



جامعه‌ی ما از خشم و خشونت رنج می‌برد

دکتر وین. و. دایرا / بدرزمان نیک فطرت

واکنش‌های خشم‌آلود در حالت‌های افراطی به اعمال خشونت‌آمیز می‌انجامد. برخورد فیزیکی و جنایت فقط در صورتی پیش می‌آید که احساسات شخص مرتکب از اختیار وی خارج شده و خشم موجب جنون آنی او شده باشد. اعتقاد به اینکه خشم یک پدیده‌ی عادی و طبیعی است و یا پیروی از مکتب‌های روان‌شناسی‌ای که انسان را تشویق می‌کنند تا خشم خود را ابراز نماید، ممکن است نتایج خطرناکی در بر داشته باشد

خشم انواع مختلف دارد؛ از به هم ریختگی های روانی و ناراحتی های خفیف گرفته تا خشم های کوری که فرد را دچار فلج روحی می کند. خشم در واقع نوعی سرطان است، سرطانی زیرک که روابط انسان ها را تحت الشعاع قرار می دهد. اما افراد چرا و در چه مواردی خشم را برمی گزینند:

خشم در اتومبیل

راننده ها تقریباً برای هر چیزی بر سر یکدیگر فریاد می کشند. هر گاه راننده ای کند یا تند می راند، علامت نمی دهد، یا علامت غلط می دهد، و یا مسیر خود را به طور ناگهانی عوض می کند، ضربان نبض ها تند می شود. شما ممکن است هنگام رانندگی، به خاطر اشتباهات سایر رانندگان خشمگین و یا حتی دچار فلج احساسی بشوید. راه بندها هم عامل اصلی بروز بسیاری از خشم ها و خصومت هاست. راننده ها بر سر مسافری فریاد می کشند، و شخص عامل معطلی و راه بندها را به باد ناسزا می گیرند. تمامی این حرکات حاصل یک اندیشه ی نادرست است: «چنین چیزی نمی بایست اتفاق بیفتد، و حالا که اتفاق افتاده، من عصبانی و درهم ریخته می شوم و کاری می کنم که دیگران هم ناراحتی را برگزینند.»

خشم به هنگام رقابت در بازی

برایج، تنیس، بوکس، پاسور و بسیاری از بازی ها و ورزش های دیگر محرک های بسیار خوبی برای ایجاد خشم هستند. مردم از اشتباه همبازی یا رقیب خود عصبانی می شوند و ممکن است چیزی مثل راکت تنیس را بر تپان کنند. هر چند که با بر زمین کوبیدن و پرتاب کردن اشیاء سالم تر از برخورد فیزیکی با دیگران و یا فریاد کشیدن بر سر آنهاست ولی باز هم مانهی در راه شکوفایی، سازندگی و آرامش شخص به شمار می آید.

خشم بی جا

در برخی موارد خشم شما کاملاً بیجاست. مثلاً راننده ای ممکن است فکر کند که دوچرخه سوار یا عابر پیاده نباید در وسط جاده باشند، و سعی کند که آنها را از جاده بیرون براند. این نوع خشم گاه به صورت بسیار خطرناکی درمی آید. بیشتر تصادف های جاده ای که اغلب نتایج وخیمی نیز به بار می آورند. ناشی از این گونه خشم های آنی است.

خشم از پرداخت مالیات

هر قدر هم که شما خشمگین باشید، تغییری در قوانین مالیاتی رخ نخواهد داد. با وجود این، مردم

اغلب، از اینکه مالیات ها به دلخواه آنها نیست خشمگین می شوند.

خشم نسبت به تأخیر دیگران

اگر انتظار داشته باشید که دیگران طبق جدول زمانی شما عمل کنند، هنگامی که با خلاف آن مواجه می شوید، خشمگین خواهید شد و فلج روحی ناشی از این خشم را نیز چنین توجیه خواهید کرد: «من حق دارم عصبانی بشوم، نیم ساعت تمام مرا منتظر گذاشته است.»

