

تنها وارند نشوید!

علائم هشدار دهنده خشونت در نوجوانان!

ترجمه: بهمن کلاتر

شماره ۱۳۸۶

دوره سوم / شماره ۱ یکم / پاییز ۱۳۸۶

نظر می‌رسد، عوامل متعدد و متنوعی باعث رفتارهای خشونت‌آمیز می‌شوند. هرچه تعداد این عوامل در زندگی شما بیشتر باشد، امکان بیشتری وجود دارد که دست به خشونت بزنید. برخی از عواملی که سبب خشونت نوجوانان می‌شوند، عبارت‌اند از:

- فشار همسالان؛
- نیاز به توجه و احترام؛
- احساس حقارت؛
- آزار دیدن در سنین اولیه‌ی کودکی؛
- شاهد خشونت بودن در خانه، جامعه و یا رسانه‌های گروهی؛
- دسترسی آسان به اسلحه.

دلایل خشونت

چه چیزی باعث می‌شود که شخص با مشت، لگد، چاقو و اسلحه کسی را و یا حتی خودش را مورد حمله قرار دهد؟ روشن است که جواب آسان و ساده‌ای برای این

«برای حقوق خود تلاش کنید: برای جلوگیری از خشونت اقدامی به عمل آورید. این که در کدام انتهای مسیر خشونت باشید، مهم نیست: مرگ، یا نجات به‌وسیله‌ی منابع یاری‌رسان. نکته‌ی قابل توجه این است که این چارچوب را فراموش نکنیم: تنفر باعث تنفر بیشتر می‌شود، و خشونت باعث خشونت بیشتر.»

«آدم‌یاک»، از مرکز کودکان کتک‌خورده»

خشونت عبارت است از عملی عمدی برای صدمه زدن به کسی؛ مسئله‌ای خطیر که امروزه نوجوانان با آن درگیر هستند. در آمریکا، سالانه از هر ۱۲ دانش‌آموز دبیرستانی، یک نفر با اسلحه تهدید می‌شود. اگر کسی در سنین بین ۱۲ تا ۲۴ سال قرار داشته باشد سخت، در معرض خطر خشونت قرار خواهد داشت. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که میزان بروز خشونت از طرف جوانان به سطحی غیرعادی در جامعه‌ی آمریکا رسیده است. هیچ دلیل مشخصی که توجیه‌کننده این میزان خشونت از طرف جوانان باشد، وجود ندارد. به

به نظر می‌رسد، عوامل متعدد و متنوعی باعث رفتارهای خشونت‌آمیز می‌شوند. هرچه تعداد این عوامل در زندگی کسی بیشتر باشد، امکان بیشتری وجود دارد که دست به خشونت بزنند

پرسش وجود ندارد. اما افراد غالباً به دلیل وجود یک یا چند مورد از عوامل زیر است که دست به خشونت می‌زنند:

تخلیه و برون‌ریزی^۴: نشان دادن فشار و خشم ناشی از ناکامی و استیصال یکی از عوامل بروز خشونت است. در این حالت، افراد فکر می‌کنند که راه‌حلی برای مشکلاتشان وجود ندارد و بنابراین، با ابراز خشونت می‌خواهند عواطف غیرقابل کنترل خود را بیان کنند.

سربه سر دیگران گذاشتن^۵: از خشونت ممکن است به‌عنوان راهی برای درگیر کردن دیگران با یک موضوع، به منظور به‌دست آوردن خواسته‌های خود استفاده شود.

تلافی کردن^۶ (انتقام‌جویی): گاهی، افراد خشونت را بر علیه کسی به کار می‌برند که قبلاً به آن‌ها یا کسی که مورد حمایت آن‌ها بوده، صدمه زده است.

خشونت رفتاری آموخته شده است و همانند همه‌ی رفتارهای یادگرفته شده، می‌تواند تغییر یابد؛ گرچه این تغییر آسان نیست. از آن‌جا که فقط یک دلیل مشخص برای خشونت وجود ندارد، یک راه‌حل ساده هم نمی‌توان برای آن پیدا کرد. بهترین کاری که می‌توان کرد، این است که یاد بگیریم: «علائم هشداردهنده‌ی خشونت را بشناسیم.» اگر نشانه‌ها و علائم خشونت را در دوستانمان، اطرافیان یا خودمان مشاهده کردیم، از منابع یاری‌رسان کمک بگیریم.

