



### پرخاش می‌کنم، پس هستم

– می‌گفت: «اگر جوابش را محکم نمی‌دادم ابا خشونت، فکر می‌کرد ضعیف و جلویش کم آورده‌ام.»

جلوی ماشینی پیچید و پیاده شد... گریبان هم را گرفته بودند و فریاد می‌زدند... مردم دورشان جمع شده بودند. تماشا می‌کردند و ...

– می‌گفت: «مشکلم این است که اعتماد به نفسم پایین است و نمی‌توانم حق خود را بگیرم.» توضیح که می‌داد می‌فهمیدی منظورش آن است که جاهایی که به خواسته‌اش نمی‌رسد، نمی‌تواند «به قدر کافی» پرخاش کند تا آنچه را می‌خواهد به دست بیاورد.

– فریاد می‌زد و وقتی از او می‌پرسیدی: «چرا عصبانی هستی؟» می‌گفت: «چه کسی گفته من عصبانی‌ام؟ دارم تلاش می‌کنم تا حرفم را بهتر بفهمی!»

امثال اینها را هر روز می‌بینیم و می‌شنویم؛ آنقدر زیاد که گاهی حتی متوجه زیادی‌شان نیستیم. از خانه گرفته تا خیابان و محل کار، از صحبت با همسر و فرزند گرفته تا رانندگی و روابط کاری. جلوه‌های پرخاشی که اطرافمان می‌بینیم، چنان زیاد است که حساسیت خود را به آن از دست می‌دهیم و خشم و پرخاشگری را چنان جزء احساسات معمول خود و اطرافیان می‌بینیم که حتی گاه وجودشان را حس نمی‌کنیم.

آنچه در این موارد جلب توجه می‌کند، آن است که افرادی که پرخاش را در پیش می‌گیرند، در بسیاری موارد حتی احساس خشم و میل به ویرانگری خود را ادراک نمی‌کنند و بر این باورند که رفتار آنان واکنشی بیجا و منطقی در برابر شرایطی است که در آن قرار گرفته‌اند. معتقدند دیگری رفتاری کرده که باید متوجه اشتباه بودنش بشود و چاره‌ای نیست جز آنکه با پرخاش این را به او بفهمانند چرا که به باور آنان «زبانی جز زبان زور نمی‌فهمد». در نظر اینان پرخاش روشی است برای آنکه به دیگران چیزی را «فهمانند». جایی که منطق و گفتار در درک و تفاهم به کار نرود، پرخاش را جای آن می‌نشانند. در واقع گاهی احساس غالب در روابط بین افراد خشم می‌شود و پرخاشگری «زبان» بیان این حس. این پرخاشگری از کجا می‌آید؟ آیا ما پرخاشگری را به عنوان زبان ارتباطی و وسیله رسیدن به هدف به فرزندان خود می‌آموزیم؟ آیا پرخاشگری را به عنوان یک ضعف می‌شناسیم و به دیگران و فرزندانمان می‌شناسانیم یا برعکس آن را قدرتی می‌بینیم و آن که کمتر خشونت می‌ورزد به نظرمان ناتوان و ضعیف است؟ طبیعتاً پدیده پرخاشگری، همچون بسیاری از پدیده‌های اجتماعی و بین‌فردی دیگر، ماهیتی بسیار پیچیده دارد و از سویی عوامل کلان تاریخی، اجتماعی و فرهنگی در بروز آن، مؤثر است و از سوی دیگر عوامل زیست‌شناختی و وراثتی، شخصیتی و روان‌شناختی. آنچه در اینجا می‌خواهم به آن اشاره کنم این است که علاوه بر توجه به ریشه‌های تاریخی و فرهنگی خشونت و پرخاشگری، ما نیاز به بازتعریف نگرش خود به آنها و واژه‌های مرتبط با آن داریم. آنچه در گفت‌وگوهای روزمره احساس می‌شود، آن است که پرخاشگری و جلوه‌های گوناگون آن به شکل‌های مختلف نگاهی مثبت می‌شود و حتی واژگان هم در بیان آن، بار معنایی مثبت پیدا می‌کنند. بیان خشم و آن هم از راه پرخاشگری(از کلامی گرفته تا فیزیکی) نشانه قدرت تلقی می‌شود و نبود آن، نشانه‌ای از ضعف و ناتوانی. اگر فردی با رفتار آزارنده‌ای روبه‌رو شد، احساس می‌کند که اگر به تندی و «با حداکثر خشونت ممکن» جواب او را ندهد و «او را سر جای خود ننشاند»، طرف مقابل و دیگران فکر می‌کنند او آدم ضعیف و ناتوانی است. جالب است که در اینجا ناتوانی فرد در کنترل خشم خود و عدم تسلط بر رفتارش که خود را به شکل پرخاشگری نشان می‌دهد، نشانه ضعف تلقی نمی‌شود بلکه برعکس نشانه‌ای از قدرت فرد دانسته می‌شود. اینجااست که می‌بینیم خشونت که ناشی از «عدم کنترل فرد بر تکانه‌های پرخاشگری» است، بار معنایی مثبت به خود می‌گیرد بنابراین فرد احساس می‌کند که اگر می‌خواهد ضعیف به نظر نرسد، باید قدرت خود را با پرخاش به دیگران نشان بدهد. حتی بعضی از این هم جلوتر می‌روند و پرخاشگری را برابر با اعتماد به نفس می‌پندارند. باز اینجا وارونگی معنا را می‌بینیم. آن که اعتماد به نفس دارد، از رویارویی با ناملایمات و نظر مخالف



