

روان‌شناسی خشم

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

می‌دانیم که هیجان‌ها، بخش جدایی‌ناپذیر ساختار جسمی و روانی ما هستند. هر نوع هیجان برای موجود زنده، ارزش حیاتی داشته و نشان دادن آن در سلامتی او، نقش بالایی را داراست و می‌دانیم که رفتار بیرونی ترس، فرار و رفتار بیرونی خشم، پرخاشگری است؛ ولی گاهی دیده می‌شود که افراد، بی‌تفاوت و منفعل شده و بی‌اعتنایی و یا کناره‌گیری را برمی‌گزینند و گاهی نیز خشم به شکل اختلال انفجاری متناوب، خود را نشان می‌دهد و در این موارد، فرد مبتلا در برابر شرایط نامطلوب و پرفشار که افراد دیگر را کمی عصبانی می‌کند، به شدت به خشم آمده و دست به پرخاشگری‌های وحشتناک و اعمال خطرناک می‌زند. همان‌گونه که در شماره‌های قبلی گفتیم، هم درون‌ریزی خشم باعث بیمار شدن ما می‌گردد و هم بیرون‌ریزی آن به شکل پرخاشگری موجب مشکل‌هایی می‌گردد.

راه‌های تخلیه‌ی خشم و کسب آرامش

(۱) ریلکس کردن تک‌تک اعضای بدن:

این تکنیک را هر روز برای کسب آرامش و ایجاد سلامتی بیشتر و به‌خصوص در زمان احساس خشم در خود، می‌توانید انجام دهید. در محیطی آرام قرار بگیرید، چشم‌ها را بسته و تمام توجه خود را به تک‌تک اعضای بدن دهید. از نوک انگشت‌های پا شروع و تا فرق سر ادامه دهید. در زمانی که توجه شما روی هر یک از اعضای بدن معطوف می‌شود، تصور می‌کنید که دارید آن عضو را نوازش و ماساژ می‌دهید تا آرام گیرد و به این شکل، تک‌تک اندام‌های بدن را آرام می‌کنید؛ به‌خصوص قسمت شانه‌ها و گردن را. با این عمل، هورمون‌های بدن عوض شده و به آرامش می‌رسید.

(۲) مدیتیشن یا مراقبه:

مدیتیشن دائمی می‌تواند به‌طور کامل، ما را فردی آرام بسازد.

(۳) مشت کوبیدن:

می‌توانید بالش یا کوسنی را بردارید و روی پاهای خود بگذارید و سپس تا می‌توانید به روی آن بکوبید. به این شکل نیز به‌طور کامل از خشم، تخلیه می‌شوید. می‌توانید این کار را نیز از کودکی به فرزندان خود بیاموزید تا هرگاه که عصبانی هستند، به یک بالش و یا کیسه‌ی بوکس بکوبند. به این طریق خواهید دید که دیگر عصبانیت خود را بر سر خواهر یا برادر کوچک‌تر یا بر روی شما خالی نمی‌کنند.

(۴) تکنیک فریاد زدن:

الف) باز می‌توانید کوسن و یا بالش را بردارید و جلوی دهان خود بگذارید و تا جایی که می‌توانید درون آن فریاد بزنید تا به‌طور کامل از خشم تخلیه شوید.

ب) به کوه یا دشت بروید و در آن‌جا، تا می‌توانید فریاد بزنید. می‌توانید این کار را نیز به‌عنوان یک‌بازی و یا تفریح به فرزندان و اعضای خانواده‌ی خود بیاموزید تا هرگاه که به طبیعت رفتید، این کار را انجام دهند و به این طریق به شکل معجزه‌آسایی از بارهای منفی تخلیه شوند.

(۵) ماساژ دادن شقیقه‌ها:

می‌توانید شقیقه‌های خود را با کمی روغن «لاوندر» و یا «اسطوخودوس» بسیار ملایم و نرم و به شکل دایره‌ای به‌مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید. این کار برای رفع سردردها و فشارهای درون سر و به‌خصوص سردردهای میگرنی، بسیار مفید است.

(۶) خنک کردن بدن و خون:

دوش گرفتن، وضوگرفتن، غسل کردن، شست‌وشوی دست و صورت و یا نوشیدن آب خنک می‌تواند علاوه بر متعادل کردن انرژی در بدن، به میزان زیادی باعث خنک‌شدن بدن و خون گردد که خود در کاهش خشم، بسیار مفید است.

