

گزارش

آرزوکیهان

خبرنگار

چشم شدن، در غیاب مهارت کنترل رفتار، می‌تواند به یک قتل منجر شود. درواقع چنین اتفاقی رخ داده است. این اتفاقات برخلاف انتظار چندان هم کم نیست. با یک نگاه به صفحه حوادث روزنامه‌ها می‌توان تیرهایی از این دست را دید: «مخاکمه پسری که به خاطر یک شکلک قاتل شده» و «خونی که به خاطر یک نگاه ریخته شده». این قبیل درگیری‌ها، علاوه برمرگ یک یا چند نفر، زندگی اعضای دو یا چند خانواده را برای همیشه تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و وارد چالشی بزرگ می‌کند، درحالی که می‌توانست اصلاً رخ ندهد. ریشه درگیری‌ها به مسائلی ازجمله تفاوت‌های فرهنگی، آسیب‌های اجتماعی و مسائل روانی برمی‌گردد. میزان این درگیری‌ها در برخی محله‌ها بیشتر است. درگیری‌های خیابانی غیرقابل پیش‌بینی هستند. همه چیز در یک لحظه کوتاه انتقایی می‌افتد و خشونت افزایش یافته و با پرخاشگری یک طرف و گاهی هر دو طرف دعوا به درگیری‌های فیزیکی و گاهی قتل ختم می‌شود. افرادی که در حال دعوا کردن هستند هیچ طرح «دفاع از خود» یا

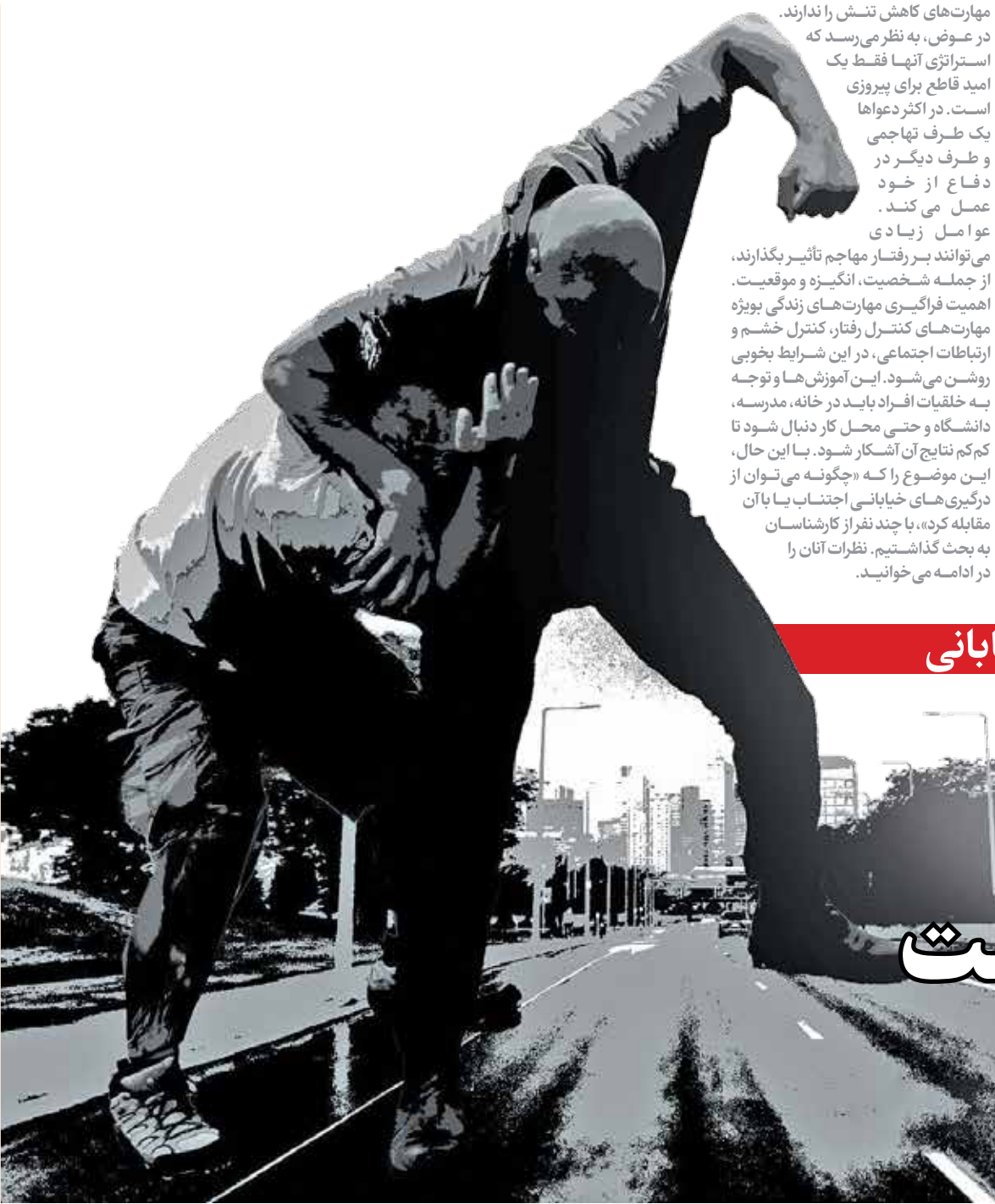
دعواها و خشونت‌های خیابانی اغلب با دلایل جزئی شروع می‌شود؛ دلایلی به سادگی زل زدن به کسی، چشم در چشم شدن، تنه زدن و البته گاهی به دلایلی مثل مصرف الکل، مسائل اخلاقی و ناموسی و همین‌طور بوق زدن هنگام رانندگی، حرکت نکردن در ترافیک به علت حواس پرتی، جای پارک یا حتی افتادن در یک چاله و خندیدن اطرفیان به فرد در خیابان. اما این دلایل جزئی گاه به خشونت‌آسپیززند منجر می‌شود. هر کسی می‌تواند تبدیل به یک مهاجم یا یک قربانی شود. همه چیز به شرایط بستگی دارد. اغلب اوقات، مهاجم کسی است که رفتار خشنی دارد، اما در مواردی مهاجم اتفاقاً فرد آزاری است که روز بدی را سپری کرده است. یک اتفاق ساده مثل چشم در

