

چگونه پرخاشگری دانش آموزان را گاهش دهیم؟

✶ علمی-سرمی‌نویس

نویسنده: روتال - پاتریشیا پاترافرون
ترجمه ی: مهدی مجردزاده کرمانی

در هنگام خشم چه می‌کنید؟

در روزگاران پیشین، زن و شوهر جوانی از کوه بلندی بالا رفتند. در بالای کوه، پیر دانایی را دیدند، پیر، جایی را برایشان باز کرد تا بنشینند. آن گاه گفت: «هر مطلبی که داشته باشید، می‌توانید از من بپرسید». آن‌ها معنای زندگی را پرسیدند. پیر پاسخ داد. آن‌ها رمز خوشبختی را سؤال کردند. پیر، نسخه‌اش را نوشت. آن‌ها اسرار جهان را پرسیدند. پیر جواب داد. آن‌گاه سؤال سختی را پرسیدند که: «ای خردمند بزرگ، ما بسیار دچار خشم می‌شویم. در هنگام خشم، یکدیگر را آزار می‌دهیم. چه کنیم؟» ناگهان پیر دانا به آنان خیره شد. آن گاه قلم خود را به دو نیم کرد و نفرین گویان به غار خود برگشت. در آستانه ی غار، رویش را برگرداند و غرید: «افسوس، اگر من پاسخ این پرسش را می‌دانستم، ناچار نبودم تنها بر بالای این کوه زندگی کنم!»

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



تعریف خشم

خشم، واکنشی احساسی و هیجانی خودبه خود است، نسبت به تهدیدی حقیقی یا خیالی. برای از میان برداشتن تهدید، به نیرو و انگیزه‌ی کافی احتیاج دارید. هرچه میزان تهدید بیش تر باشد، میزان برانگیختگی بالاتر است و به انگیزه‌ی بیش تری برای از میان برداشتن تهدید احتیاج پیدا می کنید. تهدیدی که باعث ایجاد خشم می شود، می تواند حقیقی یا خیالی باشد.

مکتب های گوناگون روان شناسی، درباره‌ی خشم نظرات متفاوتی ارائه می دهند. از دیدگاه «سایکو آنالیز» (روان کاوی یا روان تحلیل گری)، خشم که در پرخاشگری تجلی می یابد، به وسیله‌ی فرایندهای خودکار ایجاد می شود. از این دیدگاه، ابراز خشم به تخلیه‌ی هیجانی و کاهش هیجان می انجامد.

دیدگاه شناختی، خشم را به منزله‌ی مجموعه‌ای از شناخت‌ها، رفتارها و الگوهای برانگیختگی فیزیولوژیکی در نظر می گیرد و از دیدگاه رفتاری، خشم از طریق یادگیری ایجاد شده است و بنابراین، از طریق یادگیری هم می تواند تغییر کند. ولی آنچه که جای تردید ندارد این است که از هر دیدگاهی به مسأله‌ی خشم و پرخاشگری نگریسته شود و علت آن هرچه باشد، اثرات نامطلوبی در روابط بین فردی بر جا می گذارد. علاوه بر این، می تواند درون ریزی شود و به مشکلات روانی و جسمی، مثل زخم معده، سردردهای میگرنی، افسردگی و... بینجامد.

نتایج پژوهش های گوناگون حاکی از آن است که ملاحظات رفتاری- شناختی، در مشکلات رفتاری نوجوانان، تغییرات معنی داری ایجاد می کند. یکی از روش های شناختی- رفتاری که کارایی آن در درمان و مهار خشم تأیید شده است، درمان عقلانی- عاطفی- رفتاری است. این روش درمانی، مبتنی بر «نظریه‌ی ایس» است. در این دیدگاه، خشم به علت تأثیر افکار غیرمنطقی بر احساسات و رفتار افراد ایجاد می شود و درمان آن نیز به وسیله‌ی تصحیح افکار غیرمنطقی و جایگزین کردن افکار منطقی صورت می گیرد. شیوه‌ی آموزشی ما هم در این طرح مبتنی بر همین روش است. برنامه‌ی آموزشی که در این جا قصد ارائه‌ی آن را داریم، در جهت ایجاد تغییر دائمی در دانش آموزان طراحی شده است هدف، ارائه‌ی راه حل فوری و موقتی نیست. وظیفه‌ی شما دشوارتر از این

