

نسیم زندگی



دلیل پر خاشگری و نابردباری مان چیست؟

از برخورد ۲ آینه بغل تا جنگ خونین ۲ راننده!

حسین سروقامت*

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات برگزیده‌ایم. بحث سبک زندگی در بسیاری از سخنان رهبر فرزانه و از جمله بیانیه گام دوم انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهر ۱۳۹۱ در جمع پرسرو جوانان

هر که به نیکی عمل آغاز کرد...

طرح این سؤال از سوی رهبر معظم انقلاب کاملاً هوشمندانه و براساس قیبول و پذیرش درصدی از پر خاشگری و نابردباری در جامعه ایرانی صورت گرفته است. به گمان نویسنده، ریشه و اساس بسیاری از ناشکیبایی‌ها، فاصله‌گیری از گرایش‌های فطری نهادینه شده در انسان است. فطرت آدمی از آغاز خلقت، خداآگاه آفریده شده و چون خداوند گسترش دهنده آرامش و اطمینان در جامعه انسانی است، هر کس با این فطرت الهی هماهنگی بیشتری داشته باشد، طبیعاً از آن آرامش برخوردارتر است. غوطه‌وری انسان‌ها در برخی گناهان هنجارشکن، ورود در معاصی تازه و نادیده گرفتن بعضی عرصه‌های پرهیز، از دلایل این بی‌صبری‌ها و ناشکیبایی‌هاست.

شما نمی‌توانید پای درون آتش نهاده و از تبعات و پیامدهای آن در امان باشید. از سوی دیگر هم‌راهی با هماهنگی با فطرت چنان طمأنینه‌ای در آدمی ایجاد می‌کند که قابل وصال نیست. به این ابیات شیرین از مخزن الاسرار نظامی توجه کنید:
عمر به خوشنودی دلها گذار / تا ز تو خوشنود بود کردگار / سایه خورشید سواران طلب / رنج خود و راحت یاران طلب / در دست‌تای کن و در مان دهی / تات رسانند به فرماندهی / گرم شو از مهر و زکین سرد باش / چون مه و خورشید جوانمرد باش / هر که به نیکی عمل آغاز کرد / نیکی او روی بدو باز کرد...

چرا این اشعار به دل و جان ما می‌نشیند؟ چون از زوایای دل و جان بی‌نقاب ما – که از آن تعبیر به فطرت الهی می‌کنیم – پرده برمی‌دارد. تعجب نیست که نظامی خود واقف باشد که اینجا تنها با سخن گفتن کاری از پیش نمی‌رود بلکه هر عرصه عمل می‌طلبد؛ او بلافاصله پس از این اشعار می‌گوید:
عذر می‌آورم، نه جنل خواستند / این سخن است، از تو عمل خواستند / گر به سخن، کار میسر شدی / کار نظامی به فلک بر شدی.

سبک رفتار

ریشه را اینجا باید جست. اساس ماجرا به انسانی برمی‌گردد که اگر از اصل خویش جدا افتاد، هراسان می‌بوسد و افسرده می‌شود، اما توجه به این نکته نباید ما را از این حقیقت بازدارد که این ریشه، ساقه، شاخه، برگ وبری نیز دارد.

نمود عینی فرهنگ صبوری و بردباری کجاست؟

توجه به عوامل متعدد می‌تواند ابعاد دیگری از بی‌صبری و پر خاشگری را در بخشی از بدنه جامعه روشن کند. عواملی که ما در این مجال به برخی از آنها اشاره کنیم: فرهنگ صبوری و بردباری باید در خانواده نهادینه شود و در مدرسه و محله و سایر ابعاد اجتماع تقویت گردد. گاهی این سیکل به صورت کامل اتفاق نمی‌افتد، یعنی صبر و تحمل در بخش‌های گوناگون جامعه مسورد هم‌افزایی قرار نمی‌گیرد.

رسانه‌ها، به ویژه رادیو و تلویزیون به عنوان بخشی از ابزار مهم فرهنگ‌سازی باید مُبَلِّغ و مروج فرهنگ صبوری باشند، در حالی که در جامعه ایرانی این روند تقریباً به گونه‌ای معکوس رخ می‌نمایند. اخبار و رویدادهای خبری را ملاحظه کنید. همه چیز دست به دست هم می‌دهد تا چهاره‌ای خشن، غیرمنطقی، ناهنجار و اعصاب‌خردکن از رویدادهای جاری ایران و جهان منعکس سازد. انعکاس ناسامانی‌ها و پرده افکندن بر امیدواری‌ها و شادمانی‌ها تقریباً به رویه جاری رسانه‌ها تبدیل شده است. شما قضاوت کنید از بیننده این صحنه‌ها انتظار می‌تواند هست که خود بخشی از این جریان به شمار آمده، آینه همین آثار و پیامدها باشد؟!

