گپ روز

اصغر کیهان‌نیا درباره معنا، مفهوم و انواع خشونت‌ها می‌گوید:

# برای مهار خشونت نیاز به آموزش داریم

**طرح نو- رضا نامجو| خشونت از آن واژه‌هایی است که آهنگ موجود در تک تک حرف‌هایش، عمق دردناکی آن را در خود دارد. با این وجود بسیاری از رفتارهای ما، هرچند در زمره اعمال خشن و خشونت‌آمیز قرار می‌گیرد اما خودمان آنها را خشن به حساب نمی‌آوریم. به عبارتی برخی افراد گمان می‌کنند خشونت فقط صورت فیزیکی دارد حال آنکه خشونت فیزیکی تنها یکی از انواع خشونت است. کنش‌های فردی و جمعی، در مثلثی با ضلع‌های فرد، خانواده و جامعه شکل می‌گیرد که به باور معتقدان به نظام‌مند بودن جامعه، کژکارکردی در هر کدام، موجب اختلال در دیگر ضلع‌ها خواهد شد. در این بین و به دلیل برهم خوردن توازن بین این سه ضلع انواع مختلفی از خشونت نظیر خشونت کلامی، رفتاری، جنسی، عاطفی و اقتصادی را در پی خواهد داشت. دکتر اصغر کیهان‌نیا، روانشناس، استاد دانشگاه و مشاور خانواده با ما است تا درباره تعریف واژه خشونت در جامعه ایران، دلایل بروز خشونت تا این حد وابسته راه‌های جمعی و فردی برون‌رفت از این وضع صحبت کند. شرح گفت‌وگو در ادامه مطلب آمده است:**

**برآیند تجربیات شما در حوزه کاری‌تان چه نتیجه‌ای درباره برداشت مردم جامعه ایران از واژه‌ای به نام خشونت دارد؟**

در این زمینه ما با واژه‌ای به نام هنر سخن گفتن مواجه هستیم. دوسال طول می‌کشد انسان سخن گفتن را بیاموزد اما ۳۰ سال طول می‌کشد تا حرف نزدن یا چگونه حرف زدن را بیاموزد. بیشتر آدم‌هایی که مذاکرات‌شان به خشونت تبدیل می‌شود، بگومگوی مخرب و گفت‌وگوی ناسازنده دارند که به دلیل فقدان مهارت کلامی و آگاهی به قوانین مذاکرات است. به اعتقاد ما افرادی که به این قوانین آگاهی دارند می‌توانند کلیه اختلافات فی‌مابین را بدون استفاده از خشونت کلامی حل کنند، بنابراین افراد باید این هنر را بیاموزند. مفاهیمی مانند خشونت جنسی، عاطفی و اقتصادی در جامعه خیلی مطرح نمی‌شود زیرا بیشتر افراد گمان می‌کنند خشونت یعنی کتک‌کاری و دشنام دادن به دیگری. حال آنکه این دو از بدترین انواع خشونت هستند اما همه خشونت‌ها را شامل نمی‌شوند. با این وجود بقیه انواع خشونت هم تاثیر روحی و روانی بدی دارد. مشکل آنجاست که ما هنوز رواداری شکیبایی و صبوری را نیاموخته‌ایم. در نظر داشته باشید مثلا در زبان انگلیسی افراد در ابتدا از لفظ بله استفاده می‌کنند و بعد از لطف نه اما در ایران ما در ابتدا می‌گوییم نه. پایه تندخویی از همین جا آغاز می‌شود. به همین خاطر است که نیاز به آگاهی از مهارت‌های کلامی، احساس می‌شود تا در چنین مواردی شاهد تاثیر خشونت نشویم. ما انسان‌ها وقتی نمی‌توانیم به خواسته خود دست پیدا کنیم، به خشونت متوسل می‌شویم. اگر بتوانیم درخواست‌هایمان را با زبان عقل مطرح کنیم به خشونت دچار نخواهیم شد. دلیل آنکه ما در جامعه با این حد از خشونت مواجه هستیم، نابسامانی‌های موجود است. نبود نظم، گرانی، بیکاری، اعتیاد، انحرافات جنسی و گریزپایی مردانی که تازه به پول رسیده‌اند از جمله عوامل به وجود آورنده خشونت است. هر چه میزان این عوامل بیشتر شود، فضا برای به وجود آمدن فضای خشن فراهم‌تر می‌شود. همه این موارد هم ناشی از بی‌عدالتی، تبعیض، محرومیت و احساس بی‌پناهی است. وقتی جوان احساس قربانی‌شدن و بی‌پناهی دارد و فکر می‌کند دولت، خانواده یا اطرافیان مراقب او نیستند و برای رسیدن او به خواسته‌اش هیچ کاری انجام نمی‌دهند، خشونت حاصل می‌شود. اگر ما علاقه‌مند به کاهش خشونت در جامعه هستیم باید با توجه به جوان‌ها و نیازهای جامعه مسائل را حل کنیم. وقتی وضع ترافیک در خیابان‌ها مناسب نیست، افراد داد و فریاد می‌کشند و به یکدیگر توهین می‌کنند، اگر مسأله ترافیک حل شود، افراد خشونت به خرج نمی‌دهند. مردی که همسر و فرزندش را می‌کشد به استیصال اقتصادی دچار شده که دست به این خشونت وحشتناک می‌زند.

