

۲- بحث ویژه

۲-۱- در مسیر جهانی بدون خشونت

دکتر حمید پورشریفی

دانشیار روان‌شناسی سلامت دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

در این نوشته، سعی شده است در قالب پاسخ به بیست پرسش، با نگاهی روانی-اجتماعی، به خشونت، عوامل موثر و آثار ناشی از آن و همچنین اقدامات پیشگیرانه لازم پرداخته شود. شکی نیست، مبحث از اهمیت خاصی برخوردار است و بهتر اینکه به این نوشته به‌عنوان طرح مساله نگریسته شود.

- چرا الان به خشونت پرداخته می‌شود؟
- هدف این نوشته چیست؟
- پرخاشگری، خشونت و آزار چگونه تعریف می‌شود؟
- در این نوشته منظور از خشونت چیست؟
- خشم چیست و چه رابطه‌ای با خشونت دارد؟
- خشونت چه آثاری بر شاهدان و بازماندگان دارد؟
- چه عواملی موجب افزایش شدت خشونت می‌شود؟
- عاملان خشونت چه کسانی هستند؟
- خشونت از چه مصادیق پنهان، غیربارز یا غیرمستقیمی برخوردار است؟
- آیا افرادی هستند که در طول عمرشان، عملی خشونت‌آمیز انجام نداده‌اند؟
- آیا می‌توان انسان‌ها را به دو دسته عاملان و بازماندگان خشونت تقسیم کرد؟
- خشونت چه رابطه‌ای با قدرت دارد؟
- خشونت چه رابطه‌ای با قانون دارد؟
- خشونت چه رابطه‌ای با ایدئولوژی دارد؟
- خشونت چه رابطه‌ای با رسم و رسوم دارد؟
- خشونت چه دست‌آورد مثبتی دارد؟
- جهان بدون خشونت؛ واقعیت یا سراب؟
- با بازماندگان خشونت چگونه برخورد کنیم؟
- برای جهانی بدون خشونت، قصد دارم چه تغییر فردی داشته باشم؟
- برای جهانی بدون خشونت، قصد دارم چه اقدام اجتماعی انجام دهم؟

۱- چرا الان به خشونت پرداخته می‌شود؟

خشونت، به‌ویژه مصادیق بارز و شدید آن، همیشه حساسیت و احساسات اجتماعی را برمی‌انگیزد. متأسفانه در پاییزی که گذشت، جلوه‌های بارزی از خشونت که موجب آزار و اذیت و گاهی حتی سبب جان باختن هم‌میهنانی شد، همه و به‌خصوص متخصصان سلامت روان را پریشان و نگران ساخت. در چنین شرایطی، لازم است بیش از پیش و با تأکید دوجندان به «خشونت: چیستی، ابعاد و پیامدهای آن» پرداخته شود.

۲- هدف این نوشته چیست؟

هدف غایی این نوشته برداشتن گامی در مسیر «جهانی بدون خشونت»، «جهانی بدون آزار» و «احترام به شان و منزلت انسانی» است. به همین منظور، از طریق بیان آثار خشونت و آگاه ساختن به خشونت‌هایی که گاهی کمتر در خصوص آن‌ها سخن گفته می‌شود، در نهایت هدف این است که خوانندگان بر مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود در پیشگیری از خشونت‌های پنهان و بارز واقف شوند.

۳- پرخاشگری، خشونت و آزار چگونه تعریف می‌شود؟

پرخاشگری، خشونت و آزار، سه سازه همپوشی هستند که حتی در ادبیات علمی، تعاریف مختلفی برای آنها ارائه شده است. بهتر است ابتدا، با بهره‌گیری از منابعی نظیر «تعریف‌ها و تمایزهای پرخاشگری و خشونت» که توسط آلن و اندرسون (Johnie J. Allen, Craig A. Anderson) در سال ۲۰۱۷ به نگارش درآمده است، تعاریف مورد اتفاقی از این سازه‌ها ارائه شود.

پرخاشگری (aggression): در روان‌شناسی اجتماعی، پرخاشگری معمولاً به عنوان رفتاری تعریف می‌شود که هدف آن آسیب رساندن به شخص دیگری است که انگیزه اجتناب از آن آسیب را دارد. اول اینکه، پرخاشگری یک رفتار قابل مشاهده است، نه یک فکر یا احساس. اگرچه شناخت‌های پرخاشگرانه (مانند نگرش‌ها، باورها، افکار یا خواسته‌های خصمانه) و عاطفه پرخاشگرانه (مانند احساس خشم، خشم یا میل به انتقام) می‌توانند و اغلب به عنوان پیشایندهای مهم رفتار پرخاشگرانه عمل می‌کنند، اما نه شناخت پرخاشگرانه و نه عاطفه پرخاشگرانه، به‌عنوان پرخاشگری در نظر گرفته نمی‌شوند. دوم اینکه این عمل باید عمدی باشد و با هدف آسیب رساندن به فرد دیگر انجام شود. این بدان معنی است که آسیب تصادفی (به عنوان مثال، زدن ناخواسته با آرنج به کسی در یک اتاق شلوغ) به عنوان پرخاشگری به حساب نمی‌آید. در این تعریف، به‌جای نتایج رفتار، بر قصد تمرکز شده است؛ به‌عنوان مثال، اگر پزشک برای نجات جان بیمار پای او را قطع کند و در وی درد ایجاد کند، پرخاشگری محسوب نمی‌شود. برعکس، سناریوهایی که در آن افراد تلاش می‌کنند به دیگری آسیب برسانند اما موفق به انجام آن نمی‌شوند، مثلاً فردی برای کشتن شخصی شلیک می‌کند حتی اگر به هدف نرسد، پرخاشگری محسوب می‌شود. سوم اینکه، پرخاشگری شامل افراد می‌شود، به این معنی که آسیب رساندن به اشیاء بی‌جان (مانند لگد زدن به دیوار، شکستن بشقاب‌ها، یا کوبیدن مشت‌های خود بر روی میز) پرخاشگری محسوب نمی‌شود، مگر اینکه به قصد آسیب رساندن به شخص دیگری انجام شود (مثلاً بریدن لاستیک ماشین فردی که با وی دشمنی دارید). در نهایت، دریافت‌کننده آسیب باید برای اجتناب از آن آسیب، انگیزه داشته باشد. این وضعیت، پدیده‌هایی مانند مازوخیسم (یعنی کسب لذت از درد) و خودکشی را از قلمرو پرخاشگری حذف می‌کند.

