



چگونه با پرخاشگری مقابله کنیم

دکتر فریدون ضرغام
روانپزشک (اصفهان)

به یک نوع ناراحتی روانی می‌پردازیم که شخص مبتلا بدان مجبور نیست در بیمارستان و یا در خانه بستری شود، بلکه رفتار و گفتارش به شکلی است که مردم آن را به بداخلاقی یا بدجنسی و از این قبیل تعبیر می‌کنند.

نباشد، به کرسی قبول بنشاند. این کدورت‌ها ممکن است از نوعی سو تفاهم بسیار کم اهمیت سرچشمه بگیرد، و اگر دو طرف مختصر حسن نیست و یا صبر و حوصله پذیرفتن عقاید مخالف را داشته باشند، به خوبی برطرف‌شدنی است. ولی بدبختانه **انگیزه‌ی قدرت‌طلبی و مهم جلوه کردن در درون ما بیکار نمی‌نشیند** و هر کدام از ما می‌خواهیم باصطلاح خبر خودمان را بدانیم. به این علت است که جدایی، اتفاق می‌افتد و آدم‌ها از یکدیگر دلخور و متاثر می‌شوند. دلیل بسیاری از اختلافات بین افراد چیزی جز تصادم بین شخصیت آنها نیست. شما قبل از اینکه بخواهید با آدم‌های بدزبان و یا شوخ طبع و یا اهل بحث و جدل کنار بیایید و آنها را خوب بشناسید، اول باید بتوانید خودتان را بشناسید و اداره کنید. کنار آمدن با این گروه از اشخاص نامطبوع زمانی مشکل‌تر از

با این نوع بیماران عصبی چگونه باید کنار آمد؟: وقتی که حس می‌کنید فلانی آدم نامطبوع و بد زبانی است، قبل از هر اقدامی اول بهتر است به خودتان نگاه کنید. این نوع اشخاص زمانی غیرقابل تحمل می‌شوند که ما به اصطلاح زود رنج باشیم. وقتی که برای خودمان بیش از اندازه اهمیت و اعتبار قایل شده و از هر چیز کوچکی ناراحت می‌شویم، آشکار است که کمترین زخم زبان و یا شوخی و یا بی‌احترامی و یا حتی مخالفت این نوع اشخاص ناباب و بد دهن با عقایدشان موجب ناراحتی و رنجش شدیدمان خواهند شد. علت بسیاری از برخوردهایی که بین افراد پدیدار می‌شود، این نیست که احیاناً در ضمن بحث و مجادله از یکدیگر بدشان می‌آید، بلکه علت واقعی اغلب کدورت‌ها و دل‌خوری‌ها این است که هر کس می‌خواهد حرف خودش را، هر چند که با دلیل و منطقی

نشینیده بگیرید و مانع از این شوید که حرف‌های زنده بی‌جهت و بیش از اندازه متاثر و و افسرده‌تان سازد.

شما باید در چنین مواردی به آن شخص بگویید:

«بسیار خوب» شما که شوخی‌های تان را کردید، ولی اگر شما از این شوخی‌ها لذت می‌برید، یقین داشته باشید که من از این شوخی‌ها ناراحت نمی‌شوم.

البته شما باید واقعا چنین احساس کنید نه اینکه ظاهرا چنین جملاتی را به زبان آورده ولی در درون خودتان را بخورید و یا به خودتان سرکوفت بزنید که چرا انتقام نگرفتید و...

هنگامی که این نوع آدم‌های شرور، مودی و تلخ زبان می‌شوند. هدف‌شان این است که شما را کوچک کنند تا در عوض خودشان در مقایسه با شما بزرگ جلوه کنند. وقتی که خوب در این باره اندیشه کنید متوجه خواهید شد که فقط یک بچه‌ی نادان و مودی که در اصل کوچک‌ترین اعتمادی به خویش‌نمندان ندارد و در عین حال مشتاق است که توجه همه را به خود جلب کند، قادر به چنین کارها و رفتارهایی است.