شناسایی و تشخیص

علائم هشداردهنده‌ی خشونت

غالباً افرادی که دست به خشونت می‌زنند، قادر به کنترل احساسات خود نیستند. آن‌ها ممکن است از دیگران آزار دیده باشند. بعضی از آن‌ها تصور می‌کنند، ترساندن دیگران از طریق خشونت، یا رفتار خشونت‌آمیز، مشکلشان را حل خواهد کرد و یا برایشان احترام می‌آورد. این موضوع صحیح نیست. کسانی که با خشونت رفتار می‌کنند و رفتار خشونت‌آمیز دارند، احترام خود را نزد دیگران از دست می‌دهند، خود را منزوی می‌کنند، مورد تنفر دیگران قرار می‌گیرند و احساس خشم و استیصالشان هم‌چنان ادامه خواهد داشت.

اگر این نشانه‌های هشدار دهنده را ملاحظه کردید، موضوع خشونت را جدی بگیرید:

- از دست دادن حالت خلقی (دل و دماغ نداشتن)؛
- درگیری مکرر فیزیکی؛
- شکستن و خراب کردن اشیاء؛
- مصرف مواد و یا مشروبات الکلی؛
- افزایش رفتارهای پرخطر؛
- داشتن نقشه‌هایی یا جزئیات دقیق برای دست زدن به

خشونت:

● اعلام کردن و طرح‌ریزی برنامه‌هایی برای صدمه‌زدن به دیگران؛

● لذت بردن از آزار و صدمه به حیوانات؛

● حمل اسلحه.

اگر علائم زیر را طی دوره‌ی زمانی مشخصی در فردی ملاحظه کردید، به معنی وجود خشونت بالقوه است:

● داشتن سابقه خشونت و یا رفتارهای پرخاشگرانه؛

● مصرف جدی مواد و مشروبات الکلی؛

● عضویت در یک گروه خلافکار^۷ و یا میل و علاقه به چنین گروه‌هایی؛

● دسترسی آسان به اسلحه و یا شیفتگی نسبت به اسلحه به‌خصوص تفنگ؛

● رفتار کردن با دیگران به صورت خشن و خشونت‌آمیز؛

● داشتن مشکل در کنترل احساسات و عواطفی مثل خشم؛

● کناره‌گیری از دوستان و فعالیت‌های معمولی؛

● احساس طرد شدگی و تنهایی؛

● قربانی زورگویی و قلدری بودن؛

● عملکرد تحصیلی پایین در مدرسه (افت تحصیلی)؛

● داشتن سابقه‌ی سرکشی یا مقابله با مسئولین (و مشکلات رفتاری)؛

● احساس ماندگار بی احترامی (احساس بی احترامی مداوم)؛

● ناکامی در مورد پذیرش^۸ قرار گرفتن و در رعایت حقوق دیگران.

اگر یکی از اطرافیان شما علائم هشداردهنده‌ی خشونت را در رفتارش بروز دهد، شما چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ وقتی که متوجه علائم هشداردهنده خشونت در کسی شدید:

● قبل از هر کاری، مراقب ایمنی خود باشید. به تنهایی با فردی که علائم هشداردهنده را دارد، روبه‌رو نشوید (کسی دیگر را هم در جریان بگذارید).

● اگر امکان دارد، بدون آن که خود را در معرض خطر قرار دهید، شخص را از موقعیتی که در آن است، بیرون ببرید تا به سمت رفع تنش برود.

● به کسی که مورد اعتماد شماست و به نگرانی‌های شما احترام می‌گذارد، اطلاع دهید و از او کمک بخواهید؛ کسانی مانند: اعضای خانواده، مشاوران، راهنما، معلمان، روان‌شناسان مدرسه، مربیان ورزشی، روحانیون، کارکنان مدرسه و یا یک دوست.

● اگر خودتان را در معرض خطر جانی می‌بینید، از منابع قدرت قانونی بخواهید که مراقب شما باشند و از خشونت و اسلحه برای حفظ جان خود استفاده نکنید.

خشونت رفتاری

آموخته شده است

و همانند همه‌ی

رفتارهای یادگرفته

شده، می‌تواند تغییر

یابد؛ گرچه این تغییر

آسان نیست

خشم و ناکامی

توجه‌کننده رفتارهای

خشن نیستند. خشم،

یک حالت عاطفی

شدید و قوی است

که کنترل آن آسان

نیست. بهترین پاسخ و

رفتار فرد هنگام خشم،

خون‌سرد بودن است



●● کلید کار برای جلوگیری جدی از رفتارهای خشونت‌آمیز، تقاضای کمک از یک متخصص باتجربه در این زمینه است.

