

مدیریت خشم

کتابچه اطلاعات و کار

مقدمه

- عصبانیت احساس بدی است و کسی هم که عصبانی می شود آدم بدی است.
- عصبانیت من تقصیر دیگران است.
- من باید عصبانیتم را خالی کنم تا حالم خوب شود.
- اگر عصبانی نشوم، دیگران من را جدی نمی گیرند.
- عصبانیت باعث می شود دیگران جرأت نکنند، به من زور بگویند و حق و حقوقم را زیر پا بگذارند
- وقتی عصبانی می شوم کنترل را از دست می دهم و نمی فهمم چه می گویم و چه کار می کنم

اینها باورهای تقریباً شایعی است که در مورد خشم وجود دارد. با این جملات موافقت می کنید؟ آیا شما هم معتقدید عصبانیت بد است یا برعکس، فکر می کنید عصبانیت خیلی هم خوب است و باعث می شود شما را جدی بگیرند و حق و حقوقتان را پایمال نکنند؟ احتمالاً این جمله را زیاد شنیده اید که "تا داد نزنم کارت را راه نمی اندازند"، شما هم همینطور فکر می کنید؟ بعضی ها هم معتقدند وقتی عصبانی می شوند کارهایی که انجام می دهد که دست خودشان نیست و بنابراین نباید برای حرف هایی که موقع عصبانیت زده اند و یا کارهایی که انجام داده اند، شماتت و سرزنش شوند.

در این کتابچه، سعی می کنیم در مورد این موضوعات صحبت کنیم. در انتهای کتاب، یک بار دیگر این جملات را بخوانید و ببینید آیا نظرتان فرق کرده است؟

عصبانیت چیست و چه فرقی با پرخاشگری دارد؟

عصبانیت یک حالت هیجانی ناخوشایند است که همه مردم گاهی در زندگی خود تجربه می‌کنند. بنابراین، خشم، یک هیجان طبیعی است و در واقع، هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند تا بحال عصبانی نشده است. معمولاً عصبانیت وقتی اتفاق می‌افتد که

- ✓ کارها طبق میل ما پیش نمی‌رود و نمی‌توانیم به خواسته‌های خود برسیم،
- ✓ کسی یا کسانی ما را مجبور می‌کنند کارهایی را که دوست نداریم، انجام دهیم
- ✓ یا جلوی انجام کارهایی را که دوست داریم می‌گیرند
- ✓ و یا با حرف‌ها و رفتارهای خود احساس‌های ناخوشایند دیگری مثل تحقیر شدن، طرد شدن و یا یأس و سرخوردگی را در ما ایجاد می‌کنند.

ولی پرخاشگری و خشونت داستان دیگری است. بعضی افراد، عصبانیت و خشونت را یکی می‌دانند، در حالیکه این دو کاملاً با هم فرق دارند. فکر می‌کنید تفاوت این دو در چیست؟ آیا همیشه عصبانیت با خشونت و پرخاشگری همراه است؟ آیا می‌شود عصبانی شد ولی خشونت و پرخاشگری نداشت؟

عصبانیت یک هیجان است، یک احساس درونی، ولی خشونت و پرخاشگری یک رفتار است که به قصد صدمه زدن به طرف مقابل انجام می‌شود. این رفتار می‌تواند کلامی - مثل داد زدن و فحاشی - یا بصورت یک عمل باشد، مثل حمله کردن به طرف مقابل یا شکستن اسباب و اثاثیه. یک فرق دیگر هم بین عصبانیت و پرخاشگری وجود دارد. در حالیکه همه آدم‌ها عصبانی می‌شوند و یک هیجان طبیعی است ولی خشونت و پرخاشگری، به هیچ وجه طبیعی نیست، چون ما می‌توانیم عصبانیت خود را کنترل کنیم و نگذاریم تبدیل به پرخاشگری شود. پس اگرچه، گاهی عصبانیت و پرخاشگری با هم دیده می‌شوند ولی پرخاشگری نتیجه طبیعی عصبانیت نیست. عصبانیت ممکن است موجب پرخاشگری بشود یا نشود و این به خود فرد و شیوه ابراز عصبانیت او برمی‌گردد.

فکر می‌کنید چرا مهم است کنترل عصبانیت را یاد بگیرید؟ آیا تا بحال بخاطر پرخاشگری دچار دردسر شده‌اید؟ آیا کسی را می‌شناسید که بخاطر خشونت و پرخاشگری، کار یا دوستانش را از دست داده باشد و یا همسرش از او جدا شده باشد؟

عوامل و موقعیت های متعددی وجود دارد که ممکن است شما را عصبانی کند که به طور کلی می توان آن را به عوامل درونی و بیرونی و یا ترکیبی از آنها تقسیم کرد. عوامل درونی شامل تیپ شخصیت، خاطرات ناخوشایند، اثرات هورمون ها، عقاید و انتظارات و غیره است.. عوامل بیرونی شامل حوادثی است که بوسیله دیگران و یا محیط ایجاد می شود مانند گیر کردن در ترافیک و یا عصبانیت از کار و یا حرف دیگران. در زیر به برخی عوامل اصلی که خشم را تحریک می کند اشاره شده است:

- **ناکامی:** در واقع، اکثر عوامل برانگیزنده خشم، عواملی هستند که موجب ناکامی می شوند، یعنی یا نیازهای فرد را ارضا نمی کنند و یا مانع رسیدن فرد به اهدافش می شوند.
- **تعارض و اختلاف نظر:** وقتی افکار و عقاید یا خواسته ها و نیازهای شما با افکار و خواسته های دیگران تعارض پیدا می کند، احتمال عصبانی شدن زیاد می شود.
- **احساسات منفی:** وقتی کسی با حرف ها و رفتارهای خود در شما احساسات بدی مثل احساس حقارت، طرد شدن، یأس و سرخوردگی یا اضطراب ایجاد می کند. وقتی چنین احساس هایی را تجربه می کنید، معمولاً از کسی که این احساس بد را در شما ایجاد کرده، عصبانی می شوید.
- **عوامل اجتماعی / محیطی:** عوامل اجتماعی مثل فقر، بیکاری، تورم، انگ و تبعیض یعنی دید منفی و رفتار نادرست و غیر منصفانه با بعضی افراد می تواند موجب عصبانیت شود. همچنین زندگی در یک منطقه شلوغ و پرازدحام، سر و صدای زیاد، ترافیک و گرمای هوا می تواند احتمال عصبانی شدن را زیاد کند.
- **وضعیت جسمی و روانی:** بیماری های جسمی و شرایطی مثل خستگی، خوب نخوابیدن، کسالت و بی حوصلگی و تنش و اضطراب، معمولاً احتمال عصبانیت را زیاد می کند
- **افکار و انتظارات:** انسان ها همانطور که فکر می کنند، رفتار می کنند. بنابراین، افکار نقش مهمی در عصبانیت دارند. یعنی بخش زیادی از عصبانیت را خود شما در خودتان ایجاد می کنید برای مثال اگر فکر کنید کسی عمداً به شما صدمه زده است، بیشتر احتمال دارد عصبانی شوید تا اینکه فکر کنید عمدی در کار نبوده است. همچنین انتظارات نیز در بروز عصبانیت نقش دارند. برای مثال اگر انتظار داشته باشید همه چیز همیشه منصفانه و عادلانه باشد، احتمالاً بیشتر عصبانی می شوید. چون از یک طرف، متأسفانه در

دنیاپی زندگی می‌کنیم که چندان هم منصفانه و عادلانه نیست و از طرف دیگر هر کسی تعریف و برداشت خود را از انصاف دارد که معمولاً هم به نفع خود اوست.

