



یادداشت
سرگرد محمدسالاری*

رد پای خشم در پرونده های جنایی

نزاع، رفتاری آگاهانه است که با هنجارها و قوانین اجتماعی مغایرت دارد. منظور از نزاع در قانون، درگیری هایی جسمی است که بین دو یا چند نفر رخ می دهد و موجب ضرب و شتم، ایراد عمدی و صدمه بدنی ای می شود که برای آن مجازات تعیین شود. جامعه شناسان، علت نزاع را ساختارهای اجتماعی و روان شناسان، نزاع را معلول نیروهای درونی عنوان می کنند و برخی نیز کنش متقابل فرد و جامعه را در بروز نزاع دخیل می دانند. دلیل هر چه باشد، افتادن افسار انسان به دست خشم عواقب بدی دارد. وقتی به پرونده های جنایی مراجعه می کنیم، می بینیم که اغلب با بروز خشم و مهار نکردن این دیو خوسر، فجایع بدی در جامعه اتفاق افتاده است که نه تنها خود فرد و خانواده اش را به صدمات بد روانی و مالی گرفتار کرده، بلکه باعث متلاشی شدن کانون گرم خانواده و در بسیاری از موارد مرگ کنسی شده که نتوانسته خشم خود را کنترل کند. این اتفاقات به پیگیره جامعه آسیب می رساند و آرامش را از آحاد مردم خواهد گرفت.

کمبود امکانات و خدمات آموزشی و فرهنگی و کم توجهی مسئولان به این موضوع، ضعف نهادهای و سازمان های اجتماعی در ارائه خدمات اجتماعی و پیشگیرانه، نا آگاهی مردم از عواقب قانونی جرائم خشن مثل نزاع، پایبندی به سنت ها و ارزش های فامیلی و قومی و گرایش نداشتن به قوانین و مقررات جدید مناطق، فعال نبودن مساجد و کانون های فرهنگی در ترویج امور فرهنگی جامعه و... از عوامل مؤثر در بروز نزاع است که نیاز به توجه جدی دارد. البته در مواجهه با صحنه های خشونت آمیز و نزاع، راهکارهایی وجود دارد که افراد می توانند با اجرای آن از بروز دعوا جلوگیری کنند.

■ **نه گفتن:** در مواجهه با صحنه های خشونت آمیز با گفتن «نه، من اهل دعوا نیستم» و... از بروز درگیری جلوگیری کنید.
■ **تغییر دادن موضوع:** سعی کنید موضوع صحبت را عوض کنید تا از درگیری پیشگیری شود.
■ **دلیل آوردن:** با دلیل آوردن، سعی کنید طرف مقابل را متقاعد کنید تا خشم او فروکش کند.

■ **ایجاد احساس شخصیت مهم تر در طرف مقابل:** با گفتن جملاتی مثل «از شما انتظار نداشتم...» در طرف مقابل این احساس را ایجاد کنید که شخصیت مهمی است.

■ **ارائه پیشنهاد بهتر:** با دادن پیشنهاد های بهتر به طرف مقابل، مانع از بروز رفتارهای خشونت آمیز شوید.
■ **نشان دادن منزلت خانوادگی خود یا طرف مقابل:** با نشان دادن منزلت خانوادگی خود یا طرف مقابل، از بروز نزاع جلوگیری کنید.

■ **بیان موضوع در قالب شوخی:** در قالب شوخی فرد مقابل را از نزاع و رفتارهای تند بر حذر دارید.

■ **عذر خواهی کردن:** با عذر خواهی، مانع از افزایش خشم فرد مقابل و بروز درگیری شوید.

■ **تشکر و قدردانی کردن:** با تشکر کردن از رفتارهای پسندیده فرد، او را آرام کنید تا خشمش فروکش کند.

اگر چه رعایت این نکات در جلوگیری از ایجاد دعوا نقشی مهم دارد، نباید از وقت گذاشتن کافی و مناسب برای ارائه خدمات نیکوکارانه، همکاری و مشاوره به دیگران و ایجاد احساس ارتباط و همستگی با دیگران غافل شویم. بدانیم که رفتارهای درست ما به رفع بدبینی و افزایش آرامش درونی انسان منجر می شود.