گزارش «ایران» درباره خشونت‌های خیابانی

درگیری

آغاز مشکلات است

نه راه حل



مهارت‌های کاهش تنش را ندارند. در عوض، به نظر می‌رسد که استراتژی آنها فقط یک امید قاطع برای پیروزی است. در اکثر دعواها یک طرف تهاجمی و طرف دیگر در دفاع از خود عمل می‌کند. عوامل زیادی می‌توانند بر رفتار مهاجم تأثیر بگذارند، از جمله شخصیت، انگیزه و موقعیت. اهمیت فراگیری مهارت‌های زندگی بویژه مهارت‌های کنترل رفتار، کنترل خشم و ارتباطات اجتماعی، در این شرایط پخوبی روشن می‌شود. این آموزش‌ها و توجه به خلقیات افراد باید در خانه، مدرسه، دانشگاه و حتی محل کار دنبال شود تا کم‌کم نتایج آن آشکار شود. با این حال، این موضوع را که «چگونه می‌توان از درگیری‌های خیابانی اجتناب یا آن را مقابله کرد»، با چند نفر از کارشناسان به بحث گذاشتیم. نظرات آنان را در ادامه می‌خوانید.

کاهش آستانه تحمل و ضرورت بازاجتماعی کردن افراد

«محمدرضا سرفرازیان» وکیل پایه یک دادگستری، در گفت‌وگو با خبرنگار «ایران» درباره درگیری‌های خیابانی گفت: یکی از وظایف قانون «بازاجتماعی کردن» افراد است. وظایف وکلا و قضات، پیاده کردن قانون بعد از ارتکاب جرم است. می‌توان گفت بعد از ارتکاب جرم باید جرایم را تفکیک کنیم تا بتوانیم باآموزی اجتماعی را گسترش دهیم. به صورت عام، نهادهایی در بحث فرهنگسازی مسئولیت دارند و باید چه از لحاظ آموژه‌های دینی و چه از لحاظ آموژه‌های ملی و فرهنگی، این موضوع را پوشش دهند. به عبارتی یک سری جرایم هستند که به صورت عمدی انجام می‌شوند مانند درگیری‌های خیابانی، خفت‌گیری و... در این حالت مجرم‌ان فضایی را درست می‌کنند تا مرتکب جرم شوند. ما این بحث را فاکتور می‌گیریم، اما برای ریشه‌یابی درگیری‌های خیابانی علاوه بر این علل «علت‌العلل» این موضوع پایین‌بودن آستانه تحمل مردم و از طرفی عدم رعایت قوانین شهروندی است؛ قوانین شهروندی چه در حیطه فرهنگی و رانندگی و چه در زمینه‌های دیگر. یک اتفاق در لحظه سبب می‌شود تمام مشکلاتی که فرد در زندگی شخصی دارد و فشارهایی که تحمل می‌کند، منقلبش کند. بخش عمده‌ای از مشکلات فردی در ارتباط با وضعیت اقتصادی است و بخشی به دلیل وضعیت روحی – روانی به واسطه مسائل مختلف، چه مسائل دوران کودکی، چه مسائل نازشویی، مسائل محیط کار و...، شکل گرفته است. هر دو این عوامل انگیزه‌ای برای آغاز درگیری است. در چنین شرایطی افراد نمی‌توانند خود را کنترل کنند و اتفاق نهایی، انفجار درون‌شان به بیرون است.

وی افزود: این مشکلات صرفاً به خانواده‌ها بازمی‌گردد بلکه جامعه هم در آن دخیل بوده است زیرا در درجه اول، جامعه نتوانسته به طور صحیح و دقیق پیش‌فرض ذهنیت‌مان را فراهم کند. اشاره کردیم به نام «فشار» نظریه «رابرت مرتون» که معتقد است در جوامع با ثبات بین اهداف و ارزش‌های اجتماعی معمولاً قضاتی که به مسائل فرهنگی اهمیت می‌دهند، برای مجازات، مسائل کارآمدتری را در نظر می‌گیرند مثل دوره‌هایی که مربوط به بازپروری و شیوه‌های درمانی است که امروزه به نام تزایی در جامعه‌جا افتاده، مثل معرفی مشاور و... اما متأسفانه معمولاً در درگیری‌های خیابانی، مجازات منجر به دیه می‌شود که تأثیر

پیدا نمی‌کنیم تا بتوانیم به ایده‌آل‌مان دسترسی یابیم، در نتیجه مرتکب جرم می‌شویم. این حقوق‌دان و استاد دانشگاه در ادامه اظهاراتش افزود: علت اغلب درگیری‌های خیابانی اختلاف طبقاتی و فشاری است که بر طبقه کم‌درآمد جامعه وارد می‌شود، بنابراین این گروه فرد را از جامعه دور می‌کند، اما می‌توان به جای جزای نقدی سنگین، مجازات تکمیلی را لحاظ کرد که در قانون مجازات اسلامی هم پیش‌بینی شده و دست قضات در این موارد باز است تا بتوانند افرادی را که احساس می‌کنند خطرناک هستند، به مراکز پزشکی یا روانشناس یا خدمات اجتماعی

اریگان یا مراکز انجام امور داوطلبانه چه در بحث محیط زیست و چه در بحث فرهنگی ارجاع دهند تا با آموزش صحیح، مجرم‌ان بیاموزند در فضای فشار ظرفیت تحمل‌شان را افزایش دهند. از این رو بخش عمده وظایف قانون مربوط به اعمال مجازات نیست بلکه یکی از اهداف متعالی قانون، آموزش دادن به بزهکار است. بزهکار را تنها با تربیت مجدد و بازپروری مجدد روح و روانش می‌توان به جامعه بازگرداند.

