



تبعیض و مقایسه اجتماعی چاشنی بمب خشم

شاید من هم یک روز قاتل شوم!

■ **محمد مهدی نیک‌ضمیر**
در مواجهه با اخبار جنایی و قتل‌ها آیا تا کتون از خودتان پرسیده‌اید «ممکن است من هم یک روز قاتل شوم؟» در نگاه نخست شاید تصورش را هم نکنیم که ممکن است روزی برسد که دستمان به خون کسی آلوده شود! اما اگر به صفحه حوادث روز نامه‌ها و اخبار مرتب با آمار و ارقام خشونت و دعوای منجر به مراجعه به پزشکی قانونی نگاهی بیندازیم، متوجه خواهیم شد دوز خشونت و ناتوانی از کنترل خشم در جامعه بالا رفته است. آتش خشم که شعله‌ور شد قادر به خاموش کردن این آتش نباشیم بی تردید این آتش نابودکننده می‌تواند زندگی ما و اطرافیانمان را بسوزاند و خاکستر کند. کوچک شدن کاسه صبر و بروز خشم‌های غیر قابل کنترل خود در آسیب‌های اجتماعی دیگری ریشه دارد. ■■■

■ **آمارهای نگران‌کننده از خشونت**
نگاهی به آمار پزشکی قانونی درباره خشونت نشان می‌دهد جامعه ما نسبت به گذشته خشن‌تر شده است. مطابق آمار ارائه شده از سوی سازمان پزشکی قانونی نزاع‌های منجر به خشونت در ۹۷ سال مقایسه با سال قبل از آن، ۶۱۴ درصد افزایش یافته و خشونت در تمامی استان‌های کشور روندی افزایشی داشته است. مصدق این خشونت و ناتوانی برای کنترل خشم را هم می‌توان در بخش‌های مختلف جامعه به عینه مشاهده کرد؛ از پرورنده‌های جنایی و قتل گرفته تا به خشونت کشیده شدن بازی‌های فوتبال و سر و دست‌های شکسته طرف‌آزاران دو تیم ایرانی که تاب تحمل بازی بهتر رقیب را ندارند و همین مسئله هم موجب شده تا ورزش کشور در بازی‌های حساس در حالت آماده‌باش به سر برود! خشونت و تبعات آن برای جامعه می‌تواند سرچشمه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی باشد، اما ریشه این آسیب هم مانند دیگر مباحث این حوزه خود به وجود برخی آسیب‌های اجتماعی بازمی‌گردد؛ آسیب‌هایی که سبب شده تا کاسه صبر و آرامش مردمان زود سرریز شود و مردمی که هنوز هم به مهرپزایی و فداکاری و مقدم دانستن دیگری بر خود مشهورند، گاهی وقت‌ها برای یک جای پارک آنچنان خشمگین شوند که خسارات جبران‌ناپذیری اتفاق بیفتد.

■ **حسی همچون مهر بائی!**
خشم هم مانند بسیاری از احساسات دیگر در نهاد هر انسانی وجود دارد. همانطور که خوشحال می‌شویم، ناراحت می‌شویم، مهر می‌ورزیم و در برابر واقعه یا تصویری احساسی عواطفمان به غلیان درمی‌آید، بعضی وقت‌ها هم برخی تأمین نیازهای همه آلوده خانه است. این تلاش وقتی در سایه روابط عاطفی قوی خانوادگی صورت پذیرد نه فقط مخرب نیست که لذتبخش هم خواهد بود، اما در خانواده هسته‌ای و شکل گرفتن روابط موزائیکی میان اعضای خانواده دیگر احساس تعلق قبلی وجود نخواهد داشت و نان‌آور خانواده احساس قربانی می‌کند. در سایه چنین احساسی است که «خشم‌های خشم‌ناپذیر» متولد می‌شوند. تبعیض در بطن خود موجب خلق تحقیر می‌شود؛ نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی و بسته بودن مسیر پیشرفت در بسترهای عادی جامعه همچون تحصیلات بالاتر یا کار بیشتر، در بستر اجتماع پذیر نامیدی می‌باشد و خیلی وقت‌ها جوان، این پذیر «خشم» و عصبانیت‌های غیر قابل کنترل است. با تمام این‌ها اما می‌توان بر اسب سرکش خشم لگدم زده و آن را تحت کنترل درآورد که اگر به این اسب وحشی و آتش‌فروزان مجال سر کشی بدهیم، پیش از هر کس دیگری خودمان را می‌سوزاند.