* **کارشناس اداره مطالعات اجتماعی معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان خراسان رضوی**

پشت بام

کمال فرهنگ - آورده اند که در بلادی دور از بلاد ما، پیر بافرهنگی می زیست که هیچ فعل از او سر نمی زد مگر آنچه قانون و اخلاق و عقل سلیم امر می کرد و از همین سبب او را «پیر فرهنگ» نام نهاده بودند. الفصه روزی پیر فرهنگ در خیابان مشغول قدم زدن بود که گردو خاکی از دور دید. چون نزدیک شد، مردان را دید که به جان هم افتاده اند و همچون خدایامبروز بر سر لی با چک و لگد بر سر و بدن هم می کوبند و چوانا بدمجان هایی بر صورت هم می کارند که با هر کدام

فحشت را قورت بده

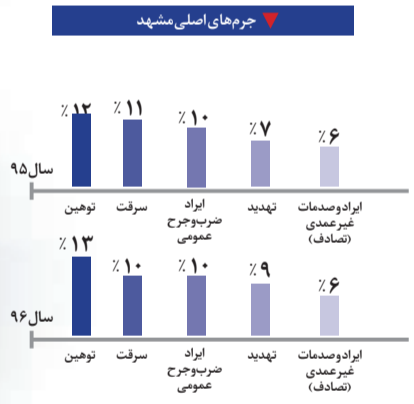
عزیز من! خیابان که اموال شخصی یا ارث پدر خدایامرتز نیست که سر جای پارک ماشین با مردم دعوا می کنی؛ حالا ای کاش حق هم با تو باشد! چه اشکالی دارد در این شلوغی و ترافیک که معجزه نازل شده و این بنده خدا یک جای پارک پیدا کرده، این قدر موردتوهین و ناسزا قرارش ندهی؟ حالا ۵ سانت باسپر ماشینت فاصله دارد، آسمان که به زمین نیامده، بعد هم تا مغازه روبه روی خواهد برود و جلدی بر می گردد. دست از توهین بردار. خجالت دارد به خدا. آن قفل فرمان را هم پیر داخل ماشینت. خشمت را قورت بده.

معجزه «بیخشید»

خدا می داند هیچ کس با تکت و دعوا سر به راه نشده است. چه کاری است که پز هیکت را می دهی! خدا نکند روزی به پستش بخورد که از در باشگاه بدن سازی آمده باشد بیرون. حالا این بنده خدا سرش توگوشی موبایلش بوده و متوجه هیبت آقلزاده نشده. شما بزرگواری کن و این شانه به شانه شدنت را بگذار روی حساب یک نوازش دوستانه. شما هم دوست بزرگواری به جای پررو بازی و کل کل با یک جمله «بیخشید، حواسم نبود» سر نه ما جارا جمع و جور کن. بر فرض مثال که دو تا خوردی، یکی هم زدی. آخرش چه؟ حتما می خواهی در بوق و کرنا کنی که یکی بزرگتر از خودت رازده ای!

کار را به جاهای باریک نکشان

ای خدا! چه کنیم از دست این هایی که مدام رجز می خوانند؟ بس است دیگر! سر تی کشی یک مغازه ۱۵ متری که طفلک یک لحظه سرش توی گوشه بوده، این قدر عرصه را به این کارگر بدبخت تنگ می کنی که هر کسی نداند فکر می کند چه کار کرده! این قدر بزرگ نمایان کن. گاهی کار را آن قدر به جاهای باریک می کشانی که از اخراج می گویی و دست آخر نقشه قتل طرف را هم در همان چند دقیقه می کشی. چقدر تهدید الکی؟ آخر خدا آمرزیده! اگر فرداروز کوچک ترین بلایی سرش بیاید که قبل از همه، بقیه تو را می گیرند.



یک بلادرامبراز قاسمی همی شود داد. پیر فرهنگ چون این صحنه بدید، بانگ برآورد که ای مردان! دست نگه شدت گرفت. چرا همدیگر را چنین می زیند؟ سبب این خشم و خشونت چیست؟ مردان با شنیدن صدای مراد خوش از دعوا دست کشیدند و یکی از آن ها که هنوز در دهان دندانی داشت، گفت: یا پیر! من مشغول گذر از کوچه

حکایت پیر فرهنگ و مردان (۴)

