

نگذاریم ایرانی‌ها را به پرخاشگری بشناسند

خیلی زود از کوره در می‌رویم. برای ثابت شدن این جمله، کافی است چند ساعتی را در خیابان‌های شهر بگذرانیم.

خیلی زود از کوره در می‌رویم. برای ثابت شدن این جمله، کافی است چند ساعتی را در خیابان‌های شهر بگذرانیم. آدم‌های صبور و آرام هم اطراف ما زیاد هستند اما آنچه به رفتار اکثر شهروندان تبدیل شده، خشم و پرخاشگری است. از فحش، ناسزا و کتک تا بوق زدن؛ ما حتی با بوق زدن هم بلدیم ناسزا بگوییم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خورشید؛ بعضی وقت‌ها هم کار به جاهای باریک می‌کشد و این خشم آنچنان خون را جلوی چشم برخی می‌آورد که پایان ماجرا به ضرب و جرح می‌رسد. حتی گاهی طاقت نداریم موقع رانندگی کسی از ما سبقت بگیرد یا خلاف میل ما رفتار کند؛ آن وقت است که تا تلافی نکنیم، آرام نمی‌شویم. فروید، روانشناس آلمانی معتقد است پرخاشگری رفتاری است که ریشه در ذات و سرشت انسان دارد. عده‌ای دیگر هم در مقابل نظریه ذاتی بودن پرخاشگری، طرفدار منشأ اجتماعی آن هستند و اعتقاد دارند که فکر ذاتی بودن پرخاشگری برای انسان خطرناک و مخرب است، زیرا داشتن چنین فکری سبب می‌شود پرخاشگری مانند میل به غذا یک واکنش اجتناب‌ناپذیر و یا بالاتر از آن نوعی نیاز طبیعی تلقی شود.

بر حسب آمار، آمریکا پرخاشگرترین جامعه در سطح جهانی است و میزان پرخاشگری به صورت قتل، استفاده از اسلحه و تجاوز جنسی در این کشور بسیار بالاست. روانشناسان معتقدند در آمریکا اصولاً پرخاشگری تشویق می‌شود و این تشویق معمولاً به وسیله فیلم‌های هالیوودی نمود پیدا می‌کند، گویی خشم به فیلم‌های آمریکایی تقدس فرهنگی می‌دهد؛ اما در ایران که این مشوق وجود ندارد، جامعه‌شناسان مشکلات اقتصادی و افسردگی را مهمترین عامل پرخاشگری می‌دانند. ریشه خشونت را می‌توان در تداوم تاریخی مبارزه و مقابله انسان با خطرهای محیط زندگی فرد دانست که بر تفکر و رفتار او و چگونگی برخورد وی با تهدیدها و خطرهای اثر می‌گذارد.

بیش از اندازه بوق می‌زنیم

گاه آنچه در کوچه و خیابان می‌بینیم باعث می‌شود فکر کنیم پرخاشگری، خصلت ماست و نمی‌توانیم بدون این‌که عصبانی شویم ساعتی را بیرون از خانه سپری کنیم. به عقیده دکتر سید حسن حسینی، جامعه‌شناس و عضو هیأت علمی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران یکی از وجوه رفتاری انسان خشن بودن است که وجهی حیوانی محسوب می‌شود.

هر انسانی ممکن است گرفتار خشم شود اما در فرهنگ انسانی می‌آموزیم که این وجه حیوانی را کنترل کنیم. وی می‌گوید: پرخاشگری در جوامع مختلف، متفاوت است اما معمولاً اقشار برخوردار، البته افرادی که فرهنگ متناسب با ثروت دارند، بیشتر از سایر افراد جامعه خویشتندار هستند؛ چون در طول تربیت، آموزش می‌بینند. کنترل خشم در افراد به خانواده‌ای که در آن متولد می‌شوند بستگی دارد و افراد در خانواده می‌آموزند که خشن یا خویشتندار باشند. مردی که نسبت به همسر و فرزند خود رفتاری خشن دارد، پرخاشگری را به فرزند خود انتقال می‌دهد.