خشونت (violence): اگرچه، گاهی خشونت جدا از پرخاشگری تلقی می‌شود، اما اغلب روان‌شناسان اجتماعی خشونت را زیرمجموعه‌ای از پرخاشگری می‌دانند. به طور خاص، رایج‌ترین تعریف علمی اینکه خشونت به عنوان شکل شدیدی از پرخاشگری در نظر گرفته می‌شود که هدف آن آسیب فیزیکی شدید (مثلاً آسیب جدی یا مرگ) است. مانند پرخاشگری، یک رفتار نباید باعث آسیب واقعی شود تا به عنوان خشونت طبقه بندی شود. به عنوان مثال، تلاش برای مجروح کردن مرگبار شخصی با چاقو، حتی اگر به مجروح شدن منجر نشود، همچنان یک عمل خشونت‌آمیز محسوب می‌شود. رفتارهای پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز به صورت پیوستار، از شدت خیلی کم پرخاشگری (مثل هل دادن) در ابتدای پیوستار و خشونت (مثل قتل) در انتهای پیوستار، تعریف می‌شود. بنابراین، همه اعمال خشونت‌آمیز مصادیق پرخاشگری تلقی می‌شوند، اما همه اعمال پرخاشگرانه مصادیق خشونت محسوب نمی‌شوند. به عنوان مثال، کودکی که کودک دیگری را از یک اسباب بازی مورد علاقه دور می‌کند، پرخاشگر تلقی می‌شود اما خشن نیست. در حالی که، یک عمل افراطی، مانند اقدام به قتل، هم پرخاشگرانه و هم خشونت‌آمیز در نظر گرفته می‌شود، که اصطلاح توصیفی‌تر آن خشونت است. در سال‌های اخیر، برخی از اشکال غیرفیزیکی پرخاشگری، زمانی که پیامدهای آن شدید باشد، برچسب «خشونت» را به خود اختصاص داده‌اند. برای مثال، برخی از انواع یا الگوهای پرخاشگری کلامی، گاهی اوقات با عنوان «خشونت عاطفی» شناخته می‌شوند.

آزار یا سوءرفتار (abuse): خشونت و آزار هر دو ممکن است باعث شود که افراد درد و رنج را تجربه کنند، با این توصیف که خشونت معمولاً به عنوان یک عمل، که یک یا دو بار رخ می‌دهد و باعث آسیب جسمی می‌شود تلقی می‌شود، اما آزار، نوعی بدرفتاری عاطفی و جسمی است که می‌تواند ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد و باعث شود بازماندگان آسیب‌های روان‌شناختی و جسمی را تجربه کنند. در حالی که آزار فیزیکی به آسیب بدنی عمدی اشاره دارد، آزار جنسی به تماس جنسی بدون رضایت، یعنی هر گونه تماس جنسی ناخواسته، اشاره دارد. آسیب وارد کردن جنسی شامل آزار جنسی و آزار جنسی عاطفی نیز می‌شود. آزار و اذیت جنسی می‌تواند به شکل وادار کردن شخص دیگر به انجام اعمال جنسی بر خلاف میل او باشد. همچنین می‌تواند شامل صمیمیت جسمی با افرادی باشد که قبلاً بی‌علاقگی خود را ابراز کرده‌اند. انتشار یک عکس خصوصی از یک شخص بدون رضایت او نیز نوعی آزار جنسی محسوب می‌شود. یکی از انواع آزار، کودک‌آزاری است؛ یعنی هر موقعیتی که در آن از مراقبت کودک غفلت شده، یا کودک با آزار عاطفی، فیزیکی یا جنسی مواجه شود. باز هم، خطوط بین خشونت و سوءاستفاده همپوشانی دارند.

۴- در این نوشته منظور از خشونت چیست؟

اگرچه پرخاشگری، خشونت و آزار، به لحاظ علمی تعاریف متفاوتی دارند، اما در همه آنها وجه اشتراکی وجود دارد و آن اینکه هم محرک (عمل یا گفتار) و هم پاسخ (آسیب تجربه شده یا ادراک شده) وجود دارد و این امر باعث شده است که گاهی در نگاه عموم و حتی در برخی از متون علمی، تفاوت این مفاهیم برجسته نشده باشند. بر این اساس، در این نوشته، پرخاشگری، خشونت و آزار، هر سه، تحت عنوان خشونت، یا «هرگونه عمل یا گفتاری برای آسیب به افراد» در نظر گرفته شده است. علت انتخاب معادل خشونت برای همه این مفاهیم، ذهن‌آشنا بودن آن برای عموم مردم، سیاست‌گذاران عمومی و متخصصان نظیر جرم‌شناسان و دانشمندان علوم سیاسی است. حال که در این نوشته کلمه خشونت، آزار را نیز شامل می‌شود و نظر بر اینکه برخی از مصادیق آزار، مثل غفلت، ممکن است عمدی

صورت نگرفته باشد، بر این اساس، ملاک عمدی بودن، که در تعریف علمی پرخاشگری و خشونت مدنظر است، در اینجا همانند برخی از متون علمی لحاظ نشده است.

شاید ملاک A در ملاک‌های تشخیصی اختلال استرس حاد (ASD) و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، یکی از تعریف‌های خشونت و البته تعریف بارزی از آن باشد که در آن هم محرک، یعنی «مواجهه با مرگ واقعی یا تهدید به مرگ، آسیب شدید یا خشونت جنسی» و هم پاسخ را شامل می‌شود، یعنی اینکه «در اثر آن حس انسجام فرد دچار تهدید شده و واکنش‌هایی مانند ترس، وحشت و یا درماندگی را به همراه دارد». در چنین بیانی که در واقع تعریف تروما (Trauma)، به‌ویژه ترومای نوع اول را بیان می‌دارد، به تکراردهای غیرقابل انتظاری نظیر مشاهده قتل، و تجربه یا مشاهده تجاوز جنسی، آسیب‌های جسمی توسط هر سلاحی، از اسلحه سرد تا گرم، را شامل می‌شود. مصادیق دیگری از خشونت، در ترومای نوع دوم دیده می‌شود که به موقعیتی اشاره دارد که فرد به طور مکرر در معرض آسیب قرار گرفته و شامل شکنجه، خشونت اجتماعی و سیاسی در دوران جنگ، خشونت خانگی و بدرفتاری در کودکی است. واکنش به این تجارب بسیار پیچیده بوده و اغلب تحت عنوان ترومای انباشته طبقه بندی می‌شود. همچنین، مواردی مثل تحقیر را نیز می‌توان مصادیقی از خشونت و آسیب در نظر گرفت که از نگاه افرادی مثل شاپیرو، به‌عنوان تروما با تی کوچک (trauma) معرفی شده است.

۵- خشم چیست و چه رابطه‌ای با خشونت دارد؟

خشم، نوعی هیجان و خشونت، یک رفتار است. برخی، به‌نادرست، مبنای رفتار خشونت‌آمیز را فقط هیجان خشم می‌دانند. خشونت از انواع متعددی نظیر جسمی، جنسی، هیجانی، روان‌شناختی، معنوی، فرهنگی و مالی برخوردار است و عوامل مختلفی در پدیدآیی آن نقش ایفا می‌کنند که خشم فقط یکی از این عوامل تلقی می‌شود.

از آنجا که خشم نوعی هیجان است، بهتر است ابتدا مروری بر هیجان‌ها داشته باشیم؛ هیجان‌ها ما را برای عمل کردن برانگیخته می‌کنند؛ به لحاظ جسمی آماده عمل می‌سازند و در زمان صرفه‌جویی می‌کنند. به‌عنوان مثال، خشم پاسخ ما را به مانع ایجاد شده بر سراه‌ها، یا حمله به خودمان یا افراد مهمان سازمان‌دهی می‌کند. هیجان‌ها پیام‌هایی را به دیگران منتقل می‌کنند و آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهند. همچنین به خود ما هم پیام می‌دهند؛ ممکن است هشدارهایی برای بررسی امور باشند. هرچند اطلاعات مبتنی بر هیجان در مورد موقعیت‌ها، ممکن است درست یا نادرست باشند.