گزارش زهرا چذری

اینکه چه عواملی موجب شده تا جامعه ایرانی که به مهرپزایی مشهور بود حالا خشن شده و زودتر خشمگین می‌شود، اینگونه پاسخ می‌دهد: «دربره رشد خشم و خشونت در عرصه اجتماع می‌توان چند دلیل اصلی را ذکر کرد. مشکلات اقتصادی در مردم موجب شده تا افراد به مقایسه جای نداد، بلکه موانع مادی و معنوی در این مسابقه مقایسه شادی و نشاط دستیابی به موقعیت دیگری که خود را با آنها مقایسه می‌کنیم موجب می‌شود تا جریان این مقایسه اجتماعی ممکن است احساس کنیم آنهایی که با تلاش کمتر دستاوردهایشان از ما بیشتر است حق ما را خورده‌اند و با این نگرش خشمی فرو خورده علیه این افراد در وجودمان شکل بگیرد. این خشم فروخورده اما همچون بمبی ساعتی عمل می‌کند و ممکن است در مشاعرهای پر سر جای پارک ماشین، یک حادثه رانندگی کوچک و کم‌اهمیت، یا در صف خرید نان به یکباره منفجر شود و نزاعی بزرگ درگیرد که تبعاتی تلخ در زندگی ما بر جای بگذارد.

■ **کوچک شدن کاسه صبر با تغییر نظام ارزشی جامعه**
رسوخ تجملات‌بزه زندگی، ارزشمند شدن ثروت و تلاش برای به رخ کشیدن داشته‌ها با تغییر سبک زندگی و نظام ارزشی جامعه به رسانه‌ها هم نفوذ کرده است. رسانه‌هایی که نقش انتقال پیام و قاب بندی ذهن مخاطب را دارند روز به روز گویایی که به جامعه عرضه می‌کنند بیشتر رنگ و بوی ثروت، رفاه و تجمل را به خود می‌گیرند و با فراگیری شبکه‌های اجتماعی بسیاری از افراد تشنه نمایش ثروت و خوشبختی به مدد فناوری‌های نوین و رسانه‌های شخصی‌ای که در دسترس آنها قرار داده شده، پیش از پیش مجال خودنمایی یافته‌اند و می‌توانند این نمایش را بر سایر طبیف‌های وسیع‌تری از جامعه اجرایی کنند و این یعنی مقایسه اجتماعی گسترده‌تر و احساس تبعیض بیشتر در جامعه. در نتیجه چنین ساز و کاری است که بمب‌های ساعتی خشم بیش از پیش فعال می‌شوند تا زمانی که یک حادثه کوچک موجب انفجارشان خواهد شد.