چنان به هم نمی‌ریزد که کنترل و تسلط بر رفتار خود را از دست بدهد. آن که اعتماد به نفس دارد، احساس امنیت می‌کند و با هر نظر و رفتار مخالف انتظارش احساس تهدید و ترس از بین رفتن پیدا نمی‌کند بنابراین می‌تواند ناملایمات و سختی‌ها را تاب بیاورد؛ ناراحتی و خشم خود را حس می‌کند و می‌تواند نظر و مخالفت خود را به زبان بیاورد و تبدیل به کلام کند، بی‌آنکه به پرخاش متوسل شود. فردی که اعتماد به نفس دارد، خود را ابراز می‌کند، بی‌آنکه نیازی ببیند که پرخاش کند. متأسفانه گاهی افراد مرز بین توانایی ابراز خود را با پرخاشگری گم می‌کنند و خود را با دیگری مقایسه می‌کنند که پرخاشگرند و با غبطه به آنان، از این گله می‌کنند که نمی‌توانند «نظر خود را بیان کنند» و «حرف خود را به کرسی بنشانند» و البته منظورشان بیان منطقی نظر و تلاش برای تفاهم و مشکل‌گشایی و حل مساله نیست بلکه آنچه نبودش را حس می‌کنند اعمال خشونت برای وادار کردن طرف مقابل است به آنچه خود می‌خواهند. در خانه چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی قرار است به کودک رفتار درست را بیاموزند، باز از پرخاش استفاده می‌کنند. گاهی پرخاش عینی و واقعی است، از فریاد و توهین گرفته تا تنبیه بدنی، و گاهی تهدید به خشونت است. جمله «اگر بابات بفهمه...» یک رفتار خشونت‌آمیز را بسیار شنیده‌ایم. جمله‌ای که بیان می‌کند درصورت بر ملا شدن رفتار بد کودک چه پیامدهای بدی در انتظار او خواهد بود. باز در اینجا گویا آنچه سلسله‌مراتب خانه را تعیین می‌کند، میزان خشونت و قدرت بدنی افراد است. طبیعی است که کودکی که در این خانه بزرگ می‌شود و پدر را به‌نوعی الگوی اقتدار می‌بیند، اقتدار و قدرت بدنی را یکی بداند و خود نیز در آرزوی آن باشد که روزی بزرگ شود و جثه‌ای قوی پیدا کند و بتواند خشونت بورزد تا پدر مقتدر خانواده باشد...

نمونه‌ها بسیار است و جلوه‌های پرخاش در زندگی هر روزمان چنان فراوان که گاه حتی افراد متوجه سهم خود در این پرخاش‌پروری نیستند. اگر از پرخاش دیگران آزرده‌ایم و اگر خود نمی‌خواهیم با پرخاشی دیگر، به چرخه بازتولید خشونت سرعت و شدت بدهیم، باید به همه جلوه‌های آن و به بار معنایی مثبتی که در زبان و گفتارمان به پرخاش می‌دهیم توجه کنیم. یکی از گام‌های مهم و نخستین برای کاهش خشونت تغییر نگاه بازبینی ارزشی است که آگاهانه و ناخودآگاه به آن می‌دهیم؛ تغییری که نتیجه‌اش آن خواهد بود که خشونت را نه به عنوان یک قدرت و توانایی، بلکه نشانه‌ای از ضعف و کنترل بر خود ببینیم. در آن صورت دیگر از کمبود پرخاشگری احساس ضعف نخواهیم کرد و به نوعی هویت و هستی خود را در گرو اعمال قدرت از طریق پرخاشگری نمی‌بینیم. آنگاه که دیدگاه «پرخاش می‌کنم، پس هستم» به این دیدگاه تغییر پیدا می‌کند که «آنقدر قوی هستم که می‌توانم خشم خود را کنترل کنم و پرخاش نکنم».