در مورد هیجان‌ها، افسانه‌ها یا باورهای نادرستی وجود دارند. فهرست جامع این باورها در کتاب «راهنمای مهارت‌آموزی رفتاردرمانی دیالکتیکی» (نوشته مارشا لینهان، ترجمه خدیجه علوی، انتشارات ارجمند) درج شده است و برخی از آنها عبارتند از:

- احساسات منفی بد و مخرب هستند.
- هیجانی بودن به‌معنای خارج از کنترل بودن است.
- همه هیجان‌های منفی در نتیجه نگرش بد به وجود می‌آیند.
- در هر موقعیت، تنها یک راه صحیح برای احساس کردن وجود دارد.
- اینکه به دیگران اجازه دهم بفهمند احساس بدی دارم نشانه ضعف است.
- هیجان‌های دردناک مهم نیستند و باید نادیده گرفته شوند.
- هیجان‌های افراطی مرا تا جایی پیش می‌برند که تلاش برای تنظیم هیجانی بیهوده می‌شود.

- برای خلاق بودن نیاز است که انسان هیجان‌های شدید و غالباً خارج از کنترل داشته باشد.
- عمل بر اساس احساسات، مشخصه یک فرد کاملاً آزاد است.
- هیجان‌هایمان نشان می‌دهند که من چه کسی هستم.
- هیجان‌هایمان دلیل دوست‌داشتنی بودن من هستند.
- همیشه باید به هیجان‌ها اعتماد کرد.

بدین ترتیب می‌توان گفت که خشم فقط یکی از عوامل ایجادکنندهٔ خشم است و در عین حال می‌تواند پاسخی در مقابل خشم باشد. همچنین اگرچه خشم هیجانی منفی است ولی اگر در زمان و موقعیت ضروری و به شیوهٔ مدیریت‌شده‌ای تجربه و ابراز شود، می‌تواند ارزش سازگارانهای در دفاع از خود، تسلط و کنترل ایفا کند.

۶- خشم چه آثاری بر شاهدان و بازماندگان دارد؟

اگر گفته شود که در اکثریت قریب به اتفاق اختلال‌های روانی یا مشکلات روانی-اجتماعی ردپای یک خشم دیده می‌شود، سخن نادرستی گفته نشده است. چرا که بر اساس مدل استرس-آسیب‌پذیری، می‌توان گفت بیماری‌ها و مشکلات روانی-اجتماعی، ناشی از آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی هستند که ریشه در تجارب آسیب‌زای دوران کودکی دارند؛ تجاربی که به‌طور عمده از جنس خشم هستند. مطابق این مدل، استرس‌هایی این آسیب‌پذیری‌ها را فعال می‌کند که برخی از آنها، خود رنگ و بوی خشم دارند. خشم‌ها، چه به‌عنوان زمینه‌ساز و چه به‌عنوان فعال‌ساز و تشدیدکنندهٔ اختلالات روانی و مشکلات روانی-اجتماعی، در موارد عمده‌ای، در نقش یک ترومای روان‌شناختی یا روان‌زخم عمل می‌کنند.

چنانچه فرد، قربانی یا به معنای درست‌تر بازماندهٔ یک خشم شدید یا شاهد وقوع آن بوده باشد، ممکن است در کوتاه مدت، اختلال استرس حاد (ASD) و در ادامه، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) را تجربه کند. اختلال استرس پس از سانحه به‌تنهایی بار روان‌شناختی زیادی را بر دوش بازماندهٔ خشم قرار می‌دهد. تلخ‌تر اینکه همبودی اختلالات روانی با PTSD، نه یک استثناء، بلکه یک قاعده است و اکثریت افراد دارای PTSD، ممکن است اختلالات و مشکلات روان‌شناختی متعددی را در طول زندگی تجربه کنند. همچنین چنانچه فرد به‌طور مکرر خشم را در حالی که امکان گریز از آن ندارد تجربه کند، که ترومای نوع دوم نامیده می‌شود، ممکن است دچار اختلال استرس پس از سانحهٔ پیچیده (CPTSD) شود که از نشانه‌های مزمن بیشتری برخوردار می‌شود.

بدین ترتیب خشم، نه‌تنها در زمان تجربه، دردهای روان‌شناختی متعددی را به فرد تحمیل می‌کند و فرد را با هیجان‌های منفی نظیر خشم، ناراحتی و گاهی احساس گناه و شرم مواجه می‌کند که خود به‌تنهایی رنجی به‌دنبال دارند، همچنین از طریق نشانه‌های اختلالات ASD، PTSD و CPTSD زندگی را بر فرد سخت می‌کند؛ بازمانده، خشم تجربه‌شده را بارها و بارها، در بیداری، به صورت خاطرات مزاحم و در موقع خواب، به‌صورت کابوس تجربه می‌کند؛ با فعال شدن سیستم جنگ و گریز (بیش‌فعال شدن سیستم سمپاتیک)، فرد بازمانده با بی‌قراری، برانگیختگی و مشکلاتی نظیر اختلال خواب مواجه می‌شود؛ فرد برای گریز از خاطرات مزاحم و برانگیختگی‌ها که بسیار پریشان‌کننده است، از مواجه شدن با موقعیت‌های برانگیزندهٔ این نشانه‌ها دوری می‌کند و این اجتناب، فرصت‌های زیادی را از بازمانده سلب کرده و بر عملکرد وی تاثیر منفی می‌گذارد؛ خشم یا تروما، در مواردی، فرض‌های اساسی فرد را در خصوص خود، جهان



و دیگران، اینکه فردی ارزشمند است، دیگران قابل اعتماد هستند و جهان جای امنی است، تغییر می‌دهد؛ تغییراتی که باعث می‌شود امکان تجربه زندگی بدون سپردن سلب شود. در خشونت‌های مکرر، یا ترومای نوع دوم، علاوه بر نشانه‌های دیگر، خودانگاره منفی، مشکل در تنظیم هیجان و مشکل در روابط بین‌فردی نیز پدید می‌آیند و هر کدام چالش‌های جدی را برای فرد ایجاد می‌کنند.

۷- چه عواملی موجب افزایش شدت خشونت می‌شود؟

اگر تعریف‌مان از خشونت، همچنان «هرگونه عمل یا گفتاری برای آسیب به افراد» در نظر گرفته شود، به‌خوبی می‌دانیم که گاهی عمل یا گفتاری یکسان، در افراد مختلف تاثیرهای متفاوتی ایجاد می‌کند. بر این اساس، نمی‌توان شدت خشونت را صرفاً با شدت محرک در نظر گرفت و لازم است ترکیبی از شدت محرک و شدت پاسخ مدنظر باشد. فیلم «سیلی» (THAPPAD) که در شبکه‌های داخلی در دسترس است، به‌خوبی این امر را به‌تصویر کشیده است؛ خانمی، در خرده‌فرهنگی که ممکن است در آن سیلی خوردن زنان رایج بوده باشد، با وجود همه روشنگری‌های مادر، مادرشوهر و حتی وکیل‌اش، به‌هیچ‌وجه با سیلی‌زدن شوهرش کنار نمی‌آید و زندگی مشترک را ترک می‌کند و این در حالی است که مادر و مادرشوهر از تجارب مکرر خود سخن می‌گویند و نگاه بسیار متفاوتی به این تجربه دارند و حتی آن را خشونت در نظر نمی‌گیرند. بدین ترتیب، یکی از عواملی که موجب شدت خشونت می‌شود، ادراک فرد از محرک است.

