تصوراتی رایج برای غلبه بر خشم به بهانه افتتاح اتاق تخلیه خشم در چین که اشتباه هستند

تخلیه خشم با شکستن اشیا!؟

دکتر ساحل گرامی | روان شناس بالینی

مشاوره فردی

راهکار متفاوت چینی ها برای غلبه بر خشم در سایت های داخلی، خارجی و شبکه های اجتماعی بازدید فراوانی داشته است و بعضی افراد با انتشار کامنت هایی گفته اند که ای کاش از آن ها یاد بگیریم و ما هم چنین اتاق هایی بسازیم تا شاهد کاهش بروز خشم در سطح جامعه باشیم. موضوع این است که به تازگی اتاقی به نام «اتاق خشم» در چین افتتاح شده و مردم به خصوص جوانان چینی استرس و عصبانیت خود را در این اتاق خالی می کنند. آن ها در این اتاق لوازم الکترونیکی، وسایل منزل، بطری ها و مانکن های مختلف را خرد می کنند و می شکنند تا تنش هایشان کم شود. همچنین این اتاق مجهز به چکش و چماق است و شرکت کننده ها می توانند خشم شان را روی وسایل از کار افتاده خالی کنند. در ادامه نگاهی روان شناسانه به این ایده برای کنترل و تخلیه خشم و میزان تاثیراتش خواهیم داشت.

تخلیه خشم با مشت زدن به کیسه بوکس؟!

یک باور عمومی نه چندان صحیح که همه ما با آن برخورد کرده ایم، این است که هیجانات خود را تجربه کنید تا خالی شوید و احساس راحتی کنید. این موضوع در خصوص هیجاناتی مانند غم و خشم زیاد گفته می شود اما این باور تا چه حد از نظر علمی صحت دارد و به چه میزان می توان به آن استناد کرد؟ عموم مردم فکر می کنند اگر هنگام ناراحتی گریه کنند، حال شان بهتر می شود در صورتی که معمولا پس از گریه احساس غم با شدت بیشتری باقی می ماند و فرد نه تنها بهتر نمی شود، بلکه احساس ناراحتی بیشتری می کند. همچنین گاهی اوقات شاهد این هستیم که به افراد پیشنهاد می شود که خشم ات را روی کیسه بوکس خالی کن و تا می توانی به آن مشت بزن یا چیزی را بشکن یا کاغذها را پاره کن تا خشم ات تخلیه شود. حال بیایید بررسی کنیم و ببینیم این نظریات از کجا نشئت می گیرد و از نظر علمی تایید می شود یا نه؟

تصوری رایج اما تایید نشده درباره راه های تخلیه هیجان

یکی از روان شناسان معروف به نام «فروید» اعتقاد داشت که تخلیه هیجانی یعنی ابراز جسمانی هیجان به وسیله یادآوری رویداد ناراحت کننده باعث برطرف شدن ناراحتی می شود. در فرهنگ عامه، اصطلاح تخلیه هیجانی به ابراز هیجان فرد به عنوان راهی برای کاهش دادن خصومت و پرخاشگری اشاره دارد. یعنی برای مثال اگر از دست رئیس خود عصبانی هستید با یادآوری آن موضوع و مشت زدن به کیسه بوکس اسباب راحتی خود را فراهم می کنید اما تحقیقات جدید نشان می دهد این موضوع از نظر علمی تایید نشده و باعث کاهش هیجانات منفی نمی شود. برای شاهد این ادعا به دو تحقیق در این زمینه که به تازگی انجام و نتایج آن هم در منابعی معتبر چاپ شده است، اشاره می کنیم.

