





سازمان دانشجویان
استان گیلان



سازمان استان گیلان
معاونت فرهنگی

ارتباط بدون خشونت (کتابچه بهار ۱۴۰۱)

نشانی: استان گیلان، رشت، تقاطع غیرهمسطح نیایش، نبش خیابان نامجو، ساختمان جهاد دانشگاهی استان گیلان، سازمان دانشجویان



Roytab.ir



Studentcity.ir



@guilanfjd

فهرست

- ارتباط بدون خشونت.....۵
- روش های ارتباطی که مانع صمیمیت می شوند.....۸
- چرا پرخاشگر می شویم؟.....۱۱

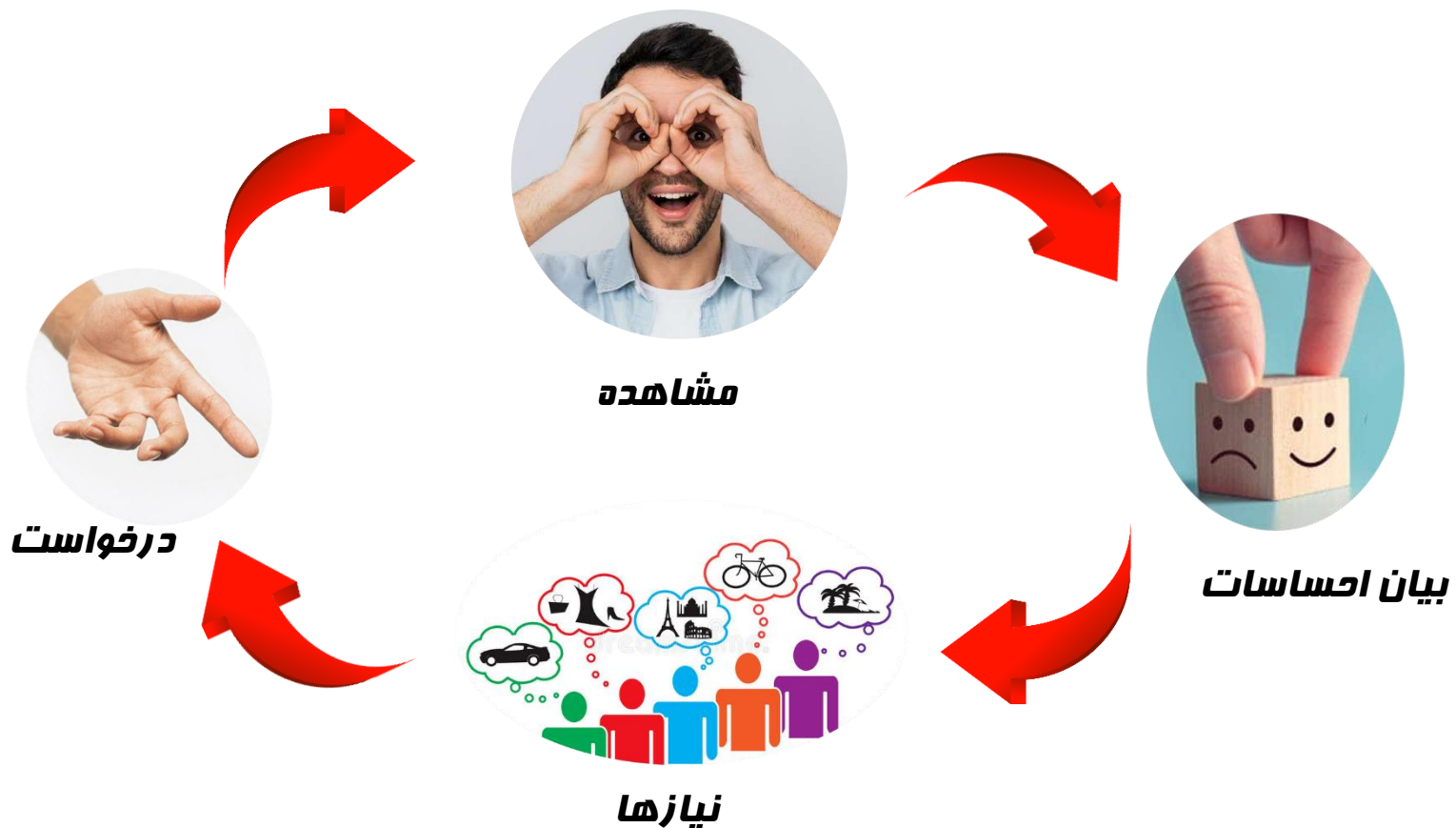


ارتباط بدون خشونت

انسان امروز به دلیل چالش های هر دقیقه ای زندگی روزمره، در روابط خود با خشونت رفتار می کند و وقتی بعد از مدتی روابط عاطفی، تحصیلی، شغلی، دوستانه و خانوادگی خود را از دست می دهد به فکر یافتن راه چاره می افتد و احساس تنهایی می کند. آیا هرگز از خودتان پرسیده اید دلیل رفتارهای خشونت آمیز جوامع امروز چیست؟

مشغله های روزمره ی زندگی در کلان شهر ها و غرق شدن در فضای مجازی، مانع صحبت کردن درباره ی احساسات و مشاهدات هر روزه ی ما شده و قضاوت و دفاع در قالب پرخاشگری را جانشین ارتباطات کلامی کرده است. برای تقویت روابط بین فردی و پیشگیری از خشونت لازم است پیاموزیم چگونه ارتباطی بدون خشونت را تجربه کنیم.