حسینی درباره پرخاشگری در ایران اظهار می‌کند: با یک رفتار ساده هم می‌توان خشم را در جامعه مشاهده کرد. راننده‌ها در کشور ما نسبت به کشورهای اروپایی بیش از اندازه بوق می‌زنند، در حالی که بوق وسیله‌ای برای امور اضطراری در حمل و نقل شهری است. علت این استفاده بی‌اندازه از بوق هم معمولاً نشان دادن خشم به دیگری است و اکثر افراد به این نکته توجه ندارند که بوق فقط وسیله‌ای برای اطلاع‌دادن مواقع خطر است. میزان پرونده‌های ضرب و جرح هم نشان می‌دهد که خشونت در جامعه ما بالاست.

وی اظهار می‌کند: جوامعی که درگیر جنگ می‌شوند گرفتار خشونت خواهند شد و می‌توان گفت خشم به نسل‌های بعد از مردمی که شاهد جنگ بوده‌اند، منتقل می‌شود. این خشونت به جامعه آسیب بسیاری می‌رساند و اگر پس از جنگ تداوم پیدا کند و ترمیم نشود، خود به خود باعث رواج پرخاشگری می‌شود و در فرهنگ جامعه باقی می‌ماند. جنگی که به مدت 8 سال به ما تحمیل شد در این زمینه بی‌تأثیر نبوده است.

حسینی می‌افزاید: ما جامعه‌ای هستیم که دائم در معرض خطر بوده‌ایم و از شمال، جنوب، شرق و غرب به سرزمین وسیع و پر نعمت‌مان حمله شده است. همین موجب تقویت وجه خشونت‌آمیز می‌شود که برای مقابله با آن باید کودکان را از سنین پایین در مدرسه آموزش دهیم تا یاد بگیرند از خشم خود بجا استفاده کنند، یاد بگیرند در برابر همکلاسی، همسایه، هم‌کیش و هموطن خود نباید رفتار خشونت‌آمیز داشته باشند چون دیگران هم به اندازه ما حق زندگی دارند.

فرهنگ جامعه را از سر چهارراه‌ها بشناسیم

می‌گویند اگر می‌خواهید به فرهنگ یک جامعه پی ببرید آن را از سر چهارراه‌ها بشناسید نه از کتابخانه‌ها. مرضیه بهرامی روانشناس اجتماعی با اشاره به این مطلب، اظهار می‌کند: خشم یا بهتر بگوییم، پرخاشگری یک نشانه است که در ایرانی‌ها نمود پیدا کرده و آخرین تحقیقات در کشور نشان می‌دهد که نگرانی، اضطراب و نبود امنیت مالی و اقتصادی موجب پرخاشگری شده است. برابر نبودن دخل و خرج و مشکلات مالی موجب می‌شود رفتارهای خارج از قاعده‌ای بروز کند که یکی از آنها، پرخاشگری است.

وی می‌افزاید: یکی دیگر از اصلی‌ترین دلایل بروز خشم هم الگو گرفتن از رفتارهای دیگران است که باید به این موضوع از بعد سیاسی، اقتصادی و اخلاقی نگاه کنیم. در گفتمان اقتصادی همه به دنبال این هستند که دیگری را مورد حمله قرار دهند. در بعد اخلاقی هم پرخاشگری و نبود اعتماد در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی رواج داده می‌شود. متأسفانه در زمینه کنترل خشم هیچ آموزشی در جامعه وجود ندارد در حالی که باید به عنوان نمونه مهارت روبه‌رو شدن با اضطراب که یکی از عوامل بروز خشم است را بیاموزیم.

به گفته بهرامی برای آموزش دو راه مستقیم و غیرمستقیم وجود دارد که راه مستقیم آن تدریس در مدارس است. در مورد راه غیرمستقیم هم نمونه بارزی که می‌توان از آن مثال زد ورزش است. فقط کافی‌ست یک بار بیننده برنامه ورزشی 90 باشید. در این برنامه فدراسیون فوتبال به مربی حمله می‌کند و مربی هم به داور اعتراض می‌کند و نشان می‌دهد بداخلاقی همه جا وجود دارد.

وی می‌افزاید: ما در جامعه کمتر ستاره‌پرور هستیم اما ستاره‌هایی وجود دارند که باید الگوی رفتاری باشند اما بازیکن فوتبال وقتی که در زمین خشمگین می‌شود، بددهنی و پرخاشگری می‌کند و هنگامی که توپ گل نمی‌شود حرف‌های رکیک به زبان می‌آورد و باعث می‌شود تماشاچی به شکل غیرمستقیم پرخاشگری را بیاموزد. معمولاً گفته می‌شود خانم‌ها به خاطر بددهنی، در استادیوم‌ها حضور نداشته باشند اما به این وجه قضیه توجه نمی‌شود که اگر خانم‌ها در این محل حضور داشته باشند باعث مراعات دیگران در نگفتن حرف‌های رکیک می‌شوند و در نتیجه خشم آن‌ها هم کنترل خواهد شد.

