

چرا زود عصبانی می شویم؟

آیا حس کرده اید که دیگران سریع تر از قبل اعصاب تان را خرد می کنند؟ خب، شما تنها نیستید. به نظر می رسد اینکه همه زودتر از کوره در می روند به نشانه ای از عصر ما تبدیل شده باشد. اما چطور به چنین گونه خشمگینی تبدیل شدیم؟

آیا حس کرده اید که دیگران سریع تر از قبل اعصاب تان را خرد می کنند؟ خب، شما تنها نیستید. به نظر می رسد اینکه همه زودتر از کوره در می روند به نشانه ای از عصر ما تبدیل شده باشد. اما چطور به چنین گونه خشمگینی تبدیل شدیم؟

چرا این روزها زود از کوره در می رویم؟ روان شناس ها و جامعه شناس ها به این سوال پاسخ می دهند.

آیا حس کرده اید که دیگران سریع تر از قبل اعصاب تان را خرد می کنند؟ خب، شما تنها نیستید. به نظر می رسد اینکه همه زودتر از کوره در می روند به نشانه ای از عصر ما تبدیل شده باشد. اما چطور به چنین گونه خشمگینی تبدیل شدیم؟

آدم هایی هستند که جیغ و داد راه می اندازند و لگدپراکنی می کنند. فقط برای آن که به چیزی که می خواهند برسند. هیچ ادب و نزاکتی نمی شناسند. به دارایی های دیگران صدمه می زنند و به هیچ کس جز خودشان فکر نمی کنند. همه ما هم ملاقات شان کرده ایم: «اطفال دوساله» بیشتر روان شناس های کودک عقیده دارند که انسان ها در این سن، پرخاشگرترا از هر سن دیگری هستند. بنابراین به درستی، اصطلاح «دوی وحشتناک» را اختراع کرده اند.

کافی است بچه به تولد سه سالگی اش برسد تا همه چیز بهتر شود، مغز بیشتر رشد کرده و بچه دستورالعمل ها را بهتر درک می کند. ما هیچ وقت به بی قید و بندی و پرخاشگری سال های اول زندگی مان نمی شویم. ولی بعضی آدم ها تمام سعی شان را برای این کار می کنند و به نظر می رسد که تعداد این افراد رو به افزایش است. پرخاشگری دارد به سرعت از «استثنا» تبدیل به «هنجار» می شود. چرا؟ شکایت از وحشی گری

«در کمال تعجب می بینم که خشونت روز به روز بدتر می شود. خیلی وحشتناک تر از قبل است. آدم ها بدون هیچ دلیل خاصی، یک رهگذر را کتک می زنند. حتی وقتی درگیری به کشتن یا نقص عضو می رسد، باز هم هیچ حسی ندارند.» این شبیه نقل قولی است که می تواند هفته پیش پیش گفته شده باشد، نه؟ اما در واقع این نقل قول، ۴۵ ساله است.

این جمله ها را روان شناس جنایی هلند، «اف. ام. هاورمان» در مصاحبه ای که در سال ۱۹۷۰ (۱۳۴۹) درباره «پرخاشگری در جامعه» انجام داده، گفته است. به نظر او وضع از کنترل خارج شده بود. قطعا او تنها کسی نبود که در این باره شکایت می کرد. همان سال نویسنده ای که در روزنامه «سوماترا پست» اندونزی می نوشت، نتیجه گرفته بود که عده ای از دانش آموزان که معلم شان را «حرام زاده» خطاب کرده بودند، کاملا از کنترل خارج شده اند.

در طول آن سال ها، مثال های فراوان دیگری از شکایت درباره وحشی گری پیدا می شود. به نظر می رسد که مردم همیشه در حال شکایت از رفتار دیگران بوده اند و همیشه می گفته اند: «دیگر بس است.» حساس تر و نازک نارنجی تر

با همه اینها، آیا ما از قبل پرخاشگرترا شده ایم؟ هیچ کس نمی داند قبلا چقدر جوش می آوردیم و همین ناآگاهی، مقایسه تاریخی را دشوار می سازد. با این حال، دانشمندانی هستند که اعتقاد دارند این روزها وضع بدتر شده. «بس فن ستو کم» (Bas van Stokkom) جامعه شناس هلندی که در سال ۲۰۱۰ (۱۳۸۹) کتاب «عجب احمقی» را نوشته، می گوید: «پژوهشگران زیادی فکر می کنند ما حساس تر و نازک نارنجی تر شده ایم.»