علاوه بر ادراک فرد از رخداد، شدت خشونت به عواملی نظیر ویژگی‌های عامل خشونت و ویژگی‌های بازمانده خشونت مربوط است. چنانچه آزارگر، یک فرد آشنا و به‌ویژه مراقب باشد و عمل و گفتار خشونت با ماهیت سادیستی همراه باشد؛ اگر خشونت، به‌عنوان محرک، شدید و غیرقابل انتظار یا مکرر و غیرقابل گریز بوده باشد و در صورتی که بازمانده خشونت، به‌لحاظ مواردی نظیر سن و مهارت‌های مقابله‌ای، فردی آسیب‌پذیر بوده باشد، شدت خشونت تجربه‌شده شدید و آثار آن ماندگارتر خواهد بود.

۸- عاملان خشونت چه کسانی هستند؟

باورهای نادرستی وجود دارد که خشونت صرفاً توسط فردی انجام می‌شود که قادر به مدیریت هیجان خشم خود نیست و فاقد کنترل است؛ از سواد کم برخوردار است؛ در مهارت‌های ارتباطی ضعیف است؛ از عزت‌نفس و از جایگاه اجتماعی - اقتصادی پایینی برخوردار است یا در مورد خشونت‌های شدید مثل قتل و شکنجه، توسط فرد سنگدل و دارای شخصیت ضد اجتماعی انجام می‌شود. در حالی که مصادیق خشونت خانگی، شواهد حاصل از پژوهش‌های روان‌شناختی نظیر آزمایش میلگرام و زندان استنفورد و همچنین تجارب واقعی که برخی از آن‌ها در فیلم‌هایی نظیر «مرد زندانی» (INSIDE MAN) به‌تصویر کشیده شده است، حاوی این خبر بد است که علاوه بر افراد دارای اختلال شخصیت ضد اجتماعی، هر فردی، با هر تحصیلات و جایگاه اجتماعی - اقتصادی، می‌تواند عامل خشونت و حتی، به صورت بالقوه، شکنجه‌گر یا قاتل باشد. هرچند فرایند تبدیل فرد به شکنجه‌گر، قاتل یا عامل خشونت خانگی متفاوت است.

آزمایش میلگرام، که گفته می‌شود جهان را تکان داد، آزمایشی برای سنجش میزان اطاعت اشخاص از اقتدار در انجام کارهایی مغایر با وجدان شخصی افراد بود که به ابتکار میلگرام (Milgram)، درست سه ماه بعد از شروع دادگاه آدولف آیشمان، سرهنگ نازی، صورت گرفت. به کسانی که داوطلب آزمایش بودند، گفته شد که هدف از آزمایش، تحقیق در مورد حافظه و یادگیری است. پرسش قبل از پژوهش از ناظران این بود که چند درصد افراد حاضرند در چنین آزمایشی در نقش معلم، به افراد شوک مرگبار ۴۵۰ ولت بدهند؟ میلگرام دریافت که همه ناظران، امکان این را که خودشان حاضر به انجام چنین کاری بشوند رد کردند. در خصوص این پرسش از

ناظران، پیش از انجام آزمایش، میلگرام از دانشجویان سال آخر روان‌شناسی دانشگاه ییل و از روان‌پزشکان برای پیش‌بینی رفتار ۱۰۰ معلم فرضی نظرخواهی کرد. دانشجویان باور داشتند که تنها درصد خیلی کم (حدود یک درصد)، و روان‌پزشکان باور داشتند که تنها کمی بیش از یک دهم درصد از افراد در نقش معلم، احتمال دارد بیشترین شوک ممکن را اعمال کنند. اما نتیجه تلخ این بود که ۶۵ درصد از شرکت‌کنندگان حاضر شدند به دیگران شوک ۴۵۰ ولتی وارد کنند. در پاسخ به این پرسش که چه اتفاقی رخ می‌دهد که یک انسان عادی و سالم، حاضر به اعمال چنین شکنجه‌ای در آزمایش میلگرام می‌شود، می‌توان به نقش عواملی نظیر جایگاه دستور دهنده و پدیده‌هایی که شبیه ایدئولوژی عمل می‌کند اشاره کرد.

آزمایش زندان استنفورد یکی از معروف‌ترین آزمایش‌های روان‌شناسی است که تاکنون انجام شده‌است. در این آزمایش که به سرپرستی فیلیپ زیمباردو در دانشگاه استنفورد در سال ۱۹۷۱ انجام شد، چندین دانشجویی که از نظر روانی سالم بودند، به صورت آزمایشی نقش‌های زندانی و زندانبان را پذیرفتند. زیمباردو و تیمش می‌خواستند به این پرسش جواب دهند که آیا از روی صفات شخصیتی و ذاتی زندانیان و زندانبانان، می‌توان علت بدرفتاری‌هایی را که در زندان‌های آمریکا می‌شود درک کرد. شرکت‌کنندگان، به‌طور شانس در نقش زندانی یا زندانبان قرار داده شدند؛ بنابراین، هیچ چیزی در شخصیت یا بیوگرافی آن‌ها وجود نداشت که بتواند رفتار آن‌ها را توضیح دهد. با این که آنهایی که نقش نگهبان و زندانی را ایفا می‌کردند آزاد بودند تا هر طور که دلشان می‌خواهد رفتار کنند اما رفتار آنها معمولاً منفی، آزارگرانه، خصمانه، و غیرانسانی بود. این موضوع، شبیه همان چیزی است که در زندان‌های واقعی می‌بینیم. این یافته‌ها نشان می‌دهند که خودِ موقعیت (خودِ موقعیت زندان) و از آن مهم‌تر قدرتی که یک زندانبان داراست باعث می‌شود افراد سالم یا غیرپرخاشگر به اقداماتی نظیر خشونت دست بزنند.

۹- خشونت از چه مصادیق پنهان، غیربارز یا غیرمستقیمی برخوردار است؟

قتل، شکنجه و تجاوز از مصادیق بارز خشونت هستند، اما از آنجا که خشونت، هرگونه عمل یا گفتاری تعریف شد که موجب آسیب به افراد می‌شود، به جز این موارد بارز و علاوه بر مواردی مثل تحقیر که قبلاً تحت عنوان «تروما با تی کوچک» از آنها یاد شد، مصادیق بی‌شماری از خشونت وجود دارد که یا به‌طور واضح دیده نمی‌شوند و یا با اینکه دیده می‌شوند ولی از آنجا که مصداق صریحی از خشونت محسوب نمی‌شوند، آنها را جدی نمی‌گیریم و یا به‌علت عینی و ملموس نبودن، قابل پیگرد نیستند، در حالی که آثار منفی‌شان حتی اگر اندک باشد، چون تکرار شده و انباشته می‌شود، گاهی به آسیب‌های ویرانگری مبدل می‌شود.