مهم‌ترین موضوعی که نباید فراموش کنید این است که «به تهاپی وارد قضیه نشوید.»

رویارویی با خشم

هنگامی که حسی می‌کنید به زمین زده شده‌اید و یا مجبور به تسلیم شده‌اید، احساس خشم و «استیصال» امری طبیعی است. اما خشم و ناکامی توجیه‌کننده رفتارهای خشن نیستند. خشم، یک حالت عاطفی شدید و قوی است که کنترل آن آسان نیست. بهترین پاسخ و رفتار فرد هنگام خشم، خون سرد بودن است.

برای مقابله با خشم توصیه می‌شود بدون استفاده از خشونت:

در مورد احساسات خود با دیگران حرف بزنید. اگر از بازگو کردن احساسات خود می‌ترسید، کلمات مناسبی برای بیان آن‌ها نمی‌یابید شرایطی را که بر شما می‌گذرد، توصیف کنید. یک دوست مورد اعتماد یا بزرگ‌تری را پیدا کنید تا به‌صورت محرمانه به شما کمک کند.

خشم خود را تا حد امکان به آرامی بروز دهید. انتقاد، نومیذی، خشم و یا غمگینی خود را، بدون از دست دادن حالت طبیعی و بدون دعوا، مطرح کنید. از خودتان بپرسید: آیا رفتار شما هنگام خشم آیمن و منطقی است.

به توضیحات دیگران گوش بدهید. با دقت گوش کنید و بدون آن که ناراحت شوید، به بازخوردی منفی که به شما داده می‌شود، توجه کنید. از خودتان بپرسید: آیا واقعاً می‌توانید نظر دیگران را درک کنید.

با دیگران مذاکره و تبادل نظر داشته باشید. با مذاکره، راه سازگار «خشن و حل مشکلات را جست‌وجو کنید. خشم، بخشی از زندگی است. اما وقتی یاد بگیرید که «دریاری احساسات خود حرف بزنید، قوی باشید و خون سرد بمانید»، می‌توانید خود را از دچار شدن به سیکل معیوب خشونت ناشی از خشم نجات دهید.

از خود بپرسید: آیا در معرض خطر رفتارهای خشونت‌آمیز قرار دارید؟ اگر متوجه هر کدام از علائم هشداردهنده رفتارهای خشن در خودتان شدید تقاضای کمک کنید. مجبور نیستید تا احساس گناه، احساس غم و غصه و ناکامی (که در نتیجه‌ی آزار دیگران به شما فشار می‌آورد) صبر کنید. اولین گام در چنین شرایطی این است که نگرانی از احتمال آسیب‌رساندن به دیگران را بپذیرید.

دومین قدم این است که با شخص مورد اعتماد خود صحبت کنید؛ شخصی مثل مشاور مدرسه، یا روان‌شناس یا

یک معلم، عضوی از اعضای خانواده یک دوست و یا یک روحانی. آن‌ها می‌توانند شما را به یک مرکز صلاحیت‌دار و متخصص بهداشت روان که توانایی و مسئولیت این امور را دارد، معرفی کنند.

خودتان را از نظر خطرهای ناشی از رفتارهای خشن کنترل کنید. هنگامی که خشمگین می‌شوید احتمالاً این حالت‌ها را تجربه می‌کنید: تنش ملاحظه‌ای؛ طپش قلب؛ درد معده؛ اختلال در تنفس؛ لرزیدن بدن؛ خراش و ترک پوست؛ برافروختگی صورت.

شما می‌توانید با عمل کردن به توصیه‌های زیر، از ترشح شدید آدرنالین که مسئول تندتر زدن قلب است جلوگیری کنید.