آموزش مهارت‌های زندگی در خانه،

مدرسه و فضای مجازی سالم؛ راه

کاهش درگیری‌ها

«محمدرضا آرامش» وکیل پایه یک دادگستری و استاد دانشگاه گفت: دلایل نزاع خیابانی را از منظرهای مختلفی می‌توان بررسی کرد؛ از حیطه جرم‌شناسی، روانشناسی و از منظر جامعه‌شناسی و با وجود مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته، به‌رغم مقالات و تحلیل‌هایی که اندیشمندان این حوزه‌ها ارائه داده‌اند، متأسفانه با رشد بی‌رویه و افزایش درگیری‌ها و عدم کنترل و مدیریت خشم در دنیا روبه‌رو هستیم. علم در جرم‌شناسی علل و عوامل این درگیری‌ها را مورد توجه قرار می‌دهد و راهکارهایی برای کاهش این درگیری‌ها نیز در نظر گرفته است.

وی ادامه داد: در علم جرم‌شناسی ما نظریه‌ای داریم به نام «فشار» نظریه «رابرت مرتون» که معتقد است در جوامع با ثبات بین اهداف و ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی و راه‌های پذیرفته شده از سوی عامه مردم تعادل وجود دارد. وقتی این رابطه متعادل به هم بخورد، نظم اجتماعی هم از بین می‌رود و در نتیجه هرج و مرج ایجاد می‌شود. یعنی هر شخصی در جامعه اهدافی را در سرش پرورش می‌دهد و برای رسیدن به آن اهداف به دنبال راه‌های مختلفی است. زمانی که ما بین این اهداف ذهنی و راه‌های رسیدن به آن تعادلی

سال ۱۳۹۹ تصویب شد به نام «قانون کاهش حبس تعزیری» در این قانون، دامنه جرایم قابل گذشت افزایش یافت از جمله جرم سرقت. در این قانون عنوان شده اگر موضوع مال تا ۲۰ میلیون تومان باشد و سارق فاقد سابقه کیفری باشد جرم از جرایم قابل گذشت خواهد بود. بنابراین این گروه فرد تصور می‌کند مالی را تا سقف ۲۰ میلیون تومان سرقت می‌کند و با سرقت، زورگیری و دیگر موارد استفاده می‌کنند. در طبقه متوسط ارتکاب جرایم محدودتر است. وی گفت: از دیگر عوامل ارتکاب جرم، کینه‌ورزی، حسادت یا مسائل اخلاقی است که درون فرد رشد پیدا می‌کند و او را به سمت جرم سوق می‌دهد. در چنین شرایطی، قدرت مدیریت خشم کاهش یافته و درگیری‌های خانوادگی شکل می‌گیرد. از دیگر عوامل افزایش خشونت خیابانی دسترس آسان جوانان و نوجوانان به مواد مخدر و استفاده از اسلک و مواد است. این گروه به علت استفاده از مواد، کنترلی بر خشم خود ندارند. اغلب آنها پس از دستگیری ادعا کرده‌اند که در زمان ارتکاب جرم هیچ کنترلی بر رفتار خود نداشته‌اند. این افراد مسلوب‌الزاده هستند و متوجه رفتارهای خودشان نمی‌شوند.

