گفت: فقط یک ساعت دیر کردم. موبایلم شارژ نداشت و... ناگهان لحن مادر عوض شد و با فریادی که همراه با گریه بود گفت: شماها آخر منو می‌کشید. بهروز هم به دنبال مادر فریادی که نشان از خستگی داشت زد و به سمت در رفت و در را بشدت بست.

### صبر یا خشونت؟

خشونت و کشمکش‌های خانوادگی در کنار سایر دغدغه‌های زندگی شهری مانند ترافیک موجب شده تا فضای تشنج به جامعه و محیط کار نیز کشیده شود. کاملاً مشخص است بسیاری از دعوها بر سر جای پارک و بوق‌زدن‌های بیجا متعلق به محیط‌های نا آرام است و برای به دست آوردن محیط آرام احتیاجی به شعبده و رمل و اصطراب نیست، اما با دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی که امروزه زندگی شهری به ما تحمیل می‌کند، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم همه چیز همیشه بر وفق مراد باشد. بنا براین، در بسیاری از موارد باید همه چیز و همه کس را آن‌گونه که هست بپذیریم و به جای عصبانیت و اعمال خشونت سعه‌صدر را پیشه کنیم.

### خشونت پنهان

دکتر آناهیتا خدابخشی کولابی، روان‌شناس و مدرس دانشگاه شهید بهشتی، با تاکید بر الگوهای مشاهده‌ای در افزایش رفتارهای خشونت‌آمیز در کودکان و نوجوانان، درباره نقش خانواده در رشد پرخاشگری و خشونت در جامعه می‌گوید: خشونت و پرخاشگری همیشه به صورت مشخص و کلامی و فیزیکی بر فرزندان ما تاثیر نمی‌گذارد. بلکه در بسیاری از موارد در قالب خشونت پنهان در ذهن کودک و نوجوان ما نقش می‌بندد.

وقتی پدر و مادر با هم دعوا نمی‌کنند ولی حرف هم نمی‌زنند، این موضوع به دلیل باور پذیری کودکان، تاثیرات منفی زیادی بر آنها می‌گذارد. معمولاً فرزندان ما از طریق مشاهده رفتارهای ناشایست که همان الگوهای مشاهده‌ای نام دارد از رفتار پدر و مادر الگوسازی می‌کنند. به عنوان مثال در بسیاری از موارد والدین در زمان اختلاف فرزندانشان را حلقه واسط قرار می‌دهند و از آنها استفاده ابزاری می‌کنند به طوری که بدون این‌که خشونتی از خود نشان دهند با قهر کردن، کودک یا نوجوان را تبدیل به پیکی برای انتقال پیام‌های خالی از مهر و عاطفه خود به یکدیگر می‌کنند.

### زیر پوست جامعه!

عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی با بیان این‌که خشونت‌های جسمی، کلامی، عاطفی و روانی تاثیرات مخرب یکسانی بر فرزندان و نسل آینده ما دارد، درباره اهمیت رواج این خشونت‌ها در جامعه و پیامدهای مخرب آن می‌گوید: متأسفانه خشونت در جامعه ما به صورت امری عادی در آمده است به طوری که در رانندگی و سایر مناسبات کلامی و رفتاری آن را مشاهده می‌کنیم. برای مقابله با این معضل باید آستانه تحمل‌پذیری در جامعه را بالا برد به صورتی که صلح و تحمل‌پذیری به صورت یک فرهنگ در آید. به عنوان مثال اگر بتوان تدبیری اندیشید که مجازات‌هایی مانند اعدام در مقابل چشم مردم انجام نشود و به گونه‌ای دیگر بتوانیم به مجرمان و گناهکاران درس عبرت بدهیم، همه اینها می‌تواند فرهنگ تحمل‌پذیری را ارتقا دهد.

