

برای مهار خشونت نیاز به آموزش داریم

خشونت از آن واژه‌هایی است که آهنگ موجود در تکتک حرف‌هایش، عمق دردناکی آن را در خود دارد. با این وجود بسیاری از رفتارهای ما، هرچند در زمره اعمال خشن و خشونت‌آمیز قرار می‌گیرد اما خودمان آنها را خشن به حساب نمی‌آوریم.



خشونت از آن واژه‌هایی است که آهنگ موجود در تکتک حرف‌هایش، عمق دردناکی آن را در خود دارد. با این وجود بسیاری از رفتارهای ما، هرچند در زمره اعمال خشن و خشونت‌آمیز قرار می‌گیرد اما خودمان آنها را خشن به حساب نمی‌آوریم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه شهروند، به عبارتی برخی افراد گمان می‌کنند خشونت فقط صورت فیزیکی دارد حال آنکه خشونت فیزیکی تنها یکی از انواع خشونت است. کنش‌های فردی و جمعی، در مثلی با ضلع‌های فرد، خانواده و جامعه شکل می‌گیرد که به باور معتقدان به نظام‌مند بودن جامعه، کژکارکردی در هر کدام، موجب اختلال در دیگر ضلع‌ها خواهد شد. در این بین و به دلیل برهم خوردن توازن میان این سه ضلع انواع مختلفی از خشونت نظیر خشونت کلامی، رفتاری، جنسی، عاطفی و اقتصادی را در پی خواهد داشت.

دکتر اصغر کیهان‌نیا، روانشناس، استاد دانشگاه و مشاور خانواده با ما است تا درباره تعریف واژه خشونت در جامعه ایران، دلایل بروز خشونت تا این حد و البته راه‌های جمعی و فردی برون‌رفت از این وضع صحبت کند. شرح گفت‌وگو در ادامه مطلب آمده است:

برآیند تجربیات شما در حوزه کاری‌تان چه نتیجه‌ای درباره برداشت مردم جامعه ایران از واژه‌ای به نام خشونت دارد؟
در این زمینه ما با واژه‌ای به نام هنر سخن گفتن مواجه هستیم. دوسال طول می‌کشد انسان سخن گفتن را بیاموزد اما ۳۰ سال طول می‌کشد تا حرف نزدن یا چگونه حرف زدن را بیاموزد. بیشتر آدم‌هایی که مذاکرات‌شان به خشونت تبدیل می‌شود، بگومگویی مخرب و گفت‌وگویی ناسازنده دارند که به دلیل فقدان مهارت کلامی و آگاهی به قوانین مذاکرات است. به اعتقاد ما افرادی که به این قوانین آگاهی دارند می‌توانند کلیه اختلافات فی‌مابین را بدون استفاده از خشونت کلامی حل کنند، بنابراین افراد باید این هنر را بیاموزند. مفاهیمی مانند خشونت جنسی، عاطفی و اقتصادی در جامعه خیلی مطرح نمی‌شود زیرا بیشتر افراد گمان می‌کنند خشونت یعنی کتک‌کاری و دشنام دادن به دیگری. حال آنکه این دو از بدترین انواع خشونت هستند اما همه خشونت‌ها را شامل نمی‌شوند. با این وجود بقیه انواع خشونت هم تاثیر روحی و روانی بدي دارد. مشکل آنجاست که ما هنوز رواداری شکیبایی و صبوري را نیاموخته‌ایم. در نظر داشته باشید مثلاً در زبان انگلیسی افراد در ابتدا از لفظ بله استفاده می‌کنند و بعد از لطف نه اما در ایران ما در ابتدا می‌گوییم نه. پایه تندخویی از همین جا آغاز می‌شود. به همین خاطر است که نیاز به آگاهی از مهارت‌های کلامی، احساس می‌شود تا در چنین مواردی کمتر دچار خشونت شویم. ما انسان‌ها وقتی نمی‌توانیم به خواسته خود دست پیدا کنیم، به خشونت متوسل می‌شویم. اگر بتوانیم درخواست‌هایمان را با زبان عقل مطرح کنیم به خشونت دچار نخواهیم شد. دلیل آنکه ما در جامعه با این حد از خشونت مواجه هستیم، نابسامانی‌های موجود است. نبود نظم، گرانی، بیکاری، اعتیاد، انحرافات جنسی و گریزپایی مردانی که تازه به پول رسیده‌اند از جمله عوامل به وجود آورنده خشونت است. هر چه میزان این عوامل بیشتر شود، فضا برای به وجود آمدن فضای خشن فراهم‌تر می‌شود. همه این موارد هم ناشی از بی‌عدالتی، تبعیض، محرومیت و احساس بی‌پناهی است. وقتی جوان احساس قربانی‌شدن و بی‌پناهی دارد و فکر می‌کند دولت، خانواده یا اطرافیان مراقب او نیستند و برای رسیدن او به خواسته‌اش هیچ کاری انجام نمی‌دهند، خشونت حاصل می‌شود. اگر ما علاقه‌مند به کاهش خشونت در جامعه هستیم باید با توجه به جوان‌ها و نیازهای جامعه مسائل را حل کنیم. وقتی وضع ترافیک در خیابان‌ها مناسب نیست، افراد داد و فریاد می‌کشند و به یکدیگر توهین می‌کنند، اگر مسأله ترافیک حل شود، افراد خشونت به خرج نمی‌دهند. مردی که همسر و فرزندش را می‌کشد به استیصال اقتصادی دچار شده که دست به این خشونت وحشتناک می‌زند.