**شما به عوامل به وجود آورنده خشونت اشاره کردید. حالا منی که چنین اقدامی انجام می‌دهم آیا می‌دانم دارم دست به یک اقدام خشونت‌آمیز می‌زنم؟**

در لحظه‌ای که من چنین کاری را انجام می‌دهم اختیار خودم را از دست داده‌ام و بنابراین معنای کارم را درک نمی‌کنم. درست به همین دلیل است که روانشناسان به افرادی که در چنین وضعی قرار می‌گیرند، توصیه می‌کنند: همیشه یادت باشد بعد از آنکه آرام شدی ببین رفتار خشونت‌آمیزت چه تاثیری روی شخصی که خشونت به او وارد شده، خواهد داشت. معمولا کسی که دچار خشم لجام‌گسیخته می‌شود، قدرت کنترل خود را ندارد، درست به همین خاطر است که ما می‌گوییم به چنین افرادی نصیحت نکنید زیرا مغز این افراد در چنین لحظاتی کار نمی‌کند، آنها فقط فریاد می‌زنند چون از یک ناحیه درد و رنج دارند و گمان می‌کنند در مورد آنها بی‌عدالتی، تبعیض و

> **بیشتر افراد گمان می‌کنند خشونت یعنی کتک‌کاری و دشنام دادن به دیگری. حال آنکه این دو از بدترین انواع خشونت هستند اما همه خشونت‌ها را شامل نمی‌شوند. با این وجود بقیه انواع خشونت هم تاثیر روحی و روانی بدی دارد. مشکل آنجاست که ما هنوز رواداری شکیبایی و صبوری را نیاموخته‌ایم**
>
> **ما انسان‌ها وقتی نمی‌توانیم به خواسته خود دست پیدا کنیم، به خشونت متوسل می‌شویم. اگر بتوانیم درخواست‌هایمان را با زبان عقل مطرح کنیم به خشونت دچار نخواهیم شد**
>
> **جوان نیاز به کار، امکانات زندگی، درآمد و ازدواج دارد. کسی که در این وضع قرار می‌گیرد و نمی‌تواند نیازهایش را سامان دهد، در مواجهه با اطرافیان خویش (گاهی والدین هستند و گاهی مسئولان کشور یا مردم) احساس شکست می‌کند و بغض فروخورده خویش را به صورت خشونت بروز می‌دهد**

همیشه یادت باشد بعد از آنکه آرام شدی ببین رفتار خشونت‌آمیزت چه تاثیری روی شخصی که خشونت به او وارد شده، خواهد داشت. معمولا کسی که دچار خشم لجام‌گسیخته می‌شود، قدرت کنترل خود را ندارد، درست به همین خاطر است که ما می‌گوییم به چنین افرادی نصیحت نکنید زیرا مغز این افراد در چنین لحظاتی کار نمی‌کند، آنها فقط فریاد می‌زنند چون از یک ناحیه درد و رنج دارند و گمان می‌کنند در مورد آنها بی‌عدالتی، تبعیض و جحاف روا داشته شده است.