آرامش خاطرنشان کرد: قانونی در

این استاد دانشگاه درباره راهکارهای مقابله با این مشکلات گفت: در این زمینه، تأثیری را که آموزش پریشگیری از نزاع ایجاد می‌کند، نمی‌توان نادیده گرفت. مدرسه و خانواده دو نهادی هستند که به کودکان آموزش می‌دهند. اگر این دو نهاد آموزش لازم و کافی را برای کنترل خشم به کودکان ارائه دهند، بنابراین نزاع خیابانی کاهش خواهد یافت. اگر خانواده‌ها آموزش لازم و کافی را به فرزندان بدهند و راه رسیدن به اهداف‌شان را متناسب با ابزارهایی که در اختیار خانواده است به آنها بیاموزند، درگیری‌ها کاهش می‌یابد. درنهادهای رسانه‌های مجازی و عمومی هستند که می‌توانند فضای آموزشی مناسبی را به جامعه ارائه بدهند تا بتوانند با استفاده از این بستر برای آموزش افراد و جلوگیری از افزایش جرایم تلاش کنند. از سوی دیگر در گذشته جوانان و نوجوانان اغلب بیشتر زمان‌شان را در کنار خانواده می‌گذراندند و کمتر با اجتماع ارتباط داشتند اما امروزه اغلب جوانان و کودکان در فضای مجازی حضور فعال دارند، بنابراین این فضا می‌تواند آموزه‌های لازم را به آنها بدهد. پس فضای مجازی مناسب می‌تواند از فردی سالم، با مهارت کنترل خشم بسازد و برعکس می‌تواند او را تبدیل به فردی کند که کنترلی بر خشمش ندارد.

تأثیری را که

آموزش بر

پیشگیری از

نزاع ایجاد

می‌کند،

نمی‌توان

نادیده

گرفت. اگر

مدرسه،

خانواده و

رسانه‌ها،

آموزش

لازم را برای

کنترل خشم

و همچنین

راه رسیدن

به اهداف

را متناسب

با ابزارهایی

که در

اختیارخانواده

است به

کودکان

و جوانان

ببایموزند،

درگیری‌ها

کاهش

می‌یابد

مهاجرت بی‌رویه و تداخل فرهنگی از عوامل بروز درگیری‌هاست

«محمدرضا یوکی» وکیل دادگستری و معاون سابق مجتمع قضایی بعثت در گفت‌وگو با خبرنگار «ایران» درباره علل اصلی درگیری‌های خیابانی و راهکارهای مقابله با این خشونت گفت: یکی از عللی که باعث درگیری خیابانی در شهرهای بزرگ می‌شود، مساله مهاجرت است. مساله مهاجرت یک مورد بسیار مهم است که ریشه‌اش به عواملی مثل بیکاری، مشکلات اقتصادی و امثال آن بازمی‌گردد.

گیوکی، با اشاره به اینکه همواره سخن از آن است که مردم در دعواهای خیابانی کنترلی روی خشم و رفتارشان ندارند، افزود: این کنترل نمی‌تواند لحظه‌ای در فرد ایجاد شده و بروز یابد بلکه باید بر اساس یک برنامه‌ریزی مدون آموزش داده شود تا نهادینه شود. برنامه‌ریزی مدون برای این منظور، نیازمند جمع دستگاه‌ها، نظام قضایی، نظام اطلاعاتی و تلقیف همه گروه‌هاست. این گروه‌ها می‌توانند با همفکری و ارائه ایده و نظر، موضوع‌هایی مثل مهاجرت را کنترل کنند تا مشکلاتی از این دست کاهش یابد. در کنار مهاجرت‌های بی‌رویه به شهرهای بزرگ، شاهد تداخل فرهنگ‌ها خواهیم بود. تداخل فرهنگ‌ها در کنار عواملی مثل بیکاری و... در کالنتشرها باعث بروز درگیری می‌شود. در این میان، مجازات افراد خاطی به تنهایی نمی‌تواند این مساله را حل کند، بلکه در این موارد باید پیشگیری‌های اجتماعی صورت گیرد و با کنکاش و بررسی‌های لازم از نظر جامعه‌شناسان، روانشناسان و نیروهای انتظامی و قضایی استفاده شود تا برنامه مناسبی تدوین و برخورد با این معضل، ریشه‌ای انجام شود. مجازات یک مسکن موقت است و موجب حل مساله نخواهد شد.