این نوع اشخاص بدین سبب تلخ زبان و تلخ رفتارند که قادر نیستند جلوی خودشان را بگیرند و در واقع چنین کردار و گفتاری جزو شخصیت آنهاست. به طوری که اگر شما دم دست‌شان نبودید عین همین رفتاری را که با شما می‌کنند، با دیگری می‌کردند، درست به مصداق مثل معروف که می‌گوید: «نیش عقرب نه از ره کین است - اقتضای طبیعتش این است».

حقیقت این است که چنین اشخاصی نظر خاصی به شخص شما ندارند و اگر تصور می‌کنید که آنها نظر خاصی به شخص شما دارند این فکر را بکلی از سر خود به در کنید. چون همان‌طور که گفتم، اگر به شما دسترسی نداشتند، عین همین شوخی‌ها، طعن‌ها و لعن‌ها را نثار دیگری یا دیگران می‌کردند. وقتی که این

همیشه می‌شود که بخواهید یکی شما بگویید و یکی آنها و هدف‌تان نیز این باشد که بر آنها مسلط شوید و یا در حالی که خشم و ناراحتی، شما را از حالت عادی خارج کرده است بخواهید شخصیت و طرز رفتار آنها را عوض کنید.

اما به جای این اقدامات بهتر است این واقعیت را در نظر بگیرید، که شما نمی‌توانید شخصیت آدم‌های ناراحت که با حرف یا عمل خود موجبات رنجیدگی دیگران را فراهم می‌آورند عوض کنید، زیرا رفتار آنها علتی روانی دارد که در درون آنها نهفته است و به طرز تربیت و گذشته آنها مربوط می‌شود و شما نیز بدان دسترسی ندارید. در نهایت کاری که از دست شما در این موارد ساخته است، این است که این نوع آدم‌ها را همان‌طوری که هستند بپذیرید و با اوضاع و احوالی که برای تان پیش می‌آورند ظاهرا بسازید و چنین تصور کنید که اینان تحت تاثیر همان انگیزه‌های درونی مجبورند چنین باشند و چاره‌ای هم ندارند و رنجیدن از آنها، همان اندازه بی‌معنی و بی‌حاصل است که اگر شخص بخواهد از سخنان زشتی که احيانا ممکن است از دهان یک بیمار روانی در اوج بیماری‌اش خارج شود، رنجش به خود راه دهد.

آشکار است که همه ما به یک روش با این نوع اشخاص برخورد نمی‌کنیم، لیکن هر چند پختگی عاطفی و شخصیتی ما بیشتر باشد، به همان اندازه کمتر از دست این اشخاص مزاحم رنج برده و دلخور می‌شویم. مثلاً یکی از همین اشخاص بداخلاق را در خاطر مجسم کنید که از روی بدجنسی می‌خواهد از طریق شوخی‌هایی که با شما می‌کند، شما را کوچک و رنجیده و دلخور سازد. خوب تکلیف ما چیست؟ تکلیف شما این است که به‌بینید او چرا می‌خواهد شما را کوچک و مسخره کند و به اصطلاح علمی ترش، باید همه توجه‌تان را به این نکته جلب کنید که انگیزه و علت این رفتار تلخ او کدام است، شما اگر آدم پخته‌ای باشید، رفتارشان در مقابل چنین زخم‌زبان‌ها این است که آنها را ندیده و



بهداشت روان سالم از دوران کودکی پایه ریزی می‌گردد

عرضه کننده کامل ترین و پیشرفته ترین وسایل و تجهیزات پزشکی تلفن: ۶۶۴۶۷۱۸۱ - فکس: ۶۶۴۰۲۹۵۶





که شما نمی توانید شخصیت آدم های ناراحت که با حرف یا عمل خود موجبات رنجیدگی دیگران را فراهم می آورند عوض کنید، زیرا رفتار آنها علتی روانی دارد که در درون آنها نهفته است و به طرز تربیت و گذشته آنها مربوط می شود و شما نیز بدان دسترسی ندارید

حوصله پیشه سازیم. غالبا از نتیجه خوبی که از این نوع رفتار خود خواهیم گرفت، در شگفت خواهیم شد. شما اگر واقعا یک فرد رشید و رشد کرده هستید، باید بتوانید عقاید مخالف خودتان را بپذیرید و در عین حال دوستی خودتان را با کسی که این عقاید را ابراز می دارد، حفظ نمایید. اشخاص عقرب صفت غالبا زیاده از حد اهل بحث و مشاجره و جدل هستند و در واقع بیماری بحث کردن دارند و درباره هر چیزی به بحث و مشاجره می پردازند.