شما به عوامل به وجود آورنده خشونت اشاره کردید. حالا منی که چنین اقدامی انجام می‌دهم آیا می‌دانم دارم دست به یک اقدام خشونت‌آمیز می‌زنم؟

در لحظه‌ای که من چنین کاری را انجام می‌دهم اختیار خودم را از دست داده‌ام و بنابراین معنای کارم را درک نمی‌کنم. درست به همین دلیل است که روانشناسان به افرادی که در چنین وضعی قرار می‌گیرند، توصیه می‌کنند: همیشه یادت باشد بعد از آنکه آرام شدي بین رفتار خشونت‌آمیزت چه تاثیری روی شخصی که خشونت به او وارد شده، خواهد داشت. معمولاً کسی که دچار خشم لجام‌گسیخته می‌شود، قدرت کنترل خود را ندارد، درست به همین خاطر است که ما می‌گوییم به چنین افرادی نصیحت

نکنید زیرا مغز این افراد در چنین لحظاتی کار نمی‌کند، آنها فقط فریاد می‌زنند چون از یک ناحیه درد و رنج دارند و گمان می‌کنند در مورد آنها بی‌عدالتی، تبعیض و اجحاف روا داشته شده است.

در جوامع بیشتر توسعه‌یافته، احتمالاً افراد به دلیل آموزش‌هایی که در بافت دیده‌اند یا هر دلیل دیگر، این نوع از رفتارها را خشونت‌آمیز به حساب می‌آورند...

درست است. اما در جامعه ما وقتی کسی زود از کوره درمی‌رود می‌گوییم: او فردی عصبی است. کاری به کارش نداشته باشید. بنابراین ما می‌گوییم همیشه انسان میل خود را حق خود می‌داند که چنین رفتاری از خود نشان می‌دهد. حال آنکه میل من لزوماً حق من نیست. مثلاً پدر به فرزندش می‌گوید از روی صندلی بلند شو چون من می‌خواهم روی آن بنشینم. روی صندلی نشستن میل پدر است اما حق او نیست. مشکل اینجاست که آدم‌ها میل خودشان را حق خود می‌دانند. برخی از افراد هم چون حق‌شان پایمال شده حق دارند اعتراض کنند.

اینها عواملی است که از منظر جمعی، باعث بروز این رفتارها می‌شوند. حالا اگر بنا باشد به فرد بنگریم و فرض کنیم مشکلات اقتصادی بر سر جای خودشان ثابت بمانند، احتیاج به چه چیزی داریم تا مسأله را کنترل کنیم.

ما در این زمینه‌ها احتیاج به بازتعریف واژه خشونت و آموزش دیدن داریم. در چنین شرایطی بهتر است از محل دور شویم، آب بخوریم و نفس عمیق بکشیم تا دچار خشونت نشویم. اگر بناست مذاکره‌ای کنیم که احساس می‌کنیم در خلال آن عصبی خواهیم شد، قبل از وارد شدن به محل باید ریلکسیشن کنیم یا قرص آرام‌بخش بخوریم. باید به خودمان تلقین کنیم که با قرار گرفتن در آن فضا خشمگین نمی‌شویم زیرا وقتی انسان دچار خشم می‌شود، بی‌انصاف و بی‌منطق می‌شود. حرف آدم بی‌انصاف و بی‌منطق هم خریدار ندارد و کسی به او توجه نمی‌کند. برخی از خشونت‌ها هم هستند که علت اصلی آن شرایط جسمی نظیر گرسنگی، خستگی، عصبانیت و... است. این شرایط به شدت خشم ارتباط دارد. قندخون فردی که گرسنه است، در سطح پایینی قرار می‌گیرد و باعث می‌شود او به راحتی عصبانی شود. این موارد را باید از راه کنترل فردی مدیریت کنیم. پدیده خشونت در تمام جوامع دنیا اتفاق می‌افتد و امری غیرقابل انکار است، بنابراین نمی‌شود وجود خشونت را محدود به جغرافیای خاصی کرد. خشونت زمانی اتفاق می‌افتد که ما به خواسته‌ای که داریم، نمی‌رسیم. درواقع علاقه‌مند به چیزی هستیم اما توانایی رسیدن به آن را نداریم. مانعی در رسیدن به آن امر می‌بینیم یا اینکه امکانات رسیدن به هدف را نداریم. امروز مسأله اصلی در مورد موضوع خشونت، بیشتر مربوط به خشونت موجود در جوانان است. این نوع از خشونت به دو صورت بروز می‌کند یا خشونت از نوع کلامی است یا از نوع رفتاری.