رسانه‌های دیداری، شنیداری و نوشتاری، همه به شکل غیرمستقیم تأثیرگذار هستند. در تیترو روزنامه‌ها، حتی روزنامه‌های وزین هم پرخاشگری وجود دارد. بهرامی نخستین قدم برای آموزش خویشتنداری و پرهیز از خشم را آموزش مهارت زندگی می‌داند و می‌گوید: باید از فضاهای موجود و تأثیرگذار در جامعه در این خصوص بهره بگیریم.

آموزش مهارت خشم از دوران کودکی به عقیده بهرامی، کسی که در رفتار خود خشم نشان می‌دهد، مهارت مدیریت احساسات ندارد؛ چون از کودکی درست آموزش ندیده است. وقتی کودک ناراحت یا عصبانی می‌شود فقط از او می‌خواهیم که ساکت باشد درحالی‌که اگر خوشحال یا خشمگین است باید فریاد بزند. حتی باید به آن‌ها آموخت که خشم خود را چگونه نشان دهند. موقع خوشحالی هم باید به کودکان اجازه داد تا هیجان و شادی خود را نشان دهند.

وی اظهار می‌کند: کودکان خیلی زود یاد می‌گیرند خشم خود را کنترل کنند. فقط کافی است به آن‌ها بیاموزید که وقتی ناراحت هستند یک نفس عمیق بکشند و تا 10 بشمرند؛ مطمئن باشید که از این پس کنترل خشم را در آن‌ها خواهید دید. اگر به کودکان مدیریت هیجانات بی‌جهت را آموزش دهیم، مطمئناً جزئی از رفتار آن‌ها خواهد شد و در آینده پرخاشگر نخواهند بود.

بهرامی می‌گوید: انسان‌ها هم مانند دماسنج، یک هیجان‌سنج دارند که باید درباره آن آموزش ببینند. وقتی کودک زمین می‌خورد و عضوی از بدنش درد می‌گیرد باید داد بزند اما حتماً یاد بگیرد تا متناسب با درد، فریاد بزند؛ این باعث می‌شود که بتواند احساس، خشم و درد را کنترل کند. همین می‌شود که با یک مسأله و مشکل کوچک، افراد تصمیم به طلاق می‌گیرند؛ در حالی که مسأله به وجود آمده با واکنش آن‌ها به هیچ‌وجه هماهنگ و متناسب نیست. همه این واکنش‌ها نتیجه مهار نشدن هیجانات و کنترل نکردن خشم است.

آرام و صبور باشیم

خشم به هر شکلی که باشد، چه ناشی از هیجان‌های سرکوب شده و چه وجهی ناخوشایند از رفتار ذاتی انسان، چهره‌ای ناخوشایند از یک فرد به جا می‌گذارد و برچسب خشونت را به رفتار می‌زند. خیلی وقت‌ها شده که از گفتن حرفی به طرف مقابل می‌ترسیم و علت آن هم چیزی جز سابقه واکنش‌های خشن او نیست. به جای این‌که رفتاری کنیم تا دیگران از ما بترسند و به اخلاق تند و غیرقابل تحمل ما را بشناسند، آرامش را به رفتار خود دعوت کنیم. اگر از کسی عصبانی شدیم فقط برای لحظه‌ای خود را جای او بگذاریم، شاید به او حق بدهیم. صبور بودن را بیشتر تمرین کنیم.

نباید اجازه بدهیم دیگران بگویند در خیابان‌های ایران بیشتر از همه جای دنیا ناسزا می‌شنویم؛ یا فقط در ایران است که مردم به خاطر تصادف اتومبیل، درگیر می‌شوند. باید از خودمان شروع کنیم تا جامعه‌ای آرام و بدون ناسزا و درگیری داشته باشیم. یاد بگیریم به یکدیگر حق بدهیم؛ احترام بگذاریم و ممنوع خود را دوست داشته باشیم تا زندگی بدون دغدغه‌ای را تجربه کنیم. یادمان باشد جامعه تالاری از آینه است که رفتار ما در آن منعکس و صداها در آن پژواک می‌شود، بازتاب رفتارها به خود ما باز خواهد گشت.