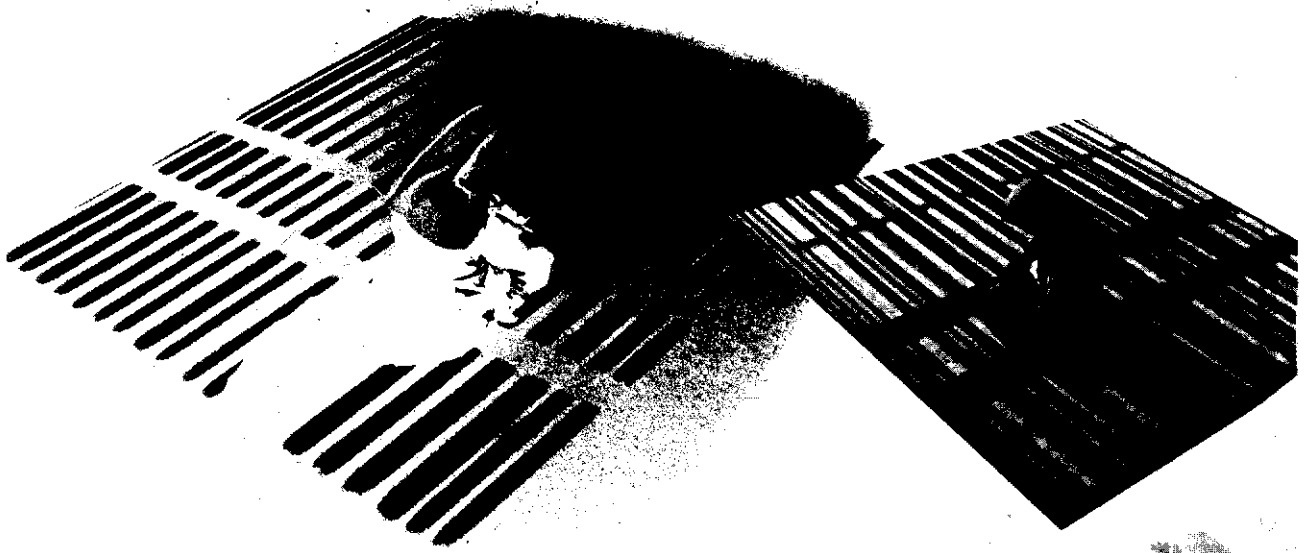
- چند نفس عمیق و آهسته بکشید و در همان حال بر نفس کشیدن خود تمرکز کنید.
- تصور کنید که در کنار یک سطح هستید؛ سایلند و با هر جای دیگری که احساس آرامش و صلح به شما بدهد.
- افکار و یا احساسی را که در گذشته باعث آرامش شما بوده‌اند، به‌یاد بیآورید و به آن‌ها فکر کنید.
- از زمان به خود بگویید: «آرام باش.»

– احتیاج ندارم که خود را مطرح کنید. باید بی‌خواب باشم.
– قصد ندارم که اجازه بدهم استرس بر من غالب شود.
– صبر کنید، شرایط را ملاحظه کنید، و قبل از دست زدن به عمل فکر کنید.

- سعی کنید توضیحات مثبت و یا بی‌طرفانه در مورد آنچه که شخص اتهام زده و باعث تحریک شما شده است پیدا کنید.
- در حضور دیگران بحث و جمل نکنید.
- مسئولیت را مغلوب کردن مشکل و نه دیگران در نظر بگیرید.
- یاد بگیرید، آنچه را که باعث جدا شدن شما از دیگران می‌شود و چگونگی تأثیر خشم را بر خود، شناسایی کنید.
- یاد بگیرید که به خواص و منافع کنترل خشم و عواقب و پیامدهای منفی از دست دادن کنترل خود فکر کنید.
- هنگام عصبانیت، بیشتر ما انسان‌ها آرام می‌مانیم و فکر می‌کنیم. یادتان باشد که فقط خود شما دارای نیروی لازم برای کنترل رفتارهای خشونت‌آمیز هستید.

خشونت بر علیه خود

بعضی از افرادی که در کنترل احساسات خود دچار مشکل هستند، از طریق شلاق زدن به دیگران، به عکس‌العمل نمی‌پردازند، بلکه به جای آن فشار خشونت را به طرف خودشان برمی‌گردانند. در نهایت این نوع خشونت به خودکشی منجر می‌شود. همانند افرادی که خشونت را



بر پایه دیگران، به کار می‌برند، قربانیان بالقوه‌ی خودکشی
 می‌دهند خودکشی رفتارهایی قابل شناسایی بروز
 می‌دهند خودکشی همانند دیگر اشکال خشونت، قابل
 پیشگیری است.

مهمترین گام‌هایی که برای جلوگیری از خودکشی
 وجود دارند، عبارت‌اند از:
 ۱. شناسایی علائم هشداردهنده؛
 ۲. گرفتن کمک.