یکی از علایم پختگی شخصیت در ما این است که دیگران را به سبب داشتن عقایدی جز عقاید خودمان مورد طعن و لعن قرار ندهیم و وقتی که می بینم بحث ما با دیگران به نتیجه نمی رسد به آنها بگوییم «عقیده من این بود که گفتم، با این حال قبول دارم

افراد عقرب نما شما را مجروح می سازند، عوض اینکه همه توجه خودتان را به زخمی که برداشته اید معطوف سازید کمی بیشتر و دقیق تر به خودتان و به شخصیت خودتان نظر افکنید و با خود این پرسش را مطرح سازید که چرا از کردار و گفتار تلخ، این چنین زخمی شده اید، دیگر به گفته یا کرده آن شخص و یا احیانا به اوضاع و احوالی که برایتان به وجود آورده است فکر نکنید، بلکه به جای همی اینها به خودتان فکر کنید.

آشکار است که آدمی خوشش نمی آید که دیگران به طور زنده ای به او توهین کنند و یا از او انتقاد نمایند، و یا وسیله ای برای رفتار و گفتار بیمارگونه و غیر عادی دیگران واقع شود. ولی اگر یک شوخی تلخ و یا یک انتقاد شدید اشخاص بد خواهی از این قبیل - که شرح شان را دادم - آن قدر شما را رنجور و شکست خورده سازد که:

آرزو کنید زمین بشکافت تا شما را در خود فرو برد و یا اینکه برعکس آن چنان قدرت ضبط نفس و خودداری را از دست بدهید که به آن شخص حمله کنید.

باید بدانید که اگر چنین کنید رفتار خود شما در جای خود و درست و عاقلانه و مطابق با اصول سلامت و پختگی نخواهد بود. فراموش نکنید که اگر قادر نباشید نشیب و فرازهایی را که در روابط انسان ها با شما احتمالا وجود خواهد داشت. تحمل کنید، باید ببینید این عدم توانایی از کجا ناشی می شود و احیانا چه نقطه ضعفی در شما موجب آن گشته است.

هر چه کمتر از شوخی های بی مزه اشخاص عقرب صفت رنجیده خاطر شویم. به همان نسبت بهتر قادر خواهیم بود آنها را تحمل کرده با ایشان کنار بیاییم. وقتی که رنجیده خاطر می شویم، آثار بی قراری در ما ظاهر می گردد و بی قراری نیز چیزی است که زود به چشم دیگران می آید و احیانا موجب بی قراری دیگران می گردد. وقتی که بی قرار و بی تاب می شویم، شخص ناچسنی که سبب این بی قراری بوده، نه تنها متوجه ناآرامی ما می شود، بلکه به این نکته نیز پی می برد که ما در روابطمان با دیگران، ناشی گری از خود نشان می دهیم. **در زندگی باید انتظار همه نوع بد رفتاری ها و زخم زبان ها را داشته باشیم.**

غالبا چنین پیش می آید که در طی روابط خود با هم نوعان به آنچه که آرزو داریم برسیم، نمی رسیم. از طرف دیگر اگر بتوانیم جلوی بی تابی ها و بی قراری های خودمان را بگیریم و صبر و

بدرفتاری آنها ممکن است، این باشد که در زندگی با شکست‌های پشت سر هم روبرو شده‌اند و یا شاید در کودکی آن قدر توی سرشان زده‌اند و مایوس شده‌اند، که نومی‌دی و لجاج ورزیدن یکی از عادات‌شان شده است. به گفتار و کردار این نوع اشخاص توجهی نکنید و سعی کنید با کسان دیگری دوست شوید .

افراد معمولی نیز وقتی که بیمار یا مایوس و یا پیر می‌شوند بدزبان و تلخ رفتار می‌شوند، انسان مایوس زبانش دراز می‌شود و بیمار نیز بی‌حوصله می‌گردد.

