

آهای عصبانی !!!



علی محمد زاده مقدم

عنوان و نویسنده: آهای عصبانی !!!

سر شناسه: علی محمدزاده مقدم، ۱۳۷۱

ویراستار: یگانه غلامی

مشخصات نشر: شیروان: آوای شرق، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۷-۳۴-۳

رده بندی کنگره:

۱۳۹۷۳۴۴/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۲۳۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۵۰۵۹۸

طرح جلد: یگانه غلامی

۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

نوبت چاپ: اول

بهاء: ۱۲۰۰۰ تومان



فهرست

مقدمه.....	۹
پرخاشگری.....	۱۱
عوامل پرخاشگری.....	۱۴
نظریه ها.....	۱۶
صورت بندی ساختار.....	۲۱
جنسیت و پرخاشگری.....	۲۳
حل مسئله.....	۲۶
مهارت حل مسئله.....	۳۰
سبک های حل مسئله.....	۳۱
شخصیت.....	۳۲
نظریه های زیستی شخصیت.....	۳۴
نظریه خلق و خو.....	۳۵
نظریه صفات.....	۳۷
نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت.....	۴۰
عوامل روان رنجور خوبی.....	۴۱

- عوامل برون گرایی..... ۴۲
- عوامل انعطاف پذیری..... ۴۳
- عوامل توافق پذیری..... ۴۴
- با وجدان بودن..... ۴۴
- نقش عوامل زیست شناختی..... ۴۵
- نظم های سائق..... ۴۶
- ناکامی..... ۴۷
- تحریک مستقیم..... ۴۸
- عوامل فرهنگی پر خاشگرانه..... ۴۹
- علل شخصی پر خاشگری..... ۵۰
- تفاوت های جنسیتی در پر خاشگری..... ۵۱
- پر خاشگری در روابط دراز مدت..... ۵۲
- خشونت در محیط کار..... ۵۳
- پیشگیری و کنترل پر خاشگری..... ۵۴
- کنترل پر خاشگری در محیط خانواده..... ۵۵
- منابع..... ۵۷

خشم، یکی از هیجان‌های معمول انسان هاست. موقعی که انسان احساس می‌کند که حقی با اوست که از او دریغ شده است دچار ناکامی می‌شود و ناکامی معمولاً باعث بروز خشم می‌شود. با این حال، اگر چه انسان‌ها در زندگی خود عصبانی می‌شوند ولی توجیهی برای پرخاشگری با دیگران نیست، بلکه راه‌های سالم‌تری نیز برای بیان خشم و ناراحتی به دیگران بدون پرخاش وجود دارد. خداهند خشم را برای رویارویی با خطر‌ها و دشمن در ذات انسان نهاده است، با این قدرت بر دشمن ستمگر بتازد و در برابر ظالم بایستد.

بگذارید ابتدا داستان کوتاهی را بگویم که تأثیرگذار استاد و شاگردان در مورد پرخاشگری می‌باشد را بیان کنم. در ادامه بحث علمی در مورد پرخاشگری را ادامه می‌دهیم. روزی استادی از شاگردانش پرسید: چرا ما وقتی عصبانی هستیم داد می‌زنیم؟ چرا مردم هنگامی که خشمگین هستند صدایشان را بلند می‌کنند و سر هم داد می‌کشند؟ شاگردان فکری کردند و یکی از آن‌ها گفت: چون در آن لحظه، آرامش و خونسردیمان را از دست می‌دهیم استاد پرسید: این که آرامشان را از دست می‌دهیم درست است اما چرا او وحشی‌تری که طرف مقابل کنارمان قرار دارد داد می‌زنیم؟ آیا نمی‌توان با صدای ملایم صحبت کرد؟ چرا هنگامی که خشمگین هستیم داد می‌زنیم؟ شاگردان هر کدام جواب‌هایی دادند اما پاسخ‌های هیچ کدام استاد را راضی نکرد.

