

■ پریناز مهرابی

وقتی صفحات روزنامه‌ها و مجلات را ورق کرده و اخبار رادیو و تلویزیون را رصد می‌کنیم به افزایش میزان جرم و نزاع در کشور پی می‌بریم. وقتی نگاهی به آمار اعلام شده توسط پزشکی قانونی می‌اندازیم می‌بینیم که از ۸هزار نزاع خیابانی، ۲۵۰ نفر صدمه دیده و راهی پزشکی قانونی شده‌اند.

در حقیقت و بیشه هر کدام از این مسائل، نزاع‌ها و جر و بحث بسیار ساده و ابتدایی بوده است. رخدادهایی که حتی گاهی با یک گفت‌وگو و مکالمه ساده یا کمی صبر و شکیبایی و افزایش کنترل خود یا همان خودکنترلی و درک متقابل هم‌نوعان خود قابل حل بوده‌است.

■ ■ ■

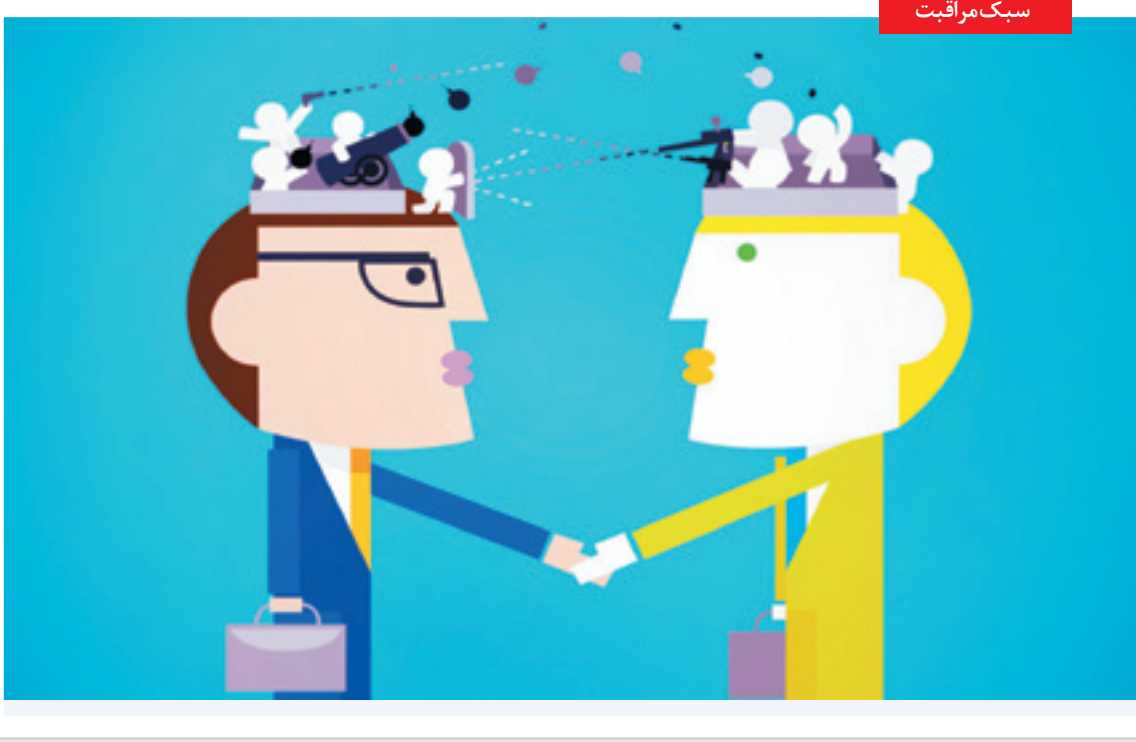
معضلی که ما امروزه با آن مواجه هستیم این است که افراد توانایی کنترل احساس خشم و هیجانات و عصبانیت خود را ندارند. در اینجا برخی از موارد اصلی و تأثیرگذار در بروز اینگونه رفتارها و اعمال خانواده که به عنوان نظام بنیانی مسئولیت تربیت فرزندان و جامعه پذیری و همچنین پایگاهی که بخش عمده‌ای از آموزش‌ها و هنجارهای قوانین را بر عهده دارد مطرح می‌کنیم.