**در جوامع بیشتر توسعه‌یافته، احتمالا افراد به دلیل آموزش‌هایی که در بافت دیده‌اند یا هر دلیل دیگر، این نوع از رفتارها را خشونت‌آمیز به حساب می‌آورند...**

درست است. اما در جامعه ما وقتی کسی زود از کوره درمی‌رود می‌گوییم: او فردی عصبی است. کاری به کارش نداشته باشید. بنابراین ما می‌گو ییم همیشه انسان میل خود را حق خود می‌داند که چنین رفتاری از خود نشان می‌دهد. حال آنکه میل من لزوما حق من نیست. مثلا پدر به فرزندش می‌گوید از روی صندلی بلندشو چون من می‌خواهم روی آن بنشینم. روی صندلی نشستن میل پدر است اما حق او نیست. مشکل اینجاست که آدم‌ها میل خودشان را حق خود می‌دانند. برخی از افراد هم چون حق‌شان پایمال‌شده حق دارند اعتراض کنند.

**اینها عواملی است که از منظر جمعی، باعث بروز این رفتارها می‌شوند. حالا اگر بنا باشد به فرد بنگریم و فرض کنیم مشکلات اقتصادی بر سر جای خودشان ثابت بمانند، احتیاج به چه چیزی داریم تا مسأله را کنترل کنیم.**

ما در این زمینه‌ها احتیاج به بازتعریف واژه خشونت و آموزش‌دیدن داریم. در چنین شرایطی بهتر است از محل دور شویم، آب بخوریم و نفس عمیق بکشیم تا دچار خشونت نشویم. اگر بنا ست مذاکره‌ای کنیم که احساس می‌کنیم در خلال آن عصبی خواهیم شد، قبل از وارد شدن به محل باید ریلکسیشن کنیم یا قرص آرام‌بخش بخوریم. باید به خودمان تلقین کنیم که با قرار گرفتن در آن فضا خشمگین نمی‌شویم زیرا وقتی انسان دچار خشم می‌شود، بی‌انصاف و بی‌منطق می‌شود. حرف آدم بی‌انصاف و بی‌منطق هم خریدار ندارد و کسی به او توجه نمی‌کند. برخی از خشونت‌ها هم هستند که علت اصلی آن شرایط جسمی نظیر گرسنگی، خستگی، عصبانیت و... است. این شرایط به شدت خشم ارتباط دارد. قندخون فردی که گرسنه است، در سطح پایینی قرار می‌گیرد و باعث می‌شود او به راحتی عصبانی شود. این موارد را باید از راه کنترل فردی مدیریت کنیم. پدیده خشونت در تمام جوامع دنیا اتفاق می‌افتد و امری غیرقابل انکار است، بنابراین نمی‌شود وجود خشونت را محدود به جغرافیای خاصی کرد. خشونت زمانی اتفاق می‌افتد که ما به خواسته‌ای که داریم، نمی‌رسیم. درواقع علاقه‌مند به چیزی هستیم اما توانایی رسیدن به آن را نداریم. مانعی در رسیدن به آن امر می‌بینیم یا اینکه امکانات رسیدن به هدف را نداریم. امروز مسأله اصلی در مورد موضوع خشونت، بیشتر مربوط به خشونت موجود در جوانان است. این نوع از خشونت به دو صورت بروز می‌کند یا خشونت از نوع کلامی است یا از نوع رفتاری.