مزن بر سر ناتوان دست زور

بودم که دیدم دوتن از مردان با هم دعوا می کنند؛ پس فی الفور وارد مهلکه شدم تا آن ها را آرام کنم، ولی درگیری شدت گرفت. تک تک مردان بر خاستند و گفتند که چون به صحنه دعوا رسیدند، وارد آن شدند تا دیگران را جدا کنند، ولی خود بخشی از دعوا شدند. پس پیر گفت: باید صحبت آن دو نفر که نخست دعوا را شروع



وقتی از کوره در رفتن ما توهین، نزاع و تهدید را صدر نشین جرائم می کند

خشم از دهها

ملیحه ابراهیمی زدی - خیلی های این مدلی اند که اگر کوچک ترین حقی از آن ها ضایع شود تا جبران نکنند، آرام نمی نشینند. خیلی های هم از خیر جبران و عواقب بعضی ناگوارش می گذرند. در این بین، افرادی هم هستند که اصلا تعریفی از حق ندارند و کلامتوجه اتفاقات دور ویرشان نمی شنوند یا شاید هم خودشان را به آن راه می زنند. عده ای هم این طوری اند که حق دیگران را ضایع می کنند و تا ثابت نکنند که همیشه حق با آن هاست (!) خواب و خوراک ندارند. باید حواستان به این گروه آخری باشد. بهتر است به جای آنکه تمام هم و غمتان معطوف به شخصیت شناسی آدم های پیر اموتان شود، کمی به نوع روابطتان با آدم هایی که روزانه در اجتماع با آن ها سرو کار دارید، فکر کنید. حتما در شرایطی که در ادامه برایتان می گوئیم قرار گرفته اید، اما یقین داریم این گونه به ما ماجر نگاه نکرده اید.

تمرین سکوت به جای توهین

بی خیال! دوره کلاه شاپوها گذشت. از لاتی فقط هارت و پورترش را بلدی. لوتی باش. گذشت کن. حالا اتفاقی که نباید می افتاد، افتاده. از قصد که به عقب خود رویت نزده. این خانم هم اصلا دوست نداشته ماشین شوهرش در بواغان شود. هنوز ترمز نکرده، در راه باز می کنی و شروع می کنی به بدویراه گفتن؟ یک بار هم که شده پیاده شو حداقل تا آمدن پلیس سکوت کن. چه دردی را دوا می کنی اگر این بنده خدا را ضایع کنی که «کی به تو گواهیمه داده؟ بهتره بشینی پشت ماشین لباس شویی و...» به جای این کارها ماشینتان را کنار ببرید تا ترافیک پشت سر روان شود.



آتش خشم را همان ابتدا خاموش کنیم

اصلی ترین عاملی که در جریان یک بحث، آن را به سمت دعوا هدایت می کند، از دست رفتن کنترل آگاهانه روی فرایند است. کمی مکث و توقف در جریان یک حادته می تواند کمک شایانی به جلوگیری از بروز بسیاری از دعواها و مشاجرات کند. گاه خشم به دلیل ناتوانی در کنترل و مدیریت شرایط به وجود می آید و در این مواقع با کمی درایت و آرامش می توان فرد را آرام کرد. گاهی هم افراد باید آموزش ببینند تا بتوانند در دعواها و مشاجرات روی موضوع کنترل کافی داشته باشند؛ آموزش هایی مثل «تاب آوری» که در آن، فردی می گیرد بعد از شکست و حادثه ناگوار دوباره به روال عادی زندگی برگردد یا آموزش «کنترل استرس و کنترل خشم» که هر دو جزو مهارت های ده گانه زندگی است و از کودکی باید به افراد آموزش داده شود. با این حال کنترل خشم در مراحل اولیه به مراتب ساده تر است.

■ **گام اول:** تشخیص علائم جسمانی و تشخیص زود هنگام خشم به منظور کنترل آن. علائمی مثل افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، گشاد شدن مردمک چشم، داغ شدن صورت، کبودی صورت و لبها، انقباض عضلات بدن، صورت و رگ های گردن، داغ شدن یا سرد شدن بدن، تغییر تنفس، گرفتن صدا، بی حسی قسمت هایی از بدن، جمع شدن لبها و... به ما نشان می دهد در این لحظه حتما باید مهارت کنترل خشم را به کار بگیریم.

