

یوگا راهی به سوی کمال

قسمت پنجم «مهاری عصبانیت و خشم با یوگا»

پدیده غ

مردم فراموش کرده‌اند که ریلکس شدن تنها راه طبیعی جبران نیروهای از دست رفته است. در طول روز بدن تمام انرژی لازم برای روز بعد را فراهم می‌کند. اما گاهی اتفاق می‌افتد که تمامی این انرژی طی چند دقیقه با عصبانیت هدر رفته و با خشم زیاد از بین می‌رود. فرایند عصبانیت گاه برای اشخاص صورتی عادی می‌گیرد تا آن جا که آنها لزوم درمان و مقابله با این مشکل را درک نمی‌کنند که این خود آغازگر بحران و نتایج ناخوشایند برای جسم و ذهن است.

نتایج تحقیقات انجام شده در بنیاد کلاپولند در آمریکا در مورد تاثیر یوگا در مهار خشم و عصبانیت نشان می‌دهد که انجام این تمرینات به میزان قابل توجهی می‌تواند ضمن کاهش اضطراب و عصبانیت، عزت نفس را نیز افزایش دهد. همچنین طی تحقیقی دیگر که به روی تعداد قابل توجهی از دانشجویان دانشگاه ایالتی کنت در آمریکا صورت گرفته، دانشجویان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه روزانه ۳۵ دقیقه به انجام تمرینات یوگا که شامل تمرینات بدنی و تنفسی، مراقبه و آرمیدگی بود پرداختند. اعضای حاضر در گروه دوم به عنوان گروه شاهد به انجام این فعالیت‌ها نپرداختند. دانشجویان هر دو گروه قبل و بعد از انجام تمرینات توسط آزمون‌ها و تست‌های اضطراب و شخصیت مورد ارزیابی قرار گرفتند.

در پایان، نتایج حاصل از تحلیل‌های آماری نشان داد که در افراد حاضر در گروه ۱ با انجام تمرینات یوگا اضطراب، عدم تعادل رفتاری و میل به عصبانیت تا میزان ۷۳ درصد در مقایسه با گروه دوم کاهش یافته بود. یکی از دلایل عمده آن، این است که تمرینات یوگا اغلب از مهریابی درک ویژه‌ای پیدا می‌کنند چرا که تعالیم این آیین در درجه اول در جهت تقویت احساس پذیرش در وجود خود انسان طراحی شده است. این احساس، پذیرش عشق و توجه به پدیده‌های هستی را بیشتر می‌کند که در کنار این تغییر نگرش، الگوی منظمی از مواد خوراکی و تغذیه، تمرینات تنفسی و برخی از وضعیت‌های بدنی در این برنامه در کنار هم مسیری از توازن، آرامش و رضایت را به روی هر تمرین‌گری خواهد گشود.

یوگا روشی است که هدف آن یافتن چشمه الهام خلاقه‌ای است که در درون روح انسان پنهان است. این عمل ابراز خود و چندگانگی وجود ماست. یوگا با حذف علل روانی نامطلوب تمام مسایل انسانی، شکل بالاتری از رشد خویشتن و آگاهی عمیق‌تر از خود را بنیاد می‌گذارد. در کوشش برای رفع مسایل شخصی گوناگون، کاربرست این سه عامل نتایج شگفت‌آوری را در پی خواهد داشت:

- ۱- حالات منفی آگاهی را کاملاً حذف کنید.
- ۲- آنها را با نگرش‌های مثبت و سازنده ذهنی هماهنگ سازید.
- ۳- با شرکت در کلاس‌های یوگا و انجام تمرینات تنفسی و حرکات بدنی، تجربه‌ای تازه از شناخت خویش در راه مهار عصبانیت و سایر ناهنجاری‌های رفتاری و روانی به دست آورید.

بدنی مستمر توصیه می‌شود.

براساس یافته‌های پزشکی در حین عصبانیت، آدرنالین و هورمون‌های دیگری در جریان خون آزاد می‌شوند که در این شرایط فشار خون، نبض و سرعت تنفس همگی افزایش می‌یابد که هر یک از این علائم خود نقش به سزایی در افزایش خطر ابتلا به افسردگی، به حملات قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌ها خواهد داشت. همچنین عصبانیت باعث افزایش چربی خون می‌شود.