**چرا این اتفاقات می‌افتد؟**

جوان نیاز به کار، امکانات زندگی، درآمد و ازدواج دارد. کسی که در این وضع قرار می‌گیرد و نمی‌تواند نیازهایش را سامان دهد، در مواجهه با اطرافیان خویش (گاهی والدین هستند و گاهی مسئولان کشور یا مردم) احساس شکست می‌کند و بغض فروخورده خویش را به صورت خشونت بروز می‌دهد. درواقع جوان در چنین وضعیتی اعتراض خود را به صورت خشونت برون‌فکنی می‌کند و فریاد می‌زند. آنها وقتی خواسته‌ای با حرف ناگفته‌ای در دل دارند و عاملی مانع از مطرح کردن آن می‌شود به صورت زیرزمینی یا پنهان اعتراض‌شان را نشان می‌دهند. در اینجاست که می‌توان خشونت را نوعی اعتراض به حساب آورد. در پاره‌ای مواقع اعتراضات نسبت به قوانینی است که از نگاه جوانان دست‌وپاگیر به‌نظر می‌رسد. از سوی دیگر نوعی خشونت هم هست که بین خانواده‌ها و در میان مردم عادی به‌وجود می‌آید. این نوع از خشونت‌ها کم و بیش به دلیل استیصال اقتصادی، بیکاری و در برخی موارد هم آگاهی نداشتن به قوانین مذاکره بین مردم و در نگاهی جزیی‌تر بین همسران است. افراد وقتی در مورد مهارت‌های کلامی آگاهی ندارند، بیشتر بگومگوهایشان مخرب است و پیامد آن هم خشونت‌های گفتاری، رفتاری و فیزیکی است. حتی ممکن است مردی همسرش را از دادن خرج روزانه محروم کند. این رفتار هم خشونت به حساب می‌آید. از سوی دیگر ممکن است زنی در ارتباط برقرار کردن با همسرش او را مجازات جنسی کند. این رفتار هم خشونت است. در این بین ما با خشونت عاطفی هم مواجه هستیم. در این نوع از خشونت افراد مهر و محبت خود را نسبت به مردم و حتی نزدیکان خود دریغ می‌کنند. این در حالی است که هرچه جامعه سالم‌تر باشد و مسئولان، رسانه‌ها و روزنامه‌ها بتوانند فرهنگ‌سازی کنند و باعث رشد بیشتر مهر و محبت در جامعه شوند، خشونت هم از هر نوع و جنسی که باشد، کاهش پیدا خواهد کرد.