نتایج جالب ۲ آزمایش مرتبط با این موضوع

در تحقیقی که سال ۲۰۱۷ انجام شد به گروهی از دانشجویان انگلیسی گفته شد که تخلیه هیجانی راه مناسبی برای تخلیه خشم است و به گروه دیگر عکس این موضوع گفته شد. سپس در شرایط آزمایشی این دانشجویان را خشمگین کردند و به طور ساختگی به شدت از مقاله آن ها انتقاد کردند. دانشجویانی که پیام تخلیه هیجانی را به صورت مثبت دریافت کرده بودند، نه تنها تمایل بیشتری داشتند تا به کیسه بوکس مشت بزنند بلکه با کسی که منتقد مقاله آن ها بود به شدت پرخاشگرانه رفتار کردند. آن ها حتی به افراد بی گناهی که در برانگیختن خشم آن ها نقشی نداشتند پرخاشگری نشان دادند. در تحقیق دوم به دانشجویان دختر و پسر یک دانشگاه گفته شد که در حال مشت زدن به کیسه بوکس به فردی فکر کنند که آن ها را عصبانی کرده است. این گروه از دانشجویان پرخاشگری بیشتری نشان دادند. در صورتی که به گروه دیگر گفته شد که در حال مشت زدن به تناسب جسمانی و خوش اندام شدن فکر کنند. این گروه به فردی که آن ها را عصبانی کرده بود به مراتب پرخاشگری کمتری نشان دادند.

ایده اتاق خشم شکست خورده است

این دو آزمایش به خوبی نشان می دهند که ایده اتاق برای تخلیه خشم که به تازگی در چین راه افتاده، ایده ای شکست خورده است و نه تنها خشم را کاهش نمی دهد بلکه باعث طول کشیدن این هیجان هم می شود. با این توضیحات واضح است که اجرایی کردن آن در بقیه کشورها علمی به نظر نمی رسد.

۵ توصیه برای کاهش خشم به صورت اصولی

همه ما به دلایل مختلفی در طول روز، ممکن است عصبانی شویم اما آن هایی موفق ترند و بعد از تجربه خشم از رفتارهای شان پشیمان نخواهند شد که به درستی این هیجان را مدیریت کنند. در ادامه به تعدادی راهکار اشاره می کنیم تا باعث شود خشم خود را به طور موثری کنترل کنید.

۱- تنفس شکمی یا دیافراگمی را یاد بگیرید. با سه شماره نفس را به داخل ریه ها بکشید و با سه شماره آن را خارج کنید. این فرایند را به آهستگی انجام دهید و در طول روز تمرین کنید.

۲- از یک تا ۱۰۰ یا از ۱۰۰ تا یک بشمارید. این کار به مغز شما فرصت می دهد تا موقعیت خشمگین کننده را تحلیل کنید و فوری واکنش نشان ندهید یا به اصطلاح اجازه بدهید خون به مغزتان برسد.

۳- تا می توانید به زمان حال فکر کنید و به ذهن خود اجازه پرواز به گذشته و یادآوری خاطرات نامطلوب را ندهید.

۴- تکنیک های تن آرامی یا ریلکسیشن را یاد بگیرید و تمرین کنید. این کار از تنش و انقباض عضلات کم می کند و به شما آرامش می دهد. می توانید این فرایند را با شنیدن یک موسیقی آرام بخش همراه کنید.

۵- آخرین نکته دور شدن از موقعیت و فاصله گرفتن از شخصی است که باعث عصبانیت شما شده است. برای مثال اگر با همسرتان مشاجره می کنید به جای ادامه دادن دعوا به اتاق دیگری بروید و تا زمان آرام شدن بیرون نیایید یا هنگام دعوا با همکار یا رئیس خود به بیرون از اداره بروید تا فرصتی برای آرام شدن به خود داده باشید.

نگاهی روان شناسانه به این آمار که ۵۰ درصد اختلالات روانی زیر ۴ سالگی رخ می دهد

آشنایی با شایع ترین اختلالات زیر ۴ سالگی

دکتر لیدا تبیانی | روان شناس

سوژه روز

معاون اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در یک کنگره اعلام کرده: «۷۵ درصد اختلالات روانی قبل از ۲۴ سالگی و ۵۰ درصد آن ها در سنین زیر ٤ سالگی رخ می دهد» (منبع خبر: خبرآنلاین). در این باره باید گفت که از نظر روان شناسی این آمار، منطقی و علمی به نظر نمی رسد چراکه اولا این مسئول اشاره نکرده که دقیقا منظورش چه نوع اختلالی است و همسو با آمارهای ارائه شده در خصوص میزان شیوع نیست. این آمار بسیار کلی است و باید به صورت دقیق مشخص شود اما به هر حال و به طور قطع سال های نخستین رشد کودک، اهمیت فراوانی در رشد شخصیت، هوش و پیشگیری از آسیب ها در دوره بعدی زندگی دارد.

