

سبک رفتار



گزارشی از یک نزاع در سفر و جاده که ممکن است برای ما هم پیش بیاید

توشیه همان کسی می‌شوی که تعقیبش می‌کنی



ما گاهی قربانی آن فشار ذهنی و فرهنگی می‌شویم که پشت خود حس می‌کنیم. در واقع اگر در یک جامعه‌ای گذر کریمانه از یک نزاع به عنوان یک هنجار پذیرفته شود و قهرمان کسی باشد که در صحنه نزاع کریمانه حتی از فحش‌ها بگذرد - همچنان که معصومین و اولیای ما چنین بودند و به پیروان خود نیز این راه را توصیه می‌کردند - در آن صورت افراد جامعه ما آن فشار ذهنی و روانی ترس از قضاوت شدن را برای دیگران ایجاد نمی‌کردند که اگر متلاسن در برابر اهانت دیگران چیزی نگوییم و از آن صحنه بگذرم، دال بر بزدلی و ناتوانی من خواهد بود

یا به عبارت دیگر ترس ما از قضاوت دیگران، ما می‌ترسیم دیگران ما را ترسو و بزدل یا آدم بی‌دست و پا و بی‌زبان تصور کنند، مثلاً وقتی کسی به ما فحش می‌دهد ممکن است تصور ما این باشد که اگر ما هم مقابله به مثل نکنیم جوابی در خور به او ندهیم، همه تصور خواهند کرد زبانی در دهان ما نبوده یا وقتی کسی جلوی ما می‌پیچد اگر ما هم دقیقاً همان رفتار را مرتکب نشویم همه خواهند دیروز یا هر حسی که اجازه نمی‌دهد این کار را بکنی - مثلاً با خودت فکر می‌کنی این کار یعنی کوتاه آمدن در برابر یک متخلف - کنار بگذاری تا دست کم خودت را از معرض یک فاجعه احتمالی بیرون بکشی.

واقعیت آن است که ما روزانه در معرض رفتارهای پر تنش و عصب‌آلود قرار می‌گیریم، آنچه عبور سالم از این رفتارها را دشوار می‌کند قضاوت ما در برابر توانایی‌هایمان است یا به عبارت دیگر ترس ما از قضاوت دیگران. ما می‌ترسیم دیگران ما را ترسو و بزدل یا آدم بی‌دست و پا و بی‌زبان تصور کنند، مثلاً وقتی کسی به ما فحش می‌دهد ممکن است تصور ما این باشد که اگر ما هم مقابله به مثل نکنیم و جوابی در خور به او ندهیم، همه تصور خواهند کرد زبانی در دهان ما نبوده



را برای لحظاتی ببندد تا همان جا با کسی که به تصور خودش به او راه نداده تسویه کند مسلماً آدم خطرناکی است. همکارم می‌پرسد به من حق می‌دهی؟ سرم را تکان می‌دهم که بله اما انگار خودش هم می‌داند که این همه آن قضاوتی نیست که من درباره این ماجرا دارم. ادامه می‌دهد البته من هم در این باره بی‌تصمیر نیستم، پیش خودم گفتم کاش اصلاً تعقیبشان نمی‌کردی وقتی جلوی تو پیچیدند. اشکالی نداشت می‌گذاشتی می‌رفتند. از دیروز با خودم فکر می‌کنم بعضی‌ها به هر دلیل مستعد رفتارهای پرخاشگراییانه و عصبی هستند، آن لحظه یا نه به صورت مزمین عادت به پر خاش و عصبيت دارند. حالا اگر تو خواسته یا ناخواسته قتیله این آدم‌ها را روشن کنی، به خودت ضربه زده‌ای؟ آن لحظه که جلوی تو می‌پیچند در حالی که ازادارۀ ترافیک بوده و تو هم بخشی از آن ترافیک بودی مسلماً به تو برمی‌خورد اما واقعاً جاده جای تأدیب کردن نیست. من بارها به خودروهایی که با سرعت بیشتر می‌خواهند از این لاین عبور کنند راه دهند خرده می‌گیرم که این کار اشتباه است. شاید کسی که مراعات قانون می‌کند پیش خودش می‌گوید که خب من با همین سرعت مجاز: ۱۲۰ در لاین سرعت حرکت می‌کنم اما او در واقع حق اعمال مقررات را ندارد و آن جانی‌تواند درباره سرعت حرکت خودروی دیگران تصمیم بگیرد. این کار پلیس است که راننده‌ها که از سرعت مجاز تخلف کرده را متوقف و جریمه کند، بنابراین باید در این مواقع لاین سرعت را برای راننده‌ها که ولو با سرعت غیر مجاز رانندگی می‌کند خالی کرد. اما دیروز به این نتیجه رسیدم وقتی کسی از راننده‌های در یک وضعیت ترافیک از لاین سرعت حرکت کند و دست به حرکات نمایشی می‌زند یا دیدن این صحنه‌ها برای مراقبت از جان خود، سرنشینان و خانواده‌هاست باید فروری یا هر حسی که اجازه نمی‌دهد این کار را بکنی - مثلاً با خودت فکر می‌کنی این کار یعنی کوتاه آمدن در برابر یک متخلف - کنار بگذاری تا دست کم خودت را از معرض یک فاجعه احتمالی بیرون بکشی.