خشم نسبت به سستی و بی نظمی دیگران

گاه ممکن است علیرغم درک این واقعیت که خشم شما احتمالاً دیگران را تشویق و حتی تحریک به ادامه ی رفتارشان می کند، باز هم اصرار به انتخاب عصبانیت داشته باشید.

خشم نسبت به اشیای بی جان

اگر ساق پایتان اتفاقاً به جایی بخورد و یا اشتباهی با چکش روی انگشت شست خود بزنید، فریاد کشیدن احتمالاً واکنش خوبی است، اما خشمگین شدن و دست زدن به اعمالی از قبیل کوبیدن مشت بر دیوار، نه تنها بیهوده است بلکه درد شما را نیز بیشتر می کند.

خشمگین شدن هنگام گم کردن چیزی

هر قدر هم که خشمگین و عصبانی شوید کلید یا کیف بغلی گم شده تان را پیدا نخواهید کرد. بلکه دقیقاً برعکس؛ خشم شما احتمالاً مانع از آن می شود که با فکری آزاد و رفتاری موثر به جست و جو بپردازید. خشمگین شدن به خاطر چیزهایی که خارج از اختیار شما هستند

ممکن است سیاست، روابط خارجی، یا اوضاع اقتصادی جامعه مورد تأیید شما نباشد، اما خشم و در نتیجه ی آن فلج روحی، هیچ چیزی را تغییر نخواهد داد.

چهره های مختلف خشم

آنچه گذشت مواردی بود که فرد در مواجهه با آن احتمالاً خشم را برمی گزیند. حال نگاهی بر اقسام مختلف عصبانیت می اندازیم.

بدزبانی و تند، مسخره کردن همسر، فرزندان، عزیزان و یا دوستان، از جمله رفتارهای خشم آلود به شمار می روند. واکنش های خشم آلود در حالت های افراطی به اعمال خشونت آمیز می انجامد. برخورد فیزیکی و جنایت فقط در صورتی پیش می آید که احساسات شخص مرتکب از اختیاری خارج شده و خشم موجب جنون آنی

اوشده باشد. اعتقاد به اینکه خشم یک پدیده ی عادی و طبیعی است و یا پیروی از مکتب های روان شناسی ای که انسان را تشویق می کنند تا خشم خود را ابراز نماید، ممکن است نتایج خطرناکی در بر داشته باشد. همچنین تلویزیون، سینما و کتاب هایی که خشونت را تشویق می کنند و آن را عادی و طبیعی جلوه می دهند نیز اساس شخصیت فرد و بنای جامعه را متزلزل می سازند.

اظهار مطالبی از قبیل «او مرا به خشم می آورد» یا «حقیقتاً کلافه ام می کند» کاملاً غلط است چرا که در بیشتر موارد این شما هستید که تصمیم می گیرید اجازه بدهید رفتار فرد دیگری موجبات ناراحتی، خشم و اندوهتان را فراهم آورد.

عباراتی نظیر «مقاومت مخالفین را در هم بشکنید» و یا «بکشیدشان» را بارها در اخبار و رسانه ها شنیده می شوند. شاید فکر کنید که اینها فقط حرف است، اما ابراز همین عبارات که گاه حتی در رقابت های دوستانه نیز گفته می شوند خشونت را تشویق می کند.

حالت غضب آلود به خود گرفتن نیز چهره ی دیگری از خشم است که نه تنها یکی از شکل های رایج ابراز خشم به شمار می رود بلکه غالباً موجب می شود تا شخص عصبانی به هدف خود نیز دست یابد. طعنه و کنایه زدن، مسخره کردن و گاه حتی سکوت نیز از جمله واکنش های خشم آلود به شمار می روند که درست به اندازه ی خشونت های فیزیکی زیان آورند.

واقعیت این است که فهرست رفتارهای خشم آلود تا بی نهایت ادامه دارد ولی نمونه های یاد شده رایج ترین گونه ها و اشکال بروز خشم هستند.