ارتباط بدون خشونت، شیوه‌ی جدیدی برای ارتباط گفتاری و شنیداری است که ما را به سمت نثار از صمیم قلب هدایت می‌کند. یعنی ما را با خود و دیگران چنان مرتبط می‌سازد که راه را برای شکوفایی محبت طبیعی باز می‌کند. ارتباط بدون خشونت، فرایند یک ارتباط محبت‌آمیز است.





روش های ارتباطی که مانع صمیمیت می شوند

برخی از انواع ارتباط با دیگران، به علت ذات قضاوت گونه خود در بروز رفتار خشونت آمیز نسبت به خودمان و دیگران موثر است که به آنها «روش های ارتباطی که مانع صمیمیت می شوند» می گوئیم. در ادامه با چند مورد از آنها آشنا می شویم:

قضاوت اخلاقی:

یکی از اشکال ارتباط بیگانه ساز از زندگی، قضاوت اخلاقی است. یعنی غلط یا بد دانستن آن چیزهایی که متناسب و هماهنگ با ارزش های ما نیستند. این نوع ارتباط ما را در دام دنیای پیش داوری ها می اندازد. در این حالت به جای اینکه بر نیازهای تحقق نیافته تمرکز کنیم، بر طبقه بندی، تحلیل و میزان غلط بودن آن ها متمرکز می شویم. مثلاً اگر همسر من محبتی بیشتر از چیزی که من به او می دهم بخواهد» وابسته و نیازمند است» اما اگر من محبت بیشتری از چیزی او می دهم بخواهم، «او سرد و بی احساس است».

قضاوت اخلاقی نباید با قضاوت ارزشی اشتباه شود. همه ما بر اساس فضایی مثل آزادی، صداقت و صلح اصولی را می سازیم و به وسیله آن ها به قضاوت ارزشی می پردازیم که منعکس کننده اعتقادات ما نسبت به زندگی است اما قضاوت اخلاقی زمانی رخ می دهد که دیگران با اعمال و رفتار خود قضاوت های ارزشی ما را تایید نمی کنند. همین قضاوت اخلاقی موجب ترویج خشونت می شود.

مقایسه کردن:

مقایسه یکی از شیوه های قضاوت است و اگر کسی میخواهد اوقات خود را تلخ کند کافی است یاد بگیرد خود را با دیگران مقایسه کند. وقتی درگیر مقایسه می شویم احساس بدبخت بودن شروع می شود و در ادامه افسردگی به سراغمان می آید. مقایسه کردن با قدرت بسیار زیادی راه محبت ورزیدن به خود و دیگران را مسدود می کند.

انکار مسئولیت:

ما گاهی فراموش می کنیم که خود ما مسئول نحوه تفکر و چگونگی احساسات و اعمالمان هستیم. ما وقتی از مسئولیتمان بر چگونگی رفتار، تفکر و احساس خود آگاه نیستیم، خطرناک خواهیم بود و هرکاری را با این بهانه که «باید آن را انجام دهیم» به اتمام می رسانیم. همانطور که نباید مسئولیت خود را از یاد ببریم، نباید نسبت به آزادی و مسئولیت دیگران هم بی تفاوت باشیم و با دستور دادن و اجبار آن ها کاری را پیش ببریم. هر دوی این حالات از عوامل ترویج دهنده خشونت به شمار می آیند.

روش های ارتباطی مانع صمیمیت



انکار مسئولیت



مقایسه کردن



قضاوت اخلاقی



چرا پرفاشنگر می شویم؟

اگرچه میان افراد پرخاشگر نیز مانند همه طیف های جامعه تفاوت های فردی زیادی وجود دارد، نتایج پژوهش ها نشان داده است برخی از ویژگی های شخصیتی میان این افراد مشترکند. مهمترین این ویژگی ها عبارتند از:

عزت نفس پایین

یکی از دلایل اصلی پرخاشگری احساس ناکامی است. بیشتر افراد پرخاشگر تصویر مخدوشی از خود دارند، به عبارت دیگر آنها در باطن عقیده دارند انسان باارزشی نیستند و خود را دوست ندارند، همین امر موجب تحریک پذیری شان می شود. از آنجایی که تا فردی خودش، خودش را دوست نداشته باشد، نمی تواند بپذیرد دیگری او را دوست دارد، این افراد معمولا از رفتار دیگران سوءبرداشت می کنند. مثلا اگر ببینند دو نفر در حال خندیدن هستند، تصویر خود آشفته شان به شدت متزلزل می شود و با خود می گویند، حتما آنها به من می خندند و این تهدید خود (self) موجب خشمگین شدن آن ها می شود.

