



ماری یحیوی

نویسنده



روان‌شناسی خشم

و تکنیک‌های مهار و درمان آن

بین خشم ساده و خشم بیمارگونه تفاوت وجود دارد. خشم سالم، واکنش طبیعی و غریزی در برابر احساس تهدید، نادیده گرفته شدن، احساس ناامیدی، احساس بی‌عدالتی و احساس دست نیافتن به حق و حقوق خود، احساس قربانی‌بودن و تحت فشار بودن در ما ایجاد می‌گردد؛ اما با فروخوردن خشم و سرکوب و یا انکار کردن آن، خشم دوباره به درون بدن باز می‌گردد و سپس به شکل افسردگی، احساس گناه، احساس نگرانی و اضطراب، احساس سستی و رخوت، بی‌حالی و بی‌حوصلگی، کم‌انرژی بودن و احساس ناامیدی، خود را نشان می‌دهد و در نهایت می‌تواند ریشه‌ی بیماری‌هایی از قبیل مشکل‌های قلبی، به هم خوردن ضربان قلب، احساس خواب‌آلودگی و یا به هم خوردن وضعیت خواب، کاهش قوای جنسی و پرخوری‌ها و یا بی‌اشتهایی‌های عصبی، تنگی نفس، اعتیاد به الکل یا مواد مخدر و سرانجام جنون موقت باشد. پس می‌بینیم آن‌چه که خداوند به شکل فطری از خشم، در ما به ودیعه نهاده است، برای ما بسیار ضروری است و خود می‌تواند ما را به حقوق‌مان رسانده و مانع از مظلوم واقع شدن ما گردد، ولی به‌طور معمول، ما روش‌های صحیح ابراز آن را نمی‌دانیم و به‌جای آن‌که از این انرژی در راه صحیح و مثبت بهره‌جوییم، با آن به خود و دیگران آسیب می‌رسانیم.

خشم و پرخاشگری، دو جزء تفکیک‌ناپذیر از نظر زیست‌شناسی هستند که با یکدیگر به‌طور کامل مرتبط می‌باشند. خشم، یک احساس است و پرخاش، ابراز این احساس از طریق کلام می‌باشد و به‌طور معمول ابراز خشم به شکل بیمارگونه همراه با پرخاشگری و عصبانیت است.

عامل‌های روان‌شناختی خشم در جسم ما

تغییر در کشش عضله‌های بدن و گاهی قفل شدن حرکت، اخم کردن، دندان‌قروچه، خیره نگریستن، گره کردن مشت، تغییر رنگ چهره (رنگ‌پریدگی و یا سرخ‌شدن)، سرخی و یا دانه‌های ریز قرمز رنگ زیر پوست صورت، یخ کردن و سوزش بدن، بی‌حسی و ناتوانی، احساس تیرکشدن در نقطه‌ای از بدن، احساس خفگی، عرق کردن، داغ شدن بدن و احساس از دست دادن کنترل خود که بیشتر وقت‌ها این مشکل‌ها را تغییرهای هورمونی یعنی بالا رفتن آدرنالین خون سبب می‌گردد.

تا به حال صدها بار به خود گفته‌ایم: «دیگر عصبانی نخواهم شد»، «این بار خود را کنترل خواهم کرد»، ولی هرگز نمی‌شود. من نیز صدها بار این جمله‌ها را به خود گفته بودم؛ ولی زمان شروع آن، هیچ کنترلی بر خود نداشتم. اما با شناخت بیشتر خشم و روش‌های پیش‌گیری، مهار و درمان آن، اکنون نه تنها به‌طور کامل بر خود کنترل دارم، بلکه می‌توانم بگویم هرگز عصبانی نمی‌شوم.

برخی از رفتارشناسان و زیست‌شناسان می‌گویند: «ساختمان‌های قدیمی مغز مانند هیپوتالاموس و دستگاه لیمبیک، مسؤول بسیاری از رفتارهای عاطفی ما هم‌چون خشم، غضب، ترس، اندوه، احساس حسادت، رنجش و یا امیال جنسی در ما هستند.»