(۷) نوشتن آن‌چه که باعث خشم شده است و سوزاندن آن قبل از طلوع آفتاب نیز معجزه می‌کند.

(۸) سرگرم کردن خود:

از آن‌جایی که ذهن، نمی‌تواند دو کار را هم‌زمان انجام دهد، پس ما می‌توانیم با سرگرم کردن خود، خود را از فکرهای منفی دور ساخته و میزان خشم را از بین ببریم و یا دست‌کم کاهش دهیم. انجام اموری مانند:

- نواختن و یا گوش دادن به یک ساز و موسیقی ملایم مورد علاقه

- انجام یک کار هنری مورد علاقه مانند نقاشی، خطاطی، خیاطی و...

- تماشای طلوع و غروب خورشید که در متعادل ساختن چاکراها و ایجاد آرامش، بسیار مفید است.

- رفتن به طبیعت، نگاه کردن به یک شاخه‌گل و انرژی گرفتن از طبیعت

- خندیدن حتی به شکل تصنعی و یا بی‌دلیل تا هورمون‌های بدن تغییر کند.

- تلفن زدن به یک دوست و یا سرزدن به یکی از اقوام و یا دوستان

- خوابیدن (تا بیشتر، پیرامون مسائل و مشکل‌ها فکر نکنیم)

– تماشای یک فیلم لذتبخش و شادی آور

۹) ورزش کردن:

پیاده‌روی و یا دویدن آهسته نیز در کاهش میزان خشم و یا دفعه‌های عصبانی شدن و به‌طور کلی تسلط بر خشم، بسیار مفید است. به‌دلیل:

– عرق کردن و خارج کردن سموم از بدن

– تغییر هورمون‌های بد و سمی به هورمون‌های خوب و مفید

– گرفتن اکسیژن کافی، هوای تازه و انرژی حیاتی بیشتر

۱۰) تغذیه‌ی مناسب، پاک‌سازی جسم از سم‌ها:

– کم کردن و یا قطع گوشت به‌خصوص گوشت قرمز، کالباس و سوسیس

– کم کردن میزان ادویه‌جات و نوشابه‌های گازدار

– کم کردن و یا قطع مواد سفید مانند قند، نمک، برنج و آرد

– کم کردن و یا قطع مواد کافئین‌دار مانند چای، قهوه و شکلات

– استفاده‌ی زیاد از سبزی‌جات، میوه‌جات و جوانه‌ها

– استفاده از گیاهان دارویی مانند سنبل‌الطیب یا گل‌گاوزبان

– نوشیدن آب فراوان در طول روز (۷ تا ۸ لیوان)

۱۱) کمی صبر کردن و کشیدن چند نفس عمیق:

جدا کردن خود از آن محیط و فاصله گرفتن تا کم‌کم آرام شوید؛ ولی قبل

از آن، اعلام کنید که «هرگاه عصبانی باشم، از آن محیط فاصله می‌گیرم

تا آرام شوم» و گرنه طرف مقابل، این کار را نوعی توهین به‌حساب آورده

و بیشتر عصبانی می‌گردد.

۱۲) تکنیک تجسم خروج عصبانیت با نور سفید:

در محیطی آرام قرار بگیرید. چشم‌ها را بسته و تصور کنید که نوری سفید (نور

الهی) از فرق سر شما وارد می‌شود و تمام خشم و انرژی‌های منفی شما را

شسته و از نوک انگشت‌های دست‌ها یا پاها به رنگ خاکستری خارج می‌کند.

این تکنیک را می‌توانید روزی چند دقیقه یا در زمان خشم انجام دهید. برای

تخلیه‌ی انرژی‌های منفی و مثبت‌تر کردن روح، جسم، روان، ذهن و فکر ما

معجزه می‌کند. در حالت «آلفا» نیز تأثیر بیشتری خواهد داشت.

۱۳) تکنیک آب- آرامش:

شیشه‌ی آبی را وارونه در یخچال بگذارید و به خود بگویید: «من هر وقت

از این آب می‌نوشم، آرام می‌گیرم.» سپس در موقع عصبانیت از این آب

بنوشید و به خود پیام دهید: «این آب به من آرامش می‌دهد.»

۱۴) تکنیک شمردن و بعد بروز خشم:

به خود بگویید: «من خشم خود را بیرون خواهیم ریخت، ولی اول باید از

یک تا صد بشمارم» و بعد شروع به شمردن کنید. تا پایان شمارش، خشم

شما فرونشسته است.

