

۱۰ سال پس از زمین لرزه هائیتی مروری کرده‌ایم بر تبعات این زلزله و یافته‌های دانشمندان درباره آن

رابطه توسعه علمی و مدیریت بحران



اعضای بنیاد محیط‌زیستی الگن در استان کهگیلویه و بویراحمد به یاد قربانیان سانحه هواپیمای بوئینگ ۷۳۷ هواپیمایی اوکراین درخت می‌کارند

درختانی به نام جوانان وطن

ساخت خودرو از زباله‌های پلاستیکی



زندگی
شنبه ۲۸ دی ۱۳۹۸ :: شماره ۵۵۷۹



بسیاری از پژوهشگران حوزه اجتماعی بر این باورند که شتاب رو به افزایش یک جامعه مردمان آن جامعه را بی‌تاب‌تر می‌کند / عکس: ایسنا

خشمت را پیاده کن

اگر شما هم فکر می‌کنید دیگران در انجام کارهایشان بسیار کندتر از شما عمل می‌کنند گرفتار سندرم «خشم پیاده‌رو» شده‌اید



میثم اسماعیلی
جامعه

تصمیم گرفته‌ام چند روزی به جای استفاده از اتوبوس از مترو استفاده کنم. فارغ از ترافیک و هزینه و البته آلودگی هوا، انتخاب مترو از سوی من به دلیل سرعت رسیدن است. دلیلی پرواضح برای اغلب آنها که از مترو استفاده می‌کنند، اما نکته جالب این‌که اگر مترو در حرکتش تنها یک دقیقه تعلل کند میزان پذیرش این تعلل نسبت به اتوبوس برایم بسیار سخت‌تر است. کلیشه ذهنی من در این رابطه به‌دلیل تکنولوژی انتخابی‌ام در رسیدن به مقصد این‌طور است که جایی برای تعلل را در مترو باقی نمی‌گذارد. مثال‌های ملموس بسیاری در این حوزه وجود دارد. شما در خودرویتان در صف پمپ بنزین هستید اما یک واکنش درونی مدام به شما نهیب می‌زند که خودروی جلویی شما تعلل می‌کند. این در حالی است که اتفاقا همین واکنش درونی روی سرنشین خودروی پشت سر شما هم صدق می‌کند و او هم احتمالا مدام به این فکر است که شما چقدر کند حرکت می‌کنید. صف خودپرداز، صف‌های فروشگاه، انتظار برای باجه یک بانک، همه و همه مکان‌هایی‌اند که چنین ذهنیتی غالب بر ذهن ما می‌شود. چیزی که روان‌شناسان از آن با عنوان «سندرم خشم پیاده رو» یاد می‌کنند. سندرمی که به دلیل شتاب تکنولوژی بروز بیشتری در جوامع پیدا کرده است، چرا که اتفاقا ارتباط مستقیمی با فناوری دارد. تحقیقات بسیاری در رابطه با این موضوع نشان می‌دهد که حتی سرعت راه رفتن آدم‌ها در سال‌های اخیر نسبت به دهه‌های گذشته هم شتاب بیشتری داشته است. به عنوان مثال ریچارد وایزمن، روان‌شناس بریتانیایی، به این نتیجه رسیده است که در دهه ۲۰۰۰ سرعت راه‌رفتن در سراسر دنیا تا ۱۰ درصد افزایش یافته است. شاید این سندرم با آن نشانه‌های یاد شده به نوعی موضوعی فانتزی تلقی شود اما وقتی از تبعات فراگیری چنین سندرمی حرف می‌زنیم می‌توانیم متوجه تاثیر چنین نشانه‌هایی روی رفتارهایی همچون خشم، عدم کنترل ذهن، عصبانیت و بی تحملی شویم. چیزی که بسیاری از روان‌شناسان شهری از آن به عنوان آفت یک زندگی سالم اجتماعی یاد می‌کنند؛ چیزی که می‌تواند سرمایه روان‌شناختی یک جامعه را مورد تهدید جدی قرار دهد.