به گفته‌ی متخصصان، افرادی که در برابر فشارهای روحی کم‌تحملند و در اصطلاح عصبی هستند، ۳ برابر افراد خونسرد به افزایش کلسترول خون دچار می‌شوند. این درست است که عصبانیت واکنشی طبیعی در برابر رویدادها و اتفاقات هر روزه است، اما نکته آنجاست که می‌توان ضمن تقویت نیروهای محرک مثبت در درونمان، این واکنش عصبی را به گونه‌ای هدایت کرد که نتایج منفی و آسیب‌رساننده‌ی آن به میزانی به مراتب کمتر گریبانگیر جسم و روحمان شود.

هنگامی که جسم و ذهن به طور مداوم کار می‌کند بازدهی آن تقلیل می‌یابد که برای احیای آنها یوگا با ارایه اصل آرامش و وانهادگی، بهترین روش پیشنهادی است. اما در پیچیدگی‌های زندگی نوین اجتماعی، اکثر

بعد از پایان یکی از جلسات یوگا، مربی از او پرسید: «چه احساسی داشتی؟» او با تبسمی که رنگی از رضایت داشت پاسخ داد: «احساس می‌کنم جعبه جواهری را پیدا کردم که در تمام زندگی با من بود، ولی من از داشتن آن بی‌خبر و بی‌بهره بودم. یوگا از من که شخصی عصبی، نگران و همیشه خسته بودم، آدمی آرام و صبور ساخت». او سپس چنین ادامه داد: «پس ۶ ساله‌ام به من می‌گوید شما دیگر مثل قبل عصبانی نمی‌شوی و سر من داد نمی‌زنی. یوگا باعث تغییر نگاه من به زندگی شده است.»

این تجربه‌ی مشترک اغلب آنهایی است که با شرکت در کلاس‌های یوگا و انجام تمرینات آن قدرت ایجاد تعادل رفتاری و توازن روحی- روانی را در خود یافته‌اند. ولی به راستی تاثیرات گسترده و مثبت یوگا در مقابله با بسیاری از اغتشاشات روانی و بیماری‌های جسمی تا چه میزان است؟ مقاله‌ی پیش‌رو نیز همچون شماره‌های پیشین به یکی دیگر از جنبه‌های اثربخش این دانش باستانی می‌پردازد. عصبانیت یکی از نمودهای عینی در تخلیه هیجانات و خشم درونی است. اما در واقع عصبانیت چیست؟

طبق نظر دکتر اسپیلبرگر، روانشناس و پژوهشگر در این امر، عصبانیت یک حالت احساسی است که شدت آن از ایجاد ناراحتی جزئی و خشم شدید تا جنون متغیر است. روش طبیعی و غریزی برای نشان دادن عصبانیت، واکنش‌های پرخاشگرانه است. مهمترین معضل بشر امروز برخاسته از ناهماهنگی در قلمرو احساسات درونی و نگرش‌های ذهنی است. در قلمرو عقل و خرد، این ناهماهنگی گاهی اوقات به شکل خشم، نفرت، حسادت، بیهودگی و اندوه ظاهر می‌شود. بنابراین آنچه که در واقع ما با آن در تعامل و کنش دایمی هستیم، همان احساساتمان است و هنگامی که بتوانیم این عدم تعادل را هماهنگ کنیم و آن را به حالت تعادل و توازن نزدیک سازیم، کیفیت ذهن ما تغییر می‌کند و همان طور که به زندگی خود ادامه می‌دهیم، نگرش ما نسبت به زندگی و وقایع اطرافمان تغییر خواهد کرد و خواهیم توانست دنیا را آن گونه که واقعا هست مشاهده کنیم.

براساس دانش یوگا، علل اصلی در بروز عصبانیت، عواملی چون شتاب‌زدگی، بی‌منطق بودن در فرایند تفکر، منازعات بیهوده، پایین بودن آستانه تحمل و تحریک‌پذیری بالا است که در مقابله با آنها اتخاذ نگرش‌هایی چون تسکین روح، نظم، توازن، آرامش و صفا در کنار انجام تمرینات تنفسی و حرکات