۱۵) تکنیک آینه:

در آینه نگاه کنید و یا در خیال خود؛ بعد هر چه قدر خواستید به کسی که

از دست او عصبانی هستید، بدویراه بگویید و یا دلیل‌های عصبانیت خود

را برایش مطرح کنید. این تکنیک نیز ما را بسیار آرام می‌کند.

۱۶) دیدن عصبانیت خود به شکل آگاهانه و ریشه‌یابی کردن آن و سپس

برخورد با آن به شکل منطقی:

بهتر است بنشینید و کمی فکر کنید و ببینید که این عصبانیت از کجا آمده

است. از چه کسی، برای چه و چه مدتی است که شروع شده است. سپس

از روش مذاکره استفاده کنید؛ یعنی در زمانی که هنوز خیلی عصبانی

نشده‌اید و یا زمانی که عصبانیت‌تان فروکش کرده است؛ در شرایطی

مناسب و محیطی آرام به بیان احساس‌ها و فکرهای خود با کلام و منطق

درست بپردازید. در این روش:

– محیط باید به‌طور کامل آرام و دور از تشنج باشد.

– هر دو طرف باید آرام گرفته باشند.

– نفر سومی حاضر نباشد.

– کنار هم بنشینید نه روبه‌روی هم و اگر می‌توانید دست‌های هم را بگیرید.

– بهتر است با جمله‌هایی مانند «من هم اشتباه کرده‌ام و می‌خواهم

اوضاع را بهتر کنم»، شروع کنید.

– و بعد به بیان احساس خود که عصبانیت یا رنجیدگی است به این

شکل بپردازید: «من از این کار یا حرف تو عصبانی یا رنجیده شده‌ام»،

ولی هرگز نمی‌گوییم که: «من از دست تو عصبانی هستم یا رنجیده‌ام».

ما انسان‌ها همیشه از رفتار و کردار یا گفتار کسی عصبانی می‌شویم، ولی

ماهیت کار یا نوع رفتار او را به خود او تعمیم می‌دهیم و نمی‌توانیم با خود

او ارتباط خوبی برقرار کنیم. حال آن‌که فقط کار یا رفتار او غلط و بد است

و او خودش آدم بدی نیست.

۱۷) رها کردن گذشته و بخشیدن خود و دیگران از طریق تکنیک

بخشش و توبه.

(که در قبل توضیح داده شد) نیز ما را از عصبانیت‌های دائمی می‌رهاند.

۱۸) اعتماد کردن به فرآیند زندگی:

بدانیم خداوندی که ما را آفریده، بهترین‌ها را برای ما مهیا کرده است.

کافی است تا دست، دراز کنیم و برداریم. در قرآن آمده است: «بخوانید

ما را تا اجابت کنم شما را.»

درضمن، مراقب جایی که به جهان هستی می‌دهیم، باشیم. وقتی چیزهای

ارزان می‌خریم، می‌خوریم یا می‌پوشیم؛ وقتی می‌توانیم با تاکسی برویم،

ولی با اتوبوس می‌رویم؛ وقتی می‌توانیم با آژانس برویم، با تاکسی

می‌رویم و روزی آن آژانس را هم مسدود می‌کنیم؛ به جهان هستی

اعلام می‌کنیم که برای من تا این حد کافی است. خداوند به ما می‌دهد

(برای نمونه هزینه‌ی آژانس را) تا ما به دیگران برسانیم و درضمن، خود

نیز راحت‌تر برویم؛ ولی وقتی ما روزی او را دفع می‌کنیم، خود نیز سختی

را انتخاب می‌کنیم. وقتی نه به خود رحم می‌کنیم و نه به دیگران، چگونه

منتظر مرحمت خداوند هستیم.

ارزان خریدن، ارزان خوردن، ارزان پوشیدن و... فقر را نزدیک می‌کند. البته

منظورمان اسراف کردن نیست؛ بلکه خساست نکردن است.

۱۹) ابراز علاقه کردن به کسانی که دوست‌شان داریم:

همان گونه که گفته شد، ما نمی‌توانیم دو احساس متضاد را در آن‌واحد در

خود داشته باشیم. بنابراین اگر به‌طور عمد تلاش کنیم تا احساس مهر را در

خود بیدار کنیم، دیگر جایی برای احساس کینه و یا خشم باقی نمی‌ماند.



ماری یحیوی
نویسنده