بازده های انتخاب خشم

برای این که بتوانید خشم خود را کنترل کنید، بهترین راه این است که ابتدا علل بروز آن را دریابید و انگیزه های روانی انتخاب خشم را بشناسید. هر بار که اختیار خودتان را از دست می دهید، و احساس سرخوردگی و شکست می کنید، می توانید به جای این که اختیار احساسات خود را به دست بگردید، با عصبانی شدن، شخصی یا واقعه ای را مسئول حال خود قلمداد کنید.

با ابراز عصبانیت می توانید بر آنهایی که از شما می ترسند، اعمال نفوذ کنید. این روش به ویژه در مورد جوان ترها، کسانی که کوچک اندام تر از شما هستند و یا آنهایی که دارای روحیه ی ضعیف تری هستند،

موثر است.

با ابراز خشم، توجه دیگران را نیز به خود جلب کرده به این ترتیب می‌توانید احساس اهمیت و قدرت بنمایید.

عصبانیت بهانه‌ی آسان و قابل استفاده‌ای است. می‌توانید موقتاً از حال طبیعی خارج شوید و مقصود خود را پیش ببرید و آن‌گاه با عبارت «توانستم جلوی خودم را بگیرم»، خود را معذور بدارید. به این ترتیب با منطق «دست خودم نبود»، خودتان را به سادگی تبرئه می‌کنید.

می‌توانید حرف خودتان را پیش ببرید، زیرا دیگران ترجیح می‌دهند شما را آرام سازند تا این که خشم‌تان را تحمل کنند.

اگر از عشق و دوستی هراس داشته باشید با انتخاب خشم به هر بهانه‌ای از مخاطرات روابط محبت‌آمیز اجتناب می‌کنید.

با ابراز خشم و با ایجاد احساس تقصیر در دیگران می‌توانید بر آنها اعمال نفوذ کنید، زیرا نسبت به رفتارشان در برابر شما دچار شک و تردید می‌شوند. هنگامی که آنها احساس تقصیر کنند، شما احساس قدرت خواهید کرد.

می‌توانید روابطی را که در آن به سبب مهارت بیشتر طرف مقابل، احساس خطر می‌کنید قطع نمایید و برای این کار به سادگی از عصبانیت استفاده می‌کنید تا عمل شما به نظر اطرافیان بد نیاید.

وقتی که عصبانی هستید دیگر مجبور نیستید که درون خود را بکاوید. به این ترتیب زمان حال را بر راحتی با عصبانی شدن بر می‌کنید و از هر گونه زحمت یا مخاطره‌ای که تغییر دادن روحیه و بهبود شخصیت در بردارد، اجتناب می‌کنید. خلاصه از عصبانیت استفاده می‌کنید تا از کارهای سخت و جدی بپرهیزید.

پس از یک حمله‌ی عصبانیت، می‌توانید با احساس ترحم نسبت به خود، دلتان را خوش کنید و از این که هیچ‌کس شما را نمی‌فهمد برای خودتان متأسف باشید.

با انتخاب خشم به سادگی می‌توانید از تفکر آگاهانه و روشن‌بینانه بپرهیزید. واضح است که هنگام بروز عصبانیت، نمی‌توان با دقت و روشنی فکر کرد، پس چرا هر وقت بخواهید از مسئولیت و تفکر جدی فرار کنید، به همان خشم کهنه و قدیمی پناه نبرید؟

می‌توانید باخت یا عملکرد ضعیف‌تان را با عصبانی شدن توجیه نموده، خود را معذور بدارید.

شاید هم با این شیوه نتوانید مانع برد دیگران شوید، زیرا می‌بینید که آنها از خشم شما سخت بیمناک‌اند.