تمرین:

موقعیت هایی را که در طی هفته گذشته تجربه کردید، بنویسید و علت آن را مشخص کنید:

موقعیت

علت عصبانیت

۱.

۲.

۳.

علائم خشم چیست؟ چطور متوجه می شوید که خودتان و یا دیگران عصبانی هستید؟ وقتی کسی عصبانی می شود یک سری تغییرات در ذهن و بدن او می افتد که به پاسخ "جنگ و گریز" معروف است. یعنی وقتی احساس می کنیم یک چیزی امنیت ما را تهدید می کند، مغز یک سری موادی را ترشح می کند که بدن را آماده می کند که دو عمل را برای مقابله با تهدید انجام دهد: جنگ یا گریز. در چنین موقعیتی ما کاری را انجام می دهیم که برای زنده ماندن ضروری است. جنگ، وقتی کار درستی است که دفاع از خود واقعا ضروری است و فرار انتخاب صحیحی است اگر باید به سرعت از خطر واقعی دور شویم. ریشه این پاسخ جنگ و گریز به وقتی برمی گردد ما غارنشین بودیم و با حوادث تهدید کننده ای زندگی مانند حمله حیوانات درنده مواجه بودیم. پاسخ جنگ و گریز برای این حوادث تهدید کننده خیلی مفید است چون موجب می شود بتوانیم با این تهدیدها مقابله کنیم اما ما دیگر در غار زندگی نمی کنیم و در اغلب اوقات یک موقعیتی که زندگی ما را تهدید کند، وجود ندارد. درواقع، اکثر تهدیدهایی که با آن مواجه می شویم زندگی ما را به خطر نمی اندازد بلکه بیشتر عزت نفس ما را تهدید می کند. سایر تهدیدات ما را می ترساند، نگران می کند، سوگوار می کند، احساسات ما را جریحه دار می کند و یا ما را دلسرد و مایوس می کند. در واقع، خشم پاسخ طبیعی به تهدید است. البته اگر فرد خود را قویتر از تهدید ببیند خشم را تجربه خواهد کرد ولی اگر تهدید از فرد قویتر باشد ترس تجربه خواهد شد. در هر حال، هنگام عصبانیت تغییراتی در ذهن و بدن ما بوجود می آید که به آنها علائم می گویند. مهمترین علائم خشم عبارت است از:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| ○ خشک شدن دهان | ○ تند شدن ضربان قلب |
| ○ سرخ شدن گوش ها | ○ تندتند نفس کشیدن |
| ○ عرق کردن کف دست | ○ تنش در عضلات بدن |
| ○ خیره شدن نگاه | ○ لرزش |
| ○ مشت شدن دست ها | ○ سرخ شدن صورت |
| ○ چین خوردن پیشانی | ○ رنگ پریدگی |
| ○ به هم ساییدن دندان ها | ○ عرق کردن |
| ○ احساس درد در قسمت های مختلف بدن | ○ داغ شدن |

بعضی از این علائم را خود شما متوجه آن می شوید و برخی دیگر را ممکن است دیگران ببینند و به شما بگویند. فکر می کنید آشنایی با علائم خشم، چه کمکی به شما می کند؟

وقتی عصبانی می شوید چه کار می کنید؟ داد می زنید، چیزی را پرت می کنید، هیچ حرفی نمی زنید و خود خوری می کنید، طعنه و کنایه می زنید و یا زیر لب به طرف مقابل ناسزا می گوئید؟ روش های متعددی برای ابراز خشم وجود دارد. برای روشن تر شدن موضوع، به چهار روش ابراز عصبانیت اشاره کنیم. افراد معمولاً به روش های زیر عصبانیت خود را نشان می دهند:

(۱) **سبک پرخاشگرانه** – در این روش، فرد احترامی برای دیگران و حقوق آنها قائل نیست و وقتی عصبانی می شود، داد می زند، تهدید می کند، فحش و ناسزا می گوید، به طرف مقابل حمله می کند و یا شروع به شکستن اسباب و اثاثیه می کند. احتمالاً می توانید حدس بزنید که نتیجه این روش بیان عصبانیت چیست. چنین افرادی معمولاً شأن و فرصت های شغلی و نیز روابط مهم و نزدیک خود را از دست می دهند.

(۲) **سبک منفعلانه** – در این روش، فرد احترامی برای خود و حقوق خود قائل نیست و وقتی عصبانی می شود، آن را در درون خود می ریزد یا باصطلاح آن را قورت می دهد. این شیوه، معمولاً به خود فرد صدمه می زند و موجب بیماری های جسمی و مشکلات روحی روانی مثل غمگینی و افسردگی می شود. گاهی هم ممکن است این عصبانیت های فرو خورده شده روی هم انباشته شده و یک دفعه فرد منفجر می شود.

(۳) **پرخاشگرانه – منفعلانه** – در این روش هم فرد احترامی برای دیگران قائل نیست، ولی بخاطر ترس از نتایج پرخاشگری مستقیم، آن را بصورت غیر مستقیم نشان می دهد. چنین فردی وقتی عصبانی می شود، اخم می کند، روی برمی گرداند، قهر می کند، پشت سر کسی که او را عصبانی کرده حرف می زند و نظر دیگران را نسبت به وی عوض می کند و یا دیگران را بر علیه او می شوراند.

(۴) **روش قاطعانه** – در این روش فرد هم برای خود و هم برای دیگران احترام قائل است و وقتی عصبانی می شود، ابتدا خود را آرام می کند تا حرفی نزند یا کاری انجام ندهد که به دیگران صدمه بزند و وقتی آرام شد، در مورد عصبانیت خود یا طرف مقابل صحبت می کند.

اگرچه افراد فقط از یک روش برای ابراز عصبانیت خود استفاده نمی کنند، برای مثال یک کسی ممکن است در خانه، سبک پرخاشگرانه و در محیط کار و در ارتباط با رئیسش سبک منفعلانه داشته باشد، ولی هر کسی یک روش غالب برای ابراز عصبانیت خود دارد، یعنی در اکثر مواقع از یک روش استفاده می کند. در هر حال

هدف ما این است که یاد بگیرید عصبانیت خود را بصورت قاطعانه بیان کنید و این سبک، روش غالب ابراز عصبانیت شما شود.

روش سالم ابراز عصبانیت روشی است که:

(۱) به شما صدمه نمی زند

(۲) به دیگران صدمه نمی زند

(۳) موجب تخریب اموال شما یا دیگران نمی شود

همانطور که گفته شد خشم یک هیجان طبیعی است که همه افراد گاهی آن را تجربه می کنند . خشم در شکل سالم خود به مغز هشدار می دهد که یک چیزی غلط است و برای اصلاح موقعیت، انگیزه و انرژی فراهم می کند. در واقع، وقتی از خشم استفاده درستی می شود می تواند نتایج مفیدی به همراه داشته و موجب رشد و پیشرفت، اصلاح روابط بین فردی و یا تغییر یک موقعیت اجتماعی شود. پس خشم می تواند یک عامل انگیزه بخش برای ایجاد تغییر باشد.

اما گاهی خشم تبدیل به یک مشکل می شود و نتایج منفی زیادی مانند فروپاشی ارتباطات، مشکل با مراجع قدرت، نرسیدن به اهداف و بیماری به همراه دارد. تفاوت بین خشم مناسب و نا مناسب در دو مورد اصلی است:

(۱) ماهیت خشم و

(۲) شیوه ابراز آن

به طور کلی، خشم یک مشکل است "اگر خیلی طول می کشد، خیلی شدید است، مکرر اتفاق می افتد و شدت آن متناسب با موقعیت برانگیزنده آن نیست و یا منتهی به پرخاشگری می شود." در چنین شرایطی معمولاً فرد اعتبار و شان خود را از دست داده و بسیاری از فرصت های رشد و پیشرفت خود را نیز از دست می دهد.