پس این عواطف و امیال همیشه و همواره در ما شکل می‌گیرند و سپس پدیدار می‌گردند. اما از کودکی، به ما آموخته‌اند که بروز خشم، ترس، حسادت، اندوه، رنجش و... خطا بوده و یک کار غیراخلاقی و ضداجتماعی است؛ بنابراین ما در طول عمر خود یاد گرفته‌ایم که هرگاه این احساس‌ها در ما شکل گرفت، آن را سرکوب کرده، فروخورده و یا انکار نماییم. «فروپود» می‌گوید: «اگر خشم را بیرون بریزی و ابراز کنی، حالت بهتر خواهد شد.» سرکوب کردن انواع عواطف، خطرناک است و پس از مدتی کنترل و سرکوب شدن، به شکل انفجاری و غیرقابل کنترل تخلیه خواهند شد. ما باید بدانیم که خشم برای انسان، ضروری و فطری است. ما انسان‌ها هم باید این انرژی خوب را در راه صحیح به جریان انداخته و حتی از آن بهره‌ببریم.

از سوی دیگر، سرکوب این‌گونه عواطف از نظر متخصصان و پزشکان طب بالینی، موجب بسیاری از بیماری‌های دیگر مانند افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب، سردردهای تنشی همراه با فشار، میگرن، اسهال و یبوست‌های دائمی و مزمن، قاعدگی‌های نامنظم، سخت و دردناک و طولانی با خونریزی‌های شدید، بی‌نظمی‌های ضربان قلب، آسم، بی‌اشتهایی و یا پرخوری‌های عصبی و در نتیجه کاهش شدید وزن و یا چاقی‌های مفرط، زخم معده، نیش زبان زدن، طعنه‌آمیز صحبت کردن و حتی در نهایت افسردگی، خودکشی و آدم‌کشی می‌گردد. پس می‌بینیم که ابراز عواطف و احساس‌ها به شکل صحیح می‌تواند مانع بسیاری از بیماری‌ها و مشکل‌های ما گردد.

عامل‌های ایجاد خشم و علت بروز آن

به آرامی بیرون بدهید. شکم را جمع کنید و دوباره پیش از عمل دم، نفس خود را چند ثانیه نگاه دارید. برای انجام این تکنیک به خودتان فشار نیاورید و با آرامش و راحت تنفس کنید و ریه‌ها و شکم خود را خالی یا پر نکنید. زیاد آرام و خسته‌کننده نیز تنفس نکنید.

این نوع تنفس را روزی ۵ دقیقه تکرار کنید. باز هم اثرهای معجزه‌آسای آن را بر روی درمان و کنترل خشم و بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی و جسمی خود خواهید دید. با این نوع تنفس، جریان فکری‌های مزاحم و پریشان به تدریج متوقف خواهد شد.

به تدریج آرامش را درون روان و جسم خود تجربه خواهید کرد و از این طریق، قادر خواهید بود ذهن و احساس‌های خود را کنترل کنید.

تکنیک سوم: عصبانیت در دست من است نه در خود من

بدانیم که جمله‌ی «من عصبانی هستم»، غلط و مسموم است. باید گفت: «من عصبانی می‌شوم، حال می‌خواهم که نشوم». «من حسادت دارم» غلط است. «من دچار حسادت می‌شوم و باز می‌توانم نشوم».

حال در موقع عصبانی شدن به خود پیام می‌دهیم: «عصبانیت در مشت من است». مشت دست خود را باز می‌کنم تا عصبانیت از بین برود. از آن جایی که فکرها هورمون‌های ما را تغییر می‌دهند، با تغییر این فکرها و باورهای خود، هورمون‌ها را به وضعیت تعادل درمی‌آوریم. دیگر آن‌که گفته بودیم یکی از علت‌های روان‌شناختی خشم، مشت کردن و گره کردن دست است، پس با باز کردن آن، خود را از شر یکی از عامل‌های بروز خشم به شکل بیمارگونه، رها می‌کنیم. همان‌گونه که حضرت علی (ع) فرموده‌اند: «در موقع خشم، تغییر وضعیت بده. اگر ایستاده‌ای بنشین، اگر نشسته‌ای، بایست». تغییر وضعیت دادن و یا تغییر شکل دادن اندام‌های بدن، خود می‌تواند به متعادل ساختن مواد و ترکیبات شیمیایی بدن تأثیر بگذارد و باز به گفته‌ی حضرت علی (ع): «یک لیوان آب بنوشید».

یادمان باشد فردی که عصبانی می‌شود به‌طور معمول، انرژی کم می‌آورد. ما می‌توانیم از طریق این تنفس‌ها و نوشیدن آب، به خود انرژی کافی برسانیم.

باز یادمان باشد که آب خیلی سرد، هرگز انرژی ندارد. هرچه آب، معتدل‌تر و یا حتی گرم‌تر باشد، انرژی بیشتری دارد.