همکار ما بیدون آن که من دخالت چندانی در قضاوت کرده باشم به خوبی فضا را ترسیم می‌کند. او درست می‌گوید. هیچ افتخاری ندارد قتیله آدم‌های خطرناک را روشن کنی. هیچ افتخاری ندارد یک آدم عصبی را تعقیب کنی، در واقع تعقیب عصبیت تشدید عصبیت است، آدم به دنبال هر کسی که راه می‌افتد شبیه او می‌شود بنابراین وقتی شما دنبال کسی که رفتارهای پرخطر و تنش‌آلود از خود بروز می‌دهد راه می‌افتد عملاً وارد بازی‌ای می‌شوی که او به راه انداخته و بنابراین در زمین بازی می‌کنید که او برایتان مهیا کرده است.

نزاع‌هایی که از ترس قضاوت شدن می‌آید
واقعیت آن است که ما روزانه در معرض رفتارهای پر تنش و عصب‌آلود قرار می‌گیریم، آنچه عبور سالم از این رفتارها را دشوار می‌کند قضاوت ما در برابر توانایی‌هایمان است

محمد مهر
همکارم صبح از سفری چند روزه به شمال برگشته است. از همان اول صبح همکاران را سر به سرش می‌گذارند که سوغاتی شمال کو؟ کو کلوچه؟ کو زیتون و کو ترشی سسیر؟ اما همکارمان حال و حوصله ندارد. سعی می‌کند با کوتاه‌ترین عبارتها پاسخ‌ها را بدهد. پیش خودم می‌گویم که احتمالاً به خاطر خستگی راه است یعنی همان حالتی که اکثر ما دچارش می‌شویم. آدم می‌رود سفر تا سبک شود اما تبعات بعد از آن به ویژه ترافیک‌های سنگین رفت و آمد ممکن است همه رشته‌ها را پنبه کند و اندوخته آرامش ذهنی آدم را تا رسیدن به مقصد به باد بدهد. خوشی که کسی فروکش می‌کند و هر کسی می‌رود سراغ کار خودش همکارم را می‌بینم که به من نزدیک می‌شود. حس می‌کنم چیزی می‌خواهد بگوید. صدلی کناری ام خالی است، می‌نشیند. زمان زیادی طول نمی‌کشد که از اتفاقی که برایش در آزادراه قزوین - تهران رخ داده سخن می‌گوید. ماجرا از این قرار است که همکار ما از سفر شمال برمی‌گشته، بعد از ظهر بوده و وقتی به آزادراه رشت به قزوین به آزادراه قزوین به کرج و تهران می‌افتد، ترافیک بیشتر می‌شود طوری که قطار خودروها در همه لاین‌ها شروع می‌شود. می‌گوید اول ترافیک کم بود و با همان سرعت ۱۲۰ در لاین سرعت حرکت می‌کردم. قطار خودروی جلوی من تا چشم کار می‌کرد وجود داشت و من هم سعی می‌کردم از حد مجاز به خودروی جلویی‌ام بیشتر نزدیک نشوم اما ناخودآگاه به خاطر فشار خودرویی عقبی نزدیک تر شده بودم. در همین حین خودرویی آمد و از پشت به من چراغ داد. یکی دو بار این کار را کرد، با اینکه کاملاً مشخص بود جلوی خودروها در حال حرکت هستند و این طور نبود که جلوی من باز باشد از طرفی لاین کناری ام هم خودروی حرکت می‌کرد. یکی دو دقیقه به همین منوال گذشت و خودروی پشت سرمی با حرکات نمایشی سعی می‌کرد مرا وادار کند که بترسم و کنار بکشم، مثلاً آمد به من آن قدر نزدیک شد که نزدیک بود سپر جلوی ماشین او به سپر عقب ماشین من برخورد اما چون دیدم کنار نمی‌روم با به زحمت انداختن ماشین‌های لاین سمت راست من آمد و با سرعت جلوی من پیچید. سعی کردم خودرویم را کنترل کنم اما یک خودروی دیگر هم دقیقاً با همان سیاق جلوی من پیچید. این جا بود گذاشتم تا عصبانیتم را نشان دهم، بعد هم شروع کردم به تعقیب‌شان، از هر کجا که می‌رفتم این دو خودرو که معلوم بود نسبتی با هم دارند جلوی من می‌پیچیدند. آمدم از لاین سه سبقت گرفتم و در حال سبقت رویم را برگرداندم و گفتم واقعاً خیلی روانی هستی. راهم را کشیدم که بروم اما آن دو طوری آزادراه را قیچی کردند که من وادار به توقف شوم ...