■ **چاشنی بمب ساعتی خشم**
همین مقایسه اجتماعی زندگی خود با دیگران ما را به انجام کار بیشتر برای رسیدن به آنچه خشمیمان می‌بیند و دلمان می‌خواهد وادار می‌کند؛ تلاشی که ابتدایش با کار بیشتر و خستگی و تن‌رنجوری بیشتر همراه است؛ در دست عواملی که می‌تواند روح را خسته و کاسه صبر را کوچک کند. طبق آمارها از ۸۰ میلیون ایرانی حدود یک چهارمشان شاغل هستند و این به معنای اجبار یکی دو نفر در خانواده برای تأمین نیازهای همه آلوده خانه است. این تلاش وقتی در سایه روابط عاطفی قوی خانوادگی صورت پذیرد نه فقط مخرب نیست که لذتبخش هم خواهد بود، اما در خانواده هسته‌ای و شکل گرفتن روابط موزائیکی میان اعضای خانواده دیگر احساس تعلق قبلی وجود نخواهد داشت و نان‌آور خانواده احساس قربانی می‌کند. در سایه چنین احساسی است که «خشم‌های خشم‌ناپذیر» متولد می‌شوند. تبعیض در بطن خود موجب خلق تحقیر می‌شود؛ نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی و بسته بودن مسیر پیشرفت در بسترهای عادی جامعه همچون تحصیلات بالاتر یا کار بیشتر، در بستر اجتماع پذیر نامیدی می‌باشد و خیلی وقت‌ها جوان، این پذیر «خشم» و عصبانیت‌های غیر قابل کنترل است. با تمام این‌ها اما می‌توان بر اسب سرکش خشم لگدم زده و آن را تحت کنترل درآورد که اگر به این اسب وحشی و آتش‌فروزان مجال سر کشی بدهیم، پیش از هر کس دیگری خودمان را می‌سوزاند.

■ **عوامل اقتصادی، شعله‌ورکننده خوشه‌های خشم**
محسن نصری، جامعه‌شناس در پاسخ به سؤال «جوان» درباره

نگاه

عصبانیت عامل بسیاری از اشتباهات ماست

کنترل خود را به دست خشم ندهید



صرف نظر از اینکه چه عواملی در جامعه وجود دارد که می‌تواند منجر به بروز احساس نابرابری و بغض‌های فروخورده در ما شود و در نهایت هم در بعضی شرایط و تنگناها این بغض‌های فروخورده به شکل خشم‌های غیر قابل کنترل و عصبانیت‌های جبران‌ناپذیر بروز یابد، در زندگی فردی اگر یاد بگیریم چگونه خشم و غضبمان را کنترل کنیم، به طور یقین زندگی شادتر و موفق‌تری خواهیم داشت. همین یک دلیل کافی است تا سعی کنیم عصبانیتیمان را کنترل کنیم، به جای آنکه اجازه دهیم عصبانیت و خشم ما را به کنترل خود درآورد، چراکه اگر کنترل خود را به دست خشم بدهیم معلوم نیست آخر و عاقبتمان به کجا کشیده شود. ناتوانی در کنترل خشم می‌تواند تمام زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که زود از کوره در می‌روند معمولاً نمی‌توانند در زندگی شخصی و خانوادگی افراد موفق باشند و اغلب موجب زنجش همسر و فرزندان و اطرافیانمان می‌شوند. از سوی دیگر در مسائل و چالش‌ها اگر خشمگین شوید و کنترل خود را از دست بدهید هیچ‌گاه نمی‌توانید به راه‌حل درست و منطقی برسید، چراکه خشم و غضب نخستین بخشی را که از کار می‌اندازد قدرت تفکر منطقی ماست. در هنگام عصبانی بودن ما دچار اشتباهات

بسیاری می‌شویم، زیرا پردازش اطلاعات در آن هنگام برای ما مشکل می‌شود. علاوه بر این افراد خشمگین در محیط‌های کاری هم موفق نیستند و خشم‌شان موجب تخریب روابط کاری آنها می‌شود، حتی اگر در حوزه کاری خود متخصص باشند اما کنترل خشم امری شدنی و جزو مهارت‌هایی است که با تمرین می‌توان به آن دست یافت.