✽روانپزشک و روان‌درمانگر

## روانشناسی خودمانی

### آزمایش ریچارد وایزمن در رابطه با شانس

# شانس رو بردار و فرار کن



ریچارد وایزمن از سال ۱۹۹۴ تحقیقی را شروع کرد در رابطه با شانس. این تحقیق ۱۰ سال طول کشید. او می‌خواست بداند چرا بخت و اقبال همیشه در خانه بعضی‌ها را می‌زند، اما س‌ترین از آن محروم می‌مانند.

وی آگهی در روزنامه‌های سراسری چاپ کرد. او از افرادی که خود را خوش‌شانس و بدشانس می‌دانند خواست تا با او تماس بگیرند. ۷۰۰ نفر برای شرکت در مطالعه وایزمن داوطلب شدند. طی ۱۰ سال تحقیق وایزمن بارها با آنها مصاحبه شد، زندگی‌شان زیر نظر گرفته شد و از آنها خواسته شد در آزمایش‌هایی شرکت‌کنند.

استاد دانشگاه هارفوردشایر کلید خوش‌شانسی و بدشانسی را در افکار و کردار این افراد دانست.

او با ترتیب دادن آزمایشی سعی کرد بفهمد آیا این مساله ناشی از توانایی آنها در شناسایی چنین فرصت‌هایی است یا نه. او به هر دو گروه افراد خوش‌شانس و بدشانس روزنامه‌ای داد و از آنها خواست آن را ورق بزنند و بگویند چه تعداد عکس در آن هست.

به طور مخفیانه یک آگهی بزرگ وسط روزنامه قرار داده شده بود که می‌گفت: اگر به سرپرست این مطالعه بگویید که این آگهی را دیده‌اید، ۲۵۰ پوند پاداش خواهید گرفت. این آگهی نیمی از صفحه‌را پر کرده بود و با حروف بسیار درشت چاپ شده بود. با اینکه این آگهی کاملاً خیره‌کننده بود، اما افرادی که احساس بدشانسی می‌کردند عمدتاً آن را ندیدند، در حالی که اغلب افراد خوش‌شانس متوجه آن شدند.

مطالعه ریچارد وایزمن نشان داد افراد بدشانس عموماً عصبی‌تر از افراد خوش‌شانس هستند و این فشار عصبی توانایی آنها را در توجه به فرصت‌های غیرمنتظره مختل می‌کند، در نتیجه آنها فرصت‌های غیرمنتظره

را به خاطر تمرکز بیش از حد بر سایر امور از دست‌می‌دهند.

این روانشناس تجربی پنج معیار شخصیتی در رابطه با خوش‌شانس‌ها و بدشانس‌ها ارائه داد؛ سازشکاری، وظیفه‌شناسی، برونگرایی، روان‌رنجوری و جسارت. اگرچه در مورد سازشکاری و وظیفه‌شناسی تفاوتی بین خوش‌شانس‌ها و بدشانس‌ها وجود نداشت، اما وایزمن تفاوت‌های چشمگیری را در برونگرایی، روان‌رنجوری و جسارت یافت.

برونگرایی افراد خوش‌شانس به طور مشهودی س‌رتر از بدشانس‌ها بود. وایزمن عقیده داشت برونگرایی از سه طریق، معاشرت

با افراد بیشتر، بهره بردن از گنجایی اجتماعی و در تماس بودن با افراد، احتمال برخورد خوش‌شانس‌ها را با پیشامدهای خوش‌اقبال به نحو چشمگیری افزایش می‌دهد. برای مثال افراد خوش‌اقبال اغلب دو برابر بدشانس‌ها لیخند بر لب دارند و نگاه‌شان بیشتر با دیگران درگیر است که بر برخوردهای اجتماعی و ایجاد فرصت‌های بیشتر منجر می‌شود.

برای مثال وقتی به مهمانی می‌روند چنان غرق یافتن جفت بی‌نقصی هستند که فرصت‌های عالی برای یافتن دوستان خوب را از دست می‌دهند. آنها به قصد یافتن مشاغل خاصی روزنامه را ورق می‌زنند و از دیدن

سایر فرصت‌های شغلی باز می‌مانند. افراد خوش‌شانس آدم‌های راحت‌تر و بازتری هستند، در نتیجه آنچه را در اطراف‌شان وجود دارد و نه فقط آنچه را در جست‌وجوی آن هستند می‌بینند.ش