علائم هشداردهنده‌ی مربوط به خشونت که در نهایت
 خطر خودکشی را در پی دارند، از این قرارند:

- کوشش‌های قبلی برای خودکشی.
- نوشیدن مشروب الکلی و یا مصرف مواد مخدر.
- تهدید کردن و یا تبادل نظر در مورد خودکشی، مرگ و
 یا صحبت در مورد دنیای بعد از مردن.
- کاهش و افت ناگهانی در حالت‌های عاطفی.
- کاهش و افت ناگهانی در حالت عاطفی و روحی،
 گوشه‌گیری و انزوا.
- تغییر آشکار در عادات غذا خوردن و خوابیدن.
- احساس نومیدی، گناه و بی‌ارزشی.
- کنترل ضعیف بر رفتار خود.
- رفتارهای تکانه‌ای^{۳۳} و پرخاشگرانه.
- افت کیفیت تحصیلی، و یا افت علاقه به تحصیل.
- نداشتن علاقه به فعالیت‌های معمولی.
- کمال‌گرایی.
- دست کشیدن از دارایی‌های مهم.
- اشاراتی دال بر نبودن در روزهای آینده و خداحافظی
 کردن.

این علائم هشداردهنده مخصوصاً در زمینه‌های زیر قابل
 توجه هستند:

- مرگ یا خودکشی یکی از دوستان و یا یکی از اعضای
 خانواده که اخیراً روی داده باشد.
- قطع رابطه با نامزد، و یا تعارض و کشمکش با والدین.
- وجود اخباری که از خودکشی جوانان در همان مدرسه یا

همان کشور حکایت دارند.

غالباً فکر خودکشی به امید پایان دادن به نوعی درد
 و رنج روحی پدیدار می‌شود. به نظر می‌رسد که مرگ تنها
 چاره و راه‌حل است، در حالی که این‌طور نیست. اگر دوستی
 از خودکشی صحبت کرد، آن را جدی بگیرید. با دقت به
 حرف‌هایش گوش بدهید و سپس بی‌درنگ به فکر کمک
 به او برآیید. هرگز صحبت‌های فرد را درباره‌ی خودکشی
 محرمانه تلقی نکنید؛ حتی اگر خود او از شما خواسته باشد.
 یادتان باشد، هرگونه ریسک و تعلل ممکن است باعث شود،
 آن شخص برای همیشه از دست برود.

وقتی علائم هشداردهنده‌ی رفتارهای خودکشی را در
 دوستی تشخیص دادید، فوراً دست به کار شوید. مثلاً به
 یک فرد بزرگ‌تر که مورد اعتماد است، آن‌چه را که دیده‌اید
 یا شنیده‌اید اطلاع دهید. هرچه زودتر، از یک متخصص
 صلاحیت‌دار در امور بهداشت روان کمک بگیرید. او می‌تواند
 در مورد حل مسئله‌ای که به نظر می‌رسد غیرقابل حل است،
 کمک کند و البته که هیچ مسئله‌ای غیرقابل حل نیست.
 اطلاعات مقاله‌ی حاضر نباید جایگزین کمک تخصصی
 متخصصین امور سلامت و یا مراقبت‌های مشاوره روانی
 شود. کسانی که به خدمات مراقبتی نیاز دارند، باید از خدمات
 مشاوره‌ای یک روان‌شناس، مشاور مدرسه و یا متخصصین
 صلاحیت‌دار امور سلامت و بهداشت روان برخوردار شوند.

زیرنویس

● تمام آمار و اطلاعات این مقاله مربوط به جامعه‌ی آمریکاست.
 مقاله‌ی از انجمن بین‌المللی روانشناسان

1. APA: Apublication of the American Psychological Association practice Directorate
2. Adam Yauch
3. Low self-worth
4. Expression
5. Manipulation
6. Retaliation
7. gang
8. acknowledge
9. Frustrated.
10. Criticism
11. Compromises
12. Impulsive

غالباً فکر
 خودکشی
 به امید پایان
 دادن به نوعی
 درد و رنج
 روحی پدیدار
 می‌شود. به نظر
 می‌رسد که
 مرگ تنها چاره
 و راه‌حل است،
 در حالی که
 این‌طور نیست.
 اگر دوستی
 از خودکشی
 صحبت کرد،
 آن را جدی
 بگیرید

