

خشونت هایی که ما را از درون نابود می کند

خشونت واژه ای چند بعدی است و معانی عمیقی درون خود دارد اما نخستین چیزی که پس از شنیدن این جمله در بسیاری از موارد به ذهن خطور می کند همان خشونت از لحاظ فیزیکی است.



خشونت واژه ای چند بعدی است و معانی عمیقی درون خود دارد اما نخستین چیزی که پس از شنیدن این جمله در بسیاری از موارد به ذهن خطور می کند همان خشونت از لحاظ فیزیکی است.

به گزارش جام جم آنلاین، در واقع به باور بسیاری از عموم خشونت مترادف با کتک و ضرب و جرح است و اصولاً برخورد فیزیکی شدید و یا آهسته تر یک یا چند نفر را با یکدیگر شامل می شود. البته این نکته که خشونت فقط فیزیکی نیست بدیهی به نظر می رسد. معانی عمیق خشونت نتایجی شگفت انگیز به دنبال دارد و گاهی اوقات از دایره اطلاعات عمومی گام را فراتر می گذارد، به عنوان مثال اینکه حتی یک نگاه سرد و عاری از هر گونه احساس می تواند در دایره انواع خشونت قرار بگیرد و یا رفتارهای دیگری که ممکن است در نگاه نخست چیزی جز خشونت به نظر بیایند. آنچه در ادامه می آید بررسی انواع خشونت از دیدگاه های مختلف روان شناسانه است.

1- خشونت فیزیکی

این دم دستی ترین تعریف برای خشونت فیزیکی است که مشتمل بر هجوم فیزیکی به بدن دیگری و حتی به بدن خود می شود. خشونت فیزیکی به نوبه خود تعاریف گسترده ای دارد و انواع آن در دسته های مختلف جای می گیرند. شدت خشونت فیزیکی نیز دسته بندی می شود، خشونت فیزیکی محدود، نرم، متوسط و شدید. خشونت فیزیکی در دل خود می تواند مرگ را هم رقم بزند البته اگر به مرتبه های شدید و غیر قابل جبران برسد. انواع کتک زدن و مضروب کردن فیزیکی و حتی در درجات بدتر تعرض و تجاوز بارزترین مصداق های خشونت فیزیکی هستند.

صرف نظر از اینکه چه عواملی باعث رقم خوردن خشونت فیزیکی می شود باید گفت این نوع گاهی اوقات صدمات غیر قابل جبرانی دارد که خود می تواند مولد موج دیگری از خشونت فیزیکی شود. بدین ترتیب فردی که قربانی این مورد شده پیش زمینه ارتکاب به آن بر روی دیگری را پیدا می کند. این ناهنجاری اجتماعی در موارد بسیار باعث شکل گرفتن مشکلات روحی و روانی هم می شود.

2- خشونت رفتاری

خشونت فقط فیزیکی نیست و هر فردی باید این را خوب بداند. این هم اصلاً عجیب و تازه نیست که خشونت روانی گاهی اوقات اثرات مخرب تری از خشونت فیزیکی دارد. خشونت روانی به رفتار فرد مقابل برمی گردد. بستن محکم در از روی خشم و ناراحتی که باعث ناراحتی دیگری می شود، پرتاب کردن اشیاء، فریاد کشیدن، نگاه خشم آلود و مملو از نفرت به دیگران، تکان دادن شدید دست ها در هنگام گفت و گو با دیگری، پرتاب کردن آب دهان به بیرون، جابجا کردن وسایل دیگران بدون رضایت آنها و ... همه مصداق خشونت روانی هستند که باعث تشویش ذهن دیگران می شود. این نوع خشونت نیز بر اساس شدت می تواند دسته بندی شود. نتایج این نوع خشونت نه تنها از لحاظ روانی بر روی افراد دیگر که بلکه بر روی خود شخص هم تاثیر گذار است.

جالب این است که حتی رفتارهایی همانند بالا کشیدن آب بینی از روی عمد نیز نوعی خشونت رفتاری است و حتی نگاه نکردن به دیگری نیز می تواند نوعی خشونت رفتاری باشد که با ذهن و روان افراد بازی می کند. خشونت های رفتاری منجر به نتایج نامطلوب تری هم می شود.