این کارشناس در ادامه بیان کرد: در برخورد‌های سطحی شاید بتوان این خشونت‌ها را به طور موقت کنترل کرد ولی قطعاً کاری ریشه‌ای انجام نداده‌ایم اما برای دستیابی ریشه‌ای به حل مشکل باید نگاهی تفکیک‌آمیز به مشکلات داشته باشیم. حتی نسبت به وسعت شهرهای مختلف نوع پیشگیری‌ها باید متفاوت باشد به طور مثال در برخی شهرها در برخورد با مساله تجاوز، مردم، فرد خاطی را مستحق مرگ می‌دانند و می‌خواهند خود وارد عمل شوند. در این مورد باید نوعی فرهنگ‌سازی صورت پذیرد تا با این گونه مشکلات برخورد صحیح‌تری انجام گیرد. در همه موارد باید قوانینی اتخاذ شود تا با در نظر گرفتن زمان و مکان، پیشگیری‌های صحیح انجام شده و در این مسیر از نظرات روانشناسان و جامعه‌شناسان هم استفاده شود زیرا فقط با بازداشت و نگه داشتن افراد در زندان نمی‌توان جوابگوی مشکلات بود و مساله باید ریشه‌ای در جامعه ارزیابی و رفع شود. اگر می‌خواهیم عمقی و ریشه‌ای برخورد کنیم، ابتدا باید علل به وجود آمدن تنش‌های اجتماعی را در سطح جامعه کشف کنیم و بعد برای درمانش از نظر کارشناسان استفاده کنیم.

ترجمه

راهکارهایی برای کنترل خشم

خشم‌تان را زیر ذره‌بین بگذارید

یکی از ابتدایی‌ترین احساسات هر انسان خشم است، تجربه‌ای که در لحظات سخت به سراغمان می‌آید، با وجود این‌ا پیچیده‌ترین احساسات فردی به شمار می‌رود. وقتی عصبانی می‌شویم و خشم تمام وجودمان را فرا می‌گیرد، گویی کنترلی برای محصور کردنش نیست. اغلب افراد دوست ندارند که عصبانی شوند و تلاش می‌کنند تا خشم‌شان را از بین ببرند. در هر صورت، در لحظه عصبانیت همه احساس قدرت بیشتری می‌کنند. راه‌های ساده‌ای وجود دارد تا بتوانید خشم‌تان را به درستی کنترل کنید تا منجر به درگیری و گاه حتی قتل نشود. در واقع، خشم را می‌توان به سمت یک نیروی مثبت هدایت کرد. بسیاری از ما نمی‌دانیم چگونه با خشم به روشی سالم کنار بیاییم. انجام این کار چیزی نیست که به راحتی صورت پذیرد، به همین دلیل است که ققات مردم را به کلاس‌های مدیریت خشم می‌فرستند.

عصبانیت سبب بروز مشکلات اجتماعی متعددی می‌شود؛ خشم بزرگ‌ترین عامل رفتارهای پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز است. به علاوه، می‌تواند اثرات کوتاه مدت و بلندمدت بر سلامتی بگذارد ازجمله افزایش التهاب و خطر بیماری‌های مزمن. کاهش عملکرد ریه، درد مزمن، مشکلات گوارشی و افزایش افسردگی و اضطراب همگی از خشم درون ناشی می‌شود، زیرا خشم فشارخون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که تا دو ساعت پس از احساس عصبانیت، خطر حمله قلبی در فرد تقریباً پنج برابر می‌شود. حال چگونه می‌توان این احساس مخرب را هدایت کرد؟

روی آرامش بیشتر تمرکز کنید

هنگام عصبانیت مغز شما همچون یک زودپز در حال انفجار رفتار می‌کند. برخی تئوری‌ها می‌گویند برای جلوگیری از انفجار، باید مقداری از آن بخار را خارج کنید که در واقع بدترین کار ممکن است که می‌توان انجام داد. در عوض باید آن سطح برانگیختگی درونی‌تان را کاهش دهید. اغلب، مردم تصور می‌کنند که هنگام عصبانیت دوبعدن یا ورزش کردن ایده خوبی است، اما درست مانند فریاد زدن، این امر برانگیختگی را افزایش می‌دهد. پیشنهاد می‌شود با تمرین تنفس عمیق و یوگا یا آرام‌سازی تدریجی، عضلات را از انرژی تخلیه کرده و رها کنید.