سندرومی در پیاده رو

سندرم در پزشکی و روان‌شناسی آمیزه‌ای از علائم و نشانه‌هایی است که حکایت از اختلالی خاص دارد. سندرم به معنی مجموعه‌ای از خصوصیات قابل تشخیص بالینی است. شامل نشانه‌های بیماری (که توسط بیمار گزارش می‌شود)، علائم پزشکی (که توسط پزشک دریافت می‌شود) و پدیده‌ها و خصوصیاتی که معمولا با هم اتفاق می‌افتند. نشانه‌های این بیماری که واضح است همان مثال‌های ذکر شده می‌تواند دلیلی باشد بر فراگیری این سندرم در جامعه کنونی ایران. عدم تاب آوری در برابر بسیاری از مواردی که پیش از اینها خیلی معمولی به نظر می‌آمد. اما چرا هر چه می‌گذرد تعلل‌های اینچنینی دیوانه‌مان می‌کند. برخی از روان‌شناسان معتقدند کارهای کند به این دلیل اعصابمان را خرد می‌کنند که سرعت بالای جامعه، حس زمان‌بندی ما را دچار اختلال کرده است. آنها بر این باورند که وقتی کارها کندتر از حد انتظار ما پیش می‌روند، ممکن است ساعت درونی ما، با طولانی‌تر کردن زمان انتظار و برانگیختن خشم که با میزان تأخیر به‌وجودآمده تناسبی ندارد، فریبمان دهد. پژوهشگرانی هم در این میان با تحقیقاتشان نشان داده‌اند شتاب رو به افزایش یک جامعه مردمان آن جامعه را بی‌تاب‌تر می‌کند. آنها با یک پرسش معمولی چنین نظامی را استنباط کرده‌اند. سوالی ساده مبنی بر این که آیا حاضرید امروز هزار تومان بگیرید یا سال آینده صدهزارتومان؟ جالب این‌که بسیاری از پاسخ‌دهندگان به این سوال گزینه اولی را انتخاب کرده‌اند. نظام برگرفته از این سوال در نگاه این پژوهشگران یک جمله است و آن این‌که مردمان یک جامعه پاداش‌های کوچک کنونی را بر جوایز بزرگ بعدی ترجیح می‌دهند.

آموزش هوش هیجانی و اجتماعی

ماجرای سندرم خشم پیاده رو هر چند در زمینه‌هایی همچون رشد و شتاب فناوری بیشتر خودش را عیان می‌کند اما نمی‌شود از تبعات اجتماعی این بیماری فراگیر هم به آسانی گذشت. تبعاتی همچون پایین آمدن سرمایه روانشناختی در یک جامعه. مهدی حاج‌اسماعیلی روان‌شناس است و بر این باور است که «تاب آوری یکی از مولفه‌های سرمایه روانشناختی است.» او می‌گوید: «هر چه تاب آوری یک جامعه بالاتر برود سرمایه روانشناختی افراد این جامعه برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های دردناک در سطح بالاتری قرار می‌گیرد به این مفهوم که افراد بیشتری از یک جامعه در برابر موانع پیش رو رفتار مناسبی از خود بروز می‌دهند.» سویه دیگر این ماجرا وقتی است که این سرمایه رو به افول می‌رود. برای توضیح چنین چالشی حاج‌اسماعیلی موضوع هوش هیجانی اجتماعی را پیش می‌کشد. هوش اجتماعی شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های فرد است. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز بگذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرآیند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. حاج‌اسماعیلی اما پرورش هوش هیجانی و اجتماعی را مقدمه‌ای برای تقویت موضوع تاب آوری می‌داند و معتقد است دریافت چنین مفهومی اکتسابی است. همین اعتقاد است که نوک تیز انتقادش را برای پرورش چنین موضوعی به ارگان دولتی به سمت آموزش و پرورش می‌گیرد و البته خانواده‌ها را هم در این موضوع دخیل می‌کند. او معتقد است عدم آموزش چنین مفهومی برای کودکان و نوجوانان باعث می‌شود آنها در هر موقعیتی قرار گیرند که باید انتظار بکشند و آن انتظار را برای رسیدن به هدفشان به عنوان یک مانع تلقی می‌کنند و همین موضوع باعث بروز هیجانات منفی مثل اضطراب و استرس و خشم و عصبانیت می‌شود.

دومینوی خشم پیاده‌رو

سندرم خشم پیاده‌رو شکل فانتزی شده مفاهیمی است که انگار مثل دومینو پی در پی باعث بروز مشکلاتی می‌شود. از موضوع بی‌تحملی و عدم تاب‌آوری افراد یک جامعه که به آن ذکر شد بگیرید تا چالش‌های کلی‌تر و البته مهم‌تری در بافت یک جامعه به نام قانونپذیری. مهدی حاج‌اسماعیلی هم مثل بسیاری دیگر از روان‌شناسان این سرزمین معتقد است جامعه ایرانی در زمینه قانون‌پذیری و احترام به حقوق شهروندی با مشکلات عدیده‌ای روبه‌روست. پیش از ذکر مصداق‌های فراوانی از این ادعا او مستقیم سراغ پیشنهادهای رفع چنین معضلی می‌رود. آن‌طور که او به جام جم می‌گوید: «برای این‌که آدم‌ها بتوانند قانون‌پذیر باشند و مسؤولیت رفتارشان را بپذیرند، اول باید در آموزش و پرروش و آموزش عالی حقوق شهروندی را به آنها آموزش بدهیم. وقتی این حقوق را آموزش می‌دهیم بنابراین در قبالش مسؤولیت شهروندی هم آموزش داده می‌شود. مساله تاب‌آوری هم وقتی آموزش داده شود، باعث می‌شود افراد وقتی در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند، دچار چنین سندرمی نشوند.»