خشم یک هیجان طبیعی است ولی وقتی زیاد تکرار می شود، شدید است و یا به شکلی ابراز می شود که باعث می شود فرد روابط مهم، موقعیت ها و فرصت های رشد و پیشرفت خود را از دست بدهد، مشکلی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد

خشم نامناسب روی جسم و روان و حوزه های مختلف زندگی شامل خانوادگی، شغلی و اجتماعی اثرات منفی می گذارد که مهمترین عبارت است از:

➤ اثرات خشم بر بدن

خشم روی همه اندام های بدن اثر می گذارد و حتی یک حمله شدید خشم می تواند موجب حمله قلبی و حتی مرگ شود. شایع ترین اثرات خشم روی سلامت بدن شامل افزایش احتمال بروز بیماری فشار خون و بیماری های قلبی عروقی، حمله قلبی، دیابت، سرطان بویژه سرطان سینه، تشدید بیماری های ریوی و آسم، بیماری آرتروز، و انواع دردها از جمله سردرد است

➤ اثرات خشم بر سلامت روان

خشم های مکرر و طولانی اثرات مضری بر سلامت روان دارند. اضطراب و افسردگی، فقدان اعتماد بنفس، درماندگی و احساس گناه و سوء مصرف سیگار و الکل و مواد از شایع ترین اثرات خشم محسوب می شود

➤ اثرات خشم بر زندگی خانوادگی

خشم و پرخاشگری روی همه اعضای خانواده تاثیر منفی می گذارد. در خانواده هایی که خشونت وجود دارد - که به آن خشونت خانگی می گویند- معمولا زنان و کودکان مورد بدرفتاری قرار می گیرند خشونت می تواند اشکال مختلفی داشته باشد که به دو دسته کلی خشونت جسمی و روانی (توهین، تحقیر، تمسخر، تهدید و ...) تقسیم می شود. قربانیان یا شاهدان چنین خشونتی از انواع مشکلات روان شناختی شامل اضطراب و افسردگی رنج می برند.

➤ اثرات روی دوستی ها

روابط بین فردی خوب در سلامت روان نقش مهمی دارد. اما نداشتن کنترل خشم مانع از شکل گیری دوستی های پایدار می شود. افراد عصبانی قادر به حفظ دوستی ها نیستند و از سوی دیگر، امنیت دیگران را بخاطر پرخاشگری فیزیکی و کلامی تهدید می کنند و معمولا از جمع دوستان بیرون رانده می شوند.

➤ اثرات روی تحصیل و کار

خشم و پرخاشگری معمولا رابطه دانش آموز و معلم را تحت تاثیر قرار می دهد و علاوه بر این، بر توجه، تمرکز و حافظه تاثیر منفی می گذارد و مانع از یادگیری موثر می شود. بنابراین تعجب آور نیست بچه های عصبانی، پیشرفت تحصیلی خوبی ندارند. همچنین عصبانیت های مکرر و پرخاشگری در محیط کار روی روابط کاری، رضایت شغلی و عملکرد کاری اثر منفی گذاشته و احتمال نارضایتی از کار، اخراج و بیکاری را زیاد می کند.

➤ اثرات قانونی و اقتصادی

بسیاری از جرائم جدی مانند حمله فیزیکی، قتل و سایر جرائم در حالت خشم انجام می شود. علاوه بر این، خشم یکی از عوامل مهم در تخلفات رانندگی است که یکی از علل اصلی مرگ و میر در دنیا محسوب می شود. علاوه بر این، افراد عصبانی ممکن است در طی خشونت، وسایل خانه و یا محیط کار را تخریب کنند و این کار هزینه مالی قابل توجهی را به فرد برای تعمیر یا خرید مجدد آن یا دادن غرامت تحمیل می کند.

آیا با خواندن اثرات خشم متوجه اهمیت یادگیری کنترل عصبانیت شدید؟ آیا متوجه شدید که چرا باید روش‌های کنترل عصبانیت را یاد بگیریم تا خشم تبدیل به خشونت نشود؟ اما قبل از اینکه در مورد روش‌های کنترل عصبانیت صحبت می‌کنیم، لازم است در مورد دو موضوعی که وقتی صحبت از کنترل عصبانیت به میان می‌آید، به ذهن می‌رسد توضیح دهیم.

اول – می‌خواهید به ما یاد دهید که دیگر عصبانی نشویم؟

معمولاً وقتی در مورد کنترل عصبانیت صحبت می‌کنیم، از ما سؤال می‌کنند "می‌خواهید به ما یاد بدهید که دیگر عصبانی نشویم؟" و یا حتی ممکن است بگویند "روشی را به ما یاد بدهید که دیگر عصبانی نشویم". ولی این کار غیر ممکن است. چون همانطور که گفتیم عصبانیت یک احساس طبیعی است که همه انسان‌ها تجربه می‌کنند و هیچ کس را نمی‌توان در دنیا پیدا کرد که تا به حال عصبانی نشده باشد. حتی بچه‌های خیلی کوچک هم ممکن است عصبانی شوند و این نشان می‌دهد که خشم با خود ما متولد می‌شود. ما وقتی به عصبانیت به عنوان یک مشکل نگاه می‌کنیم که تعداد دفعات، مدت زمان و یا شدت آن زیاد باشد. برای مثال کسی که در طول روز چندین بار عصبانی می‌شود یا عصبانیت او خیلی طول می‌کشد و یا شدت عصبانیت او هیچ تناسبی با موضوع ندارد، یعنی یک موضوع کوچک او را به شدت عصبانی می‌کند، احتمالاً یک مشکلی در رابطه با عصبانیت دارد.

بنابراین، ما نه می‌خواهیم و نه می‌توانیم به شما یاد بدهیم که عصبانی نشوید. شما عصبانی می‌شوید چون یک انسان هستید. قصد ما این است که به شما یاد بدهیم که عصبانیت خود را کنترل کنید تا تبدیل به خشونت و پرخاشگری نشود. برای اینکه موضوع برایتان روشن‌تر شود، اشاره کوتاهی به مراحل تبدیل عصبانیت به پرخاشگری می‌کنیم. معمولاً یک دوره پرخاشگری چهار مرحله دارد:

۱. **عصبانیت اولیه** – در این مرحله، عصبانیت شروع به شکل گرفتن می‌کند و یک سری علائم اولیه خشم احساس می‌شود که به آنها علائم هشدار دهنده اولیه می‌گویند (در قسمت نشانه‌های عصبانیت با آنها آشنا شدید).

۲. **تشدید** – در این مرحله، عصبانیتی که در مرحله قبل شروع شده بود، شدت پیدا می‌کند و علائم آشکار عصبانیت ظاهر می‌شود، بطوریکه دیگران نیز متوجه آن می‌شوند.

۳. **انفجار** - اگر مرحله قبل ادامه پیدا کند، ممکن است کنترل خود را از دست داده و منفجر شوید. انفجار خشم یا به صورت پرخاشگری کلامی و یا جسمی است.

۴. **پس از انفجار** - این مرحله شامل نتایج انفجار خشم است. این نتایج ممکن است احساس گناه، شرم و پشیمانی، فروپاشی زندگی زناشویی، از دست دادن موقعیت کاری، دستگیر شدن و به کلانتری رفتن یا زندان افتادن و ... باشد.

البته آدم‌های مختلف ممکن است با سرعت‌های مختلفی این مراحل را طی کنند. برای مثال یک نفر ممکن است در عرض فقط چند دقیقه به مرحله انفجار برسد، ولی دیگری به کندی و آرامی وارد این مرحله شود. در هر حال، هدف ما این است که روش‌هایی را به شما یاد بدهیم که به مرحله انفجار نرسید، یعنی یا بتوانید خشم خود را در همان مراحل اولیه کنترل کنید و وارد مرحله تشدید نشوید یا اگر هم به این مرحله رسیدید، وارد مرحله انفجار نشوید.