آسیب‌شناسی خشونت در جامعه از نگاه محسن نصری، جامعه‌شناس

شعله‌ور شدن خوشه‌های خشم در خرمن چالش‌های اقتصادی و نابرابری

اگر خشونت و خشم در جامعه کنترل نشود خشونت‌های فردی به خشونت‌های نهادینه‌شده جمعی تبدیل و الگوهای خشونت در جامعه فراگیر می‌شود



جامعه افزایش یابد. نصری تا تأکید بر اینکه فضای مجازی ابزار جنگ نرم است، می‌افزاید: «در راستای جهت‌دهی فرهنگی و تغییر سبک زندگی و ساختار جامعه شاهد ترویج و پخش کلیپ‌هایی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هستیم که موجب ترویج خشونت در جامعه می‌شود. از سوی دیگر برخی افراد و چهره‌ها با نمایش و به رخ کشیدن داشته‌هایشان در شبکه‌های اجتماعی موجب می‌شوند تا کاربرانی که این تصاویر را می‌بینند شرایط آنها را با محرومیت و شرایط خودشان مقایسه کنند و این مقایسه خیلی وقت‌ها به احساس ناامیدی و عصبانیت منجر می‌شود.

■ **توسعه و خشم ناشی از نمایش نابرابری**
نگاه نصری تغییرات و توسعه جوامع اگر به شکل حساب شده و متناسب نباشد و به صورت شتابزده و ناگهانی و پیش از فراهم کردن زیرساخت‌های فرهنگی ایجاد شود، می‌تواند به نمایان‌تر شدن شکاف‌های اجتماعی و بروز خشم منجر شود. وی می‌افزاید: «محرومیت‌هایی در جامعه وجود دارد، اما وقتی در جامعه‌ای نرخ باسوادی بالا می‌رود و شبکه حمل و نقل گسترش می‌یابد، این محرومیت‌ها و شکاف‌ها نمود بیشتری می‌یابد.» بنا به تأکید این جامعه‌شناس، توسعه مبادله اطلاعات

و فضای مجازی موجب می‌شود تا طبقات مختلف اجتماعی از اوضاع دیدگر خیردار شوند. رفت و آمد بین شهر و روستا و تنگ‌تر شدن روابط اجتماعی با از میان رفتن فاصله‌ها از طریق گسترش وسایل ارتباط جمعی و فضای مجازی موجب شده تا دیگر همچون گذشته روستایی‌ها از شهری‌ها و طبقات محروم از طبقات ثروتمند بی‌خبر نباشند و این افزایش روابط باعث می‌شود افراد بیش از گذشته احساس محرومیت و خشم‌شان را با بقیه‌اشار جامعه و افراد در مناطق مختلف مقایسه کنند.

■ **کم‌رنگ شدن حمایت خانواده**
عوامل تشدیدکننده احساس خشم و عصبانیت و بروز آن اما تنها

حق با طرف مقابل شماست و برای درک این موضوع کافی است تا برای لحظه‌ای خود را جای او بگذارید. ۳- یادگیری راه‌های برقراری ارتباط هم می‌تواند به ارتباطات بهتر و سالم‌تر ما با دیگران کمک کند و یکی از کلیدی‌ترین کارها در برقراری ارتباط با دیگران هم آن است که سعی کنید شنونده خوبی باشید. گاهی وقت‌ها به خاطر آن خشمگین می‌شویم که منظور طرف مقابل را به درستی درک نکرده‌ایم و کافی است به آنها فرصت دهیم منظورشان را بهتر بیان کنند.

۴- بعضی وقت‌ها از اشتباهات دیگران عصبانی می‌شویم، در حالی که همانطور که ما اشتباه می‌کنیم دیگران هم ممکن است دچار اشتباه شوند و ما باید یاد بگیریم همانطور که انتظار داریم دیگران اشتباهات ما را ببخشند ما نیز اشتباهات آنها را ببخشیم، حتی به خاطر آرامش خودمان. ۵- سعی کنید در لحظه زندگی نکنید و به لحظات بعد از خشم و عصبانیت خود هم فکر کنید. به این فکر کنید که رفتار خصمانه شما در هنگام عصبانیت ممکن است دوست، همکار یا اعضای خانواده‌تان را برای همیشه از شما دور کند و تصویری ناخوشایند از شما در ذهنشان بنشانند و اینکه آیا می‌توانید از همراهی و علاقه آنها چشم‌پوشی کنید.