از بی‌تابی تا پرخاشگری

ضعف در پرورش هوش هیجانی و اجتماعی، بی تحملی و عدم تاب آوری همه باعث شده است بسیاری از افرادی را که چنین ویژگی‌هایی ندارند روبه‌روی افرادی قرار دهد که دچار چنین چالشی هستند. همین موضوع است که باعث می‌شود ما از آدم‌های به اصطلاح کند خشمگین باشیم. تحقیقات نشان داده است هوشیاری به مفهوم تمرین تمرکز روی زمان حال به درمان بی‌صبری کمک می‌کند، هرچند کاملا معلوم نیست چرا؟ شاید دلیلش این باشد افرادی که تمرین‌های ذهنی می‌کنند، بهتر می‌توانند با پیامدهای هیجانی بی‌صبری کنار بیایند، چون بیشتر به آن خو گرفته‌اند. درباره همه معایب بی‌صبری در یک زندگی اجتماعی بسیار گفته‌اند، برخی از معایب چنین خصیصه‌ای مرتبط به رفتار فردی است اما مشکل وقتی عیان‌تر است که بدانیم تبعات اجتماعی این ماجرا بیش از همه آسیب‌های فردی است. پایین بودن آستانه تحمل افراد یک جامعه را می‌توان به واسطه سنجه‌های بسیاری دریافت. از میانه همه آمارهایی که از سوی ارگان‌ها اعلام می‌شود هم همین‌طور. همین موضوع که حالا چند سال است اولین دلیل مراجعه به پزشکی قانونی در ایران نزاع‌های خیابانی است مثال روشنی از آن چیزی است که بسیاری از جامعه‌شناسان به آن اشاره دارند. کارشناسان علوم اجتماعی چند سالی است نسبت به تبعات خشم فروخورده نوجوانان و جوانان در کشورمان هشدار می‌دهند. به نظر آنها، رفتارهای بیرونی که هر روز دامنه و شدت بیشتری می‌یابند، تنها قله کوه یخی است که از آب بیرون مانده و اگر هرچه زودتر راه‌های مهار و تخلیه و کنترل آن را پیدا نکنیم، در آینده‌ای نزدیک شاهد آتشفشانی در حال فوران از گدازه‌های خشمی خواهیم بود که نه‌تنها سلامت روانی عزیزان‌مان را تهدید می‌کند، بلکه به امنیت روانی جامعه و به دنبال آن سرمایه اجتماعی‌مان آسیب‌های بنیادینی خواهد زد. البته که تنها مراقبت‌های فردی و تمرین‌های شخصی در کنترل خشم موثر نیست. مهدی حاج اسماعیلی هم اشاره درستی به این موضوع دارد. او به رابطه بی‌تحملی افراد با آنچه از سوی دولت‌ها تحمیل می‌شود اشاره دارد. به باور او عدم شفافیت دولت‌ها و همچنین پنهانکاری‌شان در بسیاری از امور باعث پرورش خشم در افراد آن جامعه می‌کند. چیزی که اتفاقا عدم امکان بروز آن توسط همان دولت‌ها باعث افزایش آسیب‌های اجتماعی می‌شود.



