



## علت پرخاشگری چیست/ آدم هایی که حرص در می آورند

یک روانشناس آرام سازی عضلانی را یکی از شیوه های کنترل پرخاشگری عنوان کرد و گفت: پرخاشگری منفعلانه زمانی است که فرد کاری انجام نمی دهد و با این کار دیگران را دق- مرگ می دهد و حرص اطرافیان را در می آورد.

یک روانشناس آرام سازی عضلانی را یکی از شیوه های کنترل پرخاشگری عنوان کرد و گفت: پرخاشگری منفعلانه زمانی است که فرد کاری انجام نمی دهد و با این کار دیگران را دق- مرگ می دهد و حرص اطرافیان را در می آورد.

عبدالله امیدی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، با بیان پرخاشگری به عنوان تجلی هیجان خشم اظهار داشت: وقتی در فرد هیجان خشم ایجاد می شود، برای خلاصی از آن رفتاری را انجام می دهد که ممکن است کلامی یا رفتاری باشد که هدف این رفتار تخلیه هیجان خشم است.

وی افزود: وقتی فرد پرخاشگری می کند احساس آسودگی کرده، نوعی تخلیه هیجانی در او صورت می گیرد. استفاده از عباراتی مانند حرف دلم را زدم و خنک شدم همان تخلیه هیجان خشم است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان با اشاره به دلایل پرخاشگری گفت: برای دانستن دلایل پرخاشگری باید ابتدا دلایل خشم را جویا شویم. خشم بر اساس تحلیل ها و تفسیرهایی که فرد از موقعیت می کند رخ می دهد.

این روانشناس بالینی ادامه داد: وقتی فرد احساس می کند که نیازهایش ارضا نمی شود و در آینده نیز ارضا نخواهد شد احساس ناکامی می کند و این ناکامی زمینه ساز خشم می شود. ناکامی مهمترین فرضیه در بروز هیجان خشم و پرخاشگری است.

این متخصص حوزه بهداشت روان کمال گراها را جزو افرادی دانست که چنانچه افراد مطابق میل آنها رفتار نکنند دچار پرخاشگری می شوند.

وی افزود: کمال گراها استانداردهای بالایی دارند و زمانی که احساس کنند مطابق استانداردهایشان رفتار نمی شود دچار خشم و به تبع آن پرخاشگری می شوند. بنابراین بخشی از هیجان خشم ناشی از تعبیر و تفسیر موقعیت ها است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان درباره سبب شناسی پرخاشگری اظهار داشت: از نظر ارگانیکی چند ناحیه در مغز وجود دارد که وظیفه آنها تجزیه و تحلیل اطلاعات است. تالاموس، کرتکس، هیپوکامپ، آمیگدال و هیپوتالاموس مناطقی هستند که در تجزیه و تحلیل اطلاعات نقش دارند.

وی ادامه داد: اکثر پردازش ها غیر از کرتکس خارج از آگاهی فرد است به همین دلیل است که کنترل هیجان خشم کمی سخت به نظر می رسد.

این متخصص حوزه بهداشت روان از تقویت رفتار برای تداوم آن نام برد و افزود: دیدگاه یادگیری معتقد است که رفتاری که تقویت شود تداوم می یابد وقتی فرد برای حل مسائل خود از پرخاشگری استفاده می کند و مسئله حل می شود تقویت می شود و برای دفعات بعد نیز از پرخاشگری استفاده می کند.

امیدی ادامه داد: آلبرت بندورا در نظریه یادگیری مشاهده ای می گوید وقتی فرد رفتار پرخاشگرانه را توسط الگوها مشاهده کند در موقعیت های مشابه آن را تکرار می کند.

این روانشناس بالینی اظهار داشت: دو نوع پرخاشگری فعال و منفعل وجود دارد در پرخاشگری فعال فرد به صورت فعالانه پرخاشگری کلامی یا غیرکلامی نشان می دهد. در پرخاشگری کلامی الفاظ ناپسند به کار می رود و در پرخاشگری غیرکلامی نیز برخوردهای فیزیکی صورت می گیرد. در پرخاشگری منفعل نیز فرد به طور مستقیم پرخاشگری خود را ابراز نمی کند اما سعی می کند با رفتار خود به فرد آسیب برساند.

وی ادامه داد: پشت گوش انداختن وظایف، عدم حرف شنوی، اهمال کاری و آسیب به وسایل عمومی از مصادیق پرخاشگری منفعلانه است. معمولاً این افراد با عنوان اینکه رفتارشان دیگران را دق مرگ می‌کند خطاب می‌شوند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان درباره مصادیق پرخاشگری منفعل در مردان و زنان گفت: ممکن است مردی به همسر خود بد و بیراه نگوید اما برای تعمیر آبگرمکن منزل اقدام نکند یا خانمی که در ظاهر پرخاشگری نشان نمی‌دهد اما غذای گرم آماده نمی‌کند. این افراد به اصطلاح حرص آدم را در می‌آورند اما در ظاهر نیز کار خطایی انجام نمی‌دهند.

وی خاطرنشان کرد: برای کنترل پرخاشگری باید تکنیک‌های رفتاری را بیاموزیم. آرام‌سازی عضلانی یکی از شیوه‌های فعال‌سازی سیستم پاراسمپاتیک بدن است که می‌تواند در آرام کردن فرد مؤثر باشد.