در اولویت‌های روزمره‌ات بازنگری کن و آنچه ناخودآگاه برایش ارزش قائل هستی را به سنجش عقل درآور. از این مسیر، کم‌کم وابستگی‌هایت را هم مدیریت می‌کنی و منافع تهدید شونده‌ات نیز تغییر می‌کند

چرا این طور شدیم؟

گزارشی از مردم دربارهٔ پرخاشگری‌های رایج روزمره

ترافیک بزرگراه سنگین است. هوا گرم است و همه درتلاشند که زودتر راه گریزی از این ترافیک و گرما پیدا کنند. اشتباه و حتی خودخواهی یکی از خودروها در پیچیدن جلوی خودروی مقابل برای زودتر رسیدن و فرار از ترافیک، کافی است تا یک نزاع خیابانی شکل بگیرد و خودروهای دیگر را تا ساعاتی درگیر ترافیک کند. بوق‌زدن، یک تصادف کوچک، نگاه‌کردن، تنه‌زدن موضوعاتی است که باعث درگیری می‌شود.

راننده درحالی که بشدت عجله دارد، دنبال جای پارک مناسب برای خودرو خود می‌گردد. به محض یافتن جای پارک مناسب، خودروی دیگری از راه می‌رسد و بدون توجه به او وارد جایگاه پارک می‌شود. همین اتفاق نسنجیده از سوی راننده مقابل و عدم قبول اشتباه، باعث درگیری لفظی و گاهی فحاشی و گاهی یک نزاع پردردسر می‌شود. همسایه شما یک میهمانی خصوصی در منزلش دارد. صدای موزیک، آهنگ و سروصدای میهمانان تا ساعاتی از شب ادامه دارد، طوری که تمام اهالی آپارتمان را درگیر خود کرده و باعث سلب آسایش از آنان شده است. اگر قرار باشد خود شما به عنوان یک همسایه از حق خود دفاع کرده و با یک تذکر ساده از همسایه محترم که اصلاً هم شناختی از او ندارید، بخواهید که صدای موزیک را کم کند، ممکن است دچار درگیری شوید. در این میان یا باید از پلیس کمک بگیرید یا بی‌خیال شوید تا آن یک شب تمام شود و همه چیز به خیر بگذرد.

راننده تاکسی کرایه اضافه گرفته و شما حق دارید از او بخواهید که اضافه کرایه را به شما برگرداند. ممکن است خود شما هم عصبانی شوید و حرف تندی بزنید و یا اینکه راننده در مقابل تقاضای بجای شما یکهو پرخاشگری کند. به هرحال یک روز شما بخاطر این اتفاق به تلخی خواهد گذشت.

مواردی از این دست و هزاران مورد دیگر، نمونه‌هایی از پرخاشگری و نابردباری اجتماعی هستند که در طول روز یا هفته حتی اگر برای خود ما نیز اتفاق نیفتد، در کوچه و خیابان و محل کار و محل زندگی بارها و بارها شاهدش هستیم.

سحر

می‌گوید: همسرم اکثر اوقات غذایش را با استرس و عصبانیت می‌خورد، برای همین همیشه موقع جویدن غذا زبانش را گاز می‌گیرد. همیشه از درد زخم زبانش هم می‌نالد. می‌فهممش اما انگار بعضی‌ها درست می‌گویند که باید عصبانیت را ابراز و خشم را آزاد کنیم تا اتفاق بدتری نیفتد؛ مثلاً سمت آسمان فریاد بکشیم یا خشم را روی بالش خالی کنیم. همسرم اکثر اوقات تماس‌های کاری‌اش را که مرتبط با مشاور املاک و رهن و اجاره خانه است، روی میز غذاخوری انجام می‌دهد. خب خواهش‌های من بی‌تأثیر است که سر سفره گوشی را کنار بگذاریم و گاهی فقط می‌توانیم سکوت کنیم. ولی به نظرم واقعاً این مهارت کنترل کردن و داشتن آرامش را باید به بچه‌ها هم از کودکی در خانه آموزش داد.

