

بِسْمِ اللَّهِ

النَّوْزِ

خشم و پر خاشگری

مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار	
	خشم و پر خاشگری
	نویسنده: مهدی اسماعیل تبار
ویراستار: محبوبه نقی زاده	
	ناشر: انتشارات اسماعیل تبار
	امور اجرایی: مریم جدیدی
	طراح و صفحه آرا: اعظم راستی
	قطع کتاب: رقعی
	نوبت چاپ: دوم - پاییز ۱۴۰۲
قیمت: ۱۰۰/۰۰۰ تومان	
لینوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم نو	
تیراژ: ۵۰۰	
سرشناسه: عنوان و نام پدیدآورنده: اسماعیل تبار، مهدی	
مشخصات نشر، تهران، اسماعیل تبار	
مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص	
وضعیت فهرست نویسی فیبا	
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۲۰-۱-۷	
دیوبی: ۶۱۶/۸۵۲۷	
نشانی: میدان هروی، خیابان موسوی، نبش افشاری، پلاک ۱۴۶، طبقه ۲، واحد ۳	
 Dr_esmaeiltabar  @madrese_maharat_zendegi	

فهرست

مقدمه	۵
مقدمه ناشر	۱۱
از خشم تا پرخاشگری	۱۳
خشم از استرس بین انسان‌ها ناشی می‌شود	۲۱
علت پرخاشگری همیشگی	۲۵
کوله‌بار کودکی	۳۶
موبایل و پرخاشگری	۴۴
پرخاشگری کودکانه	۵۳
پرخاشگری نوجوانی	۶۱
پرخاشگری زناشویی	۷۰
پرخاشگری مرغ مینا	۷۷
خودنگری هوشمندانه	۷۹
پرخاشگری خیابانی	۸۹
تصمیم در لحظه ناب	۹۶
پیشگیری یا درمان دارویی	۱۰۲
سخن آخر	۱۱۷
منابع	۱۱۹

مقدمه نویسنده

دنیای امروز به دلیل ورود اطلاعات بیشمار اقتصادی، اجتماعی و رخدادهای جهان همچنین شرایط نوسازی در زندگی روزمره تا حدودی آستانه تحمل افراد را در برابر مسائل کم کرده است. مشکلات در خانواده ایرانی بعد از دوران کرونا به شکل جدی‌تری خودش را نشان می‌دهد. چالش‌ها و مطالبات فرزندان هم می‌تولند تا حدودی گیج‌کننده باشد. اشخاص نیز با فشارهای زیادی در متعادل کردن کار، دوستان، ارتباطات عاطفی، فعالیت‌های اجتماعی روبه‌رو هستند؛ بنابراین در این عصر هر روزه شاهد افرادی هستیم که تحمل یکدیگر را ندارند و با کوچکترین رفتاری واکنش جدی نشان داده و به جدال می‌پردازند. نیازی نیست از حیوانات درنده بترسیم یا به فکر دفاع از خود در برابر مهاجمان باشیم؛ بلکه در دنیای امروز تهدیدِ هویت، جانشین تهدید حیات شده است.

برخی از مسائلی که در جامعه امروز به دلیل ورود اپلیکیشن‌های فضای مجازی، احساس خشم و افکار پرخاشگرانه را تهدید می‌کند عبارتند از:

- ✓ احساس بی‌احترامی نسبت به افکار، عقاید، احساسات و نیازها
- ✓ احساس تهدید به موفقیت در مسائلی که به شدت متعهدیم مانند

شریک زندگی، سبک زندگی و...

- ✓ احساس بی‌عدالتی

✓ احساس سوءظن یا خصومت شخصی در فضای مجازی یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه به مراکز مختلف روان درمانی، موضوع کنترل خشم و پرخاشگری است. آیا واقعیت دارد که مردم کشور ما در صدر کشورهای عصبی و خشمگین جهان قرار دارد؟ ما هر ساله هزاران مرگ در اثر تیراندازی در مدارس را در کشور خود نداریم اما حدود ۶۰۰ هزار پرونده ضرب و شتم خیابانی در ایران ثبت شده است. پس باید بپذیریم که در سرزمین کهن پارس و قدیمی‌ترین مدنیت بشری عصبی‌شدن و از کوره در رفتن وجود داشته و دارد.

خشم یکی از قوی‌ترین هیجانات بشری و بخشی از زندگی است. در واقع خشم واکنشی است که در سیستم عصبی ما کار گذاشته شده است و از خاطره، شادی و همدردی چیزی کم ندارد. خشم یکی از نخستین هیجان‌هایی است که حتی مادران در نوزاد خود، آن را تشخیص می‌دهند. بنابراین اگر با فکر، تحلیل آمادگی و نظارت مستمر همراه نباشد؛ می‌تولند به روابط بین فردی یا حتی دنیای درون ما خسارت فراوان یا غیرقابل جبرانی وارد کند. کنترل و مدیریت خشم یک توانمندی فوق‌العاده و مهارت بیشتر طلب شده افراد از مشاور و روان‌شناس است. خشم به دلیل این که برای زن، مرد، کوچک، بزرگ، غنی، فقیر، تحصیل کرده، بی‌سواد، مومن و کافر مساله می‌سازد هیجانی بسیار فراگیر است.