با این حال، فن ستو کم فکر می کند در غیاب آمار، می توانیم افزایش زودرنجی مان را به بالا رفتن تعداد جرائم خشن نسبت دهیم، چون خشونت افراطی ترین شکل ابراز عصبانیت است. وقتی خشونت بیشتری وجود دارد، می تواند نشانه این باشد که پای تنش پنهان شدیدتری هم در بین است.

اما تفسیر آمارهای جرم و جنایت، معمولا سخت است؛ وقتی پلیس نیروهای بیشتری برای دستگیری دزدها به کار می گیرد، تعداد دستگیر شده ها هم بیشتر می شود. با این حال فن ستو کم معتقد است حتی با حذف این نوع تاثیرها، باز هم در جامعه

خشن تری نسبت به زمان پدر- مادر و پدربزرگ- مادربزرگ هایمان زندگی می کنیم. اما چرا ما ناگهان جوشی تر شده ایم؟

به نظر می رسد نقطه شروعی وجود دارد که از نظر فن ستوکم، به آزادی بیان مربوط می شود. امروز آدم هایی را داریم که در برابر قوانین مختلف شورش می کنند و سعی دارند آزادی بیشتری را برای جنبش شان به دست بیاورند. به گفته فن ستوکم (و خیلی از جامعه شناس های دیگر) «ما پر قدرت تر شده ایم. اگر فکر کنیم منافع مان در خطر است، سریع تر حرف می زنیم و زودتر واکنش نشان می دهیم.»
خودشیفتگی بر می خیزد

اما آیا ما فقط در صورتی از کسی بدمان می آید که عقایدش با ما متفاوت باشد؟ نه دقیقا. چیز دیگری که بر این موضوع تاثیر می گذارد، برخاستن «من» است؛ به عبارت دیگر، افرادی که فکر می کنند مرکز همه چیز هستند و اصطلاحات به آنها «خودشیفته» می گوئیم.

فن ستوکم ادعا می کند که از دهه ۶۰ میلادی به این قبیل افراد، قضای بیشتری داده شده است و آنها هم این فضا را به دست گرفته اند. به نظر می رسد اگر چیزها را با صدای بلند بخواهی، می توانی به آنها برسی. این کار گرچه گاهی باعث تحمیل هزینه هایی به دیگران می شود، اما امروز دیگر خود فرد (یعنی همان «من») از هر زمان دیگری مهم تر است.

تحقیقی که در سال ۲۰۰۸ (۱۳۸۷) در دانشگاه ایالتی سن دیه گو انجام شد، نشان داد نمره افرادی که در این سال در آزمون «خودشیفتگی» شرکت کرده اند، ۳۰ درصد بالاتر از افرادی بوده که در اوایل دهه ۸۰ میلادی در همان آزمون شرکت کرده بودند.

«پل اِشناپل» جامعه شناس، در سال ۲۰۰۰ (۱۳۷۹) نوشت افرادی که به طور علنی احساسات خودشان را در مرکز قرار می دهند، نوعی حساسیت افزایش یافته در برابر توهین دارند. همین هم باعث می شود که «بخوانند این حساسیت را سریع با رفتارشان بروز دهند» و این، منشا سریع تر جوش آوردن شده است.
لوس شده، بی اعصاب می شود

فن ستوکم عقیده دارد بچه هایی که در سال های رشد به هر چه خواسته اند، رسیده اند، بعدها در زندگی وقتی دیگران توقعات شان را برآورده نمی کنند، بیشتر عصبی می شوند.

«ویم دویونگ» (Willem de Jong) معلم هلندی در کتاب «سندرم بچه لوس شده» می نویسد منشا رفتارهای ناسازگارانه بزرگسال ها را باید رد سال های رشدشان جست: «وقتی عادت کرده اید هر چه را می خواهید به دست بیاورید، سخت است با نرسیدن به چیزی که می خواسته اید، کنار بیایید.»

