

# مدیریت خشم

راهنمایی برای مدیریت خشم، بهبود روابط، بخشیدن خود و رهایی از احساس  
گناه و پشیمانی

**نویسنده:**

آری کولتر

**مترجمان:**

دکتر محمد ابراهیم گوهریان - مهندس شهاب شالچیان

**انتشارات:**

۱۴۰۴-۱۴۰۳

## فهرست مطالب

درباره نویسنده

مقدمه

### ۱- درك هیجان خشم خود

خشم چیست؟

مراحل چهارگانه خشم

اثرات جانبی خشم

عوامل زیربنایی خشم

### ۲- خشم چگونه بر روی خانواده تان اثر می گذارد؟

خشم چگونه روی بچه ها اثر می گذارد؟

خشم چگونه روی رابطه شما با شریکتان اثر می گذارد؟

### ۳- نگاهی به سبک زندگی خود داشته باشید.

وقت گذرانی کمتر در شبکه های اجتماعی

از تماشای افراطی تلویزیون خودداری کنید.

غذای سالم بخورید.

وضعیت نوشیدن خود را بهبود دهید.

سیگار کشیدن را متوقف کنید.

خواهیدن را در اولویت قرار دهید.

به موسیقی گوش دهید.

مصرف کافئین را قطع کنید.

به طور منظم ورزش کنید.

#### **۴-شناسایی محرک ها**

محرک ها چه هستند؟

عوامل تحریک کننده خشم کدامند؟

شناسایی عوامل تحریک کننده خشمستان

مدیریت عوامل تحریک کننده هیجانات

#### **۵-هوشیار باشید.**

منظور از آگاه بودن چیست؟

مدیریت خشم از طریق انجام تمرین های ذهن آگاهی

#### **۶- پرداختن به مسائل زیربنایی خشم**

احساسات مختلف تاثیرگذار بر روی خشم

یاد بگیرید که بی خیال شوید.

#### **۷- تمرکز خود را تغییر دهید.**

تفکر خود را اصلاح کنید.

#### **۸- راهبردهای رفتار درمانی شناختی را به کار بندید.**

رفتار درمانی شناختی چیست؟

رفتار درمانی شناختی چگونه به مدیریت خشم کمک می کند؟

استفاده از رفتار درمانی شناختی برای مبارزه با خشم

درمان های مورد استفاده برای مدیریت خشم

#### **۹- ایجاد جعبه حاوی لوازم آرام کننده**

جعبه حاوی وسایل آرام کننده چیست و چه استفاده ای از آن می شود؟

چگونه می توان جعبه حاوی وسایل آرام کننده را ایجاد کرد؟

چه چیزهایی را باید در داخل جعبه حاوی وسایل آرام کننده خود قرار دهید؟

## ۱۰- رهنمودهایی برای نوشتن احساسات و وقایع در دفترچه یادداشت روزانه

علت اهمیت این رهنمودها برای مدیریت خشم چیست؟

سی رهنمود مورد استفاده برای مدیریت خشم

**نتیجه گیری**

## درباره نویسنده

اری کولتر<sup>۱</sup> یکی از کارشناسان در زمینه مدیریت هیجانات و نویسنده این کتاب (مدیریت خشم) است. او دارای مدرک کارشناسی ارشد می باشد و در زمینه کمک به افراد برای درک و مدیریت هیجاناتشان تخصص دارد. او با افرادی که به مدت چندین سال چالش های هیجانی سختی را پشت سر گذاشته اند، همکاری نزدیک داشته است و در مدت کار کردن در این حوزه، شیوه های اثر بخشی را برای درک هیجانات دشوار و پرداختن به آنها پیدا کرده است. چالش های هیجانی مربوط به مراجعانش، گسترده و متنوع هستند، اما خشم یکی از موضوعات مشترک در همه آنهاست. اری کاملاً از آثار مخرب خشم بر روی خانواده آگاه است. او با مشاهده بهبودهایی که در افراد بیمارش در طی سال ها حاصل شده است، این اعتماد به نفس را پیدا کرده است تا روش های غلبه بر هیجانات را با مخاطبین گسترده اش در میان گذارد. اری ازدواج کرده است و سه بچه و دو نوه دارد و دوست دارد که اوقات فراغت خود را با نوه هایش بگذراند. او عاشق آشپزی و مسافرت است و دوست دارد که از جاهای مختلفی که بازدید می کند، دستور پخت های جدیدی را جمع آوری کند. او همچنین عاشق آواز خواندن است و اغلب استعدادهای خود را تقدیم جامعه می کند.