متأسفانه ده‌ها میلیون نفر در تک‌تک روزهای زندگی خود از خشم سمی بیهوده رنج می‌برند. در این میان، کشور ما هم در طی صد سال گذشته با صدها هجمه خشونت‌بار شدید مواجه بوده است. کشور ما در طی سه دوره قاجار، پهلوی و جمهوری اسلامی تجربه‌هایی غم‌بار، نظیر، قحطی فاجعه‌بار در جنگ‌های جهانی اول و دوم و روزهای سخت ۸ سال جنگ تحمیلی و... را تجربه داشته است.

خشم نیز مانند سایر هیجانات موجب تغییرات زیادی در سیستم فیزیکی و بیولوژیکی می‌شود که از جمله آنها می‌توان به تنفس سریع، افزایش ضربان قلب، فشارخون، ترشح آدرنالین و نوزآدرنالین اشاره کرد؛ همچنین همه افراد از برخی علایم جسمانی مشترک، رفتارهای و واکنش‌های آنی و بدون تفکر در هنگام عصبانیت صحبت می‌کنند. نداشتن روش‌های کنترل خشم و بازی مثبت با محرک‌های محیطی آزاردهنده، می‌تواند؛ افزایش پرخاشگری، صدمه عاطفی یا جسمی و خطرهای در لحظه را بیشتر کند. شاید قدرت خشم در اوج هیجان و ضعف قدرت تفکر، موجب کاستی‌های فراوانی در مدیریت رفتار افراد شود، اما انسان تنها مخلوق خداوند است که از توان تفکر و تحلیل رفتار برخوردار بوده و می‌باشد با طبقه اطلاعات، عملکرد و رخدادها، آینده را

پیش‌بینی می‌کند. آنچه در خانواده‌های ما موجب رنجش همیشگی می‌شود کمبود تفکر و مرور پیامدهای رفتار و گفتار خشونت‌بار است. بارها در اتاق مشاوره با بچه‌های تندخویی مواجه شدم که یکی از والدین، الگوی عصبانیت مستمر او بوده است. معمولاً والدین و زوجین زمانی برای کاهش اختلالات خشم به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند که خسارت بسیار را تحمل کرده‌اند. مثلاً والدین هزینه موبایل هوشمند و اینترنت را کاملاً ضروری و از جمله نیازهای اولیه فرزند خود تلقی می‌کنند ولی برای حل مشکلات و بالابردن سطح کیفیت زندگی و مراجعه به مشاوره قدمی بر نمی‌دارند. امیدوارم ناراحت نشوید اما بیشتر ما بزرگترها، خودمان کنترل خشم را به‌درستی یاد نگرفته‌ایم و موضوع کنترل هیجان در ۷ سال اول، دوم و سوم زندگی مساله اصلی و هدف مهم ما تلقی نشده است.

لطفاً اگر فرزند یا همسر خشن و عصبی دارید؛ به آموزش‌های «مدرسه مهارت زندگی» به شرح زیر توجه کنید:

- ✓ به خودتان به اندازه چند ماه فرصت دهید.
- ✓ الگوی رفتار شبانه‌روزی‌تان را اصلاح کرده و خواب قبل از ساعت ۲۳:۴۵ و ورزش یا پیاده‌روی را برای خودتان هدف تلقی کنید.

✓ شناسایی و ثبت عوامل زمینه‌ساز پرخاشگری و خشم شدید را جدی بگیرید.

✓ پذیرش ضعف‌های خود و تعهد به اجرای برنامه‌های جدید را مهم بدانید.

✓ خشم خودتان را کاملاً شناخته و برای نظارت و مدیریت آن تلاش کنید.

برای کنترل خشم و پرخاشگری نباید عصبی شد یا عجله کرد. متأسفانه کوله‌بار کودکی بسیاری از افراد، دارای زخم‌های روانی و تجربه‌های زیستی دشواری است. زخم‌هایی که درون خود خاطراتی نظیر: تنبیه بدنی، بی‌احترامی، تخریب شخصیت و بسیاری از رفتارهای مشابه را شامل می‌شود. دقایقی به گذشته خود فکر کنید حتماً متوجه ناراحتی‌ها فراوانی از دوره کودکی خود می‌شوید. انگار نسل‌های پیشین ما را عصبی کرده و ما نیز با تکرار رفتارهای خشونت‌بار، موجب عصبانی شدن فرزندان خود می‌شویم. خشم یک برون‌ریزی هیجانی است که باعث نشان دادن دنیای درون به دیگران می‌باشد.