■ **گام دوم:** پی بردن به اهمیت تفسیر موقعیت در ایجاد خشم. بهتر است بدانیم تفسیر ما از موقعیت، بیش از خود آن موقعیت اهمیت دارد. اگر بتوانیم برداشت و تعبیرمان را از موقعیت عصبانی کننده تغییر بدهیم (که می توانیم)، حتما احساس ماعوض می شود.

■ **گام سوم:** آشنایی با خودگویی ها در ایجاد احساس خشم. هنگام برخورد با مسائل، آنچه خشم ما را دامن می زند، گفت و گوهای درونی ما با خودمان است؛ یعنی خودگویی های منفی مان درباره توجیه خشم خود. این خودگویی ها که ریشه در باورها، ارزشی ها و نظام اعتقادی ما دارد باید شناسایی شود، تغییر یابد و خودگویی های مثبت جانشین آن ها شود.

■ **گام چهارم:** تعیین واکنش های سازگارانه. در موقع بروز خشم، روش های آرام سازی مثل تنفس عمیق، ترک موقعیت، برداختن به کاری دیگر و آرام سازی عضلات می تواند خیلی مؤثر باشد.

■ **دکتر سید مهدی کشمیری**
روان شناس و مشاور

مردم باید رفتارهای اجتماعی را یاد بگیرند

هر چند مجموعه های فرهنگی، روان شناختی و دیگر مجموعه ها با حداکثر توان فعالیت می کنند، آمار خشم و پر خاشگری روز به روز در حال افزایش است که مصداق آن بیشتر هنگام رانندگی مشاهده می شود. توهین و ایراد ضرب و جرح، متأسفانه دو جرم اصلی مشهد و استان خراسان رضوی به شمار می آید. آمارها در این دو حوزه بیانگر آن هستند که مردم باید بیشتر به موضوع روابط اجتماعی توجه کنند که البته این کار به اقدامات فرهنگی بسیار جدی و ضروری نیاز دارد. مردم زود از کوره در می روند، آستانه تحملشان پایین آمده و از همه مهم تر اینکه نمی توانند خشم خود را کنترل کنند؛ همه و همه این مسائل منتهی به زیاد شدن پرونده های قضایی جرائم مذکور می شود. مشاوران حوزه های اجتماعی باید با در نظر گرفتن علل و عواملی چون آلودگی هوا، کمبود فضاهای تفریحی، کمبود سرانه ورزشی، ترافیک، اقتصاد، در کنار هم نبودن خانواده ها و... مسائل را ریشه یابی کنند و خروجی به تخلیه هیجانات سالم مردم منجر شود. البته مدیران فرهنگی شهر باید به این مهم نیز بیندیشند که ضرورت دارد مردم کنار هم رفتارهای صحیح اجتماعی را یاد بگیرند؛ به عنوان مثال باید فرهنگ درست رانندگی کردن جایفتد تا با یک تصادف، راننده کنترل خود را از دست ندهد و منجر به قتل یک شهروند نشود. تاکنون به این موضوع فکر کرده اید که چقدر بر تفکر خود تسلط دارید؟ در صورتی که حتی بر افکار خود تسلط نداشته باشیم، آیا بهتر نیست حداقل احساسات خود را بشناسیم و با آن ها کنار بیاییم تا بهتر بتوانیم رفتار پر خاشگریانه را که زاییده این افکار و احساسات است، مدیریت کنیم؟ در روش مدیریت پر خاشگری کوتاه مدت، تنفس عمیق در مواجهه با موقعیت های ایجاد کننده می تواند خشم فرد را تا اندازه ای مدیریت کند. این مدیریت هنگامی می تواند به صورت پهنه اعمال شود که روش های بلندمدت کنار آمدن با خشم را همچون ورزش های هوازی، انجام تمرین های مستمر آرام سازی عضلانی، پیش بینی موقعیت های ایجاد کننده خشم و اجتناب از قرار گرفتن در این موقعیت ها و تخلیه احساسات منفی به افراد و موقعیت ها به کار بگیریم. در صورت استفاده از این تکنیک ها می توانیم تا اندازه نسبتا زیادی بر خشم خود که حسی طبیعی است و در نهاد نوع بشر وجود دارد، فائق آئیم و از تبدیل آن به رفتار پر خاشگرانه پیشگیری کنیم.

■ **محمد بخشی یحیی**
معاون امور اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادسرای عمومی و انقلاب مشهد