## مقدمه

شاگردی می گفت: "من از کوره در می روم. اما این فقط در ظرف یک دقیقه اتفاق می افتد. من در پاسخ به او گفتم: "بمب هیدروژنی هم همین طور است. پس به فکر آسیبی باش که عصبانی بودن برایت ایجاد می کند." - جورج سوئیتینگ

---

<sup>۱</sup> Ari Kolter

امروز سر یکی از مشتری های دیگر ت هم داد زدی و گفتی: "اگر قیمت ها را قبول نداری، مغازه من را ترک کن." وقتی که شوهرت آن چیزی که می خواستی را از سوپری نخرید، با او دعوا گرفتی. وقتی که از سر کار به خانه آمدی و دیدی که پسر ت به جای انجام تکالیفش، مشغول بازی ویدئویی است، دسته فرمان بازی او را گرفتی و آن را به دیوار کوبیدی و شکستی. تو فقط دسته فرمان بازی او را نشکستی، بلکه قلب او را نیز شکستی. همه ما خشم را به عنوان یک هیجان انسانی کاملاً عادی تجربه می کنیم. گاهی خشم به عنوان شاخص سالمی عمل می کند که ضرورت ایجاد تغییراتی را در زندگی مان به ما نشان می دهد و به مسائلی اشاره می کند که باید مورد توجه قرار بگیرند. احساس خشم به بقای ما کمک می کند، تمرکز مان را بهتر می کند و ما را نسبت به تهدیدها هوشیار می سازد. احساس خشم به ما انگیزه می دهد که اقدامی را در جهت رفع دردهای عاطفی و فیزیکی خود انجام دهیم، تنش درونی خود را تخلیه کنیم و اعصابمان را آرام کنیم. بسیاری افراد به شما می گویند که خشم یکی از پیچیده ترین و قوی ترین هیجانات است. با این حال، زولتان کووچس<sup>۲</sup> خشم را یک هیجان کاملاً طبیعی و عادی می داند که اهمیت بسیار زیادی در کشف هیجانات انسانی دارد. خشم هم مانند سایر هیجان ها دارای مراحل یا سطوح شدت مختلفی می باشد. همچنین، شیوه دست و پنجه نرم کردن افراد با خشم خود، به شکل قابل توجهی متفاوت است. شما اغلب مقالاتی را در مورد موج هایی از خشم در فضای مجازی پیدا می کنید که در آنها افرادی که ژست وحشیانه ای گرفته یا در حال جیغ زدن هستند، به تصویر کشیده شده اند. این فقط یکی از شکل های ابراز خشم می باشد. با این حال، از شما می خواهم که سناریوی زیر را تصور کنید. جیمز زمان مفیدی را صرف پایه گذاری رابطه دوستانه و عاشقانه خود با یکی از شرکایش به نام کاترین کرد. جیمز به سختی تلاش می کرد تا رابطه دوستانه قوی ای را بر پایه احترام متقابل با کاترین ایجاد کند، اما متوجه شد که کاترین شخصی است که خشم زیادی را فرو می خورد و پنهان می کند. گاهی او نمی داند یا به سختی می فهمد که خشمش از کجا ناشی شده است. این وضعیت باعث شد که روابط آنها دچار آسیب شود و در نهایت،

---

<sup>۲</sup> Zoltan kovacs

به رابطه عاشقانه خود پایان دهند. خشم می تواند اثر قابل توجهی بر روابط داشته باشد. زندگی با شخصی که دچار مشکل خشم زیاد می باشد، باعث می شود که شما نیز شروع به ایراد گرفتن از او کنید. یکی از مهمترین جنبه های منفی خشم، مسری بودن آن می باشد که باعث می شود هر دو طرف، خشم خود را نشان دهند. پس از مدتی، احساسات اولیه شما نسبت به یکدیگر تغییر می کند و شما شریک خود را به عنوان شخصی می بینید که زیاد عصبانی می شود. چنین تغییری در طرز تفکر، خبر از پایان رابطه می دهد. علاوه بر این، آثار منفی خشم بر روی بچه های یک خانواده می تواند مخرب باشد. روابطی که شما با همکاران خود دارید نیز ممکن است به شدت به خطر بیفتد و روی بهره وری کارتان اثر گذارد. متأسفانه، خشم فقط روی روابط اثر نمی گذارد، بلکه آثار فیزیکی زیادی را نیز به همراه دارد. خشم با واکنش هایی از قبیل ترس و اضطراب همراه می شود که باعث واکنش جنگ یا گریز می شوند و در نتیجه منجر به این می شود که ضربان قلب، تنفس، فشارخون و دمای بدنشان افزایش یابد. اگر این عدم تعادل ها تنظیم نشوند، ممکن است که فرد دچار علائمی مانند سردرد، بی خوابی، اضطراب، حمله قلبی و غیره شود. پس از فوران خشم، ممکن است متوجه شوید که واکنشتان بی جا، بی جهت یا ناپسند بوده است. اما چنین واکنشی به همین جا ختم نمی شود و مدیریت ضعیف خشمتان می تواند باعث شود که عزت نفستان دچار آسیب جدی شود و در نتیجه احساساتی مانند احساس گناه، شرمساری، خجالت و پشیمانی را تجربه کنید. اما خبر خوب این است که می توانید مانع از این شوید که خشم بر زندگیتان مسلط یا بر روابطتان حاکم شود. درک این موضوع که خشم چگونه در زندگیتان ظاهر می شود و شناسایی علائم آن می تواند به شما کمک کند تا آن را به میزان کافی مدیریت کنید. همچنین، دانستن مراحل مختلف خشم و ویژگی های آنها به شما کمک خواهد کرد تا از عواقب منفی خشمتان جلوگیری کنید. با این حال، بسیاری از افراد از نعمت درک این موضوع برخوردار نیستند و به همین دلیل، این کتاب را نوشته ام تا شما را به سمت یک زندگی بهتر و توسعه روابط سالم تر با دیگران، هدایت کنم. آرزوی من برای ایجاد یک محیط سالم برای افراد و خانواده ها باعث شد که با افرادی کار کنم که دوست داشتند هیجانات خود را به