در خشونت‌های شهری و اجتماعی، علاوه بر خشونت جسمی و جنسی علیه زنان و کودکان، دزدی، زورگیری و قلدری که از جمله خشونت‌های بارز هستند، شاهد مواردی هستیم که از زمره خشونت‌های غیربارز شهری و اجتماعی هستند، نظیر: اختلاس؛ تبعیض‌های جنسی، سنی، قومیتی، طبقاتی و اعتقادی؛ استفاده از قدرت، اعمال فشار و نادیده گرفتن حقوق انسانی و اجتماعی در محیط‌های کاری، تحصیلی، نظامی و محیط‌های تنبیهی نظیر زندان‌ها و اردوگاه‌ها؛ واداشتن افراد به اقداماتی مغایر با ارزش‌های فردی؛ نصب بنرها و بیلبوردهایی که هیجان‌های منفی را در شهروندان برمی‌انگیزد؛ رانندگی‌های اضطراب‌زا برای افراد سالمند و آسیب‌پذیر؛ اعمال و بیان گفتارهایی در محیط‌های مختلف که دارای مضامین جنسی یا پرخاشگرانه بوده و موجب مزاحمت افراد می‌شود.

در خصوص جهان مجازی یا جهان دوم که هر روز بیش از قبل، بخش مهمی از زندگی شهروندان در آن سپری می‌شود، جدا از اینکه محدود کردن دسترسی افراد به فضای مجازی، به‌واسطه آسیب‌هایی از جمله مالی که افراد تجربه می‌کنند، ممکن است یک اقدام

خشونت‌آمیز تلقی شود، در عین حال، به‌جز اقدامات آسیب‌رسان کاربرانی که قابل پیگرد قانونی است و ممکن است به‌عنوان خشونت‌های بارز مجازی نام‌گذاری شوند، در عین حال، خشونت‌های متعددی، نظیر پست‌ها و کامنت‌های حاوی برچسب، توهین و تحقیر وجود دارند که موجب آزار و اذیت افراد می‌شوند، در حدی که برخی از مخاطبان این اقدامات مجازی، برای رهایی از چنین خشونت‌هایی حتی گاهی فضای مجازی را ترک می‌کنند و یا فعالیت خود در فضای مجازی را به حداقل می‌رسانند. هر روز که نیاز انسان‌ها به فضای مجازی بیشتر و بیشتر می‌شود، مصادیق بارز و نهان خشونت‌های مجازی بیشتر و بیشتر و ضرورت اقدامات پیشگیرانه در این خصوص دوچندان می‌شود.

۱۰- آیا افرادی هستند که در طول عمرشان، عملی خشونت‌آمیز انجام نداده‌اند؟

با تعاریفی که از خشونت به‌عمل آمد؛ اینکه گفتار یا عملی، خواه با قصد یا بدون قصد، موجب آسیب به دیگران شده باشد و همچنین با مصادیق بارز و نهانی که از خشونت مطرح شد، به‌لحاظ نظری می‌توان گفت که هیچ فردی نیست که در طول عمر خود عملی خشونت‌آمیز انجام نداده باشد. اگر افرادی بر این باور هستند که تاکنون مرتکب خشونت نشده‌اند، شاید دلیل امر این است که یا متوجه آسیب‌هایی نشده‌اند که به دیگران وارد کرده‌اند و یا اینکه برای حفظ حرمت نفس خود نخواستند به چنین مواردی توجه کرده و یا آنها را به یاد بسپارند.

۱۱- آیا می‌توان انسان‌ها را به دو دسته‌عاملان و بازماندگان خشونت تقسیم کرد؟

ذهن ما برای اینکه بتواند سریع تصمیم بگیرد، تمایل دارد انسان‌ها را در مقوله‌های خوب یا بد، محترم یا غیرمحترم، دسته‌بندی کند؛ امری که در روان‌شناسی اجتماعی، در مبحث شناخت اجتماعی، با موضوع راهبردهای اکتشافی قضاوت، به‌خوبی مورد بررسی قرار گرفته است. اگرچه این ویژگی آدمی، به‌سازگاری وی کمک می‌کند اما متأسفانه موجب آسیب‌هایی همچون خطاها در روابط بین‌فردی می‌شود. اجازه بدهید، به‌عنوان مثال، از خودرایی یا دیکتاتوری صحبت کنیم که خود مصداقی از خشونت است. چنین نیست که افراد یا دیکتاتور هستند یا نیستند. بلکه از پیوستار دیکتاتوری صحبت می‌شود که یک طرف آن، دیکتاتوری خیلی کم و طرفی دیگر دیکتاتوری خیلی زیاد است. اگر فردی کاملاً دموکراتیک هستیم، باز هم به‌لحاظ نظری، گاهی در شرایطی، حتی خیلی پیش‌پا افتاده و در تصمیم‌گیری‌های روزمره ممکن است خواسته یا ناخواسته، دیگران را وادار به تبعیت از نظر خودمان کنیم. در چنین شرایطی ما عملاً در پیوستار دیکتاتوری، هرچند در ابتدای آن، قرار می‌گیریم.

با در نظر گرفتن نگاه پیوستاری، نه مقوله‌ای، همه انسان‌ها هم در پیوستار عاملان، هم در پیوستار بازماندگان خشونت قرار می‌گیرند. افرادی که جنایت جنگی انجام داده یا قتل‌های زنجیره‌ای انجام می‌دهند در انتهای پیوستار عاملان خشونت هستند و افرادی که سعی دارند کسی را نرنجانند و به کسی آسیب نزنند، اما گفتاری یا عملی انجام می‌دهند که موجب آزار دیگران می‌شود در ابتدای پیوستار عاملان خشونت هستند. فردی که مرتکب خشونت خانگی می‌شود، در نیمه دوم پیوستار عاملان خشونت است و البته حسب اقدامات آزارگرانه و آسیب‌هایی که وارد می‌کند ممکن است به انتهای پیوستار نزدیک شود. از آنجا که عاملان خشونت خانگی، معمولاً خود بازمانده خشونت هستند، انتظار می‌رود همان فرد در بخشی از زندگی در پیوستار شاهدان و بازماندگان خشونت قرار گرفته باشند.

۱۲- خشونت چه رابطه‌ای با قدرت دارد؟

زندان استانفورد که در همین نوشته به آن پرداخته شده است از شواهد پژوهشی عمده‌ای است که نشان می‌دهد قدرت و خشونت ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. شواهد پژوهشی، بالینی و میدانی در این خصوص بسیار گسترده است و تنها کافی است که کلیدواژه‌های «خشونت» و «چرخه خشونت» را به همراه «قدرت» جستجو کنیم. شاید به همین دلیل است که هر جا قدرت بیشتر است اهمیت کنترل مطرح می‌شود. در خشونت خانگی، این قدرت است که امکان خشونت مرد علیه زن را فراهم می‌کند. در یک محیط اداری، خشونت‌های جنسی بیشتر توسط افرادی انجام می‌شود که از جایگاه شغلی و سازمانی بالاتری برخوردارند. اختلاس‌های بزرگ، به‌عنوان خشونت مالی علیه میلیون‌ها انسان، توسط افرادی انجام می‌شود که از بیشترین اختیارات برخوردار هستند.