است، زیرا الگوهای رفتاری و فکری شما طی سال ها و به تدریج ایجاد شده اند و بنابراین، تغییر سریع و به یکباره‌ی آن ها امکانپذیر نیست. اگر با تعهد کافی به برنامه‌هایی که گفته می شود عمل کنید، می توانید با خشم خود برخوردی جدید و مؤثر داشته باشید.

مدل ABC

هر احساس یا عاطفه‌ای، پاسخ پیچیده‌ای است که از سه جزء شناختی، فیزیکی و ذهنی تشکیل می شود. در جزء شناختی که بیش تر مورد توجه روان شناسان شناختی قرار می گیرد، به این امر توجه می شود که اشخاص چگونه می اندیشند و چگونه اطلاعات را پردازش می کنند. در حالت خشم، اندیشه و طرز پردازش اطلاعات تغییر می کند. وقتی که احساسی بروز داده می شود، در بدن سلسله واکنش هایی را تولید می کند که این بعد، فیزیکی است. یکی از واکنش های مهم جسمانی در شرایط دست دادن احساس خشم، واکنش جنگ و گریز است. این واکنش سلسله فعالیت هایی را ایجاد می کند که شما را برای برخورد با حادثه‌ی روی داده، مهیا می کند. علاوه بر واکنش های فیزیکی و شناختی، احساسات، واکنش ذهنی نیز ایجاد می کنند که اندازه گیری درست و دقیق آن امکانپذیر نیست. همین دلیل در پژوهش ها به جنبه‌ی ذهنی احساسات توجه نمی شود. در اینجا براساس مدل ارائه شده به چگونگی کنترل خشم با ارائه یک مثال فرضی می پردازیم:

پریسا دومین فرزند یک خانواده ۵ نفری است و افراد زیر در دوران کودکی او نقش داشته اند:

مادر: در کودکی، مادرمان خانه دار بود. بعداً به طور نیمه وقت کار می کرد. مادرم پیوسته یا ما را به ستوه می آورد و یا بر سر پدرمان فریاد می کشید. وقتی نزاع و مشاجره‌ای میان او و پدرم بروز می کرد، مادرم اشیایی را به سمت پدر پرتاب می کرد. هر وقت از او سؤال یا خواسته‌ای داشتم، با جواب «حالا وقتش نیست» او مواجه می شدم. اما وقتی روحیه‌ی خوبی داشت، آواز می خواند و مزاح می کرد. مادرم مرتب انتقاد می کرد و عیب و ایراد می گرفت. به نظر می رسید، هر کاری می کنم او راضی نمی شود.

پدر: پدرم مکانیک بود و ساعاتی طولانی کار می کرد. هرگز زیاد حرف نمی زد، اما وقتی عصبانی می شد، ناسزا می گفت. معمولاً با دوستانش به گردش می رفت. همیشه با صدای بلند با

مادرم مشاجره می کرد.

مادربزرگ مادری: بسیار عیبجو و بهانه گیر بود. منزلش از خانه‌ی ما یک ساعت فاصله داشت، به همین دلیل یکدیگر را زیاد می دیدیم. پدربزرگ پدری: او را زیاد به یاد ندارم. خیلی کوچک بودم که مرد. اما همین اندازه به یاد هست که آدم راحتی بود و به نظر ملایم و خوش برخورد می رسید.

تونل زمان

اشخاص متفاوتی که در زندگی می بینیم، اغلب به شکلی با گذشته‌ی ما ارتباط دارند. به همین دلیل است که اغلب اشخاص در برخورد با دیگران و موقعیت‌ها، با توجه به گذشته‌ها رفتار می کنند. و برای همین، واژه‌ی «تونل زمان» را انتخاب کرده ایم. تونل زمانی اغلب یکی از علل خشم بی تناسب و خطای شناختی است.