زمان بگذارید

از عامل عصبانیت دوری کنید. گاهی اوقات، هنگام عصبانیت، فاصله گرفتن و دورشدن از موضوع به مدت یک یا چند ساعت، به شدت اوضاع را تغییر می‌دهد. در این زمان برآرامش و استراحت تمرکز کنید.

روش ۳۰-۳۰-۳۰ را امتحان کنید

زمانی که به طور خاص عصبانی می‌شوید، می‌توانید یک قدم به عقب بردارید و در نظر بگیرید که چگونه می‌خواهید ادامه دهید. روش ۳۰-۳۰-۳۰ سال‌ها پیش ابداع شده است. ابتدا ۳۰ ثانیه وقت بگذارید تا خود را از این موقعیت بیرون بکشید، شاید با ترک اتاق یا بیرون رفتن. سپس، ۳۰ ثانیه را برای انجام کار دیگری صرف کنید، مانند مجموعه‌ای از تمرینات تنفسی یا حتی برنامه‌ریزی برای شام. این فعالیت به شما کمک می‌کند تا ذهن‌تان از هر چیزی که شما را ناراحت می‌کند دور کنید. پس از آن، ۳۰ ثانیه آخر بر چگونگی ادامه گفت‌وگو و کنترل احساسات تمرکز کنید.

خشم را مدیریت کنید

این یک راه ساده اما مؤثر برای کسانی است که علاقه‌مند به کنترل بهتر احساسات خود هستند تا تجزیه و تحلیل کنند که چگونه، چه زمانی و چرا خشم‌شان را از بین ببرند.

می‌توانید برای تمرین ببینید در هفته چه اتفاقی افتاده و چه زمانی، چه احساسی در وجودتان ایجاد شده و چگونه واکنش نشان داده‌اید. انجام این کار ساده است. در این زمان ما فرصتی به دست می‌آوریم تا به نحوه عملکرد خشم در زندگی‌مان با دقت بیشتری توجه کنیم تا بتوانیم پاسخ‌های صحیحی در موقعیت‌های محرک خشم به دست آوریم.

از ارتباط قاطعانه استفاده کنید

یکی از سالم‌ترین راه‌ها برای ابراز خشم، استفاده از ارتباط قاطعانه است. هدف از برقراری ارتباط قاطعانه این است که احساسات خود را به اشتراک بگذارید؛ به طرف مقابل توضیح دهید که چرا چنین احساسی دارید و به او بگویید که امیدوارید از صحبت کردن در مورد آن به چه نتیجه‌ای برسید. سعی کنید با شخصی که با او صحبت می‌کنید درباره احساس او هم صحبت کنید.



از طرف مقابل بپرسید که چه چیزی باعث عصبانیت او شده است؟ تلاش کنید زمانی صحبت کنید که احساس می‌کنید می‌توانید واضح و محترمانه حرف بزنید و بعد از آرام شدن به مکالمه ادامه دهید.

از افراد متخصص کمک بگیرید

خودمان بهتر از هر کسی می‌دانیم که گاهی اوقات توان کنترل خشم را نداریم. در این زمان بهترین کار کمک گرفتن از افراد متخصص است. این سؤال‌ها را از خودتان بپرسید: آیا به طور مداوم و ساعت‌ها عصبانی می‌شوید؟ خشم نامتناسب با موقعیت را تجربه می‌کنید؟ به واکنش‌های فیزیکی مانند مشت زدن به دیوار متوسل می‌شوید؟ برنامه‌های کنترل خشم که معمولاً حداقل هشت هفته طول می‌کشد - از مجموعه‌ای از تکنیک‌های شناختی-رفتاری و سایر تمرین‌ها استفاده می‌کنند تا به مردم آموزش دهند که چگونه با احساسات خود به شیوه‌ای سالم کنار بیایند. برای مثال، در این دوره‌ها، تفاوت بین پاسخ و واکنش، تاکتیک‌های ارتباطی، مهارت‌های حل تعارض و ایجاد انتظارات معقول آموزش داده می‌شود.