خویشتن داری نابسنده

منظور از خویشتنداری یا نظم درونی این است که فرد بتواند یک کار را آغاز کند و باوجود سختی ها و مشکلات آن را به پایان برساند. افراد پرخاشگر معمولا در شروع کارها تعلل می کنند و به آسانی نیز ناامید می شوند و کار را رها می کنند. این افراد به آسانی با تکانشی شدن گیج و سردرگم می شوند و با شتابزدگی تصمیمات نابخردانه ای می گیرند.

تصمیم گیری عجولانه

همانطور که اشاره شد افراد پرخاشگر معمولا عجول و دستپاچه هستند و اغلب بدون توجه به نتیجه، فکر یا صحبت و عمل می کنند. حتما شما نیز افراد پرخاشگری را دیده اید که پس از انجام رفتار پرخاشگرانه، به سرعت از اعمال خود پشیمان می شوند.

فقدان وظیفه شناسی

افراد پرخاشگر معمولا به اصول اخلاقی خود پایبند نیستند و تعهدات اخلاقی را به طور دقیق انجام نمی دهند. این افراد تا حدی غیرمسئول و بی ثبات هستند.

فقدان خودمهارگری

خودمهارگری به معنای توانایی پیروی از درخواست، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت و به تاخیر انداختن ارضای یک خواسته است. توانایی خودمهارگری خاصی که در اینجا اهمیت دارد مهارت کنترل خشم است. افراد پرخاشگر یا در دوران کودکی به خوبی این مهارت را نیاموخته اند یا لزومی به استفاده از آن نمی بینند.

انعطاف ناپذیری

افرادی که از ویژگی انعطاف پذیری برخوردارند می توانند بسته به شرایط واکنش مناسب نشان دهند اما افراد انعطاف ناپذیر بدون در نظر گرفتن شرایط بر ارضای خواسته های خود پافشاری می کنند و در صورتی که چیزی خلاف میل شان باشد، واکنش منفی نشان می دهند.

خود دوست داری

البته دوست داشتن و ارزش قائل شدن برای خود، ویژگی مطلوبی است که منجر به سلامت روان می شود اما خوددوست داری افراد پرخاشگر جنبه مثبت ندارد، همانطور که گفته شد عزت نفس این افراد معمولا پایین است و آنها برای جبران این موضوع دست به واکنش های افراطی می زنند.

افراد پرخاشگر معمولا در تعاملات بین فردی و اجتماعی به نیازها و عواطف دیگران توجهی ندارند و فقط خواسته ها و نیازهای خودشان را در نظر می گیرند. این افراد تا حدودی خودمحور هستند و نسبت به شرکت در مسائل دیگران بی علاقه اند.

خصومت

این ویژگی گرایش فرد را به احساس خشم، اعم از اینکه به صورت آشکار بروز کند یا به صورت نهفته در فرد باقی بماند، نشان می دهد. به طور کلی سطح احساس خصومت در افراد پرخاشگر بیشتر از سایر افراد است.

سلطه گری

این افراد معمولاً تمایلی به پیروی و تبعیت ندارند. خود را مطیع قراردادهای اجتماعی نمی دانند و نسبت به سرزنش های اجتماعی حساس نیستند. حادثه جو و علاقمند به مبارزه اند. آنها زندگی را به مثابه میدان جنگ در نظر می گیرند و به جای استفاده از راه حل های مسئله مدار، می کوشند با پافشاری و ارباب در این مبارزه پیروز شوند. آنها دوست دارند در همه موقعیت ها برنده باشند اما موقعیت های برنده - برنده را دوست ندارند، بلکه شرایطی به وجود می آورند که خودشان برنده و طرف مقابل بازنده باشد.

تمایل به تلافی اعمال ناشایست

افراد پرخاشگر معمولاً نسبت به رفتار دیگران حساس هستند و سعی می کنند هر عمل بدی را تلافی کنند. آنها تمایلی به بخشش ندارند و تصور می کنند فقط با انتقام گرفتن به آرامش می رسند.

برخی از ویژگی های افراد پرخاشگر



سلطه گری



عزت نفس پایین



خود دوست داری



فقدان خودمهارگری



کاری از کانون جهش سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی استان گیلان

تهیه و تنظیم:

فاطمه فدایی - مهیار ارض پیمان



Roytab.ir



Studentcity.ir