

چرا افراد خشمگین می شوند؟

یک روان درمانگر گفت: خشم از کانون خانواده به جامعه منتقل می‌شود؛ همچنین راهکارهای امروزی در رابطه با کاهش خشم اکثراً راهکارهای آموزشی هستند که شامل مراحل شناخت و تفکیک و درجه بندی خشم می‌شود.



یک روان درمانگر گفت: خشم از کانون خانواده به جامعه منتقل می‌شود؛ همچنین راهکارهای امروزی در رابطه با کاهش خشم اکثراً راهکارهای آموزشی هستند که شامل مراحل شناخت و تفکیک و درجه بندی خشم می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز، حسام فیروزی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه درون همه افراد احساساتی طبیعی مثل خشم، غم، ترس و شادی وجود دارد و زمانی این احساسات نمودی بیرونی پیدا می‌کند و تبدیل به رفتار می‌شوند، گفت: خشم احساسی است که می‌تواند تبدیل به رفتاری خشونت‌آمیز شود، خشونت رفتاری انتخابی است که فرد آن را برای سازگاری با محیط انتخاب می‌کند.

این روان درمانگر گفت: خشم یک احساس است و هر فردی باید احساس خود را بشناسد، آن را از احساسات دیگر تشخیص بدهد و آن را درجه بندی کند تا بتواند سازماندهی شده و با تدبیر و با راه مناسب خشم خود را ابراز کند، افراد دلایل مختلفی برای انتخاب خشونت دارند، خشونت در برخی افراد تقویت شده است، زمانی که افراد از طریق اعمال خشونت به خواسته خود دست می‌یابند؛ خشونت در آنها تقویت شده و باعث می‌شود که انتخاب کنند هر زمان برای رسیدن به خواسته‌های خود به خشونت متوسل شوند، همچنین برخی از افراد راه حل دیگری به جز خشونت برای ابراز احساسات خود نمی‌یابند، در واقع آن‌ها راه حل دیگر را یاد نگرفته‌اند، برخی نیز خشونت را تقلید می‌کنند و با الگوبرگشتن از رفتارهای خشن رفتارهایشان را تنظیم می‌کنند.

وی افزود: افراد غیر از شخص پرخاشگر نیز باید رفتار خود را ساماندهی کنند، در مواجهه با فرد پرخاشگر در لحظه پرخاشگری بهتر است با وی مدارا کنیم و او را به آرامش دعوت کنیم. به این دلیل که ممکن است فرد پرخاشگر واقعیت سنجی خود را از دست داده باشد و با تصمیم‌گیری نادرست دست به رفتاری غیر قابل جبران بزند.

خشم در خانواده‌ها عامل بروز آن در جامعه

فیروزی در ارتباط با تأثیر خشم در خانواده گفت: ناکامی اصلی‌ترین علت بروز پرخاشگری است، زمانی که کودکی در خانواده دچار ناکامی می‌شود و با استفاده از خشونت به خواسته خود دست می‌یابد، خشونت برای او تبدیل به راهکاری برای ابراز نیازهایش می‌شود و در واقع یاد می‌گیرد که از پرخاشگری استفاده کند، همچنین زمانی که فشارهای اجتماعی اعم از اقتصادی و معیشتی و... برای خانواده‌ها ایجاد می‌شود و مهارت‌های لازم و ابزارهای تخلیه‌ای موثر برای آن تعبیه نشده است، فشارها از طریق بدوی‌ترین شیوه ابراز خشم یعنی پرخاشگری تخلیه می‌گردد.

وی ادامه داد: پرخاشگری به مرور زمان، از طریق خانواده به الگویی در جامعه تبدیل و در جامعه منتشر می‌شود، به طوریکه با انتقال پرخاشگری به فرزندان و ورود آن‌ها به جامعه، خشونت در لایه‌های جامعه نهادینه می‌شود، یکی دیگر از دلایل مهم خشن شدن جامعه نیز رفتار افرادی است که به عنوان مسئولین جامعه در نقش اولیاء ایفای نقش می‌کنند، زمانی که این افراد در تربیت‌های رسمی از پرخاش چه به صورت کلامی و چه به صورت فیزیکی استفاده کنند افراد جامعه نیز با آنها همانند سازی کرده و آن رفتار را تقلید می‌کنند.