آدم به دنبال هر کسی که راه می‌افتد شبیه او می‌شود

اینهارا می‌گوید و ادامه می‌دهد فکر کن آزادراه قزوین به کرج برای لحظاتی بسته شد و سرنشینان آن دو خودرو پیاده شدند برای کتک کاری. دست یکی شان هم چوب بود. من هم از خودرو پیاده شدم، نه برای کتک کاری که از آنها دلیل این کارهایشان را بپرسم. دو دقیقه بعد همه سوار ماشین‌هایشان شدند و آزادراه هم باز شد، در حالی که من خودم را بیشتر از این در معرض خطر قرار ندادم. سعی کردم خونسرد بمانم و طوری حرف زدم که آن دو را بیشتر تحریک کنم. همکارم می‌گوید می‌دانی این لحظه‌ها آدم واقعاً دچار تنگی و دوراهی است. می‌فهمی چه می‌گویم؟ انگار که یک قسمت از وجودش می‌خواهد در گیر شود باز هم تحریک کند و جلو برود اما یک بخش دیگر وجودش که عاقبت‌اندیش تر است می‌گوید آدمی که ماشیتمش چوب به همراه دارد و می‌تواند آزادراه



تربیت انسان‌های متکی و دارای عزت نفس در جامعه این مزیت بزرگ را پدید خواهد آورد که اولاً تنش نزاع‌ها و رفتارهای پر خاشگراییانه و عصبی کمتر در جامعه شعله‌ور خواهد شد و در ثانی هر جایی که چنین آتشی روشن می‌شود با حضور افراد اصیل، فرهنگ‌مدار و معتقد به اخلاق به جای اینکه بر توده این آتش‌ها نفت و بنزین پاشیده شود و آن را شعله‌ور تر کند این افراد به مثابه آتش خاموش‌کن‌ها خواهند توانست با گذر کریمانه و رفتار منطقی و سلیم، خود و دیگران را در معرض آسیب و تنش و خطر قرار ندهند چون اساساً خیر این افراد نه تنها به خودشان می‌رسد بلکه با دور کردن افراد پرخطر از نزاع آن‌ها راهم از آسیب و جرح و جنایت نجات می‌دهند