دوم - منظور شما این است که دیگران هر چه گفتند یا کردند، ما فقط بایستیم و آنها را تماشا کنیم و هیچ کاری نکنیم؟

وقتی صحبت از کنترل خشم می‌شود، سؤال دیگری که معمولاً پرسیده می‌شود این است که یعنی شما می‌گویید دیگران هر کاری می‌کنند، هیچی نگیم و هیچ کاری انجام ندهیم؟ پاسخ، قطعاً خیر است. قصد ما این نیست که به شما آموزش بدهیم عصبانیتان را به درون خود بریزید و هیچ عکس‌العملی در مقابل حرف‌ها یا کارهایی که شما را ناراحت و عصبانی می‌کند، نشان ندهید. این کار هم مثل پرخاشگری، نادرست است. هدف اصلی این است که شما بتوانید با استفاده از روش‌های سالم و سازنده، عصبانیت خود را ابراز کنید.

بنابراین هدف اصلی مدیریت خشم این است که

- بتوانید خشم خود را کنترل کنید تا از نشان دادن خشونت و پرخاشگری جلوگیری کنید و
- وقتی آرام شدید بتوانید در مورد موضوعی که موجب عصبانیت شما شده صحبت کنید و احساس خود را بیان کنید.

در ادامه این دو مهارت توضیح داده شده است.

همانطور که گفتیم عصبانیت یک احساس طبیعی است، ولی خشونت و پرخاشگری اصلاً طبیعی نیست. عصبانیت به هیچ وجه مجوز انجام هر رفتاری نیست و انسان‌ها در هر شرایطی که باشند می‌توانند و باید درست رفتار کنند. جملاتی مثل "وقتی عصبانی می‌شوم دیگه هیچی نمی‌فهمم" یا "دست خودم نیست"، فقط بهانه‌ای برای شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت نتایج خشونت و پرخاشگری است. شما می‌توانید یاد بگیرید عصبانیت خود را کنترل کنید و به همین دلیل هم در مقابل کاری که موقع عصبانیت انجام می‌دهید، مسئول هستید.

برای کنترل عصبانیت باید به محض اینکه علائم آن را در خودتان تشخیص دادید، عصبانیت خود را کنترل کنید. هر چه زودتر این کار را بکنید بهتر است، چون هر چه عصبانیت شدیدتر شود، کنترل آن هم سخت‌تر می‌شود. کنترل عصبانیت درست مثل کنترل کردن اتومبیل است. متوقف کردن ماشینی که سرعت آن کم است خیلی راحت‌تر از ماشینی است که با سرعت زیاد پیش می‌رود. در زیر مراحل انجام این کار آمده است:

۱. صبر کنید

وقتی در حال رانندگی در جاده هستید و تابلوی ایست را می‌بینید، چکار می‌کنید؟ ماشین را متوقف می‌کنید یا به رانندگی ادامه می‌دهید؟ علائم عصبانیت، درست مثل یک تابلوی ایست است که هشدار می‌دهد اگر بدون توجه به تابلو، جلو بروید دچار دردسر می‌شوید. پس اولین کاری که باید موقع عصبانیت انجام دهید صبر کردن یا "ترمز کردن" است، یعنی هیچ حرفی نزنید و یا کاری انجام ندهید.

فکر کنید:

وقتی عصبانی هستید، چطور حرف می‌زنید؟ آیا دیگران به حرف‌های شما گوش می‌دهند؟ آیا تا به حال شده که بعد از اینکه آرام شدید، از حرف‌هایی که موقع عصبانیت زدید پشیمان شده باشید؟ وقتی دیگران عصبانی هستند چطور؟ آیا به حرف‌های کسی که با عصبانیت با شما حرف می‌زند خوب گوش می‌دهید؟ آیا متوجه می‌شوید که او چه می‌گوید یا چه می‌خواهد؟

وقتی عصبانی می‌شوید، نمی‌توانید خوب فکر کنید و به همین دلیل است که ممکن است حرف‌هایی بزنید و یا کارهایی انجام دهید که بعداً پشیمان شوید. بنابراین "ترمز کردن" یا متوقف شدن باعث می‌شود کاری نکنید یا حرفی نزنید که موجب پشیمانی شده و یا برای شما دردسر ایجاد کند.

۲. خود را آرام کنید

علائم عصبانیت را دوباره مرور کنید. این علائم در مورد اتفاقاتی که موقع عصبانیت در ذهن و بدن می‌افتد چه می‌گویند؟ این علائم نشان می‌دهد که بدن و ذهن شما در حالت تنش و ناآرامی قرار دارد. بنابراین، وقتی علائم عصبانیت را تشخیص دادید و ترمز حرف زدن و عکس العمل نشان دادن را کشیدید، باید سعی کنید خود را آرام کنید تا ذهن و بدن‌تان به حالت قبل برگردد و بهتر بتوانید در مورد موضوعی که موجب عصبانیت شما شده فکر و صحبت کنید.

راه‌های مختلفی برای آرام کردن ذهن و بدن وجود دارد که در اینجا به چند تا از آنها اشاره می‌کنیم. ممکن است بعضی از این روش‌ها برای شما مفید باشد و بعضی خیلی مؤثر نباشد. در هر حال، این شما هستید که باید تصمیم بگیرید که با کدام روش راحت‌تر هستید و می‌خواهید از آن استفاده کنید.

■ تنفس عمیق

تنفس عمیق و کند یک اثر آرام بخش بر کل سیستم بدن دارد و موجب می‌شود که تنش ذهن و بدن کم شود. احتمالاً در بازی بسکتبال دیده‌اید کسی که می‌خواهد پرتاب آزاد انجام دهد، قبل از پرتاب، چند نفس عمیق می‌کشد. فکر می‌کنید چرا این کار را می‌کند؟

"هوا را به درون ریه‌هایتان ببرید و تا چهار بشمارید - یک، دو، سه، چهار، پنج - حالا به آرامی آن را خارج کنید. پنج بار این کار را تکرار کنید و هر بار که یک دم و بازدم را انجام می‌دهید یک کلمه یا عبارت کوتاه مثل "من آرامم" را با خود تکرار کنید."

■ آرمیدگی

آرمیدگی یا همان ری لکسیشن، پادزهر عصبانیت است، چون بدن شما را در حالتی قرار می‌دهد که درست متضاد وقتی است که عصبانی هستید. تمرین‌های آرام سازی، ضربان قلب و فشار خون را پایین می‌آورد، تنفس

را کند می‌کند، تنش عضلات را کم می‌کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می‌دهد. روش‌های مختلفی برای آرام سازی وجود دارد که در پیوست کتابچه دو مورد از آنها توضیح داده شده است. البته بخاطر داشته باشید که تنفس عمیق و آرام سازی را باید اول هنگام آرامش تمرین کنید تا مهارت کافی برای استفاده از آنها را در هنگام عصبانیت بدست آورید.

▪ تصویرسازی ذهنی

تجسم کردن یک صحنه خوشایند و آرام بخش می‌تواند شما را آرام کند. این صحنه خوشایند می‌تواند طبیعت مثلاً ساحل دریا، جنگل، کوه و... و یا هر چیز دیگری باشد که در شما احساس آرامش ایجاد می‌کند. "تجسم کنید در یک جای خاص یا مشغول انجام کاری هستید که در شما احساس آرامش ایجاد می‌کند. به جزئیات این مکان یا کار فکر کنید. برای مثال اگر تصور می‌کنید که در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده‌اید، صدای پرندگان، طعم لذت بخش چایی را که می‌نوشید و... را تصور کنید".