عصبانی شدن شاید طبیعی باشد ولی واقعاً از کوره در نرفتن نکته مهمی است. مثلاً من همیشه چند بادکنک بادنشده که هزینه خاصی هم ندارد در خانه دارم، وقتی کودکم به هر دلیلی بدرفتاری می‌کند و به لج می‌افتد و جیغ می‌زند، بادکنک را می‌آورم و از او می‌خواهم که تمرین بادکردن انجام دهیم؛ بعد گره‌اش می‌زنیم یا اگر دوست داشته باشد، کم‌کم بادش را خالی می‌کنیم و صحنه‌های خنده‌داری را به وجود می‌آوریم.

ورزش هم که خیلی در ایجاد آرامش مؤثر است و هم به کودکان و هم والدین شادابی می‌دهد. پارک کنار خانه‌مان هر غروب ورزش گروهی دارند، پنجاه، شصت زن و مرد، پیر و جوان، کنار هم چهل و پنج دقیقه فقط تمرین می‌کنند، ورزش‌های توی پارک خیلی می‌چسبد و خیلی راه‌گشاست.

بچه‌های من به قصه‌گویی، قصه‌خواندن و بازی راحت‌تر اعتماد می‌کنند و وقت می‌گذرانند. لالایی و شعرخواندن و رقصیدن با بچه‌ها در آرامش‌شان خیلی مهم است. من هم سعی می‌کنم با قصه‌گویی لحظه‌های مفیدتری با هم داشته باشیم تا بهتر بردباری و صبوری را یاد بگیرند. با بچه‌ها درمورد اتفاق‌های روز و احساسات و هیجاناتی که تجربه کردند حرف می‌زنیم، عمدتاً وقتی که کنار هم در حال استراحت هستیم و خانه هم ساکت است. حرف‌زدن درمورد جزئیات تعامل با دوستانشان خیلی در تعامل روزهای بعد، کمک‌کننده است.

محسنی

که اهل اصفهان است، کنترل سطح توقعات فرزندان را از دوران کودکی در کاهش پرخاشگری و افزایش صبر و گذشت در زندگی آینده آنها مؤثر دانسته و می‌گوید: علت پرخاشگری در روابط اجتماعی می‌تواند بالارفتن توقعات، نابرابری دخل و خرج‌ها و کم‌توجهی گسترده به مفاهیم فرهنگی و ارزشی در خانواده‌ها و جامعه باشد. وقتی ما از کودکی هر چیزی را که فرزندمان درخواست می‌کند، بدون کم و کاست و چون و چرا در اختیارش قرار می‌دهیم و آن را برای او تهیه می‌کنیم، در واقع فرزند ما یاد می‌گیرد که هر چیزی را که بخواهد باید به دست بیاورد. زمانی که مثلاً فرزند جوان خانواده‌ای از پدرش توقع خرید ماشین یا فلان وسیله شخصی گرانقیمت را دارد اما پدر وسعش برای تأمین چنین انتظاراتی کفاف نمی‌دهد. عدم تأمین چنین خواسته‌هایی می‌تواند به مذاق فرزند سنگین بیاید که همین سرمنشأ تلخ‌کامی و گفت‌وگوی تند می‌شود. این یعنی آغاز نابردباری و پرخاشگری.

اما اگر ما والدین، صبوربودن برای به‌دست‌آوردن چیزهایی را که دوست داریم از همان کودکی به فرزندمان یاد بدهیم و خودمان هم به‌عنوان اولین الگوی فرزندمان برابر مشکلاتی که در زندگی با آن مواجه می‌شویم یا برخوردهای نامناسبی که از برخی اطرافیان می‌بینیم گذشت کنیم، گاهی سکوت کنیم و گاهی به یک لبخند بسنده کنیم، خب فرزند ما هم یاد می‌گیرد که توقعاتش را کنترل کند. در واقع گاهی توقع بی‌جا داشتن از دیگران و عدم‌گذشت خودش عامل مهمی می‌شود برای خشونت و اعتراض و پرخاشگری.