پریسا مثال خوبی در این مورد بود. از آن‌جا که او از مادرش عبارات انتقادی متعددی شنیده بود، هر مخالفت ساده یا پیشنهاد مفید را به حساب انتقاد از خودش تلقی می کرد. حتی وقتی اشخاص با لحنی دوستانه و به تناسب از او انتقاد می کردند، همان‌گونه واکنش نشان می داد که در برابر مادرش نشان می داد و این عبارت‌ها به ذهنش می رسید: «خیال می کنند که کی هستند؟ چرا دست از سرم بر نمی دارند؟! چرا همه این اندازه انتقادگر هستند؟»

این‌ها جملگی افکاری بودند که او در کودکی تجربه کرده بود و در برخورد با هر انتقاد، به یاد انتقادهای مادرش می افتاد و به گونه‌ای واکنش نشان می داد که انگار یک کودک است و به شدت مورد انتقاد قرار گرفته است.

باورهای دیرینه

تونل زمان ناشی از نوعی یادگیری به نام «یادگیری واکنش شرطی» شده است.

همه‌ی ما دارای واکنش‌های شرطی شده‌ای هستیم که در طول مدت عمر ما ایجاد شده‌اند. واکنش‌های شرطی شده نقش مهمی را در زندگی روزانه‌ی ما ایفا می کنند و سبب می شوند، بدون این‌که آگاهانه فکر کنیم، عملی را انجام دهیم. متأسفانه برخی از واکنش‌های شرطی شده‌ی ما، مانند واکنش پریسا در برابر مخالفت‌ها و انتقادها، روی عملکرد مؤثر ما تأثیر نامطلوب می گذارند. اگر آن‌ها را بشناسیم، می توانیم به مرور زمان خودمان را شرطی کنیم و در برابر مخالفت‌ها انتقادها، واکنش بسیار مؤثرتری ارائه دهیم.

وقتی مجموعه‌ای از واکنش‌های شرطی شده روی زندگی شما اثر می گذارند، بهتر است به آن‌ها برچسب توصیفی بزنید تا به راحتی آن‌ها را شناسایی کنید. به این برچسب‌ها نام «باورهای دیرینه»

داده ایم. وقتی پریسا جوان بود، مادرش به شدت رفتاری انتقادگرانه داشت. پریسا می گفت، انگار هرگز کار درستی انجام نمی دادم. هر کاری می کردم، نمی توانستم او را راضی کنم. درضمن، مادرش سرد و بی تفاوت بود و برای فرزندانش وقت کم تری می گذاشت. وقتی که پریسا به این موضوع توجه کرد، نتیجه گرفت که مادرش در نشان دادن مهر و محبت خود از توانایی کافی برخوردار نبود و پریسا هم برای پیوند برقرار کردن با مادرش می خواست هر طور شده است او را راضی کند. از آن‌جا که مادرش کمال طلب بود و انتظاراتش را با حقیقت فرزندانش تطبیق نمی داد، به ندرت از کارهای فرزندش راضی می شد. در نتیجه، پریسا کم کم به این نتیجه رسید که انجام کار درست از او ساخته نیست. برای همین، وقتی پریسا مرتکب اشتباه می شد، احساس خشم فراوان می کرد و در مقام سرزنش و تحقیر خودش حرف می زد:

و این واکنش‌های شرطی شده اغلب حالت ناهشیار دارند و باید آن‌ها را به درستی شناسایی کرد. پس باورهای شکل گرفته‌ی خود را به ترتیب زیر مرور کنید:

۱. باورهایی که درباره‌ی خودتان دارید.

۲. باورهایی که درباره‌ی دیگران دارید.

۳. باورهایی که درباره‌ی دنیای پیرامونتان دارید.

تفکرات خشم برانگیز و انواع خطاهای شناختی

خطاهای مخدوش می توانند، جانور خشم را در شما بیدار کنند. اگر طرز برخورد با اندیشه‌ها را بیاموزید، می توانید خشمستان را کنترل کنید. درضمن می توانید، رفتارهایی را انتخاب کنید که نیازهایتان را به طرز مؤثرتری برطرف سازد.