گره خوردن قدرت به خشونت، ضرورت کنترل یا بازداری را مطرح می‌کند. در اکثر موارد، حیوانات به هر میزان که قوی‌ترند، از بازدارنده‌های قوی‌تری برخوردار هستند. به عنوان مثال، دیده شده است که شیرها و حتی تمساح‌ها که از درنده‌ترین موجودات هستند، وقتی متوجه می‌شوند که طعمه‌شان باردار است آن را رها می‌کنند. در مورد انسان، از آنجا که به‌نظر می‌رسد بازدارنده‌های ذاتی یا غریزی متناسب با ظرفیت آسیب‌زایی وی نیست، بر این اساس، ضرورت بازدارنده و نظارت درونی نظیر اخلاق مطرح می‌شود. متأسفانه نظارت درونی نیز به‌تنهایی کافی نیست و شواهدی وجود دارد با مکانیسم‌هایی که لئون فستینگر تحت عنوان ناهماهنگی شناختی آن را تبیین کرده است، حتی انسان‌های شریف و محترمی که سلامت اخلاقی آنها زبان‌زد عام و خاص است، با وجود اشتها به نظارت درونی بالا، ممکن است به تدریج، به روایت فیلم شبکه خانگی، به «هیولا» تبدیل شوند.

حال که آدمی، ظرفیت آسیب‌زایی بالایی در حد استفاده از بمب هیروشیما دارد و اینکه صرفاً نظارت درونی کفایت نمی‌کند، ضرورت بازدارنده‌ها و نظارت‌های بیرونی، اهمیتی خاص پیدا می‌کنند. این چنین است که مثلاً در یک سازمان حرفه‌ای، هیات‌مدیره‌ای در نظر گرفته شده است که بر مجریان نظارت کنند؛ بازرسانی انتخاب می‌شوند که بر هیات مدیره و مجریان نظارت کنند و مجمع عمومی پیش‌بینی شده است که قدرت نظارت بر کل سازمان از جمله بازرسان را داراست. وقتی هر کدام از این ارکان، عملکرد بهینه ندارند، آسیب پدیدار می‌شود. همچنین اگر در کشوری شفافیت کافی وجود نداشته باشد؛ منتخبان مردم به‌درستی انتخاب نشده و به‌خوبی بر عملکرد مجریان نظارت نکنند؛ همه دستگاه‌ها، موسسات و سازمان‌ها، موظف به پاسخگویی نبوده و در معرض نظارت عمومی نباشند؛ خبرنگاران به‌راحتی نتوانند پرسشگری داشته باشند؛ در چنین کشوری، خشونت و دیگر آسیب‌ها، پدیدآمده و رشد می‌کند. افزایش و تسهیل نظارت بیرونی و عامه، راه کم‌هزینه‌ای برای پیشگیری از آسیب‌ها و خشونت‌ها است.

۱۳- خشونت چه رابطه‌ای با قانون دارد؟

در بسیاری از کشورها عدالت و مصلحت مردم، از مبانی قوانین محسوب می‌شوند. بر چنین اساسی، به‌نظر می‌رسد در روال عادی، قانون برای پیشگیری یا مقابله با خشونت وضع می‌شود و شاید بتوان گفت انتظار می‌رود قوانین کشورها، معمولاً به صورت صریح از خشونت حمایت نکنند. البته موارد نقضی هم وجود دارد. مثلاً همین اخیر در کشور افغانستان، طالبان قوانینی برای محدود کردن حقوق زنان در نظر گرفته‌اند که مصداق بارزی از خشونت محسوب می‌شود. اگر رضایت عمومی، مبنای وضع قانون باشد ولی در ادامه، نارضایتی به آن قانون به وجود آید، به اعتبار تعریفی که از خشونت به‌عمل آمد، چنین قانونی می‌تواند مصداقی از خشونت یا تسهیل‌گر خشونت باشد. یکی از قوانین بحث‌انگیز در ایران، قانون حجاب اجباری است که لازم است در این خصوص، حقوق‌دانان اظهارنظر تخصصی داشته باشند.

یکی از مجازات مبتنی بر قانون که در جهان منتقدین جدی دارد اعدام است. در اعدام، فارغ از دلیل و منطق آن، در هر حال جان فردی گرفته می‌شود و از این منظر و از نگاه منتقدین، نوعی خشونت محسوب می‌شود و حتی گفته می‌شود فرهنگ خشونت را ترویج می‌کند. شاید بر این اساس است که بر اساس آماري که در منابع مختلف از جمله ویکی‌پدیا ذکر شده است در بیش از نیمی از کشورهای جهان، نه تنها اعدام صورت نمی‌گیرد بلکه قانون منع اعدام وجود دارد و در بیش از یک‌چهارم کشورها، در عمل اعدام انجام نمی‌شود. در حال حاضر تنها در کمتر از بیست درصد از کشورهای جهان، اعدام قانونی بوده و اجرا می‌شود و کشور ایران یکی از این کشورها محسوب می‌شود.

در حالی که اعدام، مورد اعتراض افراد زیادی و به‌ویژه متخصصان سلامت قرار می‌گیرد، اعدام در ملاءعام، مصداق بارزی از خشونت ذکر شده و مورد نقد و اعتراض جدی‌تری قرار می‌گیرد. چرا که شواهدی گویای این است که افراد شاهد، گاهی نشانه‌هایی از اختلال استرس حاد (ASD) و گاهی حتی اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) را تجربه می‌کنند؛ نشانه‌هایی که متأسفانه آثار آن تا آخر عمر فرد را رها نمی‌کند.

۱۴- خشونت چه رابطه‌ای با ایدئولوژی دارد؟

ایدئولوژی به گونه‌های مختلفی نظیر «مجموعه باورها و اندیشه‌های ایستای سیاسی و اجتماعی»، یا از نظر مایکل فریدن (Michael Freedman) در دائره‌المعارف فلسفه روتلج، «مجموعه‌ای آگاهانه یا ناآگاهانه از افکار، باورها و نگرش‌ها» تعریف شده است که «برداشت‌ها و سوءبرداشت‌های ما را از جهان سیاسی و اجتماعی شکل می‌دهد» و «روی قضاوت‌ها، رفتارها، تصمیم‌ها و توصیه‌ها تأثیر می‌گذارد». اگرچه نمی‌توان گفت ایدئولوژی به‌خودی‌خود مانع و یا عامل خشونت است و اینکه تا حدود زیادی محتوای باورها تعیین می‌کند که یک ایدئولوژی مروج خشونت یا بازدارنده آن باشد، با وجود این، ممکن است یک ایدئولوژی فارغ از محتوای آن، در صورتی که از انعطاف‌پذیری پایینی برخوردار بوده و احتمال اطاعت بالای بی‌چون و چرایی را در طرفدارانش ایجاد کند ممکن است عامل یا زمینه‌ساز خشونت باشد. از مصادیق بارز می‌توان به داعش اشاره کرد.