▪ پرت کردن حواس

هرچه بیشتر به حرف یا کاری که شما را عصبانی کرده فکر کنید، بیشتر عصبانی می‌شوید. پس یک راه کاهش عصبانیت و آرام کردن خود، فکر نکردن به این موضوع است. ولی چطور؟ ذهن ما نمی‌تواند در آن واحد به دو موضوع فکر کند، پس وقتی به چیزهای دیگری فکر می‌کنید، افکاری که شما را عصبانی تر می‌کند، کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر شده و عصبانیت شما نیز کمتر می‌شود. برای این کار می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید.

- صلوات فرستادن
- شمارش معکوس - به آرامی و کندی از ۲۰ تا ۱ بصورت معکوس بشمارید
- زمزمه یک شعر
- دقیق شدن روی جزئیات چیزهایی که اطراف شما قرار دارد مانند گل های یک قالی یا رنگ های به کار رفته در یک تابلو نقاشی

▪ خودگویی های آرام بخش

وقتی عصبانی هستید، دوست یا اعضای خانواده تان برای آرام کردن شما چه می گویند؟ آیا حرف های آنان باعث می شود که آرام تر شوید؟ آیا می توانید موقع عصبانیت به جای اینکه به موضوعی که شما را عصبانی کرده فکر کنید و عصبانی تر شوید، مثل یک دوست با خودتان صحبت کنید؟

موقع عصبانیت، یک سری افکار در سر شما می چرخد که یا علت اصلی عصبانیت شما است و یا آن را تشدید می کند. به آخرین باری که عصبانی شدید فکر کنید، چه افکاری در سرتان می گذشت و در نتیجه آن چه چیزهایی به خود می گفتید؟ "به من می خواد زور بگه! الان حالیش می کنم با کی طرفه"، "الان نشونش می دم که کی حرف اول و آخر را می زنه"، "او چطور تونست با من اینجوری حرف بزنه یا چطور تونست با من این کار را بکنه"، "او عمداً می خواد من را اذیت کنه" و...

این افکار، عصبانیت شما را بیشتر می کند یا کمتر؟ اگر بر اساس این افکار حرف بزنید یا عمل کنید دچار دردسر و مشکل خواهید شد؟ احتمالاً بله، پس باید ذهنتان را از این افکار خالی کنید. برای این کار باید صدای این افکار را در سرتان پایین بیاورید و صدای افکار آرام بخش را بلند تر کنید. این کار باعث می شود که ذهن تان آرام شود و وقتی ذهنتان آرام می شود، به بدنتان نیز پیام می دهد که "لازم نیست در حالت آماده باش باشی و می توانی آرام باشی".

در زیر فهرستی از چیزهایی که می توانید موقع عصبانیت به خود بگویید و خود را آرام کنید، آمده است. آنها را بخوانید و جملاتی را که فکر می کنید می تواند شما را آرام کند انتخاب کنید تا هنگام عصبانیت به خود بگویید.

- | | |
|---|---|
| ▪ می توانم خودم را آرام کنم | ▪ هیچ نیازی به عصبانیت نیست |
| ▪ نمی خواهم دوباره برای خودم دردسر درست کنم | ▪ عصبانی شدن فقط اوضاع را بدتر می کند |
| ▪ همیشه نمی توانم انتظار داشته باشم همه طبق میل من رفتار کنند | ▪ عصبانی شدن هیچ فایده ای ندارد |
| ▪ من رفتار کنم | ▪ این موضوع ارزش این همه عصبانیت را ندارد |
| ▪ همیشه نمی توانم حرفم را پیش ببرم | ▪ سخت نگیر |
| ▪ آرام باش | ▪ از کاه، کوه نساز |
| ▪ صدايت را بلند نکن، داد نزن | ▪ اینقدر قضیه را بزرگ نکن |
| ▪ چند نفس عمیق بکش | ▪ می توانم خونسردی ام را حفظ کنم |

تمرین:

چند جمله آرام بخش را که می توانید در زمان استرس به خود بگویید و خود را آرام کنید، در زیر بنویسید:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.

• موقعیت را ترک کنید

اگر شدت عصبانیت شما خیلی زیاد است، بهتر است موقعیت را ترک کنید، به مکان دیگری بروید و سپس سعی کنید خود را آرام کنید. ترک موقعیت به شما کمک می کند قبل از اینکه به مرحله انفجار برسید و خود را به دردسر بیندازید از منطقه خطر دور شوید.

وقتی موقعیت را ترک کردید و به مکان دیگری رفتید، سعی کنید ذهن و بدنتان را آرام کنید. در اکثر موارد، ممکن است به ۶۰-۳۰ دقیقه زمان برای آرام کردن خود احتیاج داشته باشید. در طی این مرحله، می توانید علاوه بر روش هایی که قبلاً ذکر شد کارهای زیر را انجام دهید.

- ورزش های سبک مثل دو، قدم زدن، دوچرخه سواری و شنا
- تنفس های عمیق و آرمیدگی پیشرونده عضلانی (پیوست را مشاهده کنید)
- گوش دادن به یک موسیقی آرام
- انجام کارهای مورد علاقه مانند دیدن فیلم، انجام کارهای هنری مانند نقاشی، مطالعه کتاب و...
- انجام فعالیت های معمول
- صحبت کردن با یک فرد مورد اعتماد که به حرف های شما گوش می دهد و احساس شما را می فهمد
- نوشتن احساسات

احتیاط پزشکی:

تکنیک های آرمیدگی، فشارخون، ضربان قلب، تنش عضلانی، کلسترول و سایر شاخص های فیزیولوژیک را کاهش می دهد. بنابراین به کسانی که تحت مراقبت طبی هستند و یا دارو مصرف می کنند توصیه می شود قبل از استفاده از این روش ها، با پزشک خود مشورت کنند. این توصیه بویژه برای افراد مبتلا به صرع، فشارخون و دیابت اهمیت دارد.

وقتی آرام شدید، وقت آن است که عصبانیت خود را به صورت سالم و سازنده‌ای ابراز کنید. حالا که بدن و ذهن شما آرام شده، می‌توانید خوب فکر کنید، درست صحبت کنید و خوب گوش دهید و بنابراین کمتر احتمال دارد که عصبانیت خود را با پرخاشگری ابراز کنید.

بعضی افراد ممکن است فکر کنند وقتی آرام شدند، همه چیز تمام شده و لازم نیست با صحبت کردن در مورد موضوعی که آنها را عصبانی کرده، دوباره خود را ناراحت کنند. ولی آرام شدن، پایان قصه نیست چون شما حق دارید در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده با طرف مقابل صحبت کنید. بخصوص در روابط نزدیک مثل رابطه با همسر، دوست، همکار و یا هم اتاقی اتان خیلی مهم است که عصبانیت خود را بیان کنید، چون وقتی این کار را می‌کنید طرف مقابل متوجه می‌شود که چه حرف یا رفتاری شما را ناراحت و عصبانی می‌کند و احتمال اینکه در آینده آن را تکرار کند کمتر می‌شود. برخی مواقع نیز در حین صحبت با وی متوجه می‌شوید که دچار سوء تفاهم شده‌اید و بی دلیل عصبانی شده‌اید. در هر حال، بیان عصبانیت بهتر از حرف نزدن در مورد آن است چون به بهتر شدن رابطه‌تان کمک می‌کند.

برای این منظور کارهای زیر را انجام دهید:

۱. رفتاری که شما را عصبانی کرده توضیح دهید

وقتی می‌خواهید عصبانیت خود را ابراز کنید، باید حرف یا رفتاری را که شما را عصبانی کرده بیان کنید. برای مثال از صبح سعی دارید با همسر (یا یکی از همکارانتان) تماس بگیرید ولی گوشی او خاموش است. شما عصبانی می‌شوید چون او می‌داند کار مهمی دارید و قرار بود به او تلفن کنید."