در واقع خانواده اولین نهادی است که کودک را با جامعه از تباط می‌دهد. موضوع اصلی این است که باید از همان دوران کودکی برای فرزندآمان‌الگویی از صبر و مقاومت و بردباری بسازیم و در محیط خانه و خانواده با رفتار و اعمالی که از خود نشان می‌دهیم به فرزندآمان‌چگونگی حل مشکلات و نزاع‌ها و پیدا کردن درست‌ترین و منطقی‌ترین راهکار را بیاموزیم.

زمانی که ما فرزندآمان را با این شیوه تربیت کنیم آنها مسائل اخلاقی، صبر و مقاوم بودن و قدرت کنترل هیجان‌های منفی خود را به دست آورده و ما با رفتار خود این شیوه را به آنها موخته‌ایم. با درونی کردن این مهارت‌ها در فرزندآمان و آموزش تکنیک شیوه‌های کنترل خشم از دوران کودکی و یاد دادن مهارت گوش کردن، همدلی و پیدا کردن راه حل به جای جر و بحث داد و بیداد و نزاع به آنها می‌توانیم قدرت مدیریت کنترل خشم و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس را موخته و فایده و قدرت جلوگیری از نزاع را به آنها آموزش دهیم. علاوه بر اثرات بسزایی که دوران کودکی در شکل‌گیری شخصیت یا عدم شکل‌گیری آن دارد، نوع و تیپ شخصیتی افراد نیز در این مقوله اثرگذار است. مثلاً اینکه در شخصیت‌های خودشیفته ما میزان بیشتری از نیازها را مشاهده می‌کنیم. یا مثلاً فردی که سریع عصبی می‌شود و پر خاشگر می‌کند، نسبت به فردی که تیپ شخصیتی آرام و درونگرایی دارد، بیشتر عصبی می‌شود یا فردی که در بحث‌ها سریعاً میل به پر خاشگری، فحاشی و... پیدا کند.

از دیگر دلایل عمده نزاع‌های خیابانی که خصوصاً

سبک مراقبت



لرزم آموزش کنترل خشم از دوران کودکی

# «نزاع»هایی که با «گفت‌وگو» حل می‌شود

در نوجوانان و جوانان پسر بسیار بیشتر است. قدرت بدنی بالای آنها و هیجان زیاد این دوران است که نقش پررنگی را در افزایش میزان پر خاشگری و نزاع بین آنها ایفا می‌کند. موضوع مهم‌تری که خصوصاً در این سنین بر رفتار این افراد اثر می‌گذارد شرایط محیطی و محله زندگی آنهاست که منجر به انتخاب دوستان آنها نیز می‌شود.

اثرگذاری تربیتی و طبقه اجتماعی که در این محله‌ها ساکن هستند بر شکل‌گیری رفتار آنها اثر می‌گذارد. به اعتقاد الویت ارونسون، روانشناس اجتماعی مشاهده رفتار پر خاشگرانه در محیط خانواده نه تنها موجب تقلید آن می‌شود، بلکه انواع پر خاشگری جدید را خلق می‌کند. امروزه بعد دیگر مقوله افزایش نزاع، به شرایط اقتصادی، شغلی و مالی افراد جامعه برمی‌گردد.

با وجود افزایش مشکلاتی از این دست میزان اضطراب و استرس افراد بالا رفته و افراد مجبور به پذیرفتن چند شغل هستند تا اینکه بتوانند از پس مخارج جامعه مدرن می‌شود.

سبک گفت‌وگو

■ پنهام صدقی

**با نگاهی به پرورنده‌های حقوقی داد‌گاه‌های خانواده، یکی از علل و دلایل اختلاف و شاید طلاق جوانان و زوج‌های چندین ساله این است که هنگام شوخی و حتی مشاجره ادبیات مناسبی یا یکدیگر ندارند، به طوری که بدون غرض یا حتی به طور عمد بسا غرض ورزی هر چه تازم تر به جای گفت‌وگوی منطقی و اندیشه در خصوص حل مشکل پیش رو، یا لحنی تند و کنا به آمیز و خنده‌آور به اعضا خانواده‌های هم اشاره می‌کنند و بدون دلیلی جدی و محکم پای آنها را به میان می‌کشند.**

این نوع برخورد بین دو نفر همان باور جدا دانستن خانواده همسر با خانواده خودمان است. جدای از دلایل تربیتی حتماً ریشه‌های فرهنگی هم در خصوص این رفتارهایمان وجود خواهد داشت، چرا که در ضرب‌المثل‌هایمان، نمونه‌هایی در این مورد دیده می‌شود. مثلاً آن که سادر زن و داماد کارد و پینزند یا لباس دو جاری را نمی‌شود در یک تکت شست یا اگر زبان ماشین شود، باجناق هم فامیل می‌شود! و...

البته اگر نگاهی به گفتارها و رفتارهای در دسترس در جامعه داشته باشیم، از نظر تقسیم‌بندی میان خانم‌ها و آقایان، به دلیل داشتن روحیه حساس و نکته سنجی و جزئی نگری موجود در شخصیت خانم‌ها، این گروه بیشترین میزان پر و بال دادن به این قبیل موضوعات را در ذهن و رفتار خود به نمایش می‌گذارند. کم ندیده‌ایم که در انبوس، تاکسی، زنگ تفریح میان دو کلاس دانشگاه، وقت ناهاری ادار‌ها و بیشتر در محافل و مهمانی‌ها و مجامع خصوصی، صحبت در خصوص باز خورد‌ها و عکس‌العمل‌ها و کلام و کردار

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک گفتار

رابطه مستقیم زبان و خشونت

## دام‌هایی که در کام ما پنهان شده‌اند

■ داریوش یوسفوند

در این دیدگاه خشم، افسردگی، شرم و احساس گناه که معمولاً همراه همیشگی ما هستند در واقع علامتی برای آگاهی ما نسبت به نیازهایی است که تحقق نیافته‌اند.

به جای اینکه توجه خود را بر نیازهای تحقق نیافته متمرکز کنیم، بسر طبقه‌بندی، تحلیل و میزبان غلط بودن آنها متمرکز شویم. هر گاه به افراد یا رفتارهایی برخورد می‌کنیم که دوست نداریم یا نمی‌فهمیم، آنها را غلط تلقی می‌کنیم. اگر معلم‌ها تکلیفی معین می‌کردند که نمی‌خواستیم انجام دهیم آنها خبیث یا نامعقول بودند! اگر در ترافیک کسی ناگهان جلوی ما می‌پیچد، او را احق خطاب می‌کنیم!

وقتی از چنین زبانی استفاده می‌کنیم، بر این اساس هم فکر کرده و از تباط برقرار می‌کنیم، یعنی به این فکر می‌کنیم که دیگران چه مشکلی دارند که اینقدر بد و غلط رفتار می‌کنند یا گاهی فکر می‌کنیم که خودمان چه مشکلی داریم که آنگونه که دوست داریم موضوع را نمی‌فهمیم و درست رفتار نمی‌کنیم.

وقتی ما در افکار انتقاد آمیز، سرزنش آمیز یا خشمگین گرفتار شده باشیم بسیار مشکل است که یک محیط سالم درونی برای خودمان به وجود بیاوریم. خشم ما از قضاوت، برچسب، افکار سرزنش آمیز، از آنچه مردم باید انجام دهند و آنچه لایقش هستند سرچشمه می‌گیرد. قضاوت و سرزنش تبدیل به طبیعت دوم ما شده



است. مردم به شنیدن سرزنش عادت کرده‌اند. بعضی وقت‌ها آن را می‌پذیرند و از خودشان متغفر می‌شوند و بعضی وقت‌ها از سرزنش‌کننده متغفر می‌شوند، که در هر دو صورت تغییر در رفتارشان حاصل نمی‌شود. مردم هر چه بیشتر سرزنش و قضاوت می‌شوند بیشتر حالت دفاعی و پر خاشگری می‌گیرند و به نیازهای طرف مقابل کمتر توجه خواهند کرد.

همه خشونت‌ها نتیجه این طرز تفکر است که دلیل رنج و غدازشان دیگران هستند و آنها را لایق تنبیه می‌دانند. رفتار دیگران ممکن است تریکی برای احساس ما باشد اما دلیل آن نیست. در فرهنگی که از گناه به عنوان وسیله‌ای برای کنترل مردم استفاده می‌کنند چنین عادتی به سادگی شکل می‌گیرد در صورتی که آنچه دیگران انجام می‌دهند هرگز علت چگونگی احساس ما نیست. روزنبرگ عنوان می‌کند: به نظر من کشتن مردم لایه بسیار سطحی خشم است. کشتن، زدن، سرزنش کردن و آسیب رساندن به دیگران جسمانی یا ذهنی همه ابراز ظاهری آن چیزی است که وقتی عصبانی هستیم در درون ما می‌گذرد.

ما به گرفتن لیخنه، دستی بر پشت زدن، به قضاوت کلامی مردم که ما یک فرد خوب، والدین خوب، همشهری خوب، کارگر خوب، دوست خوب و... هستیم معتادیم. ما کارهایی می‌کنیم که مردم دوستانمان داشته باشند و از کارهایی که ممکن است موجب کاهش دوست داشته شدن یا تنبیه ما شود اجتناب می‌کنیم.

از تباط بدون خشونت لازم است مورد توجه قرار گیرد و موضوعی آموزشی و قابل یادگیری است، چیزی که جای خالی آن را در رفتار اجتماعی، فردی، خانوادگی به وضوح پرورنده‌های قضایی و... این ضرورت را دو چندان می‌کند. این ضرورت را در ساختار آموزش با چند لایه و هدف‌های متناسب با آن، می‌توان به آن پرداخت.

در گام اول خانواده در اولویت آموزشی است که انجمن ازدواج و خانواده کشور با هدف کاهش خشونت خانگی در نظر دارد!ا تربیت متخصصان ارتباط بدون خشونت این رویکرد را که مورد حمایت یونسکو بوده و در ۶۰ کشور دارای نمایندگی فعال است در دستور کار قرار دهد.

در گام بعدی آموزش این رویکرد در سطح کودکان در سطح پیش دبستانی و دبستان با هدف پیشگیری و تربیت نسلی به دور از خشونت است. در سطح دبیرستان و دانشگاه‌ها نیز با هدف کاهش خشونت، لازم است در دستور برنامه‌های اجرایی سازمان بهزیستی، آموزش و پرورش و وزارت علوم با هدف کاهش خشونت فردی، اجتماعی قرار گیرد.

باید کودکانمان را از تماشای برنامه‌های خشن یا حتی بازی کردن با انواع بازی‌های رایانه‌ای پر خاشگرانه منع کنیم. زیرا تماشا و بازی کردن کودکان با برنامه‌هایی که در آنها رفتارهای خشن و غیر اخلاقی همانند آدمکشی تبلیغ و رواج داده می‌شود خود عاملی برای افزایش عصبی شدن و رواج نزاع بین قشر نوجوان و حتی کودک است و میل یا عادت به نزاع و پر خاشگری را در آنها تقویت می‌کند. حتی باید به جای استفاده از اینگونه بازی‌ها سعی در گرایش دادن کودکان و نوجوانان به سمت بازی‌های فکری، انواع پازل، جورچین و... کنیم.

بردن فرزند پر خاشگر نزد یک مشاور یا روانشناس خالی از لطف نیست. به کودک پر خاشگر خود توجه کنیم تا در آینده اتفاقی برای او نیفتد که حسرت بازگشت زمان را در دلمان بگذارد. افزایش میزان تفریح و ورزش نیز در کاهش اضطراب افراد و به دست آوردن آرامش و صبر راهکاری مؤثر است.

## خطراتک‌ترین و سخت‌ترین دشمنی که با آن روبرو هستیم، کسی که واقعا ما را ذیت می‌کند و باعث می‌شود سسال‌ها زندگی را با آسیب‌بگذرانیم ترس و خشم خودمان است. در این دیدگاه خشم، افسردگی، شرم و احساس گناه که معمولاً همراه همیشگی ما هستند در واقع علامتی برای آگاهی ما نسبت به نیازهایی است که تحقق نیافته‌اند. به جای اینکه توجه خود را بر نیازهای تحقق‌نیافته متمرکز کنیم، بسر طبقه‌بندی، تحلیل و میزان غلط بودن آنها متمرکز شویم

گناه و شرم سبب کاهش عزت نفسشان می‌شود. علاوه بر این، پس از هر بار که همان احساس ترس، گناه و شرم در ذهنشان تداعی شود، احتمال دریافت پاسخ محبت‌آمیز به نیازها و ارزش‌هایمان را در آینده کاهش می‌دهیم.

خشونت به دو گونه است؛ خشونت فاعلی، خشونت منفعل. در واقع خشونت منفعل است که به آتش خشونت فاعل و فیزیکی سوخت می‌رساند. رابطه مستقیمی بین خشونت و زبان وجود دارد. پروفوسر هاروی روانشناس دانشگاه کلرادو در تحقیقی رابطه مستقیمی بین کلماتی که با آنها مردم طبقه‌بندی و قضاوت می‌شوند را در مواقع خشونت‌آمیز نشان داد.

در برنامه‌های تلویزیونی که در آن قهرمان آدم‌های بد را می‌کشد یا کتک می‌زند و معمولاً این خشونت در نقطه اوج نمایش قرار دارد؛ بیننده هم فکر می‌کند مردم بد لایق تنبیه این شکلی هستند و از تماشای آن لذت می‌برند. ما مسئولیت اعمالمان را انکار می‌کنیم وقتی ما علتشان را نسبت می‌دهیم به نیروهای غیرشخصی (من مجبور بودم، شریایطمان، تشخیص‌مان، سابقه شخصی یا روانی‌مان، اعمال دیگران و... بارها و بارها لحظت ناراحت‌کننده‌ای (آسیب‌زا) را تجربه کرده‌ایم؛ لحظت‌ات ترس و وحشت، عدم درک، یاس، ناامیدی و بی‌عدالتی از هر نوع، بدون هیچ‌امیدی برای رهایی را تجربه کرده‌ایم. غافل از ارتباطی که قرن‌ها بین تفکر و زبان وجود دارد که ایجادکننده خشونت است.

خطراتک‌ترین و سخت‌ترین دشمنی که با آن روبرو هستیم، کسی که واقعا ما را ذیت می‌کند و باعث می‌شود سال‌ها زندگی را با

عموماً مادر و خواهر شوهرها به میان می‌آید و می‌شود نقل و نبات و بحث روز مجلس. به نظر می‌رسد پیش از اقدام کردن برای تشکیل خانواده، شایسته است کمی در خصوص اینگونه آموزه‌های فرهنگی و عادت‌های معمول ریز و به ظاهر کم‌اهمیت خودمان بیندیشیم. گاهی ما سرشار از قضاوت و پیش داوری هستیم، گاهی تصویری غلط یا نه چندان درست از طرف مقابل داریم و همین مسئله باعث می‌شود تا با ذهنیت از پیش تعیین شده به تعامل با خویشاومان بپردازیم.

■ تصور و تصویر غلط عده‌ای از عروس‌ها به مادر شوهرها و عده‌ای از دامادها به مادرزنا

پیش آمده که یک جمله مشابه و حتی یکسان را هم مادر فرد و هم مادر همسر (از هر دو جنس) به زبان آورده‌اند اما نوع برخورد عروس و داماد دیدنی بوده است.

آگاهی از چگونگی رفتار فقط مختص به آگاهی‌های کلان اجتماعی و سیاسی نیست بلکه آگاهی نسبت به رفتارهای اشتباه فردی یا حتی دو نفری می‌تواند به همان میزان در زندگی حائز اهمیت باشد. بهتر است پیش از مواجهه واقعی بر خورد نامناسب میان خود و نزدیکانمان، مشاهده خصوصاً اختلاف یا کدورت از سمت دیگران، سعی کنیم تا هر گونه پیش‌داوری از شخصیت طرف یا طرف‌های مقابل را از خود دور کنیم. این بخش از سنت یعنی همان قضاوت و ذهنیت منفی داشتن، قبل از تجربه کردنش که سینه به سینه منتقل می‌شود و در اصطلاح فرهنگ بد کارکرد عنوان می‌شود، ممکن است پیشاپیش مشکلات و مسائل حاد و مزمن خانوادگی و زناشویی می‌ایجاد کند. پس زیباتر و بهتر نیست با نگاهی سرشار از محبت و احترام با نزدیکان سببی خود پیوند انسانی‌مان را مستحکم‌تر کنیم؟

شهروندی، بالا بودن درجه تنش و هیجان اجتماعی از عوامل اساسی و اصلی افزایش اضطراب اجتماعی

و به دنبال آن خشم و پر خاشگری هستند. اخبار تلخ برخی وقایع داخلی و خارجی مزید بر علت شده و درجه تلخکامی و عصبانیت شهروندان را بالا و بالاتر برده است. کمتر دیده شده که نهاد‌های فرهنگی با آموزش تمیز و تمرین، سبک زندگی اسلامی ایرانی و روش رفتاری مناسب شهروندان فرهنگ‌مدار را بیان کنند. در عوض آنچه ملاحظه می‌شود خشونت در قیام‌هاست.

در برخی کشورهای اروپایی و حتی آسیایی در طول هفته و ماه حتی یک مسورد درگیری خیابانی دیده نمی‌شود. آرامش اجتماعی منجر به رفتارهای آرام و پسندیده می‌شود. ژاپن و مالزی، دو نمونه از کشورهای آسیایی هستند که آرامش اجتماعی در محیط‌های آنان هر تازه واردی را وادار به آرامش می‌کند. صحتی از کشورهای اروپایی نمی‌کنم، چراکه اصولاً شباهتی در فرهنگ و ارزش‌های ما بسا آنها وجود ندارد و به جای درگیری‌های خیابانی، خشونت‌های بدتر مثل اسلحه‌کشی و خون‌ریزی در برخی از آن جوامع دیده می‌شود.

در خاتمه باید گفت به علت ارزش‌های دینی و باورهای فرهنگی منحصر به فرد در جامعه مسابذنیانی، عدم عذرخواهی و پامبال کردن حق و حقوق شهروندی از هر حیث مردود بوده و باید بر اساس این باورها ما الگوی رفتاری در دنیا باشیم.

✽رفتارشناس و آسیب شناس اجتماعی

کم‌کاری نهاد‌های فرهنگی در آموزش‌های شهروندی

## از درگیری لفظی تا قتل در خیابان



بوق زدن یا تصادفات بسیار جزئی همچون کبریتی بر انبار باروت می‌شود. از نگاه رفتاری آن بوق یا سبقت علت اصلی درگیری نیست بلکه فرد از صبح هنگام خروج از خانه با طلبکار و مشکلات موجود در مترو و انبوس و خیابان روبرو بوده و توسط زبردست یا مافوق مورد اهانت قرار گرفته و با یک حرکت کوچک کنترل رفتار از دستش خارج می‌شود.

آنچه در این موارد قابل توجه است، استفاده از الفاظ نادرست و رک‌یک در معابر عمومی و اماکن پر جمعیت