یادداشت:
غلامرضا قاسمی‌کبریا
کارشناس مدیریت رفتار

هنری به نام مدیریت خشم

ما حق خشمگین شدن، ناراحت شدن، توقع داشتن، انتظار داشتن و خیلی از واکنش‌های انسانی دیگر را تحت شرایط مختلف داریم اما نوع موقعیت، برای بروز هرکدام از این واکنش‌ها، خوب یا بد بودن رفتارمان را مشخص می‌کند. در بعضی از شرایط فکر می‌کنیم در موقعیتی قرار گرفته‌ایم که خطایی رخ داده است؛ یعنی حالا حق خشمگین شدن را داریم؟ بله داریم؛ در حالتی که احساس کنیم خطایی رخ داده است می‌توانیم خشمگین شویم اما این‌که آن را چطور بروز بدهیم بسیار مهم است. واقعیت این است که هر رفتار جایی دارد. مثلا عجله کردن در یک موقعیت بدون تنش و با فرصت بالا، عملی اشتباه اما برای نجات جان یک فرد در حال سقوط، بهترین کار ممکن است. حالا شما همین یک مثال را به عصبانی شدن و خشمگین شدن هم ربطش بدهید و آن را تا پرخاشگری پیش ببرید اما پرخاشگری، همان نقطه اوج ماجراست که بدون کنترل روی رفتار رخ داده است. ماجرای جالب این است که اتفاقا ناراحت نشدن و خشمگین نشدن، خیلی هم اتفاق خوبی نیست؛ در واقع چنین واکنش‌هایی نوعی ابراز احساسات نسبت به خوبی‌ها و بدی‌ها از منظر خودمان است اما باید حواسمان باشد که میزان شدت و بروز این ابراز احساسات به اندازه و کافی باشد و زیاده‌روی نکنیم. حالا خودآگاه یا ناخودآگاه بودن آن را چطور کنترل کنیم؟ دیده‌اید وقتی اتفاق بد و آزاردهنده‌ای می‌افتد، به صورت کاملا غیرارادی، از لفظ‌های وای، اه، نه، اوه و... استفاده می‌کنیم؟ لفظ‌هایی که جایز است ولی نباید از حد مجاز خودشان خارج شود و کسی جز خودمان نمی‌تواند آن را مدیریت کند. در این میان، اگر کسی می‌گوید نمی‌توانم، اشتباه می‌کند و به توانایی‌های خودش باور ندارد. این قوانین در روابط بین زوجین، در روابط دوستانه، در محیط کار، در اجتماع و در هر جای دیگری کاربرد دارد. مثلا زن و شوهری را تصور کنید که در اوج خشم و ناراحتی و عصبانیت هستند و حتی همدیگر را به مسائل مختلف تهدید می‌کنند. حالا در این میان زنگی به صدا درمی‌آید و فردی که آنها با او بسیار رودربایستی دارند، به خانه‌شان می‌آید. واکنش آنها چه است؟ این‌که ظاهر قضیه را حفظ کنند، آرامش داشته باشند، به روی هم لبخند بزنند و اوضاع را در برابر آن فرد غریبه کنترل و مدیریت کنند. پس این نشان می‌دهد که نمی‌شود همه‌چیز را برگردن تصمیم غریزی انداخت و تصمیم به تفکر و عاقلانه رفتار کردن را دور از دسترس دید. البته این را فراموش نکنیم که طبیعتا این مهار و مدیریت خشم، کار آسانی نیست و باید بتوانیم در مواقع حساس، فرق بین بروز ناراحتی و پرخاشگری را تشخیص بدهیم. در واقع این‌که ناراحتی‌مان را از هر موضوعی چطور نشان بدهیم، یک هنر است؛ هنری که آدم‌ها می‌دانند در برابر یک رفتار بد، نباید رفتار بد دیگری مرتکب بشوند.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir
روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#تامین-اجتماعی
شهروندی از اصفهان:
بیمه اختیاری تامین اجتماعی هزینه‌های عینک و خدمات دندانپزشکی را پوشش نمی‌دهد. چرا؟ چرا تامین اجتماعی بین انواع بیمه‌ها تبعیض قائل می‌شود؟

#نیروی-انتظامی
عیوضی از تهران:
از نیروی محترم انتظامی بابت پاکسازی دره فرحزاد از معتادان، کمال تشکر و قدردانی را داریم. امیدوارم این طرح دائمی باشد.

#تعلیم-رانندگی
یک شهروند از تهران:
چرا به خودروهای تعلیم رانندگی سهمیه بنزین تعلق نگرفته است؟ متاسفانه اساتید این حوزه باید از جیب خود هزینه بنزین را تامین کنند.

#توسعه-مترو
اسلامی از پردیس:
از دولت محترم درخواست می‌شود با تخصیص بودجه برای ساخت متروی تهران-پردیس، کمک شایانی به این حجم از مسافران که هر روز این مسیر را با تاکسی و اتوبوس طی می‌کنند، کند.

#بلوار-میرداماد
نامجو از تهران:
جوی آب خیابان نساء در بلوار میرداماد سرپوشیده نیست. این موضوع باعث افزایش و رشد حیوانات موذی شده است.

#نوسازی-خودروها
نبی از تهران:
تعلل در نوسازی و تعویض خودروهای فرسوده و ناوگان حمل و نقل عمومی، باعث ایجاد آلودگی شده است. تا زمانی که این اقدامات صورت نگیرد، شاهد افزایش آلودگی هوا خواهیم بود.

#آلودگی-هوا
همدانی از تبریز:
عدم حمایت دولت از تولید و تعویض خودرو و موتورسیکلت‌های برقی، باعث افزایش مصرف سوخت و آلودگی هوا شده است.

#سیل-زدگان
جمعی از شهروندان استان سیستان و بلوچستان:
از دولت محترم درخواست می‌شود تا نسبت به کمک به سیل‌زدگان استان سیستان و بلوچستان که تمام سرمایه و زندگی خود را از دست دادند، اقدامات فوری انجام دهد.