خشم بیش از آنچه که با دیگران می‌کند؛ درباره خلق و خوی شخص خشمگین، دید او از جهان، میزان رضایت از زندگی و سختی کشیدن دوره کودکی او حرف می‌زند. تعداد پاسخ فرد به خشم وجودش به اندازه

گزینه‌های انتخاب رنگ پیراهنی که می‌خواهد بپوشد، صبحانه‌ای که می‌خواهد بخورد، ساعتی که می‌خواهد در روز مطالعه کند و... برابر است. به عبارت دیگر می‌توانیم انتخاب کنیم که فردا چقدر خشمگین باشیم یا برای چه موضوعات احتمالی واکنش خشمگین نشان دهیم. خشم چیزی نیست که درمان شود اما اگر می‌خواهید از آن استفاده مثبت کنید باید به خوبی بتوانید آن را شناسایی و مدیریت کنید. با تمرکز روی موارد مثبت می‌توانید؛ خشم را کنترل کرده، خواب راحتی داشته و دید خودمان را به زندگی تغییر دهید. کنترل خشم در این عصر، از نصیحت‌های ساده سال‌های گذشته که می‌گفتند: هر وقت عصبی شدی تا ده بشمار و نفس عمیق بکش، بسیار فراتر رفته و این خبر بسیار خوبی است!

مقدمه ناشر

خشم و عصبانیت از احساسات رایج بوده اما این احساس در عصر سایبر به شکل شدید و غیرعادی افزایش یافته است. امروزه در فناوری اطلاعات و ارتباطات، انقلاب شگرفی به وجود آمده که زندگی همه انسان‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. فضای مجازی دنیای وسیع و پیچیده‌ای است که گروه‌ها و افراد مختلف با گرایش‌ها و اعتقادات گوناگون در آن زندگی می‌کنند و همگام با دنیای واقعی یا حتی بیشتر از آن، بر باورهای انسان اثر می‌گذارد. انسان عصر سایبر بیش از همه درون، خشم ناشی از افکار درون ذهن خود را تجربه می‌کند.

پسر بچه‌ای ۲ ساله قربانی یک لحظه خشم مادر شد، چند جوان به دنبال درگیری با مردی میانسال در خیابان با زدن چند ضربه به سر مرد او را به قتل رساندند و... خواندن این گونه تیترهای خبری در رسانه‌های اجتماعی و شنیدن داستان‌هایی مشابه در اتاق مشاوره بیشتر از پیش معمول شده است. متأسفانه ما در جوامع مدرن و امروزی لحظه به لحظه به سمت خشونت پیش می‌رویم. خشم یک احساس طبیعی درونی است که همه افراد آن را تجربه می‌کنند. مثلاً پشت ترافیک گیر کرده‌ایم و کلافه هستیم! قادر نیستیم با همسرمان دو کلام آرام صحبت کنیم و فوراً دعوا شروع می‌شود! با همکاران در اداره درگیر شده و قادر به کنترل

خشم‌مان نیستیم! به‌طور کلی هر وضعیتی که ما را ناکام کند، یا به چیزی که می‌خواهیم نرسیم یا اگر مورد حمله قرار بگیریم و حس تحقیر داشته باشیم و... از موقعیت‌هایی است که خشم ایجاد می‌شود.

دکتر چارلز اسپیلبرگر روان‌شناس متخصص در مطالعه خشم می‌گوید: خشم می‌تواند؛ ناشی از رویدادهای بیرونی و درونی باشد. ممکن است از یک شخص یا رویداد خاص مثل ترافیک یا پرواز لغو شده عصبانی باشید یا عصبانیت شما ممکن است ناشی از نگرانی و فکر کردن درباره مشکلات شما باشد. خاطرات رویدادهای آسیب‌زا یا خشمگین نیز می‌تواند باعث ایجاد خشم شود. مهارت‌های زندگی دسته‌ای از توانایی‌های روانی و اجتماعی هستند که با یادگیری آنها می‌توان حس زیبای بهتر زیستن را تجربه کرد. در این کتاب به شناخت خشم و کنترل پرخاشگری ناشی از خشم پرداخته‌ایم، همچنین پنجره‌ای است به عملکرد انسان امروز و واکنش‌های آن به موقعیت‌های مختلف و شرایط استرس‌زا، تغییرات، تحولات فناوری سایبری و تأثیر آن روی ذهن و افکار ما و ایجاد خشم درونی که به شکل شگفت‌انگیزی جامعیت پیدا کرده است. امید است با مطالعه این کتاب و شناخت ماهیت خشم و چگونگی تبدیل آن به پرخاشگری و به کارگیری راهکارهای ارائه شده قدم ارزشمندی برای ایجاد و رسیدن به خوشی روانی خود بردارید.