

درباره‌ی خشم و پرخاشگری (بخش دوم)

مصطفی‌علی زاده

چگونه به پرخاشگری شکل سالم و مطلوبی بدهیم؟ خرد می‌گوید: کار را بدتر و پیچیده‌تر نساز.

«... همه روزه در دنیا، ملیونها انسان، زیرتاثیر هیجانات شدید و خشم‌های آنی و کور، مبادرت به عمل‌هایی نظیر فحاشی، نزاع، چاقوکشی، تیراندازی، جنایت، آتش‌سوزی، ویرانگری و صدها کردار غیرعادی دیگر می‌کنند و سر از زندان درمی‌آورند. شگفتی در این جاست که قریب به اتفاق همین افراد، پس از ایجاد حادثه غرق در تعجب، حیرت و تاسف می‌شوند و نمی‌فهمند، این واکنش‌های وحشتناک چگونه، چطور و با چه نیرو و اراده‌ای صورت گرفته است؟ و حتا گاهی باور ندارند که خود باعث این حوادث غیرقابل قبول، حیرت‌انگیز و وحشتناک بوده‌اند...! زمانی به خود می‌آیند که کار از کار گذشته و دیگر تاسف و پشیمانی چاره‌ساز نیست. بیش‌تر این افراد، پس از حادثه، پیوسته - در خواب و بیداری - دچار کابوس و عذاب روحی می‌شوند.»^۱

پس بی‌دلیل نبوده است که فیساغورس بیش از دو هزار سال پیش گفته است:

«خشم با دیوانگی آغاز می‌شود و با پشیمانی پایان می‌پذیرد.»

خرد و تجربه به ما می‌گوید خشم خود را به گونه‌ای بیرون بریز که نه خود را گرفتار سازی و نه به مانع آن چنان آسیبی برسانی که فاجعه به بار آورد.

چرا باید کار از کار بگذرد؟ چرا باید انگشت پشیمانی بگزیم؟

تجربه نشان می‌دهد که اگر فردی بتواند بین خشم و بروز پرخاشگری فاصله‌ای به وجود آورد و پس از آرام‌تر شدن با سودجویی از عقل، سنجیده و منطقی مانع را از

میان بردارد و یا آن را دور بزند و یا به آن آسیب مناسب را برساند نه کار از کار می‌گذرد، نه پشیمانی گریبانش را می‌گیرد و نه وبال پرخاشگری زندگیش را تیره و تار می‌سازد. روان‌شناس و مربی دو راهبرد را سفارش می‌کند:

الف: راهبرد کوتاه مدت

● هر وقت به خشم می‌آیید، برای ایجاد فاصله، عددهای فرد یا زوج را از صد یا از

هزار به پایین بشمارید.

● چند نفس عمیق بکشید.

● به قول دکتر فریور بنا به ضرب‌المثل فارسی، یک لیوان آب خنک میل بفرمایید!

● آگاهانه حواس و توجه خود را پرت کنید. برای نمونه به آسمان و شکل ابرها،

به تابش خورشید و ماه، به بازتاب مهتاب بر سطح آب، به گل‌گلدان، یا برگ‌های درختی و

گل‌های رنگارنگ باغ، به نگاه معصوم یک کودک، به کوه و دشت دره و... بنگرید.

● خود را عادت دهید، در زمان خشم، به یاد خاطره‌ی شاد و موفقی بیفتید، منظره‌ی

زیبایی که در گذشته نظرتان را جلب کرده است از نظر بگذرانید و...

● به دوست عزیز تلفن بزنید و با او مشکل را در میان نهد.

ب: راهبرد دراز مدت

نظام آموزش و پرورش، برنامه‌های صدا و سیما و جامعه‌ی سالم و به‌سامان رسیده،

مسئولیت اصلی را به دوش دارند. در این میان سهم خانواده بسیار برجسته است:

● پرخاشگری آموختنی است

در خانواده‌هایی که فرزندان بر بستری از مهر و محبت سنجیده و با اصول علمی

تربیت می‌شوند و با نمونه‌های نادرست و بیمارگونه‌ی پرخاشگری روبه‌رو نیستند،

فرزندانی آرام و پرتحمل بار می‌آید.