شاخص روان‌رنجوری میزان آسودگی یا اضطراب فرد را می‌سجد و طبق یافته وایزمن، خوش‌شانس‌های مضطرب نصف بدشانس‌ها بودند، چون خوش‌شانس‌ها خیال‌شان راحت‌تر از بقیه است و به فرصت‌های تصادفی (حتی در زمانی که انتظارش را ندارند) توجه نشان می‌دهند

علاوه بر این ریچارد وایزمن دریافت

| سودوکو شماره ۱۲۶ |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|
| 1                |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  | 3 |   |
|                  | 7 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  | 9 |   |
|                  |   |   | 8 | 1 | 7 |   |   |  |  |  |  |  |   |   |
|                  | 9 | 3 | 1 |   | 2 | 7 | 5 |  |  |  |  |  |   |   |
|                  | 2 | 4 | 5 |   | 9 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |   |   |
|                  |   |   |   |   | 4 | 3 | 6 |  |  |  |  |  |   |   |
|                  |   |   | 5 |   |   |   |   |  |  |  |  |  | 6 |   |
|                  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   | 1 |
| 7                |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |

| حل سودوکو شماره ۱۲۵ |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 5                   | 3 | 1 | 9 | 7 | 4 | 2 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 2                   | 9 | 7 | 5 | 6 | 8 | 4 | 1 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 8                   | 4 | 6 | 3 | 1 | 2 | 5 | 7 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 3                   | 8 | 9 | 7 | 4 | 1 | 6 | 2 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 1                   | 2 | 4 | 8 | 5 | 6 | 3 | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| 6                   | 7 | 5 | 2 | 9 | 3 | 1 | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| 4                   | 1 | 3 | 6 | 8 | 9 | 7 | 5 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 9                   | 5 | 2 | 4 | 3 | 7 | 8 | 6 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7                   | 6 | 8 | 1 | 2 | 5 | 9 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |

| جدول شماره ۱۱۲۸ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| ۱               | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۲               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۳               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۴               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۵               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۶               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۷               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۸               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۹               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۰              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۱              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۲              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۳              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۴              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۵              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

ساختمان-مژدگانی ۱۰-دوستان-کارآموز پزشکی ۱۱-گلسی از جنس گل سرخ-نگارنده رساله سیرالعباد ۱۲-جنس قوی-سزاورتر-گریزان-ویتامین انعقاد خون ۱۳-از اصطلاحات ساخت فیلم-جنگلی در نزدیکی شاهرود با طبیعتی شگرف-خطوط باریک که با آن تصاویر را به شکل سایه روشن نشان می‌دهند ۱۴-خواب-آبادانی-جانشین ۱۵-کتاب مقدس هندوها-شیره برگ‌ها و ساقه‌های گیاه خارشتر-پایتخت سوئیس.

**عمودی**

- وداع-شهری در آلمان ۲-هوای فرنگی-نوعی پوشاک گشاد بی‌آستین-چین پیشانی-میوه لواشک ۳-آل، دودمان-جانوری دوزیست شبیه مارمولک-تخت پادشاهی ۴-واداشته‌شده-گروه ورزشی-آسایش ۵-همسایه دهگان-نیرو ۶-مکان-پرتال-ویران-سفید آذری ۷-ساکت-آماس-کرنی بی‌گوشه-از حروف یونانی ۸-از ماه‌ها-هنر مفتحم-وسیله پرواز ۹-طبیعی-روکار

**افقی**

- ۱-از القاب خورشید عالم‌تاب-غذای بسته‌بندی‌شده ۲-حریر روسی-نام قدیم اسپانیا-کساد ۳-با عزم و تصمیم-نظم و ترتیب-کلام پرسش ۴-ایستاده و بی‌حرکت-عاق ۵-غذای مریض-حیوانی با پوست قیمتی و پوزه دراز-فرهنگ فرانسه ۶-سازه‌ای برای حصاربندی و دیوارکشی-بی‌پاک-طولانی‌ترین رود-نیم‌صدای لاغ ۷-تاریکی-سمت راست-بدون امنیت ۸-سلاح دفاعی عقب-چاشنی غذایی-خرج‌های غیرضروری ۹-پدر انسان‌ها-رطب-نام پسر زال و تهمینه ۱۰-سرانجام-بازی قهوه‌خانه‌ای قدیم-ضمیر عربی-ساز مولانا

۱۱-دهان-رهاورد زلزله-گلدسته مسجد ۱۲-تشنه در بیابان می‌بیند-آبنورد ۱۳-فیلمی ساخته مجید مجیدی-مخن برق-جوان و برنا ۱۴-دردآور-گازی به شدت قابل اشتعال-بیابان ۱۵-غذای محلی اردبیل-کاغذ کپی.

| حل جدول شماره ۱۱۲۷ |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|----|----|----|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵                 | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |

