



افراد باید آموزش ببینند و یاد بگیرند که توسل به خشونت و نزاع تنها راه رسیدن به خواسته‌ها و نیازها نیست و می‌توان از روش‌های مسالمت‌آمیزتری مانند گفت‌وگو نیز استفاده کرد تا نزاع و درگیری به حوادث بزرگ‌تری مانند قتل ختم نشود



راهکارهای کنترل خشم و خشونت

دکتر پرویز رزاقی

روان‌شناس

خشونت علاوه بر این‌که تأثیر اجتماعی نامطلوبی به همراه دارد، سلامت جسم و روح و روان را هدف می‌گیرد. افراد پرخاشگر، کسانی هستند که هنجارهای جامعه و حق و حقوق دیگران را به راحتی زیر پا می‌گذارند. روحیه این اشخاص به گونه‌ای است که چه حق با آنان باشد و چه نباشد، رفتار تند و خشنی از خود نشان می‌دهند تا با این روش، حق خود را از دیگران بگیرند. در این بین، هر چه شدت خشم و رفتاری که فرد از خود نشان می‌دهد، شدیدتر باشد، کم‌کم به رویه و رفتار همیشگی او تبدیل شده و در هر واکنشی از خود خشم نشان می‌دهد که تأثیر نامطلوبی در روابط با دیگران خواهد داشت. گاهی فرد در زندگی روزمره خود و مسائل اقتصادی به قدری درگیر و دچار ناکامی است که با کوچک‌ترین واکنشی مانند پیچیدن خودرویی جلوی خودرواش، به شدت عصبانی شده و یک نزاع را رقم می‌زند. علاوه بر اینها، خشونت و عصبانیت بر سلامت روح و جسم انسان نیز تأثیر مطلوب به همراه دارد و به دلیل بالا رفتن فشار خون و افزایش میزان ضربان قلب، فرد دچار استرس و اختلال عصبی شدید و در پی آن ممکن است دچار سکنه مغزی و قلبی شود. برای کنترل و کاهش خشونت، راهکارهای مختلفی وجود دارد. اولین و مهم‌ترین راه که می‌تواند نتایج مثبتی داشته باشد، مراجعه به روان‌شناس، روانپزشک یا مشاور است. اگر افراد در یک محیط تنش‌زا قرار دارند، بهتر است محیط را ترک کرده، یک نفس عمیق بکشند و از یک تا ۱۰ بار به صورت برعکس بشمارند تا از میزان خشم‌شان کاسته شود. نوشیدن یک لیوان آب خنک نیز به کنترل خشم کمک می‌کند. افراد باید آموزش ببینند و یاد بگیرند که توسل به خشونت و نزاع تنها راه رسیدن به خواسته‌ها و نیازها نیست و می‌توان از روش‌های مسالمت‌آمیزتری مانند گفت‌وگو نیز استفاده کرد تا نزاع و درگیری به حوادث بزرگ‌تری مانند قتل ختم نشود.

جای خالی نشاط

دکتر امان‌الله...

قرایی مقدم

جامعه‌شناس

خشونت، زاینده ده‌ها عامل مختلف است و یک جامعه به خودی خود خشونت تولید نمی‌کند. یعنی مجموعه عواملی دست به دست می‌دهند تا خشونت تولید شده و در پی آن گاهی قتل و نزاع در جامعه رخ دهد. از نابسامانی‌ها و مشکلات اقتصادی مانند بی‌کاری، تورم، نزاع‌های خیابانی یا خانوادگی، خشم، افزایش اعتیاد و طلاق میان زوج‌ها تا تزریق اخبار منفی توسط رسانه‌ها، حتی ناسازگاری که در فضای مجازی با عمومی گفته می‌شود، همه و همه دست به دست هم می‌دهند تا خشونت بیش از گذشته رواج پیدا کند. این عوامل کنترل نشده هستند و وقتی از کنترل خارج می‌شوند، مشخص است که باید در انتظار وقوع خشونت در جامعه باشیم. وقتی این عوامل کنترل نشوند و با گذشت زمان شدت پیدا کنند، توسل به انواع خشونت نیز یک موضوع عادی تلقی می‌شود. پیش‌زمینه بیش از ۴۰ درصد نزاع‌های جمعی و قتل‌هایی که در سطح جامعه رخ می‌دهد، این است که چرا به من اخم کردی، چرا فریاد کشیدی، چرا نوبت را رعایت نکردی و مسائلی از این قبیل. متأسفانه هم‌اکنون شاهد این شرایط هستیم و می‌بینیم که آستانه تحمل بسیاری از مردم به دلیل همین عوامل کاهش پیدا کرده و با مشاهده کوچک‌ترین ناملایمتی دست به خشونت می‌زنند که همین مساله خشونت را هر چه بیشتر در جامعه ترویج می‌کند. علاوه بر این موارد، جای شادی در کشور ما بسیار خالی است. نقطه مقابل خشونت شادی است. شما تصور کنید وقتی در جامعه هر روز که از خواب بیدار می‌شویم، قیمت اجناس به شکل عجیب و غریبی تغییر و افزایش پیدا می‌کند، هر تولیدکننده‌ای که از خواب بیدار می‌شود، رقم دلخواه جدید خود را اعلام می‌کند، چطور باید از مردم انتظار داشته باشیم شاد باشند و بخندند و خشونت ورزی نکنند؟ بر اساس نظرسنجی‌های جهانی، خشونت، تولید خشونت می‌کند. شاد کردن یک جامعه، اثرات مثبت فراوانی به همراه دارد و علاوه بر این‌که موجب پیشرفت همه‌جانبه در بخش‌های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و سیاسی می‌شود، از بروز و گسترش انواع مشکلات اجتماعی و ترویج خشونت در جامعه و مشکلات روحی و روانی جلوگیری کرده و باعث می‌شود تا مردم با امید بیشتری به آینده نگاه کنند و برای تسکین آلام و دردهای خود کمتر به خشونت متوسل شوند. امروزه علاوه بر این‌که شادی در جامعه ماکم و ناچیز است، مردم به دلیل درگیر بودن با مشکلات اقتصادی و تورم و گرانی، کمتر به سلامت جسم خود اهمیت می‌دهند. آن‌قدر که کار و فعالیت دارند، خواب و استراحت کافی ندارند. وقتی فرد خوب نخوابد و استراحت نکند، خود به خود زمینه را برای بروز خشم و نزاع‌های جمعی و حتی خانوادگی فراهم می‌کند. در این بین نیز یک یا چند نفر یا به سختی مضروب و مجروح می‌شوند یا در بدترین حالت جان خود را از دست می‌دهند.