"از صبح چند بار تو زنگ بزnm، ولی گوشی‌ات دائم خاموش بود."

وقتی می‌خواهید رفتاری را که شما را ناراحت کرده توصیف کنید به نکات زیر توجه کنید تا طرف مقابل احساس نکند دارید او را سرزنش می‌کنید و یا به او حمله می‌کنید:

- از کلمات توهین آمیز و سرزنش کننده استفاده نکنید.
- "معلوم هست از صبح تا حالا کجا بودی که گوشی لعتی‌ات خاموش بود."
- با لحن خصمانه یا طعنه آمیز صحبت نکنید
- "از صبح تا همین الان صد دفعه زنگ زدم تا با جنابعالی حرف بزnm."

۲. احساس خود را توصیف کنید

در این مرحله باید توضیح دهید که حرف یا رفتار طرف مقابل چه احساسی را در شما بوجود آورد.

"وقتی از صبح چند بار به تو زنگ زدم و گوشی‌ات دائم خاموش شد، عصبانی شدم".

در توصیف احساسات نیز به نکات زیر دقت داشته باشید:

- مسئولیت احساس خود را قبول کنید و آن را با "من احساس... کردم"، توصیف کنید.

"من عصبانی‌ام" به جای "تو مرا عصبانی می‌کنی".

- از کلمات تحریک کننده برای توصیف احساس خود استفاده نکنید.

"واقعاً برای خودم متأسفم که به چه کسی دلم را خوش کرده‌ام".

- شدت احساس خود را درست توصیف کنید و آن را خیلی بزرگ جلوه ندهید.

"من عصبانی‌ام" به جای "از عصبانیت دارم منفجر می‌شوم".

۳. علت احساس خود را توصیف کنید

در این مرحله توضیح دهید که چرا چنین احساسی دارید. در مورد حرف یا رفتار وی چه فکر می‌کنید که شما را عصبانی می‌کند؟ رفتار وی چه احساس‌های منفی دیگری در شما ایجاد می‌کند که موجب عصبانیت شما می‌شود؟ وقتی علت واقعی عصبانیت خود را توضیح می‌دهید، طرف مقابل بهتر می‌تواند شما و علت عصبانیت اتان را بفهمد.

"وقتی از صبح به تو زنگ زدم و گوشی‌ات دائم خاموش بود، خیلی عصبانی شدم، چون تو می‌دانستی کار مهمی باهات دارم. فکر کردم که اصلاً برایت مهم نیست که من چقدر نگران و مضطرب بودم".

۴. سؤال کنید و گوش دهید

وقتی عصبانیت خود را بیان کردید، برای روشن شدن نیمه دیگر داستان اجازه دهید طرف مقابل نیز نظر خود را بگوید و به حرف‌های او گوش دهید. چیزی که شما فکر کردید و بیان کردید، فقط نیمی از ماجراست، به همین دلیل است که باید به حرف‌های طرف مقابل هم گوش دهید. پس از آن است که می‌توانید متوجه شوید که مشکل کجاست و چطور می‌توانید آن را حل کنید.

نکته مهم:

ابراز عصبانیت بیشتر برای مواقعی مناسب است که با طرف مقابل رابطه نزدیکی دارید و یا وی حسن نیت داشته و تمایل دارد مشکلی را که شما را عصبانی کرده حل کند. ولی گاهی از دست کسانی عصبانی می‌شوید که ابراز عصبانیت فایده‌ای ندارد. مثلاً فرض کنید کسی در خیابان مزاحم همسرتان شده و شما را عصبانی می‌کند و یا پشت به اتومبیل شما می‌زند. در چنین مواردی ابراز عصبانیت کار چندان مناسبی نیست چون طرف مقابل نه علاقه‌ای به شنیدن صحبت‌های شما دارد و نه این کار واقعاً مشکلی را حل می‌کند. در چنین شرایطی بهتر است که فقط عصبانیت خود را کنترل کنید تا با خشونت و پرخاشگری برای خود دردسر درست نکنید و سپس به فکر راه‌های دیگری برای حل مشکل خود باشید. مثلاً همسرتان را از موقعیت دور کنید، به ۱۱۰ تلفن بزنید و ...

در بخش اول کتاب یاد گرفتیم:

عصبانیت یک احساس طبیعی است که همه آن را تجربه می‌کنند، ولی خشونت و پرخاشگری اصلاً طبیعی نیست، چون علاوه بر اینکه به دیگران صدمه می‌زند، ممکن است برای شما نیز دردسر ایجاد کند. بنابراین یادگیری کنترل عصبانیت اهمیت زیادی دارد تا یک عصبانیت ساده تبدیل به خشونت نشود. برای کنترل عصبانیت، ابتدا باید در خود انگیزه و تعهد ایجاد کنید، سپس علائم عصبانیت خود را بشناسید تا بتوانید در همان مراحل اولیه جلوی شدت گرفتن آن را بگیرید. برای این کار می‌توانید از روش‌های مختلفی مثل تنفس عمیق، آرام سازی، پرت کردن حواس و گفتن حرف‌های آرام بخش به خود استفاده کنید. ولی اگر عصبانیت شما شدید است، بهترین کار این است که موقعیت را ترک کرده و سپس خود را آرام کنید. و در آخر کار، وقتی آرام شدید، عصبانیت خود را با روش‌های سالم و سازنده ابراز عصبانیت، بیان کنید تا دیگران متوجه شوند که چرا و برای چه عصبانی شدید. بدین ترتیب، احتمال اینکه با کارها و حرف‌های خود شما را عصبانی کنند، کمتر می‌شود.

حالا اطلاعات خوبی در مورد استرس، عوامل ایجاد کننده و اثراتی که می تواند روی سلامت و کیفیت زندگی شما ایجاد کند، دارید. در ادامه این کتابچه، یک طرح عملی مدیریت خشم آمده که به شما کمک می کند تا خشم خود را کنترل و سپس آن را به شیوه سالم و موثری ابراز کنید. این کار بویژه در موارد خشم شدید، همیشه آسان نیست. ولی هزاران نفر مثل شما موفق شده اند و بخاطر این موفقیت، احساس خیلی بهتری دارند. پس با ما همراه شوید.

قدم اول- در خودتان انگیزه ایجاد کنید

اولین قدم برای کنترل عصبانیت، قدمی است که برای تغییر هر عادت اشتباهی باید بردارید، یعنی ایجاد انگیزه.

برای ایجاد انگیزه باید کارهای زیر را انجام دهید:

(۱) **روش غالب بیان عصبانیت خود را مشخص کنید.** اغلب اوقات وقتی عصبانی می‌شوید، چکار

می‌کنید؟ داد می‌زنید؟ کتک کاری می‌کنید؟ چیز پرت می‌کنید؟ عصبانیت خود را قورت می‌دهید و در

خود می‌ریزید یا آن را با تهمت زدن، شایعه پراکنی و ... ابراز می‌کنید؟ اگر بخواهید روش ابراز

عصبانیت خود را مشخص کنید، چه نامی برای آن مناسب‌تر است؟ پرخاشگرانه؟ منفعلانه؟ یا

پرخاشگرانه - منفعلانه؟

(۲) **فواید / هزینه‌ها یا محاسن / معایب شیوه عصبانیت خود را مشخص کنید.** یادتان باشد هزینه‌ها یا

معایب، صدماتی است که به خود، خانواده و یا سایر افراد می‌زنید. همچنین گاهی یک روش بیان

عصبانیت ممکن است در درازمدت، هزینه یا معایب آن مشخص شود. پس هم به نتایج کوتاه مدت و

هم بلند مدت آن توجه داشته باشید.

