

امان از اعصاب که

فقداریم!

پاسخ:

پرخاشگری (aggression) عبارتست از رفتاری که هدف آن صدمه زدن به خود یا به دیگری می باشد. در این تعریف قصد و نیت فرد مهم است. یعنی رفتاری پرخاشگری محسوب می شود که از روی قصد و عمد برای صدمه زدن به دیگری یا به خود انجام گرفته باشد.

سنین جوانی و پایان نوجوانی علاوه بر این که با تغییرات بیولوژیکی، شناختی و رشد جنسی روبرو است، همچنین سن ایجاد سازگاری با انتظارات والدین، مدرسه و گروه همسالان است که با سرعت در حال تغییر و تحول اند. یکی از ویژگی های این دوران، احساس خشم و رفتار پرخاشگرانه است و این حالت به طور کلی حالتی نادر و عجیب برای این سنین تلقی نمی شود.

اما در هر حال نباید آن را پذیرفت و کاملاً طبیعی دانست. بخصوص در مورد والدین که بروز این حالت از منظر دینی بسیار ناخوشایند است و باید برای کنترل و برطرف نمودن آن چاره ای اندیشید. در ادامه تلاش می شود نکاتی در این خصوص به شما ارائه شود.

علل پرخاشگری:

در خصوص علل پرخاشگری روان شناسان نکات متعددی را بیان می دارند. مانند: تجاوز به مالکیت فرد - تحقیر شدن - مورد حمله فیزیکی قرار گرفتن - طرد شدن - اصرار و پافشاری برای انجام کاری - اعمال شیوه های تربیتی مستبدانه و پرخاشگرانه در خانواده - رسیدن به نتایج مطلوب و دلخواه بر اثر پرخاشگری و...

البته یکی از علل مهم عصبانیت زیاد و پرخاشگری برخی مشکلات جسمی و عملکرد نامتوازن برخی غدد در بدن است که این امر با مراجعه به پزشکان متخصص و انجام آزمایشات لازم و مداوای دارویی قابل کنترل است، اما از نظر روان شناسی در بسیاری از موارد، پرخاشگری در سنین نوجوانی راهی برای خروج از مشکلات و بحران های روحی و روانی می باشد. در صورتی که احساس غم و افسردگی در زندگی شما وجود دارد، هر چه سریع تر به یک مشاور یا روان پزشک مراجعه نمایید و تلاش کنید این مشکل را با کمک مشاوران زبده حل کنید.

مواردی هست که مشکل پرخاشگری، تنها با همکاری کل خانواده قابل حل است. در این موارد متخصصین امر توصیه به برگزاری جلسات مشاوره با تمام اعضای خانواده یا لاقول والدین می کنند. حتما قبول دارید که اعضاء خانواده از این مشکل شما آگاهند، پس از طرح این مشکل در خانواده و دعوت از همه اعضاء برای حل آن نگران نشوید. اتفاقاً این

من خیلی زود عصبانی می شوم
و به اطرافیانم از جمله پدر و
مادرم پرخاشگری می کنم
و از این موضوع خیلی رنج
می برم و پشیمان می شوم.
است اما نمی توانم جلوی
خودم را بگیرم. این حالت
باعث تغییر رفتار دیگران
با من شده. خواهش می کنم
کمکم کنید. چه ذکر یا دعایی
برای حل این مشکل می توانم
بخوانم؟

چگونه بر خشم خود غلبه کنم؟





۱۱- برای خاموش شدن آتش خشم باید تغییر وضع و حالت داد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «اگر یکی از شما دچار خشم شد، اگر ایستاده است بنشیند و اگر نشسته است بخوابد و اگر خشمش فرو ننشست با آب سرد وضو بگیرد یا بدن را شستشو دهد» (محببه البیضاء، ج ۵، ص ۳۰۷).

۱۲- از خواندن با آرامش قرآن به مقدار زیاد و در نوبت‌های متعدد و همچنین گوش دادن به ترتیل‌های زیبا و آرامش بخش، مانند ترتیل استاد شاطری یا استاد ماهر المعیتلی، در طول شبانه روز غفلت نکنید. زیرا خواندن یا شنیدن قرآن تأثیر بسیاری در رسیدن انسان به حالت آرامش درونی دارد.

۱۳- بهترین ذکر و دعا جهت مقابله با عصبانیت، توجه و یاد خدا و پناه بردن به او و گفتن «عوذ بالله من الشیطان الرجیم» است. گفتن این کلمه انسان را متوجه می‌کند که غضب حالت شیطانی است و ابلیس دشمن انسان است و نباید به حرف او گوش داد.