آیا قانون حرف اول و آخر را می‌زند؟
غشو و گذشت، خطابوشی و عبسور؛ از اشتباهات و ناهنجاری‌های رفتاری یکدیگر از آموزه‌های مهم دین ماست، اما آیا این اتفاق در جامعه ما رخ می‌دهد؟ قبول کنیم که از کنار خطاهای هم ساده‌عرو نمی‌کنیم که اگر

خود را به جای فرد عصبانی بگذاریم

عصبانیت تو را درک می‌کنم



می‌دانم عصبانی هستی؛ گفتن این جمله به فرد عصبانی احساس امنیت خاطر می‌دهد که او توسط شریک عاطفی‌اش درک شده و احساس آرامش بیشتری دارد. با همسران احساس‌همدردی کنید؛ اگر شما نیز از آن موضوع پیش آمده عصبانی هستید یا از احساس عصبانیت همسران ناراحت شده‌اید، آن را به زبان بیاورید. برای صلح پیش قدم شوید؛ بعد از اینکه مراحل فوق را پشت سر گذاشتید و متوجه شدید در عصبانیت همسران شما نیز مقصدی برای عذرخواهی و برقراری صلح و آرامش خودتان پیش قدم شوید. برای بازگشت به وضعیت قبل دست به کار شوید؛ آن را مانند بسیاری از

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

د

رسانه‌ها، به ویژه رادیو و تلویزیون به عنوان بخشی از ابزار مهم فرهنگ‌سازی باید مُبَلِّغ و مسروج فرهنگ‌سازی باشند، در حالی که در جامعه ایرانی این روند تقریباً به گونه‌ای معکوس رخ می‌نمایند. اخبار و رویدادهای خبری را ملاحظه کنید. همه چیز دست به دست هم می‌دهد تا چهاره‌ای خشن، غیرمنطقی، ناهنجار و اعصاب‌خردکن از رویدادهای جاری ایران و جهان منعکس سازد

حسان تر و خطرپذیرتر می‌کنند.

عقده‌ها و سر خوردگی‌ها را راننده نگبری

از مهم‌ترین دلایل نابردباری‌ها در کف جامعه می‌توان به نوعی عقده‌ها و سرخوردگی‌ها اشاره کرد که ممکن است سال‌ها فروخورده شده و چون فتری که مدت‌ها بسته مانده و ناگهان باز می‌شود، از عقده کشایی‌های نامطلوبی سر برآورند. مثال بسیار ساده آن مواجهه یکی از کارگردانان سینمای ایران با رفتار روحانی نام‌آشنا جناب حاجت الاسلام قرانئی در برابر آقای دوربینی است که مدتی بر سر زبان‌ها افتاد.

من بی‌آنکه بخواهم رفتار آقای قرانئی را توجیه کنم که در یک برخورد منصفانه قابل توجیه هم نیست و نشانه آن عذرخواهی ایشان از ارانه چنین برخوردی است، می‌خواهم از افکار عمومی بپرسم که آیا چنین برخوردی با کسی که نزدیک ۴۰سال معلم قرآن جامعه ما به شمار آمده است، در خورد درستی است؟ شاید لازم باشد

مباحثه آن کارگردان سینما را بار دیگر مرور کنیم و اوضاع و احوال فرهنگی خویش را در آینه چنین برخوردی به معرض نقد و بررسی بگذاریم!

رابطه غم‌ان شب و آستانه تحمل

سخن را کوتاه کنید؛ بعضی از مردمان کشور من از حداقل امکانات رفاهی برخوردار نیستند. کسانی که به اصطلاح مصاحبه آن کارگردان سینما را بار دیگر مرور کنیم و اوضاع و احوال فرهنگی خویش را در آینه چنین برخوردی به معرض نقد و بررسی بگذاریم!

رابطه غم‌ان شب و آستانه تحمل

سخن را کوتاه کنید؛ بعضی از مردمان کشور من از حداقل

امکانات رفاهی برخوردار نیستند. کسانی که به اصطلاح مصاحبه آن کارگردان سینما را بار دیگر مرور کنیم و اوضاع و احوال فرهنگی خویش را در آینه چنین برخوردی به معرض نقد و بررسی بگذاریم!