گذار

# تاب‌آوری روانی و آمادگی آگاهانه ملی در سوانح

یحیی بازیاری‌زاده
معاون بهداشت درمان و تولیتختی هلال‌احمر هرمزگان

قرار داشتن کشورمان در زمره ۱۰ کشور نخست سانحه‌خیز جهان و استعداد وقوع دوسوم بلایای متعارف جهانی در پهنه آن مشخصه مهمی است که ضرورت اولویت‌دهی به مقوله پیشگیری و در وهله بعد، آمادگی به‌عنوان دو مرحله آغازین چرخه مدیریت بحران را اجتناب‌ناپذیر می‌کند. به عبارت دیگر، گذار از ساختار پاسخ سالار فعلی به ساختار پیشگیری و آمادگی‌محور، از اقتضائات بنیادین تناسب‌یافتن ساختار مدیریت سوانح کشور با واقعیات یادشده جامعه ایران است که علی‌الاصول می‌بایست در ساختارهای قانونی و اداری تجلی یابد. در این نوشتار اما در پی واکاوی ساختار مدیریت سوانح کشور نبوده بلکه وجه مهمی از آمادگی ملی برای مواجهه کارآمد با سوانح متعدد محتمل‌الوقوع و پیامدهای زیانبار آن را می‌خواهیم مورد توجه قرار دهیم. پیامدهای روانی یکی از وجوه مهم وقوع سوانح بوده که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. یکی از وجوه آمادگی برای مواجهه با سوانح، آمادگی‌های روانشناختی است. آسیب‌های ناشی از سوانح بسته به شدت آنها، می‌توانند پیوستاری از پیامدهای روانی از اندوه از دست دادن عزیزان و سرپناه گرفتن تا پیامدهای گذرای تغییر موقت در روند زندگی و بحران تطابق با شرایط جدید پس از وقوع سوانح را موجب شوند. واکنش‌های روانی در اشخاص مختلف نیز بسته به ساخت شخصیتی و پارامترهای مختلف وراثتی و محیطی متفاوت هستند. لازمه طی‌شدن سریع‌تر و کم‌عارضه‌تر دوران پس از وقوع سوانح تاب‌آوری به روند طبیعی نزدیک و شبیه به قبل از وقوع سوانح، برخورداری شهروندان از سلامت و تعادل نسبی روانی است. بنا بر این آمادگی روانی برای مواجهه موثر با سوانح عبارت از برخورداری از یک توان روانی نسبی برای تحمل فشار روانی ناشی از سوانح است. از این توان در ادبیات روان‌شناسی با عنوان تاب‌آوری روانی یاد می‌شود. به عبارت دیگر تاب‌آوری روانی عبارت از میزان تاب‌آوردن فرد در برابر فشارهای روانی بوده که این شاخصه روانی نیز می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد. در شرایط بلاتبردون تاب‌آوری روانی شهروندان در برابر پیامدهای روانی سوانح، آنان دوران گذار پس از وقوع سوانح تا بازگشت به زندگی طبیعی شبیه و نزدیک به شرایط قبل از وقوع سوانح را سریع‌تر و کم‌عارضه‌تر می‌توانند سپری کنند. پرسشی که در این میان اهمیت می‌یابد این است که آیا تاب‌آوری روانی یعنی آستانه شکستگی روانی شهروندان در مقابل فشارهای روانی ناشی از سوانح، قابل ارتقا است؟ خوشبختانه خبر خوب این است که به‌رغم تاثیر ابعادی از این مشخصه از پارامترهای وراثتی، تاب‌آوری روانی برآیندی از مواجهه‌های تجربی فرد در وقایع پیشین زندگی است. به عبارت دیگر چنانچه فرد توانسته باشد وقایع ناگوار پیشین زندگی‌اش را تاب آورده و از آنها عبور کرده و روندی رو به رشد را سپری کرده باشد، تاب‌آوری روانی نسبی وی در وقایع بعدی قرار و قابل پیش‌بینی است. از این منظر می‌توان پیش‌سازهای تاب‌آوری روانی را قابل آموزش و تمرین دانست و مبتنی بر این نگاه می‌توان با انگاره تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها به سخنی ریز و درشت زندگی، با دیده فرصت‌هایی برای تمرین و ارتقای تاب‌آوری نگریست. از این رهاورد، شهروندان می‌توانند در فرآیند زندگی خویش با دیده تمرین به استقبال برخی شرایط دشوارتر از روند معمول زندگی خویش رفته و تحمل شرایط دشوار در ابعاد مختلف را در خزانه تجربی خویش برای روز مبادا نظیر ایام وقوع سوانح غیرمترقبه پس‌انداز کنند. در حقیقت شهروندانی که پس‌انداز تجربه شرایط مشابه در خزانه تجربی آنها بیشتر باشد در روزهای سخت سانحه تاب‌آورترند. به‌طور مثال یکی از محرومیت‌هایی که می‌تواند پس از وقوع سوانح، فشار روانی آفریده و سلامت روان شهروندان را به چالش طلبد، محرومیت‌های