ممکن است بگویید که ابراز خشم برای بهتر انجام دادن پاره‌ای از کارها لازم است، اما در واقع، عصبانیت پدیده‌ای فلج‌کننده است که هرگز موجب بهبود هیچ کاری نمی‌شود. و شما با این اندیشه که خشم قسمتی از طبیعت انسان‌ها است، یک بهانه‌ی حاضر و آماده برای خود دارید: «من انسانم، و انسان‌ها همه همین جورند!»

چند راه برای حذف عصبانیت

از بین بردن عصبانیت مستلزم تفکر مداوم و رسیدن به اندیشه‌های نو در هر لحظه است. هر بار که با اشخاص یا وقایعی روبه‌رو می‌شوید که شما را تحریک به انتخاب خشم می‌کنند، از آنچه که در همان لحظه در درون خود می‌گویید آگاه شوید. سپس به عبارات تازه‌ای بیاندیشید که می‌توانند احساسات نو و رفتارهای سازنده‌تری را سبب شوند.

اولین و مهم‌ترین قدم این است که در لحظه‌ی خشم از افکار خود آگاهی پیدا کنید و به یاد بیاورید که اگر همیشه در گذشته عصبانی شده‌اید، مجبور نیستید این بار هم همان فکرها را بکنید و همان واکنش را نشان بدهید. در این مرحله آگاهی بیشترین اهمیت را دارد.

سعی کنید عصبانیت را به عقب بیندازید. اگر عادت کرده‌اید در اوضاع و احوال خاصی خشمگین شوید سعی کنید تا خشم خود را به مدت پانزده ثانیه به تعویق بیندازید و آن‌گاه به روش معمول خود منفجر شوید. دفعه‌ی بعد این مدت را به سی ثانیه افزایش دهید و سعی کنید هر بار طول فاصله‌ها را بیشتر کنید. هنگامی که دیدید می‌توانید عصبانیت خود را به تعویق بیندازید، زمانی است که خودداری کردن را یاد گرفته‌اید. به تعویق انداختن چیزی نیست جز خودداری کردن، و با تمرین خودداری عاقبت خواهید توانست عصبانیت خود را به طور کامل از میان بردارید.

وقتی که می‌خواهید از راه عصبانیت سازنده چیزی را به کودکی بیاموزید، سعی کنید فقط ادای عصبانیت را در آورید. صدای خود را بلند کنید و قیافه‌ی عبوس به خود بگیرید، اما هر چه می‌توانید دردها و ناراحتی‌های جسمی و زوحی خشم را از خود دور کنید.

هنگامی که عصبانی می‌شوید، به خود یادآوری

کنید که هر کس حق دارد همان چیزی باشد که خودش می‌خواهد. پس نباید از دیگران انتظار داشته باشید که با آنچه حقیقتاً هستند متفاوت باشند. این انتظار تنها سبب دوام عصبانیت شما خواهد شد. سعی کنید یاد بگیرید که به دیگران حق انتخاب بدهید، همان گونه که خود بر این حق اصرار دارید.

برای کنترل خشم خود می‌توانید از شخصی که مورد اعتمادتان است، تقاضای کمک کنید. از او بخواهید که هر وقت شما را عصبانی می‌بیند، با کلام یا اشاره‌ی از پیش تعیین شده‌ای به شما هشدار دهد. وقتی این اشاره را دریافت کردید، به رفتار خود توجه کنید، و آنگاه شیوه‌ی به تعویق انداختن خشم را به کار بندید.

یک دفتر یادداشت روزانه‌ی عصبانیت تهیه و زمان، مکان و اتفاقاتی که موجب عصبانیت شما می‌شوند را بدقت یادداشت کنید. نسبت به ثبت موارد سخت‌گیر باشید و بدون هیچ چشم‌پوشی‌ای همه‌ی رفتارهای خشم‌آلودتان را بنویسید. اگر پشتکار داشته باشید، بزودی خواهید دید که همین یادداشتهای روزانه شما را می‌دارد تا کمتر خشم را برگزینید.