رابطه غم‌ان شب و آستانه تحمل

اگر شما از فردی عصبانی هستید یا فردی از شما ناراحت و عصبانی است لحظه‌ای خود را جای او قرار دهید و ببینید اگر جای او بودید و شما چه حرکت یا رفتاری انجام می‌دادید و با این وجود در هر دو جایگاه جانب‌انصاف را بهتر رعایت می‌کنید. زودتر آرام می‌شوید و اگر فردی از شما عصبانی شده است را نیز می‌توانید بهتر درک و آرام کنید

را صادقانه و در واقع همان چیزی که هست را بیان کنید. حواس تان باشد فقط شخصی که شما را عصبانی کرده و اتفاق مورد نظر را هدف صحبت هایتان قرار دهید. از قانون مکث سه ثانیه استفاده کنید؛ برای هر حرفی که می‌خواهید بر زبان جاری کنید از قانون مکث سه‌ثانیه استفاده کنید. مطمئن باشید با این روش بلافاصله آرام‌تان را به دست می‌آورید و ذهن تان را از آن حالت غیر قابل کنترل و هیجان زده خارج می‌کنید. فرجام سخن اینکه اگر شما از فردی عصبانی هستید یا فردی از شما ناراحت و عصبانی است لحظه‌ای خود را جای او قرار دهید و ببینید اگر جای او بودید شما چه حرکت یا رفتاری انجام می‌دادید و با این وجود در هر دو جایگاه جانب‌انصاف را بهتر رعایت می‌کنید. زودتر آرام می‌شوید و اگر فردی از شما عصبانی شده است را نیز می‌توانید بهتر درک و آرام کنید.

نگاه



نگاهی به انواع شکل‌های خشونت

خشونت علیه کودکان تربیت مردان و زنان خشن فردا

بنفشه قاسمی زاده*

خشونت و رفتارهای آزاردهنده و پر خاشگرایانه در بسیاری از روابط ما چه در خانواده و چه در اجتماع تجربه می‌شوند. خشونت در خانواده می‌تواند شامل این حالات باشد: خشونت همسران نسبت به یکدیگر، خشونت والدین نسبت به فرزندان، خشونت فرزندان نسبت به والدین (به خصوص نسبت به والدین سالمند)، خشونت فرزندان نسبت به یکدیگر و...
نگاهی اجمالی به آمار بروز خشونت‌های خانگی لزوم توجه بیشتر به این حوزه را بر ایمان روشن‌تر می‌کند.

در ایران خشونت کلامی و رفتاری در رتبه اول و خشونت جنسی در رتبه آخر قرار دارد. ۲۴درصد دختران فراری، عامل فرارشان را تجربه خشونت از سوی والدین می‌دانند. مردان بیشترین خشونت را نسبت به همسران شان دارند، اما خشونت منجر به قتل توسط زنان بیشتر از مردان است. براساس آمار جهانی سازمان ملل، از هر پنج کودک در جهان، یک کودک قربانی خشونت می‌شود و ۹۰درصد این کودکان شاهد خشونت خانگی هستند. از هر ۱۰سالمند در جهان یک نفر قربانی خشونت خانگی و بیش از ۷۰درصد زنان دنیا قربانی خشونت جنسی و فیزیکی از سوی شرکای زندگی خود هستند. در دنیا در دقیقه ۲۰نفر قربانی خشونت خانگی هستند. اعمال خشونت در خانواده بر همه اعضای خانواده حتی کسانی که شاهد این خشونت هستند، آسیب رسان است، اما آنچه کاملاً مشخص می‌باشد این است که فرزندان چه در زمانی که خود مورد خشونت قرار بگیرند، چه شاهد رفتارهای آزارگرانه و خشونت آمیز از سوی فرزندانشان هستند، به دیگرن باشند، بیشترین آسیب را دریافت می‌کنند. روانشناسان رشد با بررسی حیطه‌های مختلف رشدی و پژوهش‌های بسیار به این دریافت دست یافته‌اند؛ آنجا که فرزندان مخصوصاً قبل از هفت، هشت سالگی قابلیت تفکر منطقی و دریافت‌های عمیق فکری و انتقادی ندارند، نمی‌توانند از اتفاقات، برداشت‌های عقلانی و منطقی کرده و از شدت آسیب‌های ناشی از خشونت بیشتر دریافت‌های آنها در یافت‌های هیجانی است و در موقعیت‌هایی مانند زمانی که شاهد دعوای والدین، کتک خوردن مادر از پدر یا زمانی که خود مورد تنبیه جسمی قرار می‌گیرند، هیجان موجود در آن اتفاق را دریافت می‌کنند که در چنین مواردی هیجان دریافت شده، هیجان خشم، ترس، طرد، غم، نفرت، خصومت و هیجانات منفی از این دست است که تأثیرات منفی بسیاری در حال و آینده آنها خواهد داشت. بسیاری از عوارض و آسیب‌های اعمال خشونت بر فرزندان یا مشاهده خشونت ورزی توسط فرزندان از همان دوران کودکی قابل مشاهده است. مانند بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، تأخیر در رشد، تمرکز نداشتن، ترس‌های شدید و بی‌دلیل، شب‌اداری، ناخن جویدن، عدم برقراری ارتباط با دیگران، پر خاشگری و تحریک پذیری، وابستگی بیمار گونه به یکی از اعضای خانواده، کم رویی افراطی، کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس و... همچنین این فرزندان در بزرگسالی دچار آسیب‌هایی مانند تجربه اختلال استرس پس از سانحه، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و افسرده خوبی، انواع اعتیادهای منفی مانند استفاده از مواد مخدر، اضطراب و نگرانی‌های مداوم، خشم و پر خاشگری و... می‌شوند. در بسیاری از موارد بدترین شکل خشونت‌ها از سوی افرادی بروز پیدا می‌کند که خودشان در کودکی و نوجوانی قربانی خشونت بوده‌اند.