زیستی ناشی از، از دست دادن روند تغذیه مطلوب و طبیعی همیشگی خانوار و وابستگی به جیره‌های غذایی و نیز سرپناه اضطراری نظیر چادر است. شهروندانی که به موجب تمرین‌های خودخواسته، تحمل این شرایط دشوار در خزانه تجربی آنها پس‌انداز شده به دلیل تطابق‌های مربوطه، از کسانی که از این پس‌انداز تجربی محرومند در شرایط دشوار و محرومیت‌های دوران سوانح، تاب‌آورتر بوده و راحت‌تر از بقیه دشواری‌های این دوران را پشت‌سر توانند گذاشت. علاوه بر تمرین و تجربه ارادی و آگاهانه شرایط دشوار، معنویت و همدلی با دردمندان دو عامل مهم دیگر در ارتقای تاب‌آوری شهروندان در شرایط دشوار پس از وقوع سوانح هستند. انسان‌هایی که معنویت بیشتری در زندگی آنها نمود دارد، شکنندگی روانی شان در برابر دشواری‌ها کمتر و تاب‌آوری آنان بیشتر از کسانی است که معنویت کمتری در زندگی‌شان نمود دارد. همدلی با سایر قربانیان و بازماندگان سوانح به معنای توان درک دنیا از دریچه نگاه و احساس آنها نیز یک فاکتور قوی در ارتقای تاب‌آوری شهروندان به حساب می‌آید. در این راستا مبتنی بر آموزه‌های روانشناسی اجتماعی، یکی از دلایل تاب‌آوری روانی بخش قابل توجهی از سانحه‌دیدگان در روزهای نخست سانحه، یک نوع احساس جمعی است مبنی بر این که سانحه همگانی است و هر فرد، افراد زیادی را هم‌شرایط خویش می‌یابد و بنابراین یک فضای همدلانه عمومی مانع از در هم شکستن روانی می‌شود. این عامل اما به مرور زمان هر چه که از لحظه‌های اولیه وقوع سانحه می‌گذرد، کمرنگ‌تر می‌شود. فهم دقیق این مسائل از منظر روانشناسی جوامع سانحه‌دیده، برای انجام به‌موقع و بهینه مداخلات روانشناختی حایز اهمیت تعیین‌کننده‌ای خواهد بود. در برخی مواقع مداخلات ناپهنگام، زمینه تشدید پیامدهای روانی در شهروندان جوامع سانحه‌دیده را موجب خواهد شد. بنابراین آماده‌سازی شهروندان از طریق ارایه آموزش‌های روانشناختی پیشگیرانه ازجمله آموزش مهارت‌های مرتبط با سلامت روان می‌توانند از طریق پیشگیری از افول تاب‌آوری روانی زمینه ارتقای آن را فراهم آورده و بدین ترتیب شهروندان بهتر و سریع‌تر بتوانند دوران گذار پس از وقوع سوانح را پشت سر گذاشته و به زندگی عادی و طبیعی خویش رهنمون شوند. تحقق این امر اما مستلزم برنامه‌ریزی‌های مدونی است که ما را از تصمیم‌گیری‌های ناکامل و سلیقه‌ای مورد و مقطعی وارهانده و به یک نگاه بلندمدت پایدار رهنمون شود. واحد بهداشت روان تیم‌های بهداشت و درمان اضطراری معاونت بهداشت و درمان در جمعیت اطراف‌احمر که برای پاسخ به نیاز خدمات سطح یک بهداشتی و درمانی در کنار واحدهای چهارگانه دیگر تشکیل شده ازجمله ساختارسازی‌های ارزنده‌ای است که با توسعه آن و خلق ساختارهای مشابه می‌توان به برون‌رفت از برخی ناکارآمدی‌های فعلی برآمده از فقدان ساختارهای هدفمند اندیشید. سلامت روان در سوانح اما آن‌قدر اهمیت دارد که نیازمند ساختار مستقلی مختص مداخلات روانی اضطراری برای پیشگیری از مزمن شدن و وخامت آثار روانی سوانح است. این ساختار می‌تواند و باید مبتنی بر مطالعه پیامدهای روانی و درس‌های آموخته از سوانح پیشین طراحی شده باشد و پس از یک دوره اجرای آزمایشی، در صورت کارآمدی و اثربخشی مناسب به‌عنوان یک واحد عملیاتی در ساختار دایمی نهادهای مرتبط با مدیریت سوانح ازجمله جمعیت هلال‌احمر تعریف و در شرایط آرامش و اضطراری، کارکردی پیشگیرانه و مداخله‌مورآب باید.

> **در برخی مواقع مداخلات ناپهنگام زمینه‌تشدید پیامدهای روانی در شهروندان جوامع سانحه‌دیده را موجب خواهد شد. بنابراین آماده‌سازی شهروندان از طریق ارایه آموزش‌های روان‌شناختی پیشگیرانه ازجمله آموزش مهارت‌های مرتبط با سلامت روان می‌توانند از طریق پیشگیری از افول تاب‌آوری روانی زمینه ارتقای آن را فراهم آورده و بدین ترتیب شهروندان بهتر و سریع‌تر بتوانند دوران گذار پس از وقوع سوانح را پشت سر گذاشته و به زندگی عادی و طبیعی خویش رهنمون شوند**