سرانجام او چنین توضیح داد: هنگامی که دو نفر از دست یکدیگر عصبانی هستند، قلب‌هایشان از یکدیگر فاصله می‌گیرد. آن‌ها برای این که فاصله را جبران کنند مجبورند که داد بزنند. هر چه میزان عصبانیت و خشم بیشتر

باشد، این فاصله بیشتر است و آن‌ها باید صدایشان را بلندتر کنند. سپس استاد پرسید: هنگامی که دو نفر عاشق همدیگر باشند چه اتفاقی می‌افتد؟ آن‌ها سر هم داد نمی‌زنند بلکه خیلی به آرامی با هم صحبت می‌کنند. چرا؟ چون قلب‌هایشان خیلی به هم نزدیک است. فاصله قلب‌هایشان بسیار کم است. استاد ادامه داد: هنگامی که عشقشان به یکدیگر بیشتر شد، چه اتفاقی می‌افتد؟ آن‌ها حتی حرف معمولی هم با هم نمی‌زنند و فقط در گوش هم نجوا می‌کنند و عشقشان باز هم به یکدیگر بیشتر می‌شود. سرانجام، حتی از نجوا کردن هم بی‌نیاز می‌شوند و فقط به یکدیگر نگاه می‌کنند. این هنگامی است که دیگر هیچ فاصله‌ی بی‌حس و خفاقی بین آن‌ها باقی نمانده باشد. این همان عشق خدا به انسان و انسان به خداست که خدا حرف نمی‌زند اما همیشه صدایش را در همه وجودت می‌توانی حس کنی. اینجا بین انسان و خدا هیچ فاصله‌ای نیست می‌توانی در اوج همه شلوغی‌ها با من اینکه لب به سخن باز کنی با او حرف بزنی. نکته‌ی مهم و قابل توجه آن است که خشنوتری جسمانی و روانی زیادی را به هدر می‌دهد و اگر فرد نتواند در درستی با آن مقابله کند باعث بروز مشکلات زیادی در ارتباط اجتماعی او نیز می‌شود. بنا بر این بهتر است، انسان‌ها راه‌های مقابله با این هیجان شایع را بیاموزند و از آن‌ها در مواقع لزوم استفاده کنند.

خواهر یا برادر شما پشت سیستم شما نشسته و دو سه باره آن را حذف کرده است. یکی از بچه‌های مدرسه پشت موبایل به شما حرف بد می‌زند و می‌خندد. پدرتان توپی را که خیلی دوست داشتید به بچه‌ی همسایه داده است. دوستان مقداری پول از شما قرض گرفته و آن را پس نمی‌دهد.

مادرتان به اشتباه لباسی را که دوست داشتید دور انداخته است. دوستانتان کار اشتباهی می کنند ولی پدر و مادر به اشتباه، شما را سرزنش می کند. با توجه به مثال های ذکر شده چه احساسی در شما ایجاد می شود چرا؟ فکر می کنید انجام چه کاری می تواند بهترین انتخاب باشد؟ چرا آیا تا به حال خشمگین شده اید؟ خشم شما در چه اموری بوده است؟

پرخاشگری

پرخاشگری، مفهوم بسیار پیچیده ای است. این رفتار، از یک سو، زیر تأثیر عوامل موقعیتی و روان شناختی است و از سوی دیگر، عامل زتیک و زیست شناختی در استقرار و گسترش آن نقش بسیار عمده ای دارند. مانند از این رو، ارایه ی تعریفی دقیق و عینی از این سازه، دشوار است.

با این وجود، بارون^۱ و ریچاردسون^۲ (۱۹۷۱: ۱۰۱) از محمدی، (۱۳۸۵) در تعریف پرخاشگری نشان داده اند که، هدف این گونه رفتارها، تخریب و آسیب رسانی به یک موجود زنده و اموال اوست، رفتاری که سبب بروز واکنش های دفاعی و اجتنابی از سوی قربانی می گردد. مشکل عمده پژوهش در قلمرو پرخاشگری ناشی از مفهوم مبهم آن است، مفهومی که در سال ساختارهای خصومت، خشم و پرخاشگری را- که اغلب تعریف دقیقی از آنها در دست نیست- در بر می گیرد.

^۱Baron

^۲ Richardson