خشونت جنسی: اجبار به برقراری رابطه جنسی بدون رضایت و خواست طرف مقابل، تجاوز جنسی و سوءاستفاده‌های جنسی، هر گونه اعمال معمول یا غیرمعمول جنسی که طرف مقابل رضایت و تمایل به انجام آن نداشته باشد، هر گونه رفتار لذت طلبانه‌ای که باعث آسیب، رنج و آزار دیگری شود.

خشونت روانی: زور گویی، تهدید، ارعاب و ترساندن، قهر کردن، باج گرفتن، بی‌اعتمادی، شک و تردید، تحقیر و تمسخر کردن، سرزنش و خطراتک و غیر قانونی، داشتن نگاه جنسیتی مقابل، بی‌اهمیت دانستن نگرانی‌های دیگری، انکار رفتارها و عادات غلط خود و مقصر جلوه دادن دیگری، باندسازی و وسیله فرزندان و استفاده از فرزندان برای خیر چینی و تهدید یا تعقیب همسر، تهدید به ترک یا طلاق، تهدید و اقدام به خودکشی، تهدید به آسیب رساندن به دیگران، اجبار دیگری برای انجام کارهای خطرناک و غیر قانونی، داشتن نگاه جنسیتی مرد بازن سالاری، عدم مشارکت دادن دیگران در تصمیمات مهم خانواده‌گی که بر سرنوشت تک اعضا تأثیر گذار است.

خشونت مالی و اقتصادی: در مضیقه مالی قرار دادن دیگری، مصادره درآمد دیگران، گرفتن و مصادره اموال دیگران، ممانعت از اشتغال و استقلال مالی دیگری، محتاج نگه داشتن دیگری از نظر مالی، عدم صداقت در بیان میزان و شیوه کسب درآمد، عدم اطلاع همسر از میزان و شیوه کسب درآمد، تصمیم گیری‌های مالی بدون مشارکت دادن همسر، کنترل وسواس گونه خارج منزل و همسر.

خشونت اجتماعی: کنترل معاشرت‌ها و تماس‌های همسر، محروم کردن افراد از آزادی اختیار شخصی، اجبار به انزوا و تنهایی، ممانعت از برقراری ارتباطات اجتماعی، دوست‌خانه خانوادگی، حبس کردن همسر در خانه، توجیه اعمال و رفتارهای خود در غالب علاقه، نگرانی، احتیاط، حسادت و غیرت.

خشونت عاطفی: بی‌توجهی و غفلت، بی‌محبتی و عدم ابراز محبت، غفلت نسبی یا کامل از خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل، هر گونه بی‌توجهی، بی‌تفاوتی، بی‌اهمیتی به وجود، حضور، خواسته‌ها و نیازهای معقول دیگری، اظهار مداوم خستگی و پشیمانی از ازدواج و زندگی مشترک.

خشونت کلامی: توهین و فحاشی، به کار بردن القاب ناشایست و زننده برای خطاب کردن دیگری، شوخی‌های به دور از نزاکت با همسر در حضور دیگران، شوخی‌های به دور از نزاکت با دیگران در محیط‌های عمومی، به کار بردن کلمات رکیک، بی‌احترامی کردن، بیان هر گونه حرف آزار دهنده و ناخوشایند به دیگری که معمولاً به شکل دشنام، ناسزا، با لحن تند و زننده، تحقیر و تمسخر، استهزا و... بیان شود.

روانشناس