کسی به کسی فحش داده - فرض کنید فحش ناموسی - و جوانی نتوانسته این فحش را هضم کند، بنابراین با طرف مقابل دست به یقه شده و جانش را از دست داده یا نه جان طرف مقابل را گرفته است. حال همان جوان را در نظر بگیرید که در زندان قرار دارد و تبع‌تیز اعدام بالای سراو می‌درخشد. او به آن لحظه‌ای فکر می‌کند که می‌توانست خشم خود را فرو بخورد و از آن صحنه دور شود اما نتوانسته است. هزاران بار آن صحنه را جلوی چشم خود مجسم می‌کند. نکته اینجااست که چرا او دست به یقه شده و این جنجال و کشمکش نهایتاً به یک قتل منجر شده است؟ او مثل دیو‌های سدی که فشار آب را پشت خود حس می‌کند، ترس از قضاوت شدن را پشت خود احساس می‌کرده است. نکته همین جاست: ما گاهی قربانی آن فشار ذهنی و فرهنگی می‌شویم که پشت خود حس می‌کنیم. به واقع اگر در یک جامعه‌ای گذر کریمانه از یک نزاع به عنوان یک هنجار پذیرفته شود و قهرمان کسی باشد که در صحنه نزاع کریمانه حتی از فحش‌ها بگذرد - همچنان که معصومین و اولیای ما چنین بودند و به پیروان خود نیز این راه را توصیه می‌کردند - در آن صورت افراد جامعه ما آن فشار ذهنی و روانی ترس از قضاوت شدن را برای دیگران ایجاد نمی‌کردند که اگر متلاسن در برابر اهانت دیگران چیزی نگوییم و از آن صحنه بگذرم، دال بر بزدلی و ناتوانی من خواهد بود

انسان‌هایی با عزت نفس بالا از قضاوت دیگران نمی‌ترسند
نکته دیگر در این باره که مهم و اساسی به نظر می‌رسد این است که ما بتوانیم انسان‌هایی را پرورش دهیم که ترس و واهمه‌ای از قضاوت شدن نداشته باشند. اگر من در درون خود به اصلاتی و رفتارهای پر خاشگراییانه و عصبی کمتر در هرس و مدیریت کرده باشم که بدانم رفتاری که اکنون از من سر می‌زند درست و منطقی است حتی اگر آن فشار افکار عمومی و ترس از قضاوت شدن را پشت خود حس کنم آن فشار باعث نخواهد شد که سد ذهنی من در ورود به رفتارهای خشن و پر خاشگراییانه و پرخطر بشکند. به این ترتیب، تربیت انسان‌های متکی و دارای عزت نفس در جامعه این مزیت بزرگ را پدید خواهد آورد که اولاً آتش نزاع‌ها و رفتارهای پر خاشگراییانه و عصبی کمتر در جامعه شعله‌ور خواهد شد و در ثانی هر جایی که چنین آتشی روشن می‌شود با حضور افراد اصیل، فرهنگ‌مدار و معتقد به اخلاق به جای اینکه بر توده این آتش‌ها نفت و بنزین پاشیده شود و آن را شعله‌ور تر کند این افراد به مثابه آتش خاموش‌کن‌ها خواهند توانست با گذر کریمانه و رفتار منطقی و سلیم، خود و دیگران را در معرض آسیب و تنش و خطر قرار ندهند چون اساساً خیر این افراد نه تنها به خودشان می‌رسد بلکه با دور کردن افراد پرخطر از نزاع آنها راهم از آسیب و جرح و جنایت نجات می‌دهند.