۱۴- از برخوردها و رفتارهای خود صورت جلسه تنظیم کنید. یعنی وضعیت روزانه خود را در موقعیت‌های مختلف بررسی کنید. اگر در موقعیت‌های پرخاشگری قرار گرفتید و توانستید خود را کنترل نمایید، خود را تحسین کنید و از خداوند شاکر باشید و اگر نتوانستید خود را کنترل نمایید، از آن متأسف باشید و برای جبران آن چاره بیندیشید.

مساله به مثبت شدن نگاه دیگران در قبال رفتار شما و آرامش درونی شما کمک بسیاری می‌کند. بنابراین در صورت لزوم به همراه والدین خود از کمک‌های تخصصی مشاورین خانواده بهره‌مند شوید.

اما راه کارهایی که می‌توان پیشنهاد داد:

۱. کاملاً به خود مطمئن باشید که می‌توانید روحیه خود را تغییر دهید. ولی برای نتیجه‌گیری عجول نباشید. برای تغییر کامل نیاز به حدود یک سال تمرین دارید.

۲. از حساسیت بیش از حد در هر زمینه بپرهیزید و سعی کنید به خود بقبولانید که بسیاری از مسائل آن قدر مهم نیستند که شما را بهم بریزند.

۳. همواره در هر مسأله‌ای ابتدا از دیگران انتظار بدترین برخورد را داشته باشید و خود را برای تحمل آن آماده کنید. این مسأله باعث می‌شود برخوردهای بهتر از مورد انتظار در شما ایجاد خوشنودی نماید. در حالی که اگر همیشه انتظار برخورد خوب داشته باشید چه بسا نتیجه عکس خواهید گرفت.

۴. با خود شرط کنید که هیچ‌گاه و در هیچ شرایطی عصبانی نشوید و اگر عصبانی شدید برخوردی تند نداشته باشید و اگر ناگهان از شما برخورد تندی سر زد، خودتان را جریمه کنید. مثلاً تصمیم بگیرید که اگر بر سر کسی فریاد زدید فلان مبلغ صدقه بدهید، یا یک روز روزه بگیرید. البته این جریمه نباید خیلی ساده و آسان باشد، اما چندان سخت هم نباشد که عملاً انجام نشود و به علاوه جریمه را با صیغه نذر یا عهد و قسم بر خود واجب کنید.

۵. از تقریحات سالم و تقویت کننده اراده مانند شنا و پیاده‌روی و گردش در طبیعت و... نیز استفاده کنید. بخصوص به نگهداری و ارتباط با گل و گیاه توجه جدی داشته باشید و بخشی از امورات روزانه خود را به توجه به گل و گیاه و نگهداری از آن‌ها صرف کنید. به طور طبیعی کسانی که با طبیعت ارتباط دارند آرامشی بسیار بیشتر از دیگران دارند و دیرتر عصبانی می‌شوند.

۶- تصویری ذهنی از خود در حالت خشم و عصبانیت و پرخاشگری در خاطر داشته باشید و همواره آن‌را مرور کنید و از نگاه دیگران به خودتان در آن حالت بنگرید - خیلی خجالت آور است، نه؟؟؟

در هنگام بروز خشم و عصبانیت سریع آن، تصویر را از خاطر بگذرانید و تلاش کنید که آن حالت نامناسب را تکرار نکنید.

۷. بیشتر با افراد خوش خلق و غیر عصبی معاشرت کنید و از دوستی و همراهی با افراد عصبانی و پرخاشگر جدا و جدا بپرهیزید. حتی می‌توانید صراحتاً به دوست‌تان بگویید که چون اخلاق او به تشدید عصبانیت شما می‌انجامد از او جدا می‌شوید.

۸. از موقعیت‌های که زمینه تندخویی در آن فراوان است اجتناب کنید و در موقعیت‌هایی حضور یابید که رفتار پرخاشگرانه در آن جا دیده نمی‌شود و از موقعیت‌های که شما را به تندی نمودن دعوت می‌کند دور شوید.

۹. سعی کنید همه عکس‌العمل‌هایتان را با تاخیر انجام دهید. در همه کارها، حتی خوشحالی و تشکر، همان لحظه کوتاه برای اندکی تأمل کافی است. در همان کسری از ثانیه ببینید از این عکس‌العمل خاص بعدا پشیمان می‌شوید یا خیر و تلاش کنید در همان لحظه تصمیم درست را بگیرید. با تمرین این راهکار و بکارگیری آن در مورد تمام رفتارها، اندک اندک کنترل خویش را بر تمام رفتارها توسعه می‌بخشید و کار از دست‌تان در نمی‌رود.

۱۰. سطح شناخت خود را با مطالعه و تفکر از زشتی، ناپسند بودن، غیرقابل جبران بودن اعمال پرخاشگرانه بالا ببرید. مثلاً روایات، آیات و داستان‌هایی را که در مورد این نوع رفتارها و آثار آن‌ها نوشته شده مطالعه کنید و بعد در مورد آن‌ها فکر کنید.