

مهارت‌های زندگی عامل کاهش خشم



خشونت، معضلی است که در هر جامعه انواع مختلف آن را با شدت کمتر و بیشتر می‌توان شاهد بود و می‌توان گفت این معضل وابسته به مسائل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است و برای کاهش آن باید مسائل دخیل در آن را شناسایی و زیرساخت‌های مناسب آن را آماده کرد.

خشونت، معضلی است که در هر جامعه انواع مختلف آن را با شدت کمتر و بیشتر می‌توان شاهد بود و می‌توان گفت این معضل وابسته به مسائل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است و برای کاهش آن باید مسائل دخیل در آن را شناسایی و زیرساخت‌های مناسب آن را آماده کرد.

به گزارش سلامت نیوز، سعیدخراتپا آسیب‌شناس اجتماعی در روزنامه شهروند نوشت: یکی از انواع خشونت‌ها، خشونت‌خانگی است. به خشونت، خشونت خانگی یا خانوادگی گفته می‌شود که در یک رابطه خانوادگی بین طرفین دعوا وجود داشته باشد. به‌عنوان مثال درگیری بین دو برادر برای ارث و میراث. البته این امکان نیز وجود دارد که این دو برادر در دو خانه جدا زندگی کنند. به این نوع از خشونت، خشونت خانوادگی می‌گویند.

خشونت خانگی بیشتر اختلاف بین زن و شوهر و فرزندان است. به‌نظر می‌رسد درگیری بین همسران بیش از سایر مسائل درگیری خانگی را شامل می‌شوند و بعد از آن اختلاف بین برادران و اختلاف بین خواهرها و خواهر و برادران و پدر و مادر با فرزندان در رتبه‌های پایین‌تر قرار دارند. موضوعاتی که بیشتر همسران روی آن اختلاف پیدا می‌کنند مربوط به کشمکش‌های خانوادگی، خیانت، اعتیاد و مشکلاتی که مربوط به پرخاشگری افراد است مانند مشکلات اقتصادی و معیشتی، انتظارات خانوادگی، مشکلات مربوط به مسکن، مسائل مربوط به اعصاب و روان، بیماری‌ها و ناتوانی افراد در برطرف کردن این مسائل.

در روابط بین برادرها مسائلی از قبیل اعتیاد، ارث و میراث و سایر تعهدات شفاهی - مشکلات مالی- است که ایجاد اختلاف می‌کند. ما امروزه در میان خانواده‌ها شاهد طلاق عاطفی بین زوجین هستیم. امروزه در خانواده‌ها زن و شوهر هر یک مشغول کارها و مسائل مربوط به خود هستند و فشارهای کاری و بحران‌های روانی بر آنها غلبه می‌کند و بعد فضای مجازی به آنها کمک می‌کند که سرگرم زندگی دیگری شوند و نتیجه این می‌شود که زوجین از هم غافل شده و بین آنها فاصله ایجاد می‌شود و درنهایت رابطه عاطفی بین آنها گسسته شده و مجموع اینها زمینه‌ساز مشکلات پیش از طلاق می‌شود. زمانی که طلاق نیز اتفاق می‌افتد مشکلات مهریه باری مضاعف بر مشکلات و کشمکش‌های قبلی می‌شود. متأسفانه حقوق زن و مرد نسبت به هم حقوق کاملاً مشخصی نیست. حقوقی که قانون مشخص می‌کند برخی در توان افراد نیست و بعضی‌ها در عرف و هنجار جایی ندارند. به‌عنوان مثال حقوق زنان در روابط زناشویی به درستی دیده نمی‌شود. درواقع حق حیات در خانواده‌ها دچار تزلزل است. به‌عنوان مثال دیگر ویژگی‌های قومی، بومی و فرهنگی در قانون تجلی پیدا نمی‌کند. متأسفانه مردان و زنان شیوه‌های استیفای حقوق خود را نمی‌دانند و از آنجایی که شیوه‌های بازگرداندن این حقوق مشخص نیست مشکلات عدیده‌ای را برای جامعه ایجاد می‌کند که هر یک از آنها نیز خود زمینه‌ساز معضلات و گاهی آسیب‌هایی می‌شوند.

یکی دیگر از معضلاتی که وجود دارد این است که شیوه‌های استیفای حقوق در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است که با قانون مغایرت دارند. آمارهای مربوط به خشونت‌های خانوادگی حاکی از این هستند که با افزایش تحصیلات، خشونت خانوادگی کاهش می‌یابد، بنابراین نقش تربیت و آموزش اهمیت دارد. البته در مورد خشونت‌ها و جرایم بزرگ اینچنین نیست و گاه ارتباطش با تحصیلات معکوس می‌شود. یعنی جرایم بزرگ و سنگین، جنایت‌های علیه بشریت، اختلاس در حجم بالا، کلاهبرداری‌های ملی و... بیشتر توسط افراد تحصیلکرده انجام می‌شوند. درواقع نمی‌توان میزان تحصیلات را معیار مناسبی برای سنجش این مقوله در نظر گرفت. حال این پرسش مطرح می‌شود که برای مقابله با خشونت خانوادگی چه باید کرد؟ برای مقابله با خشونت باید ریشه‌ای عمل کرد چون خشونت‌ها ریشه در مسائل اجتماعی دارند.

از یک منظر دیگر نیز می‌توان گفت بحران‌های اقتصادی به این خشونت‌ها دامن می‌زنند؛ خشونت را به وضوح می‌توان در میان افرادی که در تأمین معاش خود ناتوان هستند، دید. می‌توان گفت خشونت ریشه در بی‌قانونی یا عدم حاکمیت قانون دارد. مسائل فرهنگی نیز از عوامل تاثیرگذار بر خشم هستند. یکی از معضلات جدی ما از بین رفتن اخلاقیات در میان

خانواده‌هاست. در باب معضل اعتیاد هم که همگان با بازتاب‌هایش در جامعه آشنا هستند. متأسفانه ما در حال حاضر بزرگترین مصرف‌کننده موادمخدر در دنیا هستیم باید این نکته را مدنظر قرار دهیم که خشونت یکی از کوچکترین متولدین این بحران است. یکی از راهکارهای اصلی مقابله با خشونت در جامعه این است که در وهله اول مشکلات اقتصادی رفع شوند چون بسیاری از فشارهای عصبی که منجر به خشونت می‌شوند ریشه در مسائل و مشکلات اقتصادی دارند. کنترل انواع خیانت‌ها مانند خیانت در خانواده و خیانت‌های اقتصادی می‌تواند در کاهش خشم موثر باشد و برای نیل به تک‌تک اینها ما نیاز به فرهنگ‌سازی، آموزش و تربیت داریم.

تازمانی که زیرساخت‌های اجتماعی و اقتصادی اصلاح نشوند نمی‌توان انتظار داشت تنها با آموزش کنترل خشم، سطح خشونت در جامعه کنترل شود. این عمل مانند این است که فردی از گرسنگی در حال مرگ است و ما به او آموزش آداب غذا خوردن می‌دهیم. شناسایی و کنترل افرادی که دچار اختلالات روانی هستند یکی دیگر از راهکارهای کاهش خشم است. آموزش مهارت‌های زندگی نیز در کاهش میزان خشم در خانواده‌ها موثر است.