شایع ترین اختلالات روانی در کودکان

برخی اختلالات در کودکان، مبنای عصبی تحولی دارد؛ مثل اوتیسم و ناتوانی هوشی. برخی دیگر مبنای محیطی دارد مانند اختلالات اضطرابی و اختلالات نافرمانی مقابله ای و لجبازی. برچسب زدن برخی اختلالات به کودک زیر چهار سال کاملا غلط است. مثل شب ادراری و لکنت که در کودکان زیر پنج سال این دو وضعیت جنبه اختلال ندارد. اختلالات زیر چهار سال که شایع است شامل اوتیسم، ناتوانی هوشی، بیش فعالی - کاستی توجه، نافرمانی مقابله ای، دلبستگی واکنشی، اختلال خلقی ایذایی و... می شود.

چند توصیه به والدین

والدین برای پیشگیری از اختلالاتی که مبنای عصبی تحولی دارند باید مراقبت ها و آزمایش های پیش از بارداری را به طور دقیق پیگیری کنند و در صورت بروز اختلال در کودک، حتما از متخصص روان شناس کودکان استثنایی کمک بگیرند. در ضمن در برخی دیگر از اختلالات که مبنای محیطی دارند (مانند نافرمانی، اضطراب و مشکلات تمرکز و توجه) روش های ارتباطی با کودک حتما باید اصلاح شود چرا که پیشگیری نکردن و درمان به موقع، قطعا زمینه ساز اختلالات روانی جدی و وقفه در رشد هوش و شخصیت کودک می شود. والدین باید با ویژگی های سنی هر دوره، تهدیدهای هر دوره رشدی به طور کلی و ویژگی های شخصیتی، اجتماعی و ذهنی فرزند خود به طور خاص، آشنا شوند و متناسب با سطح ظرفیت و توانایی های کودک او را به رشد در تمامی ابعاد وجودی برسانند.

شوهرم دیابت دارد اما می خندد و شیرینی می خورد!

شوهرم دیابت دارد و پزشک خوردن شیرینی و قند را برای او قدغن کرده. در اوج ناباوری، اصلا برایش مهم نیست، می خندد و شیرینی می خورد! هر چقدر به او می گویم که به فکر سلامتی ات باش، اصلا گوشش بدهکار نیست. من ۴۷ سال و شوهرم ۵۲ سال دارد. چه کنم؟

دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، خواسته خود را با زبان نرم و روشن مطرح کنید. اولین نکته مهم این است که این مسئله باید به عنوان یک نگرانی از طرف شما مطرح شود و اگر برای همسرتان مهم هستید، باید به نگرانی شما پاسخ دهد. اگر چنین نیست بهتر است که بررسی کنید و ببینید چه اتفاقی افتاده که همسرتان به شما اهمیت نمی دهد و به درخواست شما توجه نمی کند؟ پس می توانید به او بگویید که «من دوست دارم به نظر من اهمیت بیشتری بدهی» یا «من می خواهم که درباره این موضوع با هم بیشتر حرف بزنیم» یا «چطور شده که تو با وجود این که می دانی پزشک با شیرینی خوردن تو مخالف است، باز هم برخلاف دستور او عمل می کنی؟» و....

شاید شوهرتان افسرده است

به دنبال یافتن احتمالات دیگر هم باشید. ممکن است اهمیت ندادن همسرتان به درخواست شما به این دلیل باشد که مشکل دیگری همچون افسردگی دارد. برخی مشکلات مانند افسردگی می تواند باعث ناامیدی شود و در چنین شرایطی فرد دیگر انگیزه ای برای سلامت خودش نخواهد داشت و فرد ناامید حتی ممکن است با خودش فکر کند که چیزی تا پایان زندگی اش نمانده و دیگر نیازی به تلاش برای درمان بیماری نیست. چنین فردی ممکن است در ظاهر بسیار خوشحال به نظر برسد ولی از درون بسیار غمگین و ناامید باشد. اگر بتوانید با همسرتان ارتباط خوبی برقرار و با وی همدلی کنید شاید اسرار دیگری را برایتان فاش کند. مثلاً از احساس ناامیدی اش یا حتی ترس از ناتوانی اش بر تحت کنترل قرار دادن بیماری برایتان بگوید.

