

خشونت‌های خانوادگی علیه گفت‌وگو

خبر تکان دهنده داد گاه مردی که جنایتی تلخ علیه همسرش مرتکب شده بود، بهانه‌ای است برای نگاهی روان‌شناختی به گسترش خشونت به‌عنوان راه‌حل تعارض‌های شخصی



زهرا عیدگاهی | روان‌شناس بالینی

چند وقت قبل خبری تکان دهنده افکار عمومی را تحت تأثیر قرار داد. مردی که چند سال قبل با انگیزه‌ای واهی، خانه خود را به آتش کشید تا همسرش را تهدید کند و جان همسرش گرفته شده بود اخیراً در دادگاه مدعی شد «فقط قصد تهدید داشته‌ام». این ادعا، فارغ از درستی یا نادرستی قضایی، از یک واقعیت تلخ و عمیقاً نگران کننده پرده برده می‌دارد، تبدیل شدن تهدید و خشونت به ابزاری برای حل تعارضات شخصی و رسیدن به اهداف شخصی. از منظر روان‌شناختی، چنین پدیده‌ای تنها یک جنایت فردی نیست، بلکه نشانه‌ای از گسترش یک الگوی رفتاری مخرب در جامعه است که نیازمند وا‌کاوی جدی است.

عادی‌سازی خشونت در جامعه

این رویداد غم‌انگیز، چندین لایه روان‌شناختی قابل بررسی دارد. نخستین و بارزترین آن، «عادی‌سازی خشونت» است. زمانی که در خانواده‌ها، رسانه‌ها یا حتی شوخی‌های روزمره، تهدید و اعمال فشار (کلامی، عاطفی یا فیزیکی)، به عنوان راهی موثر برای پیش بردن خواسته‌ها جلوه داده شود، ذهن افراد به‌خصوص آن‌هایی که از مهارت‌های حل مسئله و کنترل خشم بی‌بهره‌اند، آن را درونی‌سازی می‌کند. در این

چون گفت‌وگوی مؤثر، مذاکره، تحمل ناکامی و جست‌وجوی راه‌حل‌های منطقی استفاده می‌کنند. زمانی که این مهارت‌ها وجود نداشته باشد، خشم سرکوب‌شده یا نیاز شدید به کنترل اوضاع، می‌تواند به شکل انفجار آمیز و با انتخاب خطرناک‌ترین ابزارها (مانند آتش) بروز کند. فرد در این حالت، پیامدهای غیرقابل بازگشت اعمالش را به درستی ارزیابی نمی‌کند.

❖ **شیء‌انگاری انسان، ریشه پنهان بسیاری از خشونت‌ها**
سومین عامل، «شیء‌انگاری انسان‌ها» است. در این نگرش مخرب، دیگری (حتی عضوی از خانواده) نه به عنوان یک انسان دارای حق حیات و احترام، بلکه به عنوان یک مانع، یک وسیله یا یک دارایی دیده می‌شود که می‌توان برای کنار زدن یا استفاده از آن، به هر اقدام آسیب‌زایی متوسل شد. این نگاه، ریشه در تربیت، تجربیات فردی و گاه القائات فرهنگی دارد.

❖ **پیامدهای اجتماعی یک رفتار فردی**
پیامدهای اجتماعی این الگو بسیار گسترده است. ایجاد ناامنی روانی در جامعه، ترویج چرخه خشونت (چون قربانیان ممکن است بعداً خود به عاملان خشونت تبدیل شوند)، تخریب اعتماد اجتماعی و افزایش احساس بی‌پناهی، به‌ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر مانند زنان و کودکان، از مهم‌ترین پیامدهای اجتماعی این الگوپذیری هستند.

چرا مجازات به‌تنهایی کافی نیست؟

پرونده تلخ «آتش‌زدن خانه برای تهدید همسر»، فقط یک فاجعه خانوادگی نیست، بلکه یک هشدار اجتماعی است. هشداری که نشان می‌دهد پدیده «خشونت به مثابه ابزار» در حال گسترش است. مقابله با این پدیده، تنها با مجازاتِ پس از وقوع حادثه ممکن نیست، اگر چه اجرای عدالت ضروری است. راه حل اصلی، اقدامات پیشگیرانه و ریشه‌ای است. آموزش مهارت‌های زندگی، مدیریت خشم و ارتباط مؤثر از سنین پایه در مدارس، تقویت مراکز مشاوره و حمایت روانی خانواده‌ها و آگاه‌سازی عمومی از طریق رسانه‌ها در باره پیامدهای غیرقابل جبران خشونت. جامعه‌ای که در آن گفت‌وگو، مدارا و احترام به حقوق دیگران جایگزین تهدید و تخریب شود، امن‌تر و انسانی‌تر خواهد بود.

زمان بیشتری بازی می‌کنند یا به چالش‌های سخت‌تری می‌آورد، اما رضایت قبلی تکرار نمی‌شود. در این میان، فعالیت‌های عادی زندگی، مانند معاشرت، مطالعه یا ورزش که دوپامین ملایم‌تری تولید می‌کنند، کم‌ارزش و خسته‌کننده به نظر می‌رسند. فرد در حالت عادی احساس بی‌حوصلگی، کسالت یا حتی افسردگی خفیف دارد و برای رهایی از این وضعیت، دوباره به بازی پناه می‌برد. این نقطه، خط قرمز است، جایی که هنوز می‌توان با آگاهی و مدیریت استفاده، چرخه را متوقف کرد و به مغز فرصت داد تا حساسیت طبیعی خود را باز یابد.