(۳) **براساس فواید / محاسن و هزینه‌ها / معایب شیوه بیان عصبانیت خود، تصمیم گیری کنید.** اگر

متوجه شدید که هزینه‌ها و معایب آن بیشتر از فواید / محاسن آن است، تصمیم بگیرید که شیوه بیان

عصبانیت خود را تغییر دهید.

تمرین:

سه موقعیت مهمی را که در آن عصبانی شدید بنویسید. سپس توضیح دهید که هنگام عصبانیت چه کردید و بر اساس آن سبک ابراز عصبانیت خود را مشخص کنید. در آخر هم نتایج آن را بنویسید و تصمیم گیری کنید.

موقعیت اول:

پاسخ:

نتایج:

موقعیت دوم:

پاسخ:

نتایج:

موقعیت سوم:

پاسخ:

نتایج:



تصمیم گیری: آیا فکر می کنید نیازی به تغییر روش ابراز عصبانیت خود دارید؟

.....

همچنین اگر در مواقعی احساس کردید انگیزه شما برای تغییر کمتر شده و یا جدیت قبل را ندارید، می توانید با انجام کارهای زیر، مجدداً انگیزه خود را تقویت کنید.

- زمانی را که عصبانیت خود را به شیوه نادرستی ابراز کردید و آسیب شدیدی به خود، یا خانواده تان زدید، یادآوری کنید.
- فواید کنترل خشم را به خود یادآوری کنید.
- تصمیم خود را برای کنترل عصبانیت، با اطرافیان تان در میان بگذارید. هر چه تعداد افراد بیشتری از این تصمیم آگاه باشند، انگیزه و تعهد شما هم بیشتر خواهد بود.

قدم دوم- علل و عوامل عصبانیت خود را بشناسید

چه چیز موجب عصبانیت شما می‌شود؟ آیا افراد، حرف‌ها یا رفتارهای خاصی هست که شما را عصبانی می‌کند؟ آیا موضوع خاصی هست که مرتب موجب عصبانیت شما می‌شود؟ شناخت عواملی که موجب عصبانیت می‌شود به شما کمک می‌کند متوجه شوید معمولاً چه وقت، کجا، چرا و از دست چه کسانی عصبانی می‌شوید. این آگاهی به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌هایی که احتمال می‌دهید عصبانی شوید، احتیاط‌های لازم را انجام دهید تا یک جرقه کوچک تبدیل به یک حریق بزرگ نشود.

تمرین:

موقعیت‌هایی را که در طی یک ماه اخیر (یا سه ماه اخیر - موجب عصبانیت شما شد، بخاطر بیاورید و آنها را در فضای زیر بنویسید:

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

حالا که به این موقعیت‌ها نگاه می‌کنید، فکر می‌کنید چه چیز - یا چیزهایی - بیش از همه شما را عصبانی می‌کند؟

.....

.....

.....

قدم سوم- نشانه‌های عصبانیت خود را بشناسید

برای اینکه بتوانید عصبانیت خود را کنترل کنید، اول باید تشخیص دهید که عصبانی هستید. شاید با خود فکر کنید "مگه میشه آدم عصبانی باشه و خودش نفهمه؟!". ولی ما همیشه از عصبانیت خود بخصوص در مراحل اولیه آن آگاه نیستیم و تا وقتی هم که ندانیم در حال عصبانی شدن هستیم و یا عصبانی هستیم، نمی‌توانیم آن را کنترل کنیم. گذشته از این، کنترل عصبانیت در مراحل اولیه آن خیلی آسان‌تر است. پس اگر علایم هشدار دهنده اولیه عصبانیت خود را بشناسید، قبل از اینکه خیلی عصبانی شوید و کنترل آن سخت شود، می‌توانید آن را کنترل کنید.

تمرین: از روی فهرست موقعیت‌هایی که در بالا ذکر کردید، یک یا دو موقعیت را انتخاب کنید و نشانه‌های عصبانیت را که تجربه کردید، در زیر بنویسید

۱. نشانه‌های جسمی:

۲. نشانه‌های ذهنی و روانی:

۳. نشانه‌های رفتاری:

قدم چهارم- شدت عصبانیت خود را بشناسید - دماسنج خشم

قدم بعدی، مشخص کردن شدت عصبانیت است. انجام این کار برای کنترل خشم اهمیت زیادی دارد. قاعده کلی این است که وقتی شدت خشم زیاد است بهتر است موقعیت را ترک کنید و سپس خود را آرام کنید. ولی اگر شدت آن زیاد نباشد می توانید در همان موقعیت خود را آرام کنید. استفاده از دماسنج خشم روش مفیدی برای اندازه گیری خشم می تواند باشد:



۱۰ به شکل استثنایی شدید

۹

۸ خیلی شدید

۷

۶

۵ متوسط

۴

۳ خیلی ضعیف

۲

۱ اصلا

به دماسنج بالا نگاه کنید و درجه بندی کنید در آن موقعیت خشم شما در چه درجه ای قرار داشت. یادتان باشد خشم یک چیز همه یا هیچ نیست. شما روی این دماسنج بالا و پایین می روید. شما باید وقتی به درجه ۴ یا ۵ رسیدید یک کاری برای کنترل خشم انجام دهید قبل از اینکه درجه خشم تان به ۸ و ۹ برسد و خیلی داغ شوید.

قدم پنجم- عصبانیت خود را کنترل کنید

پس از اینکه متوجه عصبانیت خود و شدت آن شدید، حالا باید آن را کنترل کنید. همانطور که گفته شد اگر شدت عصبانیت شما زیاد نیست می توانید در همان موقعیتی که قرار دارید این کار را انجام دهید. حالا، به روش های زیر در مورد چگونگی کنترل عصبانیت نگاه کنید و بهترین روش های مقابله با این موقعیت را در فضای زیر بنویسید:

شیوه های کنترل عصبانیت در موقعیت:

- یک نفس عمیق بکشید و آن را به آرامی از دهان خارج کنید
- تنفس عمیق را انجام دهید
- حواس خود را از موضوع عصبانیت پرت کنید:
 - صلوات فرستادن
 - شمارش معکوس - به آرامی و کندی از ۲۰ تا ۱ بصورت معکوس بشمارید
 - زمزمه یک شعر
 - دقیق شدن روی جزئیات چیزهایی که اطراف شما قرار دارد مانند گل های یک قالی یا رنگ های به کار رفته در یک تابلو نقاشی
- جملات آرام بخش به خود بگویید

شیوه های کنترل عصبانیت:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.

اگر شدت عصبانیت زیاد است، موقعیت را ترک کنید و سپس خود را آرام کنید. این ممکن است کار ساده ای به نظر می رسد ولی وقتی زمانش فرا می رسد می تواند کار دشواری باشد. نکته مهم این است که شما نیاز به زمان دارید تا بتوانید عصبانیت خود را کنترل کنید و سپس خوب فکر کنید تا ببینید چه کار می خواهید انجام دهید. این کار مثل تایم اوت گرفتن است. وقتی در بسکتبال یا والیبال بازی خوب پیش نمی رود مربی می تواند تایم اوت بگیرد. سپس بازی متوقف می شود و مربی چند دقیقه ای با تیم در مورد شیوه بازی شان صحبت می کند و به آنها می گوید بهترین کاری که می توانند انجام دهند، چیست.