لیلا حسین‌زاده

تپش

خشم و عصبانیت که طغیان کند، دیگر نه خودی می‌شناسد و نه غریبه. یک جرعه کوچک، یک عصبانیت لحظه‌ای، حتی یک اخم ساده، گاهی چنان شعله می‌کشد که تر و خشک را با هم آتش می‌زند و می‌سوزاند. همان زمانی که چشم‌ت را تانیه‌ای برای همه چیز روی هم می‌بندی، صبر و قرار را ستر می‌پیزی تا خشم را روی سر همه خالی کنی، همان لحظه شاید خیلی چیزها را ببازی. خودت و خانواده‌ات را. زندگی و حتی جان عزیزت را. شواهد می‌گوید خشونت و نزاع نسبت به قبل و با توجه به شرایط موجود کمتر شده اما رقم این کاهش آنچنان هم چشمگیر نیست. قصد سیاه‌نمایی نداریم، اما این حقیقت ناخوشایند قابل انکار نیست و موضوعی است که جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و تمام آنهایی که به نوعی با آسیب‌های اجتماعی سروکار دارند، بارها و بارها بیان کرده و در مورد آن هشدار داده‌اند. کم نیست آمار نزاع‌های خیابانی یا حتی خانوادگی که با ضرب و جرح خفیف و شدید و حتی قتل یک یا چند نفر و سرخ شدن سنگفرش خیابان یا خانه به پایان می‌رسد. چند نفر را در صف اتوبوس یا تاکسی دیده‌اید که به خاطر به هم

بررسی آمار نزاع و درگیری



زدن صف به هم ناسازگف رانندگان وسایل نقلیه بر س یا با درگیری و ضرب و جرح یا بر اساس آمارهای سازمان زن و ۳۹۴ هزار و ۳۸۴ مرد با یک حساب و کتاب ساده می‌دهد. پزشکی قانونی در حالی این ثبت رسمی سازمان درآم و حتی خانه‌ها اتفاق می‌ا آمارهای این سازمان نیز ثبت گرفت که آمارهای نزاع، ب قانونی کشور به طور رسمی در یکی از این حوادث که ۶ یک نزاع دسته جمعی، کف ماموران انتظامی به سرعت ماموران با حضور در محل

حادثه به قاضی جنایی تهران اعلام شد که تحقیق در این خصوص را صادر کرد. برادر کوچک‌تر پس از بهبود به همراه به دادسرای امور جنایی تهران منت و درخصوص این حادثه گفت: برادرم در دستگاه کارتخوان خود را به مغازه آورد باعث شد با هم درگیر شویم. درگیری گرفت تا حدی که به تهدید کشیده شد چشمم به ظرف بنزین افتاد. به او گفتم آه بیرون نروی، مغازه را آتش می‌زنم. برادر بنزین را برداشت و در کشمکش که میان گرفته بود، مقداری از بنزین را به روی برادرم و بخشی از بنزین را برادرم روی من پاشید.

روایت ۲ جنایت خانوادگی به خاطر خشم

خشونت، یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل در وقوع قتل است که رد پای آن نه تنها در بسیاری از درگیری‌های خیابانی بلکه در بسیاری از قتل‌های خانوادگی نیز مشاهده می‌شود. به طوری که اوایل فروردین امسال بود که دعوی خونین دو برادر در یک میوه فروشی با قتل یکی از آنها به پایان رسید. در این دعوی خونین که ۱۴ فروردین در یک مغازه میوه فروشی رخ داد، بر اثر حادثه آتش سوزی دو برادر ۳۴ و ۴۰ ساله که به شدت دچار سوختگی شده بودند به بیمارستان منتقل شدند. چند روز بعد، یعنی صبح ۱۵ فروردین برادر بزرگ‌تر به نام مصطفی به دلیل شدت سوختگی جانش را از دست داد و چون ماجرا مشکوک بود، گزارش این