بازی برای فرار، نه برای لذت

غیر قابل پیش‌بینی «طراحی شده‌اند، در دست مانند سازوکاری که در بسیاری از رفتارهای اعتیادی دیده می‌شود. کاربر نمی‌داند چه زمانی پاداش بزرگ بعدی را دریافت خواهد کرد، بنابراین بارها و بارها تلاش می‌کند. هر بار موفقیت کوچک، ضربه‌ای کوتاه اما مؤثر از دوپامین ایجاد و فرد را به ادامه بازی ترغیب می‌کند. به تدریج این تکرار رفتاری، از یک سرگرمی ساده به عادت‌ی اجباری تبدیل می‌شود، عادت‌ی که هدفش دیگر لذت نیست، بلکه دستیابی به همان «حس بعدی» است.

❖ **وقتی دوپامین علیه شما کار می‌کند**
با استفاده افراطی، سیستم دوپامین دچار اختلال می‌شود. مغز برای مقابله با تحریک مداوم، حساسیت خود را کاهش می‌دهد. نتیجه این است که فرد دیگر مانند گذشته از بازی لذت نمی‌برد. برای رسیدن به همان هیجان اولیه،

وقتی «به آن فکر نکن» جواب نمی‌دهد



می‌کنیم. اگر خرس سفید شما خرید خودرویی گران‌قیمت است، ممکن است ماجرا با یک جست‌وجوی ساده در اینترنت آغاز شود، سپس تماشای ویدئوهای بررسی و مقایسه و در نهایت تصمیمی عجولانه که بعداً پشیمانی به همراه دارد. اما اگر از پیش «دلفین‌آبی» خود را مشخص کرده باشید، به محض ظاهر شدن آن فکر، توجه‌تان را به گزینه‌ای دیگر

اتاق مشاوره

عاشق دختری شده‌ام که وضع مالی نامناسبی دارد

دانشجوی ارشد هستم. خانواده‌ام وضع مالی خیلی خوبی دارند. یک ماشین مدل بالا و یک آپارتمان در بالاشهر دارم. مدتی است عاشق یک دختر شده‌ام اما متوجه شدم که بچه روستاست و خانواده‌اش بی‌پول هستند. همه می‌گویند که فکرش را از سرت بیرون کن اما نمی‌توانم چون دختر خیلی خوبی است. چه باید کنم؟



فریده زاهدی | روان‌شناس بالینی

مشاوره ازدواج

اگر ارزش‌های مشترک، سطح فکری نزدیک، اهداف مشابه و توانایی گفت‌وگوی منطقی دارید، تفاوت اقتصادی به‌تنهایی مانع قطعی از ازدواج نیست. آنچه زندگی را فرسوده می‌کند، تحقیر پنهان، مقایسه مداوم و احساس کم‌ارزشی یا برتری است، نه میزان پول.

چند پرسش جدی قبل از تصمیم نهایی

چند سوال مهم از خودتان پرسید:

❖ آیا اگر خانواده‌ام حمایت نکنند، باز هم پای این انتخاب می‌ایستم؟
❖ آیا حاضرم سبک زندگی‌ام را تعدیل کنم؟
❖ آیا می‌توانم در برابر قضاوت اطرافیان از همسرم حمایت کنم؟
❖ آیا او هم توان و ظرفیت ورود به فضایی متفاوت را دارد؟

ازدواج فقط پیوند دو نفر نیست؛ پیوند دو خانواده و دو فرهنگ است. اگر تصمیم شما جدی است، پیشنهاد می‌کنم قبل از هر اقدامی، وارد مرحله آشنایی عمیق و حتی مشاوره پیش از ازدواج شوید. در جلسات تخصصی می‌توان در باره تفاوت‌های طبقاتی، نقش‌ها، توقعات مالی، ارتباط با خانواده‌ها و سبک تربیت فرزند صحبت کرد.

❖ **عشقی که باید با عقل همراه شود**
نکته مهم دیگر این است که تصمیم شما نباید اوکنشی باشد؛ نه برای اثبات استقلال به خانواده، نه برای نشان دادن روشنفکری و نه برای هیجان یک انتخاب متفاوت. انتخاب همسر، تصمیمی است که قرار است سال‌ها با آن زندگی کنید. در نهایت، عشق مهم است اما کافی نیست. اگر کنار این علاقه، عقلانیت، شناخت عمیق و توان مدیریت تفاوت‌ها هم وجود داشته باشد، اختلاف اقتصادی لزوماً مانع خوشبختی نیست. اما اگر فقط احساس باشد و امید به این که «بعداً درست می‌شود»، احتمال فرسایش بالا است. به جای بیرون کردن فکرش از سریا لجبازی با خانواده، مسیر درست‌تر این است: عاشق بمانید، اما هوشمندانه تصمیم بگیرید.

فوت نکته



ما و شما
راه ارتباطی: یازدع می‌سلام پیامک: ۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۴۲۹۳

❖ طوری از اضطراب می‌گین که خوب نیست انگار خودمون نمی‌دونیم. مگه تو این وضعیت می‌شه استرس و اضطراب داشت؟

❖ واقعا خانۀ تکانی مثل قدیم نیست و حوصله کار کردن و تمیزکاری رو بیشتر خانواده‌ها ندارن. ❖ غیر از خاکشیر که فواید خودش داره، چون

❖ طوری از اضطراب می‌گین که خوب نیست انگار خودمون نمی‌دونیم. مگه تو این وضعیت می‌شه استرس و اضطراب داشت؟

❖ واقعا خانۀ تکانی مثل قدیم نیست و حوصله کار کردن و تمیزکاری رو بیشتر خانواده‌ها ندارن. ❖ غیر از خاکشیر که فواید خودش داره، چون



زندگی سلام
سه شنبه
۱۵ اسفند ۱۴۰۴
۶ رمضان ۱۴۴۸
۲۲ فوریه ۲۰۲۶
شماره ۳۲۱۲

خانواده مشاوره