چرا این اتفاقات می‌افتد؟

جوان نیاز به کار، امکانات زندگی، درآمد و ازدواج دارد. کسی که در این وضع قرار می‌گیرد و نمی‌تواند نیازهایش را سامان دهد، در مواجهه با اطرافیان خویش (گاهی والدین هستند و گاهی مسئولان کشور یا مردم) احساس شکست می‌کند و بغض فروخورده خویش را به صورت خشونت بروز می‌دهد. درواقع جوان در چنین وضعیتی اعتراض خود را به صورت خشونت برون‌فکنی می‌کند و فریاد می‌زند. آنها وقتی خواسته‌ای یا حرف ناگفته‌ای در دل دارند و عاملی مانع از مطرح کردن آن می‌شود به صورت زیرزمینی یا پنهان اعتراض‌شان را نشان می‌دهند. در اینجاست که می‌توان خشونت را نوعی اعتراض به حساب آورد. در پاره‌ای مواقع اعتراضات نسبت به قوانینی است که از نگاه جوانان دست‌وپاگیر به نظر می‌رسد. از سویی دیگر نوعی خشونت هم هست که بین خانواده‌ها و در میان مردم عادی به وجود می‌آید. این نوع از خشونت‌ها کم و بیش به دلیل استیصال اقتصادی، بیکاری و در برخی موارد هم آگاهی نداشتن به قوانین مذاکره بین مردم و در نگاهی جزئی‌تر بین همسران است. افراد وقتی در مورد مهارت‌های کلامی آگاهی ندارند، بیشتر بگویم گوه‌هایشان مخرب است و پیامد آن هم خشونت‌های گفتاری، رفتاری و فیزیکی است. حتی ممکن است مردی همسرش را از دادن خرج روزانه محروم کند. این رفتار هم خشونت به حساب می‌آید. از سویی دیگر ممکن است زنی در ارتباط برقرار کردن با همسرش او را مجازات جنسی کند. این رفتار هم خشونت است. در این بین ما با خشونت عاطفی هم مواجه هستیم. در این نوع از خشونت افراد مهر و محبت خود را نسبت به مردم و حتی نزدیکان خود دریغ می‌کنند. این در حالی است که هرچه جامعه سالم‌تر باشد و مسئولان، رسانه‌ها و روزنامه‌ها بتوانند فرهنگ‌سازی کنند و باعث رشد بیشتر مهر و محبت در جامعه شوند، خشونت هم از هر نوع و جنسی که باشد، کاهش پیدا خواهد کرد.

بیشتر افراد گمان می‌کنند خشونت یعنی کتک‌کاری و دشنام دادن به دیگری. حال آنکه این دو از بدترین انواع خشونت هستند اما همه خشونت‌ها را شامل نمی‌شوند. با این وجود بقیه انواع خشونت هم تاثیر روحی و روانی بدي دارد. مشکل آنجاست که ما هنوز رواداری شکیبایی و صبورانه را نیاموخته‌ایم

ما انسان‌ها وقتی نمی‌توانیم به خواسته خود دست پیدا کنیم، به خشونت متوسل می‌شویم. اگر بتوانیم درخواست‌هایمان را با زبان عقل مطرح کنیم به خشونت دچار نخواهیم شد

جوان نیاز به کار، امکانات زندگی، درآمد و ازدواج دارد. کسی که در این وضع قرار می‌گیرد و نمی‌تواند نیازهایش را سامان دهد،

در مواجهه با اطرافیان خویش (گاهی والدین هستند و گاهی مسئولان کشور یا مردم) احساس شکست می‌کند و بغض فروخورده خویش را به صورت خشونت بروز می‌دهد.