این مطلب را همراه با تکنیک‌های بیشتر تخلیه‌ی انرژی خشم، باز هم ادامه خواهیم داد. دوستدار شما یحیی

(۱) ژنتیک: از پدر و مادر خود به ارث برده‌ایم.

(۲) یادگیری محیطی: با داشتن پدر و مادر خشمگین و بدزبان، در محیط یاد گرفته‌ایم.

(۳) مشکل‌های هورمونی

(۴) محرومیت‌های اجتماعی

(۵) آلرژی به برخی مواد غذایی و کمبود ویتامین‌ها و املاح کافی در بدن به‌طور معمول، مصرف مواد قندی و شیرین، مصرف الکل و مواد مخدر، مصرف کافئین‌ها مانند قهوه و چای زیاد، مصرف نوشابه‌ها، مصرف زیاد گوشت قرمز، مصرف ادویه‌ها و غذاهای تندوتیز و مصرف بیش از حد غذاهای آماده می‌تواند به اضطراب و یا احساس خشم منجر شود.

(۶) کاهش برخی از املاح مانند پتاسیم در خون

(۷) بیماری کم‌خونی

(۸) بیماری هیپوگلاسمی (بیماری پایین بودن مزمن قندخون)

(۹) برهم خوردن تعادل ترکیبات شیمیایی بدن و هورمون‌ها مانند بالا رفتن آدرنالین خون.

(۱۰) بیماری‌های جسمی مانند سرطان

(۱۱) بیماری‌ها، صدمه‌ها و آسیب‌های مغزی

(۱۲) عامل‌های بیرونی هم‌چون صداهای بلند، شلوغی و ازدحام جمعیت، سروصدای زیاد، گرما، احساس گرسنگی و احساس ناامیدی

(۱۳) عامل‌های ذهنی و فکری

از نظر شناخت‌درمانی، افسردگی و خشم از اندیشه و نوع تفکر ما می‌آیند و می‌دانیم که فکرها و باورهای ما موجب بروز احساس‌های ما گشته، احساس‌های ما به عمل‌ها و رفتارهای ما می‌انجامد و اعمال و رفتار ما با تکرار، جزئی از عادت‌های ما می‌گردند و بالاخره این عادت‌ها، سرنوشت و تقدیر و زندگی ما را می‌سازند.

(۱۴) عامل‌های احساسی و عاطفی هم‌چون زودرنج بودن، حساس بودن، انتقادپذیر نبودن، کم تحمل بودن، جدی گرفته نشدن، قدرشناسی نشدن، مورد توجه و تأیید قرار نگرفتن، احساس فشار کردن، هم‌دلی ندیدن، از نظر روحی و روانی ضعیف بودن و کم آوردن

(۱۵) کوتاه نفس کشیدن و نرساندن انرژی کافی به بدن

(۱۶) انباشتگی انرژی خشم و فرو خوردن و سرکوب کردن آن در خود که تمامی این عامل‌ها تک‌تک و یا همراه هم می‌توانند موجب بدخویی، کج خلقی، تندخویی، عصبانیت و خشم در ما گردند.

روش‌های درمان و کنترل خشم در خود

تکنیک اول: تکنیک تنفسی ۲-۴-۲

در این تکنیک باید دم و بازدم‌های طولانی را تجربه کنیم. بازدم طولانی از دهان، چند لحظه مکث، دم طولانی از بینی، چند لحظه مکث، در موقع عصبانیت، این نوع تنفس را ۱۰ بار تکرار کنید؛ معجزه‌ی آن را خود خواهید دید.

تکنیک دوم: تنفس شکمی یا تنفس یوگایی

به آرامی نفس را از راه بینی به درون شکم بکشید و کم کم شکم را منبسط کنید. پیش از بازدم، نفس‌تان را یکی دو ثانیه نگاه دارید و بعد نفس را

جهت تهیه‌ی کتاب «درمان عملی اضطراب و افسردگی» همین نویسنده با دفتر تماس حاصل نمایید.

برای شرکت در کلاس‌ها و همایش‌ها می‌توانید با شماره‌های زیر تماس حاصل فرمایید.

مرکز فوق تخصص ذهن و جسم تهران (میدان ونک)

۸۸۸۸۲۹۲۰

مؤسسه‌ی اندیشه (شهرک غرب) ۸۸۰۸۹۳۳۸

مؤسسه‌ی فرهنگی رایحه فاطمه (س) (اکباتان- بیمه)

۴۴۶۶۷۱۲۳۶-۴۴۶۶۳۱۳۱۳

مؤسسه‌ی ایساتیس (هفت‌تیر) ۸۸۴۳۰۴۱۵