چقدر از مکمل کنترل‌کننده‌های بیرونی بهره می‌بریم؟
اما نکته دیگر در این باره کارکرد نهادهای نظارتی و مجری قانون است. در مثال اول این مطلب درست است که تعقیب راننده متخلف منطقی و عادلانه نیست و بهتر است خود را در معرض آسیب قرار ندهیم اما از آن سو به این نکته هم توجه داشته باشیم که یکی از راه‌های مهار افراد پر تنش که کنترل درونی کمتری بر رفتارهایشان دارند، تشدید اعمال کنترل‌های بیرونی بر آنهاست. مثلاً اگر ۵ درصد از رانندگان در جاده‌ها معرض خطر و آسیب قرار می‌دهند آیا نمی‌توان آنها را در معرض خطر و محسوس یا بازرس‌شناسایی کرد و با آنها سختگیرانه‌تر رفتار کرد؟ یا مثلاً کارمندی که تنش‌آلود رفتار می‌کنند و ارباب رجوع را به سمت رفتارهای عصبی می‌کشاند آیا نمی‌توان با بازرسی‌های دوره‌ای و محسوس شناسایی‌شان کرد؟ مثال‌هایی از این دست فراوان است اما آنچه فعل مشترک این مثال‌هاست این است که در کنار تشویق و فرهنگ‌سازی در اعمال مدیریت بر رفتار و فرهنگ‌سازی در پرورش انسان‌هایی با عزت نفس بالا که در برابر قضاوت‌های دیگران بی‌می‌نارند ترس می‌توان به صورت مکمل از تقویت نهادهای نظارتی و کنترل‌کننده‌های بیرونی استفاده کرد.

سبک مراقبت

نگاه روان شناختی به شیوه‌های رانندگی

صبور باشید تا سانحه رخ نشود!

شقایق جلالی*

در ایران از میان حوادث گوناگون، بیشترین آسیب‌ها ناشی از تصادفات ترافیکی است. در دنیا به ازای هر ۱۰ هزار خودرو حدود ۹ نفر کشته می‌شوند. در حالی که در ایران به ازای این تعداد خودرو، ۲۷ تن کشته می‌شوند. طبق آمارها روزانه ۳۲ میلیارد تومان ضرر اقتصادی ناشی از تصادفات را متحمل می‌شویم. هر زینه‌های اقتصادی و اجتماعی تصادفات رانندگی حدود ۸ درصد تولید ناخالص داخلی است و خبرهایی از این قبیل در طول هفته‌ها و ماه‌ها به گوشمان می‌رسد و بسیاری از این آسیب‌ها ریشه در رانندگی ما دارد که خود ناشی از عللی روان شناختی است.

بسیاری از ماحاقل یک بار خودمان یا اطرافیانمان دچار حادثه رانندگی شده‌ایم. فردی را در نظر بگیرید که خسته از یک روز کاری پر تنش پشت فرمان به سمت خانه مشغول رانندگی است یا در حال هماهنگی یک جلسه مهم پشت فرمان مشغول صحبت با تلفن همراه، ناگهان خودرویی جلوی او می‌ایستد و با آن تصادف می‌کند، راننده خودرویی که با او برخورد کرده است پیاده می‌شود و ناراحت و عصبانی یا چهره‌ای پرفروخته‌باو درگیر می‌شود. با زمانی را در نظر بگیرید که شما در حال رانندگی هستید و خودرو پشت سرتان مدلم با یوق چراغ به شما این پیام را منتقل می‌کند که سریع‌تر حرکت کنید. وقتی هم از شما سبقت می‌گیرد چند کلمه ناسزا می‌گوید و می‌گذرد. این رفتارها ممکن است منجر به خشم شما شود و شما هم بخواهید به نحوی این رفتار را پاسخ دهید و... به نظر شما این اتفاقات چه دلایلی می‌تواند داشته باشد؟ آیا تنها دلیل آن شیوه قانون‌گذاری و اعمال آن قوانین است؟ یا باید به دنبال دلایل دیگری هم بگردیم؟

در به وجود آمدن حوادث رانندگی چهار عامل مؤثرند که شامل عامل انسانی، جاده، وسیله نقلیه و محیط است. با وجود اینکه دلایل متعددی منجر به وقوع تصادفات رانندگی می‌شود در بیشتر این حوادث عوامل انسانی دخیلند. از این موارد می‌توان به ویژگی‌های روان شناختی اشاره کرد، ویژگی‌هایی از قبیل اضطراب، خشم، هیجان‌خواهی، ویژگی‌های شخصیتی، مصرف مواد مخدر و روان‌گردان، رانندگی در ساعات نامناسب، اختلالات شخصیت، نداشتن تمرکز کافی و اعتماد به نفس کاذب. لازم به ذکر است که عوامل روان شناختی مرتبط با حوادث رانندگی را نمی‌توان به صورت جزئی و تبعیدی مد نظر قرار داد و باید با دیدی وسیع به تحلیل این عوامل در ارتباط با هم پرداخت.



