

وقتی خشم امیر می‌جسباند

عصبانیت به طور کلی نه تنها بد نیست، بلکه به عنوان یک واکنش و انتخاب طبیعی در مسیر حیات انسان، موقعی مفید هم بوده است.



جام جم آنلاین: عصبانیت به طور کلی نه تنها بد نیست، بلکه به عنوان یک واکنش و انتخاب طبیعی در مسیر حیات انسان، موقعی مفید هم بوده است.

در واقع می‌توان گفت این عصبانیت مهار نشده است که دامن افراد، خانواده‌ها و حتی جوامع را می‌گیرد، آنها را در تلاطم و تشویش نگه می‌دارد و در مسیر و چاهی فرو می‌برد که به جای فایده‌های متعدد پدید می‌آورد.

خشم ضرر بار

خشم مضر و مهار نشده هنگامی بروز می‌کند که یک یا هر دو طرف ماجرا، به جای روی آوردن به حل عقلانی آرام و منطقی مسائل و مشکلات، افسار احساسات را رها کنند و برای محق جلوه دادن خود، توان و امکان دفاع یا توضیح مساله و مشکل را از دیگری بگیرند.

در این حال اگر هر دو سوی ماجرا، پرخاشگرانه پیش روند بعید نیست که حاصلش بروز خسارتی شود یا زخم و جراحتی را نقش زند، نفسی را بند آورد و جانی را بگیرد؛ و اگر یکی کوتاه بیاید و توان آرام کردن دیگری را نداشته باشد، بعید نیست ناتوانی یا عدم امکان دفاعش در موقعیت ظاهراً آرام بعدی به شکل خشم و عصبانیت با کسانی بروز یابد که از آن بی‌خبر یا در آن بی‌اثر و بی‌تقصیر بوده‌اند.

بدین‌گونه، پیامد صورتی که سرخ می‌شود، دستي که مشت می‌شود، مشتتي که بالا می‌رود، دهانی که به فحش یا فریاد گشوده می‌شود و... بعید نیست بر سر کودکی ضعیف آوار شود، پیکر زنی را بکوبد، صورت مردی را خراش دهد، همکار، هم‌نوع، همسر یا هر کسی را درگیر کند و مذاب و عذاب خشم را بر سرش ریزد و چرخه چنین بروز و برخوردی، گسترده و افزوده و مکرر شود؛ تکراری که در آن همواره یک طرف، هیچ‌کاره صحنه یا عامل بروز و افزایش خشم اولیه بوده است و افزایش و گسترشی که از فرد به افراد و از جمع کوچک کاری یا خانوادگی به کل جامعه و روابط اجتماعی تعمیم یافته است.

ورود احساسات، خروج عقلانیت

عصبانیت مضر، چهره دیگر ناآگاهی و رشد نیافتگی عقلانی است؛ صورتی است از عدم اعتماد به نفس، نقشی است از ناتوانی در برقراری ثبات و حفظ شکیبایی، تصویری است از غلیان ناراحتی‌ها و احساسات فروخورده.

حتی کودکان هم عصبانی می‌شوند ولی آنها کودکانند، بچه‌اند و ناآگاه. در چنین وضعی که کوچک و بزرگ از پرخاش در امان نمی‌مانند، چه جایی برای بردن لبخندهای شاد آرامش به محل کار یا هیمه‌های گرم مهر به محل زیست می‌ماند؟ کدام خواب، کدام خانه، کدام خانواده راحت و آسوده خواهد ماند و امکان و تجدید اعصاب و تمدید آسایش را فراهم خواهد آورد؟

روابط خشم‌آلود

عصبانیت بی‌جا به هرگونه رابطه‌ای ضربه می‌زند. حتی اگر پس از آن آرامشی برقرار شود، بخشی از آرامش دروغین است.

تکه‌ای از کاغذ پاره شده، گوشه‌ای از سد سوراخ شده، پایه‌ای از ساختمان روابط پوسیده و از نظر نامعلوم مانده است.

کافی است فشار دیگری وارد آید، کافی است فشارها جمع و چون گاز فشرده شوند؛ آنگاه همانند باروت و بنزینی کنار شعله و جرقه، ساختمان ارتباط را فرو می‌ریزد و حادثه‌ای عظیم‌تر در محیط کار، فضای خانه یا گستره اجتماع رقم می‌خورد.

سرکشی گذران بلوغ

برخی مواقع، عصبانیت بیانگر نوعی دشواری گذر از دوره کودکی و گام نهادن به دوران نوجوانی و جوانی است که با رفتار نادرست

بزرگ‌ترهای خانواده، اقوام، اطرافیان و حتی گاه معلمان و مربیان به سرکشی برای نمایش یا حفظ استقلال بدل می‌شود.