براساس تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ به سرپرستی «پل پیف» (Paul Piff) در دانشگاه کالیفرنیا در «ایرواین» آمریکا انجام شد، خودشیفتگی در طبقات بالا به نسبت بیشتر مشاهده می شود. هرچه طبقه اجتماعی تان بالاتر باشد، بیشتر فکر می کنید آدم مهمی هستید و چیزهای بیشتری برای خودتان می خواهید.

در عین حال، فن ستوکم می گوید افرادی که تحصیلات بالاتری دارند، عصبانیت شان را متفاوت از افرادی که تحصیلات کمتری دارند بروزی می دهند؛ «افراد تحصیل کرده اغلب عصبانیت شان را مهار می کنند و مایل نیستند با کسی درباره اش حرف بزنند. منطقی هم هست، چون به دیدگاه ها و عقاید دیگران احترام می گذارند. اما اگر حس کنند «من» شان تهدید شده، آن وقت ممکن است بترکند؛ در این حالت دیگر نمی توان متوقف شان کرد.»
شاکی بازی در شبکه های اجتماعی

در روزگار خوش گذشته (بخوانید پیش از قرن اخیر)، وقتی می خواستید به چیزی در رسانه ها واکنش نشان دهید، نامه ای به روزنامه یا مجله ای می نوشتید، احتمالا یک روز یا یک هفته بعد، این نامه چاپ می شود و اگر سردبیر از لحن و ادبیات نوشتاری شما خوشش نمی آمد، شاید شکل و شمایلش کمی تغییر می کرد.

حالا همه چیز خیلی فرق کرده؛ ظرف یک ثانیه، نظر شما در اینترنت است. البته اینترنت دلیل سریع جوش آوردن ما نیست، اما باعث شده آدم های جوشی، مرئی تر شوند. شاید به همین دلیل، بیشتر می شنویم که همه چیز بدتر از گذشته شده؛ چرا که در دنیای آن لاین، بیشتر به آدم های عصبانی بر می خوریم.
خشونت کم شده

اما واقعا همه چیز بدتر شده؟ گزارشی در سال ۲۰۱۳ (۱۳۹۱) نشان می دهد که طی پنج سال گذشته، پرخاشگری بین نیروی کار کاهش یافته است. اما چه خشونت بیشتر از قبل در حال رخ دادن باشد چه کمتر از آن، اغلب ما این حس را داریم که این روزها، بیشتر ممکن است در معرضش قرار بگیریم.

فن ستوکم گرچه می گوید در محیط اطرافش به طور مستقیم فقط با آدم های خوب مواجه شده، اما روی این موضوع تاکید دارد که تغییراتی که در جامعه می بیند، نگرانش می کند: «امروزه همه چیز درباره فریادزدن، دیده شدن و انتقاد از عقاید دیگران است. اگر این وضع ادامه یابد، حالا حالاها درگیر این نوع رفتار هستیم.»
ما نمی خواهیم بجنگیم

آیا ما آدم ها، واقعا چنین گونه خشنی هستیم؟ «رندان کالینز» جامعه شناس و استاد دانشگاه پنسیلوانیا این طور فکر نمی کند. او در سال ۲۰۰۸ (۱۳۸۷) کتاب «خشونت» را نوشته و در آن ادعا کرده که خشونت برای انسان ها خیلی غیرطبیعی است؛ «ما بیشتر به همبستگی و همکاری تمایل داریم و ترجیح می دهیم که از جنگ دور شویم. مثلا وقتی دیگران دعوا می کنند، تقریبا هیچ وقت مداخله ای نمی کنیم.»

