



چگونه با خشم خود مبارزه کنیم؟

این حس راضی نبودن یا آزرده‌گی می‌تواند ریشه در جریانی واقعی در جهان خارج یا انعکاس چنین جریانی در ذهن داشته باشد یا از تعبیر نادرست روابط و جریان‌ها شکل بگیرد...

این حس راضی نبودن یا آزرده‌گی می‌تواند ریشه در جریانی واقعی در جهان خارج یا انعکاس چنین جریانی در ذهن داشته باشد یا از تعبیر نادرست روابط و جریان‌ها شکل بگیرد...

• شکل‌های متفاوت خشم:

خشم می‌تواند درونی باشد و شخص را دچار حس‌های گوناگونی مانند اضطراب، عزت‌گزینی و احساس ناتوانی و سرزنش خویشتن به خاطر ناتوانی در بروز این حس کند. خشمگین شدن و بروز خشم مانند هر احساس انسانی دیگر، لزوماً پدیده غیرطبیعی و نشانه‌ای از بیماری نیست اما در شرایط ویژه و موارد خاص خشم غیرعادی و نشانه‌ای از آزرده‌گی و بیماری است: تکرار بی‌دلیل خشم و بروز مکرر واکنش‌های خشمگین، عدم تناسب واکنش با آنچه به عنوان علت، تلقی یا بیان می‌شود، متوسل شدن به روش‌های خشن و گاه پرخطر در بروز خشم، ناتوانی در بروز خشم و به درون ریختن آن.

این امر گاه منجر به حالت‌های روانی شدیدتر در شخص می‌شود و گاهی به شکل واکنش‌های غیرقابل پیش‌بینی و ناگهانی بروز می‌کند که ممکن است منجر به ایجاد خطرهای گوناگون نیز بشود و خشم‌های ناشی از افکار کاملاً بیمارگونه که از سوءتفاهم‌های مرضی تا سوءظن‌های هذیانی را در برمی‌گیرد، ناشی از افکار کاملاً اشتباه و توجیه‌های بیمارگونه است.

• اگر خشم‌تان مداوم است:

روش‌های کنترل خشم هم می‌توانند در کاهش این حساسیت‌ها موثر باشند اما اگر این واکنش‌ها تداوم یابند و واکنش‌های فرد به شکل محسوسی متفاوت شود باید بررسی‌های جسمی و روانی مشتمل بر میزان قندخون، فشارخون، وضعیت کارکرد قلب و همچنین حالت‌های عصبی و روانی بیمار صورت گیرد تا اگر مشکل دیگری وجود دارد نسبت به درمان آن اقدام شود.

• راه‌های مبارزه با خشم:

خشم‌های عادی و غیرمرضی با خشم‌های ناشی از یک بیماری روانی متفاوت هستند. کنترل خشم‌های عادی بیشتر با آموختن بروز واکنش کنترل شده و «منطق پایه« به جای واکنش‌های بی‌مهار و «احساس پایه« است. در چنین مواردی آموزش اینکه بیمار بتواند خود را جای طرف مقابل بگذارد، می‌تواند موثر باشد.

در این زمینه می‌توان از روش‌های کنترل کوتاه‌مدت نشان دادن واکنش نیز استفاده کرد مثلاً آنگاه که از فرط عصبانیت می‌خواهی فریاد بکشی یا حمله کنی به آرامی از 1 تا 10 بشمار. در بسیاری از موارد همین فرصت و تغییر جهت توجه کافی است تا بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم. تنفس عمیق و تصاویر آرامش‌دهنده هم می‌توانند احساس‌های خشم را آرام کنند. کتاب‌هایی وجود دارند که می‌توانند به شما روش‌های استراحت کامل را بیاموزند.

وقتی شما این روش‌ها را آموختید، در هر وضعیتی می‌توانید از آنها استفاده کنید. اگر همسرتان فردی عصبانی است، احتمالاً فکر خوبی است که هر دوی شما این روش‌ها را بیاموزید. ولی در مورد خشم‌های بیمارگونه که نمونه‌ای از آنها ارائه شد، نیاز به برخورد تخصصی و درمانی به‌وسیله روان‌پزشک است و درمان، با توجه به تشخیص علت و بیماری اصلی می‌تواند روش‌های گوناگونی مانند دارودرمانی، روان‌درمانی با روش‌های مختلف و حتی در مواردی بستری کردن بیمار را شامل شود.