● پرخاشگری تقلیدپذیر است

«بخشی از شواهد مربوط به نظریه‌ی یادگیری اجتماعی حاصل بررسی‌هایی است که

نشان می‌دهد پرخاشگری مانند هر پاسخ دیگر، از طریق تقلید آموخته می‌شود. کودکان

کودکستان که انواع رفتارهای پرخاشگرانه‌ی آدم بزرگ‌سالی را نسبت به عروسک بادی

تماشا کرده بودند. بعد بسیاری از رفتارهای او، از جمله الگوهای نامتداول رفتار پرخاشگرانه‌ی او را تقلید کردند.^۱

● اثر قصه‌ها، داستان‌ها، فیلم‌ها و...
 پرخاشگری

قصه، داستان یا فیلم‌های پر از خشونت و آدم‌کشی در ایجاد پرخاشگری نقش و اثر پایداری به‌ویژه در کودکان و نوجوانان دارد:

«بیش‌تر بررسی‌ها به این نتیجه اشاره دارند که تماشای خشونت می‌تواند، پرخاشگری در روابط شخصی را، به‌ویژه در کودکان، افزایش دهد.»^۲
 و باز:

«تماشای رفتار پرخاشگرانه (خواه به صورت زنده و یا به صورت فیلم) در مقایسه با تماشای الگوی غیرپرخاشگرانه یا ندیدن الگوی پرخاشگرانه، میزان رفتار پرخاشگرانه را به اندازه‌ی چشم‌گیری افزایش می‌دهد.»^۳
 برگرفته از کتاب باندورا: «نظریه‌ی یادگیری اجتماعی»

● جامعه‌ی سالم و به‌سامان رسیده

سرنوشت فرد از سرنوشت جامعه جدا نیست. برای این که پرخاشگری از میان برخیزد. کاهش یابد و یا شکل سالمی پیدا کند، از نظر اجتماعی، نیاز به جامعه‌ی سالم و به‌سامان رسیده‌ای داریم:
 «روزی که کم‌ترین سرود بوسه است»

و هر انسان

برای هر انسان

برادری است

روزی که دیگر درهای خانه‌شان را نمی‌بندند

قفل افسانه‌ای است

و قلب برای زندگی بس است.»^۴

۱. زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد، جلد اول، صفحه‌ی ۷۵۱.
 ۲. همان، صفحه‌ی ۷۵۶.
 ۳. همان، صفحه‌ی ۷۵۲.
 ۴. مجموعه‌ی آثار، احمد شاملو، افق روشن، صفحه‌ی ۲۰۷.

جامعه‌ای که حقوق بشر و آزادی را پاس می‌دارد، مردمان از زندگی سالم و مرفه‌ای برخوردارند و همه از نعمت آموزش و پرورش بهره‌مندند. هیجان خشم و نمای بیرونی آن وضع مطلوبی دارد.

در جامعه‌ی پر از فقر و فلاکت، پر از جمعیت و آدم‌های نیازمند، بی‌کار، پر از سلطه‌گری و زور، خشونت بیداد می‌کند. فرض کنید در چنین جامعه‌ای فردی برای انجام کار ساده‌ای به اداره‌ای رفته است آیا برخورد بی‌تفاوت و یا پر از نخوت و خشونت مامور دولت، امروز و فردا کردن و رشوه طلبیدن در او خشمی برنمی‌انگیزد؟ آیا انتظار داریم او عصبانی نشود؟

● شناخت و تحلیل علمی

توانایی تحلیل علمی، شناخت و تجربه‌های پیشین فرد، در چگونگی و میزان پرخاشگری فرد، تاثیر فراوانی دارد. فرد فرهیخته و رشد یافته از کنار بسیاری از شرایط خشم‌برانگیز، ماهرانه، آرام و راحت می‌گذرد. او راه خود را سنجیده برمی‌گزیند و هدف‌های خود را با برنامه‌ریزی‌های عینی و اجراپذیر دنبال می‌کند. او بدون این که بی‌تفاوت شده باشد، بدون این که سلطه‌پذیر باشد از خطاهای کوچک دیگران می‌گذرد. از زمان قدیم گفته‌اند: «بخشش از بزرگان است.» کاربرد عشق و محبت، بخشش و ایثار سهم‌والایی دارد.

● نقش روان‌شناس و درمان‌گر

افرادی هستند که اعصاب ضعیف یا به‌قولی تند و تیز دارند. زود رنجند در برابر کوچک‌ترین امری که مطابق میلشان نیست، داد و قال راه می‌اندازند، از کوره در می‌روند، به‌قولی جوش می‌آورند یا بدخلقی می‌کنند. ممکن است ما با فردی که اختلال شخصیت ضداجتماعی دارد روبه‌رو شویم. این فرد بسیار خطرناک است و خشونت او کور و فاجعه‌آمیز است. تنها روان‌شناس، روان‌کاو، یا روان‌درمان‌گر می‌تواند با شیوه‌های شرطی‌زدایی، روان‌کاوی و شیوه‌های درمانی دیگر، به درمان بپردازد. موضوع چنین درمان‌هایی، از دایره‌ی بحث امروز ما بیرون است و آن را به کارشناسان فن می‌سپاریم.