چقدر تلخ است وقتی که نتوانیم به علت زخم‌زبان‌ها و کج رفتاری‌های آدمیان شرور پی ببریم، اشخاصی هستند که آن‌چنان احساس بدبختی می‌کنند که فکر می‌نمایند تنها راه جلب توجه کردن این است که بدزبان و یا عقرب صفت باشند. این نوع عقرب‌صفتی در واقع یک نوع استمداد و کمک خواستن از دیگران است. شما که از دست و زبان بعضی‌ها احساس ناراحتی می‌کنید، اگر توجه کنید که آنها بدین وسیله و در حقیقت می‌خواهند از شما کمک بگیرند، آن وقت واکنش‌تان در مقابل رفتار آنها بسیار فرق خواهد کرد و عوض رنجیدن به فکر کمک کردن به آنها خواهید افتاد.

منبع:

- برگزیده از کتاب روان‌درمانی برای همه، دکتر ایرج پورباقر

تیرهای مهم:

- در زندگی باید انتظار همه نوع بدرفتاری‌ها و زخم‌زبان‌ها را داشته باشیم.
- چقدر تلخ است وقتی که نتوانیم به علت زخم‌زبان‌ها و کج رفتاری‌های آدمیان شرور پی ببریم.
- بعضی از افراد عقرب صفت عیب‌جویند زیرا به محض آنکه حرفی زدید و یا رفتاری کردید آنها را بهانه قرار داده می‌خواهند شما را پاره پاره کنند.

که عقایدمان به هم نزدیک نیست». پاره‌ای از جوانان که تازه دارند وارد دوران بلوغ می‌شوند ظاهراً شبیه اشخاص عقرب صفت‌اند، زیرا پیوسته آماده بحث و جدل هستند و همین امر باعث می‌شود که جوانان پیوسته با اطرافیان خود در حال قهر و ستیز باشند. بعضی از پدران مرتباً به پسران و دختران تازه بالغ شده خود می‌گویند «شما محض رضای خدا هم که شده با عقاید من مخالفت نکنید، زیرا هدف‌تان این است که هر چه می‌گویم مخالفت کنید. همین و بس». لیکن جوانان می‌خواهند افکار تازه خود را به بزرگ‌ترهای خود بقبولانند و همین رفتار نشانه‌ی این است که این جوانان می‌خواهند مستقل و بالغ شوند، هیچ لازم نیست که به جوانان بتازیم و از دست آنان به خشم درآییم و وقت خودمان را تلف کنیم، چون که با خشم کاری از پیش نمی‌رود.

بعضی از اشخاص عقرب صفت بسیار عیب‌جویند زیرا به محض آنکه حرفی زدید و یا رفتاری کردید آنها را بهانه قرار داده می‌خواهند شما را پاره پاره کنند.

انگیزه اساسی این نوع انتقادی زنده ممکن است این باشد که انتقادکنندگان مزبور می‌خواهند بدین وسیله توجه دیگران را به خود جلب کنند، حتی اگر توجه بد و نامساعد باشد. بعضی از مردم پیوسته می‌خواهند صدای خودشان را به گوش دیگران برسانند، حال این صدا هر چه بود برایشان فرق نمی‌کند، بهترین عکس‌العمل در مقابل این صداهای ناهنجار این است که حوصله به خرج دهید و سعی کنید انگیزه‌ی آنها را دریابید و اگر قادر به این کار نیستید به گوشه‌ای بروید و در خود به اندیشه فرو روید.

آیا مصلحت است که شما به سبب اینکه دیگری می‌خواهد شما را وسیله‌ی خودنمایی و جلب توجه خود قرار دهد، به خشم آیید؟

بعضی از این عقرب‌صفتان کسانی هستند که مرتباً در حال لج کردن هستند و همه‌ی سعی‌شان این است که برای دیگران ناراحتی به وجود آورند، لیکن صبر و حوصله پیشه‌سازید، علت



بهداشت جسم و تن از بهداشت روان جدا نیست

عرضه کننده کامل ترین و پیشرفته ترین وسایل و تجهیزات پزشکی - تلفن: ۶۶۴۶۷۱۸۱ - فکس: ۶۶۴۰۲۹۵۶