۱. تعمیم مبالغه آمیز

تعمیم به ایده‌ای اطلاق می شود که کاربردی فراگیر دارد. در زندگی روزمره همه‌ی انسان‌ها، موقعیت‌های بسیاری پیش می آیند. اگر ما مجبور به برخورد با هر موقعیتی بودیم و مسائل را به تنهایی ارزیابی می کردیم، کلافه می شدیم. به همین دلیل است که مسائل تعمیم داده می شوند. تحت تأثیر این خطای شناختی زندگی محدودتر می شود. تعمیم مبالغه آمیز اغلب با مطلق گرایی همراه است. تو گویی، قانونی بی چون و چرا وجود دارد که امکان خوشبخت شدن ما را محدود می کند. کسانی که عادت به تعمیم مبالغه آمیز دارند، اغلب از کلماتی مانند: همه، هرگز، همیشه، هیچ و باید استفاده می کنند؛ برای مثال:

● من باید همیشه مؤدب باشم.

● هرگز نمی توانم دیر کنم.

● اختلاف چیز وحشتناکی است و باید همیشه از آن پرهیز کرد.

درحالی که سه جمله‌ی بالا را می توان به این شکل هم بیان کرد:

● مؤدب بودن چیز خوبی است.

● اگر سروقت حاضر باشی، موفق می شوی.

● سعی می کنم اختلاف پیش نیاید، اما اگر پیش آمد، امری

طبیعی است.

۲. برجسب زدن

برجسب زدن نوعی از تعمیم مبالغه آمیز است که در آن، عبارات خلاصه شده و منفی، مانند «خنک»، «کودن»، «بی عرضه» و مانند آن‌ها، برای توصیف خود و دیگران به کار می روند. برجسب زدن اغلب نتیجه ی درونی کردن برجسبی است که پدر و مادر یا سایر بزرگ ترها، خواهران و برادران، و یا بچه های دیگر، قبلاً از آن برای توصیف شما استفاده می کردند. وقتی بزرگ شدید، این برجسب را برای خود برگزیدید؛ به طوری که به آن عادت کردید. این برجسب به یک عادت اتوماتیک تبدیل شد تا هر آینه عیب و ایرادی در خود دیدید، از آن بر علیه خویش استفاده کنید. برجسب زدن در ضمن می تواند، به گونه ای بزرگ نمایی باشد. بدین گونه، وقتی راننده ی دیگری را «ابهله»، پررو و از خود راضی» معرفی می کنید، نه تنها اقدامی مبالغه آمیز کرده اید، بلکه تهدید ناشی از رفتار او را در ابعادی بزرگ و غیرواقعی در نظر گرفته اید.

۳. اندیشه های بایدها

در این خطای شناختی از قوانین بی انعطافی درباره ی رفتار خود و دیگران استفاده می شود. در این ارتباط، همه ی قوانین درست و بلامنزاع هستند. هر انحرافی از ارزش ها یا معیارهای موردنظر ما، بد و ناخوشایند است. در نتیجه، اغلب در موضع داوری یا عیب یابی قرار می گیریم. از این که دیگران درست رفتار نمی کنند، احساس ناراحتی می کنیم و از درست نیندیشیدنشان دلگیر می شویم. این نوع اندیشه به شکل جملات منفی با مفهوم «نمی توانم» بیان می شود. برای مثال، جمله ی «باید همیشه مؤدب باشم»، معمولاً به شکل «نمی توانم به دیگران لطمه بزنم» بیان می شود که در جای مناسب، روش برخورد با این نوع اندیشه بیان خواهد شد.

۴. پرسش هایی با استفهام چرا

پرسش هایی که با چرا مطرح می شوند، در حقیقت نوعی اندیشه ی بایدها هستند. چرا این اتفاق می افتد؟ چرا من این گونه هستم؟ چرا این کار را انجام دادم؟ بهترین راه برای مقابله با این «چراها»، پاسخ دادن به آن هاست که در جای مناسب به همراه مثال های مناسب، شیوه ی برخورد با آن ها نیز شرح داده می شود.