رنдал عقیده دارد ما دیگر نمی توانیم تنش خشونت آمیز را تحمل کنیم؛ درواقع و به زبان ساده، زیادی حساس شده ایم. درست است که مثلا، خشونت مصنوعی در فیلم ها هنوز تحمل می شود اما از طرف دیگر، کافی است به واکنش ها نسبت به ویدئوهای گردن زنی داعش دقت کنید. واضح است که اکثریت ما، هنوز از خشونت سنگدلانه بیزاریم. البته قطعا افرادی هستند که طور دیگری فکر می کنند، اما آنها یک اقلیت کوچکند. آیا ما سریع تر جوش می آوریم؟ شاید. اما بیشترمان آن را تبدیل به خشونت نمی کنیم.
خالی کردن عصبانیت

نوشتن کامنت های تند و تیز در قسمت نظرخواهی سایت های اینترنتی حسن خوبی دارد؛ آرام می شوی، چون بخشی از عصبانیتت را خالی کرده ای در اینترنت. اما درواقع ذهن ما این طور کار نمی کند و واکنش نشان دادن در اینترنت، تاثیر بدی رویش می گذارد؛ چرا که فقط عصبانی ترمان می کند.

در سال ۲۰۱۳ (۱۳۹۲)، پژوهشگران دانشگاه «ویسکانسین» آمریکا ثابت کردند افرادی که همیشه در حال «شاک بازی درآوردن» در اینترنت اند، در زندگی واقعی شان هم برای کنترل خشم خود نسبت به بقیه مردم مشکل دارند. در عین حال، اگر برای پنج دقیقه بد و بیراهه هایی را که دیگران نوشته اند بخوانند، عصبانیت شان به شکل قابل توجهی زیاد می شود. آنها حتی بعد از ابراز عصبانیت پنج دقیقه ای در اینترنت، کمتر احساس خوشحالی داشتند و عصبانیت شان افزایش می یافت. بنابراین خالی کردن عصبانیت، اصلا به حال این «شاکی»ها مفید نیست.

پژوهشگران نتیجه گرفتند که مشت زدن به کیسه بوکس هم- وقتی دارید به کسی که از او متنفرید فکر می کنید- هیچ فایده ای ندارد. چند دقیقه استراحت، خیلی موثرتر است و احساس بهتری به شما می دهد.

شلوغ، شلوغ، شلوغ تر

این ذهنیت، منطقی به نظر می رسد که هرچه سرمان شلوغ تر شود، زودتر جوش می آوریم؛ وقتی سرت شلوغ است، عجله داری و اگر چیزها آن طور که می خواهی پیش نروند، سریع تر عصبی می شوی، اما آیا واقعا سر ما شلوغ تر از قبل شده؟

دی ماه ۱۳۹۳، «شاخص تعادل زندگی- کار» تصویری از وضعیت کاری را در آفریقای جنوبی ترسیم کرد که نشانگر رفت و آمدهای طولانی، ساعت های کاری انعطاف ناپذیر و قوانین کاری نیازمند اضافه کاری های متعدد بود. بر همین اساس، مشخص شد که حدود ۲۰ درصد از کارمندان، به طور متوسط هفته ای پنج و نیم ساعت بیش از چیزی که در قراردادشان ذکر شده، کار می کنند. بنابراین در سال ۲۸۶ ساعت از اوقات فراغت شان را از دست می دهند.

متوسط زمان رفت و آمد روزانه در آفریقای جنوبی، ۶۳ دقیقه است که ۳۱ درصد پاسخ دهنده ها عقیده داشته اند این زمان، روی سلامت شان اثر منفی گذاشته. به طور میانگین، کارمندا با احتساب زمان رفت و آمد به محل کار (متوسط ۲۵/۵ ساعت در هفته) و اضافه کاری های بدون حقوق (متوسط ۵/۵ ساعت در هفته) سال ۵۵۹ ساعت را از دست می دهند.
عصبانیت در سر تو

کبود شده ای، ضربان قلبت بالا رفته و صورتت قرمز شده، ناگهان بدون اینکه فکر کنی، بدترین چیزها را فریاد می زنی. یکی از

دلایل این انفجار، این است که در طول حمله خشم، فعالیت قشر «پیش حدقه ای» (یا «اوربیتوفرونتال»؛ ناحیه بالای حفره چشم ها که محرک های هیجانی را پردازش می کند) کم می شود و «آمیگدال» (بادامه مغز) پردازش اطلاعات را به دست می گیرد.