3- خشونت کلامی

خشونت کلامی صد در صد خود یکی از زیرشاخه های خشونت رفتاری است اما بنا به دلایل زیادی می تواند به عنوان موضوعی جداگانه مورد بررسی قرار بگیرد. این مورد مفاهیم و معانی بسیار زیادی درون خود دارد. در نگاه نخست خشونت کلامی یعنی

ناسزا و به کار بردن کلمات بی ادبانه و ناشایست. اما بررسی بیشتر این نوع ناهنجاری به انواع دیگری از کلمات می رسد که اصلا شاید هم محترمانه به نظر بیایند اما در دل خود پیام دیگری دارند که به صورت غیر مستقیم بر ذهن طرف مقابل اثرگذار هستند. به عنوان مثال فردی با کمال خوشرویی و احترام به فرد دیگری می گوید که توانایی انجام فلان کار را ندارد. این جملات از روی عمد بیان می شوند و هدفی جز تخریب و تحقیر فرد را ندارند و قطعا خشونت کلامی را درون خود دارند، خشونتی که در ظاهری نرم بر روی ذهن افرادی که مخاطب این جملات هستند تاثیر منفی و نامطلوب می گذارند.

خشونت بر علیه خود

انسان بر علیه خود طغیان می کند. جهت عکس منافع خود حرکت می کند و با سلامت جسم و جان خود با اعمالی همچون خودزنی و خودکشی بازی می کند. انسان عاداتی ناپسند علیه خود در پیش می گیرد و به تدریج با فراموش کردن راه درست زندگی آنچه را که به نفع اوست به طور کامل از یاد می برد و سلامت جسم و روان را به خود به مخاطره می اندازد. «خشونت انسان علیه خود» شامل همه چیز است. یک فرد می تواند از سر خشم پشت سر خود در را محکم ببندد و یا به خود توهین کند. او حتی می تواند خود را کتک بزند و از لحاظ روحی و روانی نیز خود را کوچک و حقیر بشمارد. خشونت بر علیه خود نقطه آغاز است و این نوع خشونت دامن دیگران را نیز می گیرد. در واقع همه چیز از درون شروع می شود و به بیرون می رسد. حرکت از درون به بیرون گاهی اوقات بسیار سریع و جهشی است. گاهی اوقات طول می کشد که یک فرد خشونت درونی خود را به بیرون و افراد دیگر هم تسری بدهد. فردی که به خود ناسزا می گوید در صورت قرار گرفتن در موقعیت های تنش زا به دیگران نیز به راحتی ناسزا می گوید. در واقع یک انسان می تواند انواع خشونت را درون خود داشته باشد و دنیایی از ناهنجاری باشد که این ناهنجاری ها به طور ناگهانی سر باز می زند و به دیگران نیز لطمه می رساند. عجیب نیست که خشونت از برخی از بیماری های مسری می تواند شدت شیوع بیشتری داشته باشد.

برای خشونت می توان نسخه های زیادی نوشت و درمان های زیادی داشت. همه چیز از یک روند ساده شروع می شود و با یک دنیا پیچیدگی تمام می شود.

راه های جلوگیری از انواع خشونت: منظور این نیست که چگونه از خود در برابر فردی که خشونت فیزیکی اعمال می کند دفاع کنیم، منظور این است که چگونه این خصیصه بد اخلاقی را از خود و دیگران بزداییم. نوع محیطی که فرد در آن پرورش می یابد نخستین عامل تاثیر گذار است و اصلا ممکن است همه چیز را شامل شود. برای فردی که در خانواده ای مملو از تنش های رفتاری و فیزیکی پرورش یافته این رفتار زشت نوعی عادت است. اما باز هم چنین فردی را می توان بر طبق آموزه های اخلاقی و جلسات مختلف روان شناسانه و مشاوردرمانی از خشونت فیزیکی بازداشت. خودآگاهی از توانایی های درونی، اعتماد به نفس، زنده کردن حس نوع دوستی و دست یابی به ویژگی های درونی همچون محبت در زدودن این مورد تاثیر گذار است. البته لازم نیست این ویژگی ها حتما با کمک مشاوره و یا روان درمانی حاصل شود. انسان ابعاد متعددی دارد که هیچکس جز خود او نمی تواند آنها را کشف کند.

منبع: سوشال سایکولوژی / مترجم: هیلدا حسینی خواه