۵. تفکر قطبی شده یا اندیشه ی همه یا هیچ

در تفکر قطبی، همه چیز در نهایت خود در نظر گرفته می شود و جایی برای حد اعتدال باقی نمی ماند. اشخاص و اشیا، خوب یا بد، و عالی یا وحشتناک هستند. به عبارت دیگر، در این نوع

تفکر، همه ی امور حالت سیاه یا سفید دارند. بزرگ ترین خطر در تفکر قطبی، تأثیر آن بر قضاوت درباره ی خویشتن است. اگر عالی یا فوق العاده نباشید، در این صورت شکست خورده و ناتوان هستید و جایی برای نه خوب و نه بد باقی نمی ماند.

۶. بزرگ نمایی و کوچک نمایی

بزرگ نمایی که گاه به آن «فاجعه آمیز دیدن امور» نیز می گویند، بیان مبالغه آمیز یک مسأله ی ساده و جزئی، و دادن ابعاد بسیار جدی به آن است. از ویژگی های آن، استفاده از چنین عباراتی است: «چه قدر وحشتناک است، به راستی که چه قدر بد شد، نمی توانم آن را تحمل کنم و...» مثال:

کوچک نمایی نقطه ی مقابل بزرگ نمایی است. زمانی بروز می کند که اهمیت کاری را دست کم می گیرید، یا آن را به حداقل می رسانید. برای مثال، شما توانایی کاری خود را حداقل و توانایی و کارایی هم کلاسی ها و دوستانتان را حداکثر در نظر می گیرید؛ حتی وقتی که دیگران شما را دانش آموز خوبی در نظر می گیرند. در واقع در کوچک نمایی، فرد موفقیت های خود را دست کم می گیرد و به توانایی هایش بها نمی دهد.

۷. ذهن خوانی

کسی که از این تفکر غیرمنطقی استفاده می کند، درباره ی نظر و طرز فکر دیگران قضاوت شتابزده دارد و درباره ی واکنش دیگران نسبت به حوادث، به فرضیه سازی دست می زند؛ برای مثال:

- به این دلیل با من این طور رفتار کرد که حسود است.
- او به خاطر درس خوان بودن، با تو صحبت می کند.

در حالی که این فرضیه ها اغلب آزمون نشده، مبهم و بی دلیل هستند. ذهن خوان ها به سرعت نتیجه می گیرند و فرضشان این است که نتیجه گیری آن ها کاملاً درست است. اما هرگز بر آن نمی شوند که درست بودن آن را در مورد دیگران تحقیق کنند.

زیرنویس

1. preferences/ 2. musts

منابع

۱. الهیاری، عباسعلی. «تعیین پرخاشگری نوجوانان برحسب مؤلفه های شخصیت و تأثیر شیوه ی درمانگری تنیدگی زایی بر پرخاشگری». مجله ی روان شناسی. سال دوم. شماره ی ۴. زمستان ۱۳۷۷. صص ۳۲۰-۳۱۶.
۲. پوری، فوی زلوا. غلبه بر خشم. ترجمه مهدی قواجه داغی. چاپ اول. ۱۳۷۹.
۳. دراپدن، ویندی. روان درمانی و مشاوره ی عقلانی، هیجانی و رفتاری. ترجمه ی مظاهر رضایی. چاپ اول. ۱۳۸۰.
۴. صادقی، احمد. «بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهار خشم به شیوه ی عقلانی-عاطفی-رفتاری بر کاهش پرخاشگری». مجله ی روان شناسی. سال ششم. شماره ی ۱. بهار ۱۳۸۱. صص ۶۴-۵۱.

5. Ellis, A. (1998). Anger, how to live with and without it. New York JAICO Publishing Co.

6. Mayne, T. j. & Ambrose, T. K. (1999). "Research review on anger in psychotherapy". Journal of clinical pasychology. 55, 353-365.