پس از بروز خشم، اعتراف کنید که خطا کرده‌اید، و تلاش خواهید کرد تا افکار و روشهای خود را تغییر دهید و دیگر دچار عصبانیت نشوید. اعتراف شفاهی، شما را در متن کاری که انجام داده‌اید قرار می‌دهد، و نشان می‌دهد که نسبت به اصلاح روحیه و شخصیت خودتان جدی و مسئول هستید.

سعی کنید هنگام عصبانیت نزد شخصی بروید که دوستش دارید. یکی از راه‌های خنثی کردن خشم در دست گرفتن دست‌های اوست. می‌توانید آن قدر دست او را در دست خودتان نگاهدارید تا از این راه، عمق احساس خود را ابراز و خشم خویش را برطرف کنید.

در زمانهایی که عصبانی نیستید، بیشتر با کسانی که خشم شما را برمی‌انگیزند گفت‌وگو کنید. رفتارهای خشم برانگیز میان خودتان را بررسی نمایید، و راهی برای ابراز احساسات خود به یکدیگر بیابید که بهتر و منطقی‌تر از خشم درهم کوبنده باشد. می‌توانید توافق کنید که در شرایط خشم و عصبانیت، از یک یادداشت، یک شخص میانجی یا قدم زدن برای کنترل رفتار خود کمک بگیرید. تا با عصبانیت بی‌معنی به یکدیگر آزار نرسانده، توهین نکنید. پس از چند بار قدم زدن و کنترل خویش کم‌کم احماقانه بودن خشم را در خواهید یافت.

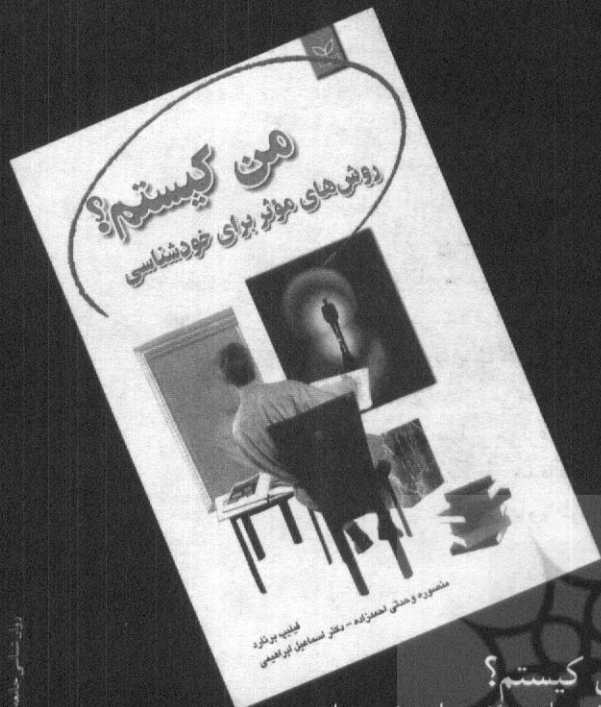


مرکز نشر و پخش کتابهای روان شناسی و تربیتی **انتشارات رشد**

ویلهلم رایش که از هم عصران و پیروان فروید بود، در ۱۹۲۸ با مطرح کردن نظریه اقتصاد جنسی از او فاصله گرفت. او سلامت روانی انسان ها را به توانایی شان در عشق ورزیدن و پذیرش آن مرتبط می داند که جلوه گاه مهمی از این امر، لذت حاصل از آمیزش جنسی است. به نظر رایش، بیماریهای روانی نتیجه هرج و مرج جنسی در جامعه هستند. او با تلاش در تحلیل بیماران و افرادی که رفتارهایی غریب یا انحرافی داشتند، کوشید تا نظریه جدیدی در پیوند میان جسم و روان و نقش این ارتباط در آسیب ها و نیز درمان های روانی عرضه کند. وی همچنین با گسترش دادن این نظریه به رفتارهایی اجتماعی و تاریخی نظیر پدرسالاری، دیکتاتوری، و جنگ های کوچک و بزرگ، نظریه "تحلیل منش" را ارائه کرد. او شخصیت انسان معاصر را گرفتار در زردی شخصیتی می دانست که ناشی از واگمه داشتن از استقلال و آزادی در زندگی است که هم باعث انقباض های عضلانی درد آلود و خستگی آور می شود و هم او را پذیرای استبداد می سازد. در درمان از طریق دستگاه اعصاب نباتی، انرژی های حیاتی فرد آزاد می شوند و او می تواند به زندگی سالم و طبیعی بازگردد.