عواقب بیماری شوهرتان را به او یادآوری کنید

اطلاعات بیشتری درباره آسیب های احتمالی بیماری اش در اختیار همسرتان قرار دهید. ممکن است او به طور کامل در جریان مشکلات بعدی بیماری اش نیست. شما حتی می توانید این آسیب ها را به طور غیرمستقیم در اختیار همسرتان قرار دهید. مثلاً کتابی در این زمینه خریداری کنید و در محلی که مورد دید همسرتان باشد، بگذارید.

نقش خود را در سلامتی همسرتان بپذیرید

مسئولیت اصلی سلامت همسرتان با خودش است و اگر دوست نداشته باشد که به توصیه های پزشک عمل کند، نمی توان او را وادار به این کار کرد و شما نمی توانید مسئولیت کامل این مسئله را به عهده بگیرید. با وجود این تلاش کنید تا او را متقاعد کنید اما آن قدر اصرار نکنید که تاثیر عکس بدهد و مشکلات تازه ای به وجود آورد.

فروش بهاره ۹۷
نمایشگاه بین المللی مشهد
۱۰ الی ۱۷ اسفندماه ۹۷
ساعت بازدید: ۱۶ الی ۲۲
روزهای تعطیل: ۱۱ الی ۲۲

باعنایت به مصوبه کمیته برگزاری نمایشگاه های عرضه مستقیم کالا استان خراسان رضوی و هماهنگی انجام شده با استانداری محترم خراسان رضوی، سازمان صنعت، معدن و تجارت و اتاق اصناف مشهد مقدس، برنامه برگزاری نمایشگاه عرضه مستقیم کالا، فروش بهاره ۹۷ در شهرستان مشهد به شرح ذیل به اطلاع واحدهای تولیدی، شرکت های پخش کالا و اصناف محترم می رسد.

زمانبندی ثبت نام کلیه واحدهای تولیدی و توزیعی در نمایشگاه فروش بهاره ۱۳۹۷

واحد صنفی	تاریخ
لوازم خانگی (کلیه زیرمجموعه ها) منسوجات، حوله و پتو، تشک، صنایع دستی و خرازی	۹۷/ ۱۱ /۰۲
شوینده و پاک کننده - آرایشی و بهداشتی مواد غذایی و آجیل و خشکبار، شیرینی و شکلات	۹۷/ ۱۱/۰۳
کیف و کفش (واحد تولیدی و توزیعی)	۹۷/ ۱۱ /۰۴
پوشاک دوخته، تریکوجات، پارچه و روسری (واحد تولیدی)	۹۷/۱۱/ ۰۷
پوشاک دوخته، تریکوجات، پارچه و روسری (واحد توزیعی)	۹۷/۱۱/ ۰۹

مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:
۱- ارائه تأییدیه کتبی از اتحادیه مربوطه جهت واحدهای صنفی الزامی می باشد
۲- اصل پروانه کسب جهت اصناف محترم به همراه یک برگ کپی (حضور صاحب پروانه الزامی می باشد)
۳- اصل و کپی کارت ملی صاحب پروانه
۴- پروانه بهره برداری، ساخت، بهداشت
استاندارد و لیست قیمت درب کارخانه به همراه معرفی نامه نماینده جهت کارخانجات الزامی می باشد.

تـــــذکر
۱- اولویت جانمایی بر اساس زمان واریز وجه ثبت نام، تسویه حساب و تکمیل پرونده بوده و به محض تکمیل ظرفیت ثبت نام متوقف خواهد شد.
۲- بعد از ثبت نام به هیچ وجه انصراف پذیرفته نبوده و وجه واریزی عودت نمی گردد.
۳- رعایت برنامه زمانبندی فوق جهت کلیه متقاضیان الزامی بوده و پذیرش متقاضیان خارج از برنامه مذکور امکان پذیر نمی باشد.
۴- ساعت مراجعه در ایام فوق ۸/۳۰ الی ۱۴ می باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام با مدیر پروژه آقای احمدی راد
همراه: ۰۹۳۸۷۷۰۰۶۹۶ تلفن: ۵۵-۳۸۹۱۱۱۴۴-۰۵۱
شرکت برتر ملل
بلوار معلم-بین معلم ۶۱ و ۶۳ پلاک ۱۵۱
طبقه دوم واحد ۶
م/۹۷۱۶۲۲۹۹