گاهی این شرایط آن قدر طولانی می‌شود که فرد ناامیدی، غم و افسردگی را تجربه می‌کند. بنابراین تجربه چنین شرایطی سلامت روان و کیفیت زندگی افراد را هم در کوتاه مدت و هم در بلندمدت به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بسیاری از عواملی که منجر به بروز تصادفات رانندگی می‌شوند، خارج از کنترل ماست. تغییر همه آنها برای ما امکان‌پذیر نیست. با این حال برای اینکه به عنوان یک شهروند، سهم خود را در کاهش تصادفات رانندگی ایفا کنیم، می‌توانیم تصمیمات مهمی بگیریم. برای داشتن یک سفر درون شهری یا درون شهرن مطمئن و بی‌درنگر زمان‌هایی مناسب رانندگی است که شرایط روان شناختی مناسبی داشته باشیم. اما در جامعه امروزی همیشه اوضاع به این خوبی پیش نمی‌رود و شرایط کاملاً مناسب تقریباً وجود ندارد. اگر چه می‌توانیم شرایط را خودمان مناسب‌تر کنیم. مثلاً از میزان و حجم ترافیک آگاه شویم و برای اینکه استرس و نگرانی کمتری برای دیر رسیدن تحمل کنیم، کفایت است کمی زودتر راه بیفتیم. اما در برخورد با افراد پر خاشگر و عصبانی چطور رفتار کنیم؟ یکی از عواملی که می‌تواند به خشم این گروه از افراد دامن بزند، پاسخ دادن و مقابله به مثل کردن است. تماس چشمی می‌تواند شما را ناراحت کند و باعث شود در برابر عمل او واکنش نشان دهید. پس بهتر است نسبت به رفتارهای پر خاشگرانه بی‌توجهی نشان دهید و خود را با گوش دادن به موسیقی یا رادیو سرگرم کنید. صبور باشید تا سانحه رخ نشود و برود. آنچه مسلم است یک تصادف رانندگی تنها یک تصادف نیست. این اتفاق جنبه‌ها و پیامدهای غیر قابل پیش‌بینی و در بعضی مواقع غیر قابل جبرانی دارد و تنها مرتبط با زندگی یک فرد نیست و سرنوشت افراد زیادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نقش عوامل روان شناختی در این زمینه حائز اهمیت است. اینکه چگونه باوهارا از شاها، احساسات، هیجانات و انگیزه‌های فرد می‌تواند نقش اساسی و تعیین‌کننده‌ای در بروز حوادث رانندگی داشته باشد، توجه و همکوشی تک تک افراد جامعه و قانون‌گذاران به این مسئله رami طلبد.

از بین عوامل مطرح شده توجه، مهم‌ترین عامل مؤثر در عدم بروز تصادفات است. این عامل به مانند این امکان را می‌دهد تا در مواقع حساس، توجه خود را از یک موقعیت به موقعیت دیگر تغییر دهد تا از وقوع حوادث تلخ جلوگیری کند. در خصوص ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با سوانح رانندگی، مواردی مثل تک‌شگر و سانحه‌پذیری مطرح شده است. افراد تک‌شگر بر خلاف افراد محافظه‌کار، بدون تأمل قبلی تصمیم به انجام کارهایشان می‌گیرند. یکی دیگر از سبک‌های رانندگی سانحه‌پذیری است. سبک‌های رفتاری این افراد کمترین میزان از ویژگی‌هایی مانند: توجه‌مند، اتخاذ تصمیم‌های مناسب، تحمل‌پذیری و توانایی اخذ بهترین تصمیم در شرایط سخت را دارند. زمانی را در نظر بگیرید که پشت چراغ قرمز ایستاده‌اید و هنوز چند ثانیه مانده به سبز شدن چراغ راهنما، راننده پشت سرتان شروع می‌کند به بوق زدن که چرا شما حرکت نمی‌کنید. اگر در مقابل خشونت این افراد با