رایش همچنین مسئله وجود نیروی کهکشانی "آرگن" و نیز انرژی "پایون" را مطرح ساخت. اما به دلیل اختلاف های داخلی میان روان تحلیل گران، گسترش این نظریات و درمان های مبتنی بر آنها با سالها تاخیر صورت گرفت. اصول نظریه رایش در کتاب روان شناسی در عمق: کارکرد ارگاسم مطرح شده که به وسیله دکتر سیمونیان ابتدا در آمریکا و اینک در ایران، در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است.

از جمله شاگردان رایش، الکساندر لوون بود که بسط دادن نظریات رایش، نظریه تحلیل بیوانرژیکی خود را بنا نهاد. کتاب تپش گرم حیات یا تمرینات بیوانرژیکی که از سوی همین انتشارات به چاپ رسیده، یکی از معروفترین کتابهای او در این زمینه است.



من کیستم؟

روش های مؤثر برای خودشناسی

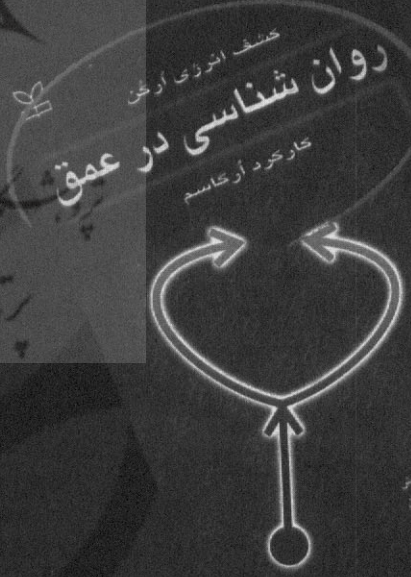
فلیپ برنارد

ترجمه: منصوره وحدتی احمدزاده - دکتر اسماعیل ابراهیمی

قیمت: ۱۶۰۰ تومان

بین زندگی روزمره و تئاتر تشابهات زیادی وجود دارد. در وجود ما متن نمایشنامه هایی هست که به ما این توان را می دهد تا بفهمیم در هر موقعیتی از ما چه انتظار می رود. در هر موقعیتی ما از واژه ها حالت ها و نقش هایی استفاده می کنیم که بیانگر شخصیت ماست. درست مثل فیلمنامه نویسی که شخصیتی را در یک فیلمنامه می سازد. جهان برای هر فرد صحنه است که بر آن خود را به دیگران می شناسند.

در این کتاب تمرین های بسیار آسانی به شما ارائه می شود. انجام دادن این تمرین ها به شما کمک می کند تا به سوال "من کیستم؟" فکر کنید و جواب هایی برایش بیابید انجام دادن تمرین ها آسان است و اگر گرفته شوند، لذت بخش نیز خواهند بود شما می توانید اکثر تمرین ها را به تنهایی انجام دهید. بعضی از تمرین ها را به صورت گروهی هم می توانید انجام دهید. ولی ضروری نیست.



روان شناسی در عمق

کارکرد ارگاسم

دکترویلهلم رایش

ترجمه: دکتر استپان سیمونیان

قیمت: ۲۲۰۰ تومان

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب - خ دانشگاه - خ شهدای ژاندارمری، شماره ۸۹، تلفن: ۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب - رو به روی دانشگاه - شماره ۱۳۶۶ - تلفن: ۶۴۹۸۳۸۶

روان شناسی جنسی - سال اول - شماره ۱۶