۱۵- خشونت چه رابطه‌ای با رسم و رسوم دارد؟

در کشور ایران، رسم و رسوم‌هایی زیادی وجود دارد که بسیاری از آنها ضمن ایجاد شادی و سرور، موجب افزایش ارتباط‌های اجتماعی و افزایش بهزیستی اجتماعی هم‌میهنان می‌شود، اما متأسفانه، به‌ویژه در برخی از خرده‌فرهنگ‌ها رسم و رسومی وجود دارند که ردپای آنها را در تحلیل علل خودکشی و دیگرکشی‌ها می‌توان یافت. قتل‌های ناموسی که متأسفانه طی سال‌های گذشته همیشه به درجاتی بوده ولی فقط برخی از آنها رسانه‌ای شده و موجب جریحه‌دار شدن احساسات عمومی شده است، از جمله مواردی است که در غالب موارد ریشه در رسم و رسوم و یا باورهای قومی و قبیله‌ای دارد. مشکل زمانی شدید می‌شود که در چنین خرده‌فرهنگی، افراد جامعه به واژه‌هایی نظیر غیرت، آمیختگی شناختی شدیدی پیدا می‌کنند و این باعث می‌شود که افراد عدول از این رسم و رسوم را به معانی نظیر بی‌غیرتی گره زنند؛ امری که موجب خشونت‌های شدیدی می‌شود. ممکن است مشکل زمانی شدیدتر شود که برخی از آموزه‌های جاری، به دوام چنین باورهایی کمک کند. باز هم انعطاف‌پذیری پایین و اطاعت‌پذیری بالا از جمله عواملی است که ممکن است بر تأثیر منفی رسم و رسوم بر



افزایش خشونت اثر داشته باشد. تربیت انسان‌هایی که از تفکر نقاد بالاتر و از همنوایی ناسازگار کمتری برخوردارند ممکن است تاثیر رسم و رسوم آسیب‌زا را کم کند.

۱۶- خشونت چه دست‌آورد مثبتی دارد؟

البته که می‌دانیم خشونت آثار منفی به وسعت اختلالات روان‌شناختی و مشکلات روانی-اجتماعی دارد، اما آیا ممکن است خشونت همراه با میوه‌های تلخ و گاهی بسیار تلخ، در عین حال میوه‌های شیرینی هم داشته‌باشد؟ شاید بهتر است پاسخ این پرسش بر اساس اهداف خشونت داده شود. در یک طبقه‌بندی، هدف از خشونت را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد: الف- دفاع از خود، افراد محبوب یا قلمرو، ب- استفاده از خشونت برای مقابله با خشونت، ج- دفاع از قدرت و سودمندی‌های مرتبط با آن، د- رهایی از سلطه قدرت و رسیدن به آزادی.

شاید موجه‌ترین زمان برای خشونت یا پرخاشگری، که از نگاهی یک دست‌آورد مثبت محسوب می‌شود، زمانی است که خودمان، عزیزان مان و یا خانه و قلمرومان در معرض تهدید قرار می‌گیرد. اگرچه بازداشتن و دور کردن یک دزد با استفاده از پرخاشگری و خشونت در اکثر دادگاه‌های جهان موجه محسوب می‌شود، اما حتی در این مورد هم، اگر اقداماتی فراتر از راندن و دور کردن دزد و دفاع از خود، انجام شده باشد و یا به این دزد، آسیب‌هایی وارد شود که مصداقی از دفاع از خود محسوب نشود، اکثر دادگاه‌های جهان، ممکن است فردی را که به دزد آسیب‌رسانده است مجرم در نظر بگیرند.

یکی از مصادیق خشونت، استفاده از آن برای حفظ قدرت یا مقابله با خشونت افرادی است که علیه صاحبان قدرت در یک خانواده، سازمان و یا جامعه عمل می‌کنند. اول اینکه پرخاشگری یا خشونت افراد تحت مسئولیت، گاهی انعکاسی از حرف‌هایی است که در موقع مناسب شنیده نشده است؛ به عبارت دیگر، بسیاری از پرخاشگری‌ها و رفتارهای خشونت‌آمیز از طریق شنیدن به موقع حرف‌ها قابل پیشگیری است، اما اگر دیر شده باشد و فرد صاحب قدرت با پرخاشگری‌هایی مواجه شده باشد، در آن صورت، این پرسش مطرح می‌شود که آیا خشونت می‌تواند به بقای مدیریت فرد در خانواده، سازمان یا جامعه کمکی درازمدت داشته باشد؟ و اینکه آیا می‌توان با خشونت از خشونت پیشگیری و به ثمرات خوبی دست یافت؟ جواب به شدت منفی است. خشونت ممکن است در زمان وقوع آن، از رفتار منفی پرخاشگرانه بازدارد اما نه تنها موجب پیشگیری درازمدت آن نمی‌شود، بلکه، علاوه بر آسیب‌های دیگر، بر احتمال خشونت در آینده می‌افزاید. خشونت ساری است و سرایت می‌کند و بر اساس یادگیری مشاهده‌ای، الگوگیری اتفاق می‌افتد. خشونت، ممکن است خشونت را سرکوب کند ولی آن را حذف نمی‌کند و خشونت سرکوب شده، در زمانی دیگر و شاید حتی با شدتی بیشتر متجلی خواهد شد و همان ابزاری که امروز به یک مدیر خانواده، سازمان یا جامعه، قدرت مدیریت می‌دهد ممکن است فردا روز در اختیار افراد تحت سلطه قرار گیرد؛ خشونت، خشونت می‌آورد. در این خصوص این جمله معروف، مصداق پیدا می‌کند که اگر باد بکارد طوفان درو می‌کنید؛ بسیاری از اقدامات جنایی فرزندان علیه والدین، محصول خشونت‌هایی است که روزگاری تجربه کرده‌اند ولی در آن زمان قادر به مقابله با آن نبوده‌اند.

گاهی خشونت توسط افراد تحت سلطه قدرت و آنهایی که خود را ظلم دیده می‌دانند، برای رهایی از قدرت و سوءاستفاده‌های آن انجام می‌شود. اگرچه خشونت، ممکن است بازدارنده‌ای برای استفاده نابجا از قدرت باشد، اما به‌ویژه وقتی که مثل گلوله برفی اوج می‌گیرد و مصداق‌هایی نظیر آسیب به انسان‌ها را شامل می‌شود، این پرسش مهم را مطرح می‌کند که آیا می‌توان از طریق خشونت، که سلب‌کننده



شان و منزلت انسان و خودمختاری او است به هدف متعالی آزادی و شان انسان‌ها رسید؟ آیا مجاز به استفاده از ابزاری هستیم که نافی و ناقض هدف است؟ پاسخ البته منفی است.

بدین ترتیب می‌توان گفت، پرخاشگری و خشونت، به جز در موارد محدود و در دفاع از خود و اطرافیان، نه تنها هیچ‌گونه دست‌آورد مثبتی ندارد، بلکه مواردی که به‌عنوان سودمندی‌های کوتاه‌مدت خشونت می‌توان از آنها نام برد، در درازمدت ممکن است به زیان‌های شدید و گاهی ماندگار منجر شود.

۱۷- جهان بدون خشونت؛ واقعیت یا سراب؟

بهتر است این واقعیت تلخ را بپذیریم که آدمی از ظرفیت آسیب به دیگران برخوردار است و اینکه هرچقدر قدرت بیشتر و بازداری‌های بیرونی کمتر باشد، چنین ظرفیتی، با احتمال بیشتری ممکن است شکلی عملی به‌خود بگیرد و از آنجا که در هر جامعه‌ای، حتی در جوامع با خشونت پایین، افرادی هستند که به‌درجاتی از قدرت‌های بالاتری برخوردارند و در هر مکانی به‌لحاظ نظری امکان حذف یا دور زدن بازداری‌های بیرونی توسط افراد با شخصیت ضداجتماعی وجود دارد، بر این اساس اگر جهان بدون خشونت، به‌عنوان یک هدف در نظر گرفته شود، یعنی جایی که باید به آن برسیم، ممکن است با ناکامی مواجه شویم و در آن صورت «جهان بدون خشونت» سرابی بیش نخواهد بود، اما اگر «جهان بدون خشونت» یک ارزش در نظر گرفته شود، یعنی مسیری که قرار است در آن حرکت کنیم و آن را پایانی متصور نیست، در آن صورت در وضعیت صحیح، واقعی و در عین حال ارزشمندی قرار گرفته‌ایم.