### توصیه‌ای برای مشاوران مدارس

این روان‌شناس در توصیه به مشاوران مدارس و نهادهای آموزشی می‌گوید: پسران و دخترانی که در خانواده‌های خشن بزرگ می‌شوند علائم مشخصی دارند. دخترانی که قربانی ناملایمت‌های پدران و مادران هستند معمولاً گوشه گیر بوده و افت تحصیلی در آنها به وضوح مشاهده می‌شود. ولی این موضوع در پسران متفاوت است و علاوه بر افت تحصیلی به صورت انفجاری و دعوا بروز پیدا می‌کند. همچنین پسرانی که قربانی کمبود محبت والدین هستند به مرور زمان به انزوا کشیده می‌شوند و مهارت‌های اجتماعی در

آنها پایین می‌آید. بنابراین مشاوران مدارس باید به تناسب جنسیت، علائم خشونت را در نوجوانان مورد بررسی قرار دهند.

### تاثیر خشونت در افرادی با بیماری‌های خاص

کولایی درباره تاثیر خشونت بر افرادی که به دلیل بیماری‌های خاص از لحاظ جسمی ضعیف‌تر هستند و مشکلات روحی و روانی دارند، می‌گوید: خشونت‌هایی که معمولاً این افراد با آن مواجه هستند به صورت پرخاشگری و از نوع لفظی و فیزیکی نیست، بلکه به شکل خرده‌گیری و انتقاد است.

نکته: دخترانی که قربانی ناملایمت‌های پدران و مادران هستند، معمولاً گوشه‌گیر بوده و افت تحصیلی در آنها بوضوح مشاهده می‌شود. ولی این موضوع در پسران متفاوت است و علاوه بر افت تحصیلی به صورت انفجاری و دعوا بروز پیدا می‌کند در بسیاری از خانواده‌ها به دلیل مشکلات خاصی که این افراد بدون آن‌که بخواهند، برای اعضای خانواده ایجاد می‌کنند و به قولی دست‌وپاگیر می‌شوند، نگاهی که نشان از بی‌محلی و به حساب نیاموردن این افراد دارد، بتدریج زمینه‌های خشونت را در آنها افزایش می‌دهد. بویژه در سنین پایین که فاصله گرفتن از این افراد و برخورد تحقیرآمیز با آنها بیشتر به علت نا آگاهی خانواده‌هاست. مهم‌ترین وظیفه اعضای خانواده در مقابل این افراد این است که بیماری آنها را بپذیرند و از سوی دیگر مهارت‌های مختلف را به آنها آموزش داده و از جامعه دورشان نکنند.

### ریشه‌ها و نشانه‌های خشونت

ستاره حسینیان، روان‌شناس و مدرس دانشگاه، در تعریف خشونت از هیجانات منفی نام می‌برد و می‌گوید: اغلب هیجانات منفی باعث می‌شود فرد برای دفاع از خود به خشم متوسل شده و این خشم اگر کنترل نشود بتدریج به خشونت تبدیل خواهد شد. وی مهم‌ترین راهکارهای جلوگیری از خشونت را ایجاد فضایی گرم در خانواده، گذشت در موقعیت‌های ناکامی برای فرزندان، یادگیری جرات ورزی، جلوگیری از تحقیر، پرهیز از رواج هیجانات منفی در جامعه، تخلیه ناراحتی‌ها و استرس‌ها از طریق کنترل و مدیریت رفتار، ارتقای معنویت و روح گذشت، تحریک نکردن نقاط ضعف افراد، ورزش کردن، صبر و شکیبایی، پذیرفتن محدودیت‌ها و کمبودهای اجتماعی، پاداش برای رفتارهای مثبت در خانواده، نهادهای آموزشی و سازمان‌ها و آشناسدن مردم با حقوق انسانی بر می‌شمارد و همچنین عدم کنترل کلامی و رفتاری، بر افروختگی چهره، تغییر تن صدا، تعرق بالا، قرمز شدن چشم، گرفتگی عضلات و تغییر فشار خون را از نشانه‌های رایج خشونت در افراد می‌داند.

### ارتباطات انسانی نادرست و خشونت

این روان‌شناس که سال‌های زیادی به عنوان مشاور تربیتی در مدارس مشغول به کار بوده است، با تاکید بر نقش نهاد خانواده و مدرسه در شکل‌گیری رفتارهای خشونت‌آمیز ارتباطات انسانی در جامعه را نیز در ترویج خشونت مهم دانسته و می‌افزاید: متأسفانه الگوهای رفتاری در جامعه به صورتی است که موجب می‌شود کودکان و نوجوانان از این رفتارها الگوبرداری کنند. عمده این رفتارها نیز برای حفظ موقعیت و عمدی است. متأسفانه این الگوهای نادرست رفتاری در رفتار سازمانی نیز مشاهده می‌شود. به طوری که در برخی از موارد جبهه‌گیری به عنوان حربه‌ای برای عدم پاسخگویی تبدیل شده که نشانگر الگوهای نادرست سازمانی است. البته در چند سال اخیر طرح تکریم ارباب رجوع و تاکید مسئولان اجرایی بر این رفتار اقدام ارزشمندی بوده است.