فرزندان دستخوش تغییرات و تحولات فکری و جسمی شده‌اند، بزرگ‌ترها راه ارتباط و حل مشکلات و تربیت به شیوه‌ای صحیح و مناسب را نمی‌دانند، نقشه راه گم شده است و گام‌ها به جای رسیدن به آب، به سوی سراب برداشته می‌شود.

سلب امکانی مناسب و شایسته برای بروز توانایی‌ها و به دست آوردن استقلال در ساختار ناقص و سنتی خانواده و حتی جامعه، مراحل پرورش و ارشاد فرزندان و جوانان را درگیر دست‌اندازهایی می‌کند که نتیجه محتوم آن سرکشی، بروز عصبانیت و رفتارهای عصبی است.

فرزندان به گمان بزرگ‌ترها رفتار و گفتار شایسته و درستی با بزرگ‌تر از خود یا با افراد خانواده و جامعه نشان نمی‌دهند و پایه‌های درک متقابل مدام بیشتر و بیشتر فرو می‌ریزد.

وقتی تلاش جوان برای شناخت هویت جدید و گام نهادنش به سمت استقلال فردی به طور مناسب و آگاهانه‌ای درک نشود، نصاب و اندرزه‌ها به جای آن‌که در ذهن آنها نقشه و راهنمای راه قلمداد شود، دست‌آویز عیبجویی، تمسخر، قیاس، محدودیت‌های نابجا و بی‌قاعده و بدون مبنا، عدم درک و پذیرش تفاوت‌های افراد و... به نظر می‌رسد و سرکشی و عصبانیت را به ارمغان می‌آورد.

عصبانیت در برابر دیگران

خشم را می‌توان با رویکرد به عقل و منطق به جای بروز احساسات به سمت هدایت کرد.

رییس و مدیری که جای پیروی از علم مدیریت، احساس مدیر بودنش را پیگیری می‌کند؛ پدر و مادری که به تصور اصلاح رفتار فرزند دندان می‌فشارند و امر و نهی‌های #171؛ همین که گفتم؛ می‌کنند، همسرانی که جای همسطح و همسر دانستن خود و پایه دیگر زندگی مشترک‌شان سهمی برای این اشتراک آن پای دیگر زندگی قائل نمی‌شوند، مردانی که به جای تبلور توان و تفکر خود، رگ گردنشان را متورم می‌کنند، زنانی که جای پختگی فکری، جیغ و داد را چاشنی زندگی می‌کنند، پسرانی که قفل فرمان و زور بازو و فحاشی را طریق مناسب گفت‌وگو می‌پندارند، دخترانی که جای درک را با حسادت، و تدبیر را با سیاست اشتباه می‌گیرند... اگر نیک به رفتارشان بنگرند، خود را فروافتادگانی در چاه عمیق احساسات می‌بینند نه پیروان مدرن جهان عقل و منطق یا پیشروان آگاه و سازندگان دنیای بهتر و انسانی‌تر فردا.

تظاهر به دانایی و قدرت هنگامی که از ضعف در آگاهی و توانایی خود مطلعیم و اندکی هم از آن می‌ترسیم، یکی از عوامل اصلی رویکرد و توسل به برخوردهای عصبی با دیگران است. حس از دست رفتن موقعیت موجود در شرایط ضعف، خیلی‌ها را عصبانی می‌کند!

عصبانیت از رفتار دیگران

گاهی خشم، ناشی از حس قربانی شدن و بی‌تقصیر بودن است در زمانی که امکان دفاع و توضیح منطقی نیز سلب شده است.

در این مواقع اگر امکان توسل به راه مناسب دیگری برای دفاع از خود و توضیح نیست، باید احساس خشم را با فعالیت‌های منحرف‌کننده ذهن جانشین کرد تا حداقل نه خود بیش از آنچه شایسته بوده آسیب ببینیم، نه دیگرانی که دخلی به ماجرا ندارند قربانی بعدی فرد قربانی شده باشند.

فکر کردن به موضوعات متفاوت، سرگرم و مشغول کردن خود با امور دیگر، شروع یک ورزش آرام، قدم زدن و هواخوری، انجام امور خانه و... می‌تواند به کاهش فشار کمک کند تا در آرامش بیشتر راه مناسب حل مشکل با عامل عصبانیت فراهم آید. (جام جم - ضمیمه چارادیواری)