به عقیده فیروزی، مهم‌ترین کاری که می‌توان برای جامعه انجام داد آموزش مهارت‌های فرزندان پروری به والدین است؛ زیرا والدی که توان ارائه آموزش لازم به کودک خود را ندارد ناکام و در نتیجه خشمگین می‌شود و در ادامه، انتظارش از کودک خود بالا می‌رود و با به کار بردن ابراز خشم رابطه خود با کودکش را دچار مشکل می‌کند، این مسئله باعث می‌شود که کودک پرخاشگری را الگوی خود قرار دهد و در آینده در ارتباطاتش دچار مشکل شود.

وی افزود: آموزش مهارت‌های زوج و ارتباطات همسر و ارتباطات بین فردی نیز بسیار کمک‌کننده در کاهش

خشونت است؛ اما همه این موارد مستلزم این است که جامعه بپذیرد که خشم رفتار موثری نیست و بعد از آن انتخاب کند که آموزش ببیند تا از این معضل رهایی پیدا کند، در این راستا دولت ها نقش مهم و موثری دارند و می‌توانند با اجرای آموزش‌های گروهی جامعه را از این معضل رهایی دهند.

درجه بندی و آموزش مهارت های زندگی از راهکارهای کنترل خشم

به عقیده این روان درمانگر ، راهکارهای امروزی در رابطه با کاهش خشم اکثرا راهکارهای آموزشی هستند که شامل مراحل شناخت و تفکیک و درجه بندی خشم می‌شود.

وی افزود: درجه بندی خشم به معنی تشخیص میزان ابراز خشم بین یک طیف و درجه بندی آن است، برخی مواقع افراد بیشتر از مقدار واقعی خشمگین می‌شوند برای مثال مادری برای شلوغی اتاق فرزندش به همان میزان فریاد می‌زند که کودکی موقع پرت شدن از طبقات بالایی یک ساختمان، که این مسئله نشان‌دهنده عدم تنظیم ابراز خشم است.

فیروزی با بیان اینکه در زمان احساس خشم گزینه‌های مختلفی برای بروز آن وجود دارد، گفت: فرار کردن، حمله کردن، تسلیم شدن ، گفت‌وگو کردن و هر رفتار دیگری می‌تواند واکنشی برای ابراز خشم یک فرد باشد اما نوع انتخاب آن باید وابسته به موقعیت و شرایط فرد انتخاب شود تا سازگاری لازم با محیط شکل بگیرد.

وی در ادامه موثرترین روش کاهش خشونت در جامعه را آموزش مهارت‌های زندگی بیان کرد و افزود: آموزش تنها روشی است که در دنیای مدرن می‌شود از آن نتیجه گرفت؛ چرا که استفاده از ابزارهای سنتی برای دنیای مدرن نه تنها موثر واقع نخواهد شد؛ بلکه اثر معکوس نیز به جا خواهد گذاشت.

این روان دمانگر با اشاره به اینکه از مهمترین مهارت‌های زندگی می‌توان به بسط دادن گفت و گو در جامعه و آموزش اشاره کرد، گفت: گفت و گو نیازمند سه فاکتور پذیرش تفاوت های یکدیگر، احترام و حفظ حریم و مرزهای انسانی و به رسمیت حق انتخاب برای افراد جامعه است.

وی در پایان افزود: استفاده از دارو تاثیرات شگرفی در درمان پرخاشگری دارد و در موارد حاد و زمان هایی که عملکرد فرد دچار مشکل می‌شود بسیار موثر است؛ اما تاثیر دارو تا زمانی است که فرد آن را مصرف می‌کند.