### خشونت و دغدغه‌های زندگی

عضو سازمان نظام روان‌شناسی کشور ادامه می‌دهد: بیشترین تماس‌ها و الگوبرداری‌های رفتاری کودکان و نوجوانان در محیط خانواده انجام می‌شود. وقتی کودک یا نوجوان در میان اعضای خانواده امنیت روانی ندارد و پس از آن وارد مدرسه شده و با معلمانی سر و کار دارد که پر از دغدغه‌های روزمرگی و مشکلات زندگی هستند زمانی که وارد جامعه می‌شود، این پیشینه مانند زخم کهنه‌ای سر باز می‌کند. بنا براین وجود موج منفی در جامعه که تا حد زیادی ناشی از وجود مشکلات اقتصادی است این خشونت را در خانواده، از طریق پدر و مادر، در مدرسه از طریق معلمان و در جامعه از طریق ارتباط‌ها و تعاملات نامناسب مردم با یکدیگر به صورت ذخیره‌ای ثابت در ذهن و اندیشه نوجوان ماندگار می‌کند.

### تعادل در برآوردن خواسته‌های فرزندان

به عقیده حسینیان، یکی از مهم‌ترین نکات تربیتی فرزندان در نهاد خانواده پایین آوردن سطح توقع آنهاست. وی در این باره می‌گوید: اگر همه خواسته‌های فرزندان را برآورده کنیم، توقع‌شان افزایش یافته و در زمانی که نتوانیم این کار را انجام دهیم، از خشونت به عنوان ابزاری برای برآوردن خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند. به طوری که این کار به نوعی باجگیری توسط فرزندان تبدیل

می‌شود. اما کمبود محبت نیز از سوی والدین باعث افزایش روحیه خشن در فرزندان می‌شود به طوری که تکرار آن بتدریج به صورت ذخیره‌های رفتاری در آنها رسیده کرده و تثبیت می‌شود.

چه باید کرد؟

هیچ‌کدام از ما ذاتاً عصبانیت را دوست نداریم و معمولاً شرایط محیطی و جبر زمانه باعث می‌شود تا به قول قدما «#171 از کوره در برویم». «این نشان می‌دهد بسیاری از موارد در مقابل مشکلات و سختی‌ها با کمی تمرین می‌توانیم صبر را هم امتحان کنیم، اما از سوی دیگر نباید از کاستی‌هایی که نظام مدیریت اجرایی ما در حوزه‌های اقتصادی و فرهنگی دارد، بسادگی گذشت. ناکامی در رسیدن به هدف، تعارض در موقعیت‌هایی که فرد توان تصمیم‌گیری مناسب را نداشته باشد، حفظ موقعیت فرد در حالتی که جایگاه متزلزلی در خانه یا محل کار داشته باشد، عوامل اجتماعی نظیر آلودگی‌های صوتی، ترافیک، کار روزانه و بیکاری از مهم‌ترین مواردی است که روان‌شناسان در افزایش پرخاشگری و خشونت موثر می‌دانند؛ عواملی که متأسفانه ناشی از نبود امنیت و آرامش روانی در جامعه ما محسوب می‌شود و در کنار ساختار اشتباه نظام تربیتی خانواده‌ها خشونت را در جامعه رواج می‌دهد. بنابراین، در این میان نقش مسئولان و نهادهای آموزشی و فرهنگی برای ایجاد محیطی پرطراوت و شاداب در جامعه با حل مشکلات اقتصادی و فرهنگی تا حد زیادی می‌تواند آرامش روانی را در محیط خانواده و جامعه برای تربیت صحیح فرزندان از یک سو و اصلاح ارتباطات انسانی بین مردم از سوی دیگر برقرار کند.

علیرضا بهشتی / جام‌جم