خانم‌اکرمی

مادر دو فرزند و خانه‌دار است. می‌گوید پرخاشگری و زود از کوره‌دررفتن می‌تواند محرک‌های مختلفی داشته باشد، مثلاً ناامیدی، نوع تربیت، تضاد فرهنگی، اقتصاد و ناسازگاری‌های خانوادگی. اما واکنش‌های تند و غضبناک در برابر هر تضاد فکری و مسائل مادی بین افراد در وهله اول به عقیده من نشان از ضعف فرهنگی و عدم خویشتن‌داری است و خویشتن‌داری خودش نشان رشد فرهنگی است. البته آموزش این فرهنگ در وهله اول باید در خانواده‌ها صورت بگیرد. اگر من به عنوان مادر، نه در حرف و فقط در رفتار و عملم به فرزندم نشان دهم که مثلاً در برابر رفتار اشتباهی که از یک فرد دیدم، صبوری به خرج می‌دهم و تصمیم‌گیری من همراه با غضب و ناراحتی نیست، مسلماً فرزند من هم این رفتار را یاد می‌گیرد و این یعنی فرهنگ و تداوم در این امر با بزرگ‌تر شدن فرزندم باعث رشد فرهنگی‌اش می‌شود. خانم اکرمی در ادامه می‌گوید: من حتی در دوران بارداری‌ام خیلی مراقب بودم که آرام باشم، عصبی نشوم و صبوری کنم؛ چون معتقدم از همان دوران جنینی هم این صفات به فرزندم منتقل می‌شود. به هر حال اثر رفتار والدین و اعضای خانواده بر یکدیگر انکارناپذیر است. گاهی این اثر، نامحسوس است یعنی شاید ما به عنوان والدین فرزندمان را از عصبانی شدن، داد زدن و پرتاب کردن وسایل منع کنیم اما کافی است در خیابان و کوچه تنه فردی به ما بخورد و ما به تلافی حرف ناسزایی به طرف مقابل بزنیم و یا حتی برخورد فیزیکی کنیم. این نوع رفتار خودش بیش‌ترین اثر را بر فرزندان ما می‌گذارد. خاطرم هست قدیمی‌ها می‌گفتند که خون را با خون نمی‌توان شست، شاید آن زمان خیلی این حرف را جدی نمی‌گرفتم اما بعدها در زندگی واقعاً با تمام وجودم این حرف را درک کردم. گذشت و صبوربودن راه‌گشاست. بویژه اگر ما این صبوری را برابر همسر و فرزندانمان داشته باشیم. در برابر رفتار و گفتاری که آزارمان می‌دهد تندی نکنیم، با آرامش در موردش صحبت کنیم، زود از کوره در نرویم، اگر تندی کردیم، عذرخواهی کنیم و اگر نمی‌توانیم خشممان را کنترل کنیم، آن محیط را ترک کنیم. این راه‌حل‌ها در زندگی خانوادگی و اجتماعی من نتیجه داده است.

محمد

۴۷ ساله و کارمند اداره بیمه است. او که علت تمام پرخاشگری‌ها را تورم بالا و شرایط نامساعد اقتصادی افراد می‌داند، می‌گوید: «آنقدر شرایط اقتصادی به افراد فشار وارد می‌کند که آدم ناخودآگاه نسبت به خیلی از رفتارها و حتی حرف‌های فرزندانش واکنش تلخ نشان می‌دهد. اگر در گذشته پرخاشگری کم‌تر بوده، به این دلیل است که شرایط زندگی افراد به این سختی نبوده است و پدر و مادر هر دو مجبور به کار کردن نبودند. شغل پدر خانواده برای گذران زندگی یک خانواده کافی بود اما امروز به دلیل همان تورم، مادر هم مجبور است، کار کند. خب فشار این موضوع از طریق پرخاشگری و نابردباری تخلیه می‌شود.»