۱۸- با بازماندگان خشونت چگونه برخورد کنیم؟

خواه یک متخصص سلامت روان، خواه یک فرد عادی باشیم، در هر صورت، اولین گام در برخورد با بازماندگان خشونت این است که شرایط را برای بیان تجربه دردناک آنها فراهم کنیم؛ شنونده فعالی باشیم؛ بیشتر از آنکه حرف بزنیم، گوش بدهیم؛ متوجه احساسات فرد باشیم و سعی در بازداری آنها نداشته باشیم و به آنها اعتبار ببخشیم؛ نگاهی غیرقضاوتی داشته باشیم و رفتارهای فرد را در چهارچوب شرایط فردی و محیطی وی ببینیم؛ از نصیحت، توصیه و اخلاقی کردن خودداری کنیم؛ مشکلات و نگرانی‌های فرد را کم‌اهمیت نشان ندهیم؛ تا زمانی که فرد راه‌حلی نخواست، از ارائه راه‌حل خودداری کنیم و در صورت درخواست راه‌حل، کمک کنیم که خودش به راه‌حلی برسد؛ صادق باشیم؛ از ناجی بودن و وابسته کردن فرد به خودمان خودداری کنیم؛ در صورت نیاز به کمک حرفه‌ای، در دسترسی وی به متخصصان سلامت در کنارش باشیم و به‌سخن کوتاه، طوری رفتار کنیم که دوست داریم دیگران با ما در چنین شرایطی رفتار کنند.

در صورتی که متخصص سلامت روان هستیم، ابتدا لازم است از خودمان بپرسیم که آیا از صلاحیت کار با یک فرد آسیب‌دیده یا دارای تجربه تروما برخورداریم؟ بخشی از این صلاحیت به آموزش و بخشی دیگر به ویژگی‌ها و مهارت‌های متخصص برمی‌گردد؛ اگر آموزشی در این خصوص دریافت نکرده‌ایم یا اگر ویژگی‌های مهارتی و شخصیتی مناسب کار با فرد دارای تجربه تروما را نداریم، بهتر است طی یک فرایند گوش دادن همدلانه، به‌گونه‌ای مناسب که فرد آسیب‌دیده هم با آن موافق است، فرد را به متخصص دیگری ارجاع دهیم. چنانچه از صلاحیت و آمادگی لازم برخورداریم، لازم است با یک نگرش غیردرمانی، ابتدا کمک‌های اولیه روان‌شناختی یا مداخله در بحران را انجام



دهیم و در ادامه در صورت لزوم، نسبت به درمان اقدام کنیم. فراموش نکنیم که بسته به اینکه تروما نوع اول یا دوم بوده و فرد آسیب‌دیده از چه سنی برخوردار است، ضرورت دارد از مداخلات درمانی متفاوتی استفاده کنیم.

۱۹- برای جهانی بدون خشونت، قصد دارم چه تغییر فردی داشته باشم؟

ما نمی‌توانیم برای جهانی بدون خشونت گام برداریم در حالی که خود به خشونت‌هایی مبادرت می‌کنیم. یادمان نرود که خشونت یا آسیب، همیشه ناشی از خشم نیست و در مواقع زیادی با هدف آسیب‌رساندن به کسی صورت نمی‌گیرد. افراد گاهی برای رسیدن به نیاز خود، ناخواسته به دیگران آسیب می‌رسانند و گاهی به‌صورت خودکار از الگوهای درونی و یا باورهای غیرمنطقی که در معرض آن بوده‌اند تبعیت می‌کنند.

اگر می‌خواهیم در مسیر «جهانی بدون خشونت» گام برداریم لازم است اول از خودمان شروع کنیم و برای این امر، بهتر است در گام اول خودپایشی داشته باشیم؛ مروری به رفتارهای خود با همهٔ انسان‌هایی داشته باشیم که با آنها ارتباط داریم یا از دیگران در مورد رفتارهایمان بازخورد بگیریم. ما حتی در مواردی مثل اشتغال در حرفهٔ روان‌شناسی که اصل اول اخلاقی آن «نیکوکاری و عدم آسیب‌رسانی» است، گاهی ناخواسته به مراجعان خود آسیب می‌رسانیم چه برسد به افراد دیگری که در تعامل با آنها، به‌اندازهٔ حرفه، حساس نیستیم. زمانی خواهیم توانست به درد و رنج دیگران که ناشی از رفتار ما بوده است پی ببریم که قدرت همدلی را در خودمان بالا ببریم و به هیجان‌هایی که در دیگران، به‌ویژه بعد از رفتارمان، ایجاد می‌شود آگاه باشیم.

یک آزمون ساده اینکه بررسی کنیم در موقعیت‌های مختلفی که به‌ویژه از جایگاه قدرت برخوردار هستیم، تا چه حد رفتاری دموکراتیک داریم. یادمان نرود که بر اساس آزمایش زندان استنفورد، ما هر کدام ظرفیت دیکتاتوری داریم، به‌ویژه وقتی که از اختیاراتی برخوردار می‌شویم.

اگرچه آگاهی از ظرفیت‌های خشونت خودمان، گام بسیار مهمی برای پیشگیری از آسیب ما به دیگران خواهد بود، اما تا زمانی که گام‌های عملی برداشته نشود، این آگاهی‌ها، ممکن است نتیجه‌ای جز احساس گناه و یا گاهی انکار را به‌دنبال نداشته باشد. یادمان نرود که عمل علیه خشونت بسیار سخت است چرا که بایستی شجاعت اخلاقی گذشتن از سودمندی‌های قدرت و اختیارمان را داشته باشیم.

۲۰- برای جهانی بدون خشونت، قصد دارم چه اقدام اجتماعی انجام دهم؟

از منظری می‌توان گفت، در صورتی، به جهان بدون خشونت و کشور بدون خشونت نزدیک خواهیم شد که جامعه‌ای با ویژگی‌های سالم داشته باشیم. از این‌رو شاید بتوان گفت، یک اقدام اجتماعی عملی در این مسیر، تلاش به‌منظور تحقق ارزش‌ها و اهداف اجتماعی است که یک جامعهٔ سالم به آن نیاز دارد؛ برخی از آنها عبارتند از: «عدالت اجتماعی، ... حفظ کرامت و حقوق انسان‌ها، بهره‌مندی از امنیت اجتماعی و قضایی... برخورداری از سلامت، رفاه، امنیت غذایی، تأمین اجتماعی، فرصت‌های برابر، توزیع مناسب درآمد، ... به دور از فقر، فساد، تبعیض و بهره‌مندی از محیط زیست مطلوب».

اینکه چگونه می‌توان در مسیر ارزش‌های اجتماعی یاد شده حرکت کرد، هر فردی ممکن است نسخه‌های خاص خود را داشته باشد. شاید برخی از افراد، نسبت به اثربخشی تلاش‌هایشان در این مسیر باور نداشته و امید کمی داشته باشند. مهم اینکه «به‌جای لعنت فرستادن به تاریکی، شمع روشن کنیم» و اینکه «یک نور هر چقدر هم کم باشد، بالاخره روشنایی است».