وقتی موقعیت را ترک کردید، کارهایی که می توانید برای آرام کردن خود انجام دهید، از روی فهرست زیر انتخاب و آن را در فضای زیر بنویسید:

- تنفس عمیق
- استفاده از تکنیک های آرمیدگی
- خودگویی های آرام بخش
- ورزش های سبک مثل دو، قدم زدن، دوچرخه سواری و شنا
- گوش دادن به یک موسیقی آرام
- انجام کارهای مورد علاقه مانند دیدن فیلم، انجام کارهای هنری مانند نقاشی، مطالعه کتاب و...
- انجام فعالیت های معمول
- صحبت کردن با یکی فرد مورد اعتماد
- نوشتن احساسات

شیوه های کنترل عصبانیت:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.

قدم ششم - به اهداف تان متعهد بمانید

تغییر عادات و یادگیری شیوه های جدید عمل کردن، می تواند کار سختی باشد. ولی خواندن این کتابچه به این معنی است که شما اولین قدم را برای کنترل خشم خود برداشته اید. اگر این طرح ۶ قدمی را جدی بگیرید، می تواند به شما کمک کند تا خشم خود را کنترل کرده و آن را به شیوه مناسبی ابراز کنید.. در طول مسیر ممکن است فراز و نشیب هایی را تجربه کنید، بنابراین اگر یک روز موفق به کنترل خشم خود نشدید، دلسرد و نومید نشوید. طرح ۶ قدمی را دوباره شروع کنید. بتدریج کار آسان تر خواهد شد.

هیچ کس کامل و بی نقص نیست - اگر بار اول موفق نشدید، دوباره تلاش کنید

و اگر متوجه شدید کنترل خشم برایتان سخت است، هر وقت که بخواهید می توانید به مرکز بهداشت بیایید و با پزشک و یا روان شناس مرکز صحبت کنید تا آنها شما را راهنمایی کنند.

الف- تکنیک تنفس عمیق

وقتی تحت استرس قرار دارید تنفس سریع و سطحی می شود و تغییرات بدنی را که در این حالت اتفاق می افتد، تشدید می کند. این همچنین باعث می شود اکسیژن کافی به مغز نرسد و فکر کردن سخت تر شود. تکنیک های تنفس شبیه آرمیدگی هستند ولی سریع تر کار می کنند. اساساً، این تکنیک ها یک شیوه سریع آرام کردن بدن است. بنابراین، اصلاح تنفس می تواند سطح برانگیختگی را به سرعت کاهش داده و فرد را از وضعیت واکنش جنگ و گریز خارج کند. علاوه براین، با تنفس درست، نه تنها بدن آرام می شود بلکه توانایی فکر کردن و کنترل خود نیز بر می گردد.

"برای شروع، این تکنیک را در وضعیت راحتی تمرین کنید. بهتر است دراز بکشید. مکانی را انتخاب کنید که در آن احساس راحتی می کنید. یک تنفس طبیعی کند انجام دهید (نه تنفس عمیق) و همانطور که نفس را بیرون می دهید به "عدد ۱" و وقتی آن را بیرون می دهید به کلمه "آرام باش" فکر کنید. نفس را دوباره به درون ببرید و به عدد ۲ فکر کنید و سپس آن را بیرون دهید و به کلمه آرام باش فکر کنید. این کار را تا ۱۰ ادامه دهید. وقتی به عدد ۱۰ رسیدید، این کار را برعکس انجام دهید تا به ۱ برسید. سعی کنید هر چیزی دیگری را از ذهنتان دور کنید. ممکن است تصور کردن "اعداد" و یا عبارت "آرام باش" کمک کننده باشد. اگر احساس گیجی می کنید متوقف شوید احتمالاً یک جای کار درست نیست. این تکنیک را آنقدر تمرین کنید تا اعتماد بنفس کافی را برای استفاده از آن در هر موقعیتی که احساس می کنید دارید عصبانی می شوید، به دست آورید."

ب-- دستورالعمل آرمیدگی عضلانی پیشرونده

آرمیدگی ضربان قلب و فشار خون را پایین می آورد، تنفس را کند می کند، تنش عضلات را کم می کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می دهد. تکنیک های آرمیدگی متعددی برای کمک به افراد طراحی شده است. هر فردی ممکن است با یکی از این تکنیک ها راحت تر باشد. در زیر دو تکنیک آرمیدگی آمده است. اما نکته مهم این است که هر روز آن را تمرین کنید، آرام سازی یک مهارت است و مثل هر مهارت دیگری برای یادگیری زمان لازم دارد. ابتدا در موقعیت های عادی، آرمیدگی را تمرین کنید و وقتی در آن مهارت پیدا کردید می توانید در موقعیت های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازید.

"یک مکان راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنید. زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیرید که احساس آرامش بیشتری می کنید. دراز بکشید و چشم هایتان را ببندید. برای چند دقیقه روی تنفس تان تمرکز کنید. آرام و به کندی نفس بکشید. وقتی نفس را بیرون می دهید کلماتی مانند آرام باش را به خودتان بگویید. تمرین

آرام سازی را با عضلات مختلف بدن تان انجام دهید. اول باید در آنها تنش ایجاد کنید و سپس آنها را شل کنید. وقتی تنش ایجاد می کنید باید هوا را به درون ریه ها ببرید و وقتی شل می کنید آن را بیرون دهید.

■ کار را با دست هایتان شروع کنید. دست تان را محکم مشت کنید. به تنشی که در ماهیچه های دست و مچ ایجاد شده، فکر کنید. این تنش را برای چند ثانیه حفظ کنید و سپس دست تان را شل کنید. به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کنید. ممکن است کمی احساس درد کنید ولی اشکالی ندارد، احساس آرامش کم کم ایجاد می شود

■ همین کار را با دست دیگر تان انجام دهید

هر وقت که یک سری از عضلات بدن تان را شل می کنید به این فکر کنید که وقتی آنها شل می شوند چه احساسی دارید. سعی کنید خود را رها کنید و بگذارید تنش از بدن تان بیرون برود. بگذارید عضلات تان تا جایی که می شود شل شوند. به تفاوت حالت تنش و شل شدن عضلات توجه کنید. حالا همین کار را برای سایر عضلات بدن انجام دهید. هر بار برای چند ثانیه در آنها تنش ایجاد کنید و سپس آن را شل کنید. بهتر است برای ایجاد آرمیدگی در عضلات بدن خود از ترتیب زیر استفاده کنید:

دست ها: دست تان را مشت کنید و سپس شل کنید

بازوها: آرنج ها را به طرف درون خم کنید و بازویتان را سفت کنید. به این ترتیب باید بویژه در قسمت بالای بازویتان احساس تنش داشته باشید. یادتان باشد این کار را فقط برای چند ثانیه انجام دهید و سپس آن را شل کنید.

گردن: سرتان را به سمت عقب فشار دهید و آن را به کندی از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید. توجه کنید که چطور تنش از یک طرف سر به طرف دیگر حرکت می کند. سپس سرتان را به سمت جلو و در یک وضعیت راحت قرار دهید

صورت: در صورت، ماهیچه های متعددی وجود دارد ولی کافی است فقط روی پیشانی و فک تمرکز کنید. اول ابروهایتان را به حالت اخم پایین بیاورید و سپس پیشانی تان را ری لکس کنید و یا می توانید ابروهایتان را بالا ببرید و سپس آن ری لکس کنید. حالا فک تان را روی هم فشار دهید. و به تفاوت این حالت با وقتی ری لکس می شوید فکر کنید.

قفسه سینه: یک نفس عمیق بکشید، آن را چند ثانیه نگه دارید، به تنش فکر کنید، سپس بگذارید تنفس تان به وضعیت طبیعی برگردد

معدة: عضلات معده تان را تا جایی که می توانید سفت کنید و سپس شل کنید.

نشمین گاه: نشمین گاه تان را سفت کنید و سپس شل کنید

پاها: پاهایتان را به سوی صورت تان خم کنید. کار را با چرخش انگشتان پا خاتمه دهید.