نحو بهتری کنترل کنند. این باعث شد که کنجکاوی من در مورد خشم و مدیریت موثر آن افزایش یابد. به همین دلیل سعی کردم که طی سال های زیادی به مطالعه و کسب تجربه در زمینه روانشناسی انسانی بپردازم تا ابزارهای مناسبی را برای کنترل هیجانات انسان، به ویژه خشم پیدا کنم. من با انواع مختلفی از افراد مواجه شده ام که سطوح خشمشان با یکدیگر متفاوت بوده است و متوجه شدم که فقط تعداد کمی از این افراد از ابزارهای موثری برای مدیریت مشکلات خشم خود برخوردار هستند. من در طی سال هایی که با افراد مختلفی تعامل داشته ام، بسیاری از تکنیک های اثربخش برای مدیریت خشم را یاد گرفته ام و آموزش داده ام و برنامه ای را توسعه بخشیده ام که به افراد مختلف کمک می کند تا خشم خود را مدیریت کنند و روابط شادتر و راضی کننده تری را با دیگران داشته باشند و به شما تبریک می گویم که این کتاب را تهیه کرده اید. اولین چیزی که می خواهم بدانید این است که شما تنها نیستید و هیچکس در دنیا در برابر اثرات زیان آور خشم ایمن نیست. شاید لباف<sup>۳</sup> که ظاهراً هنرپیشه بی خیالی بوده است، به دلیل فوران های خشم خود در جامعه، در دوره های مدیریت خشم شرکت کرده است. جاستین بیبر<sup>۴</sup>، که یکی از شخصیت های محبوب در آمریکا می باشد، نیز ظاهراً به دلیل پرتاب تخم مرغ بر روی سر همسایه اش در کالاباساس<sup>۵</sup>، مجبور شده بود که در کلاس های مدیریت خشم شرکت کند. درک این موضوع که خشم روی همه افراد فارغ از موقعیت اجتماعی شان، اثر می گذارد، به شما کمک می کند که بدانید تنها نیستید و این اولین گام برای غلبه بر هیولای خشم است. دومین چیزی که می خواهم بدانید، این است که کمک هایی برای شما در این کتاب وجود دارد. شما با پیروی از راهنمایی های مطرح شده در این کتاب در مورد مدیریت خشم، می توانید فوران های خشم خود را کنترل کنید و حتی از بین ببرید. رویکرد این کتاب برای مدیریت خشم، کاملاً جدید و متفاوت است و به شما کمک می کند که طبقه بندی های مختلف خشم را درک کنید و ببینید که در کدام طبقه قرار می گیرید و به کمک این کتاب می

---

<sup>۳</sup> Shia LeBeof

<sup>۴</sup> Justin Bieber

<sup>۵</sup> یکی از شهرهای کالیفرنیا



توانید یاد بگیرید که طی مراحل مختلف خشم، چه چیزهایی در مغزتان اتفاق می افتد. خشم یک هیجان پیچیده است و ربط دادن آن به باورهای شخصیتی فرد، کار ساده ای نیست. این کتاب به شما آموزش می دهد که چگونه نحوه نگرش مغز خود به دلایل ناکامی، خشم و غضبتان را تغییر دهید. در این کتاب، تکنیک های مختلفی به شما عرضه خواهد شد که آنها را در جای دیگری ندیده اید و راه های نتیجه بخشی به شما نشان داده می شوند که باعث می شوند به جای عصبانی شدن، لبخند بزنید. این روش ها و ابزارهای کمکی گام به گام به شما کمک می کند تا دوره های خشم خود را به محض رخ دادن، متوقف و مدیریت کنید. این روش ها شما را قادر می سازند تا ذهن و وضعیت روانی خود را مجدداً تنظیم کنید و حالت پیش فرض خشم را رها کنید و به سمت آرامش هدایت شوید. برخلاف باورهای رایجی که وجود دارد، خشم یک هیجان اولیه نیست، بلکه هیجان نقاب داری است که احساسات پنهانی دیگری مانند ترس، بی کفایتی، پریشانی، تنهایی، اذیت شدن و غیره را نیز در بر می گیرد. خشم وقتی ظاهر می شود که دیگر با احساسات حقیقی تان ارتباط ندارد. وقتی که احساس گناه یا بی کفایتی می کنید، عصبانی نخواهید شد. با این حال، وقتی که احساس ترس یا تنهایی می کنید یا در موقعیت های پریشان کننده قرار می گیرید، ممکن است که عصبانی شوید و کنترل خود را از دست بدهید. این کتاب به شما یاد می دهد که این احساسات را به طور مناسب شناسایی و ابراز کنید و به خاطر داشته باشید که خشم به دلیل عدم خویشتن شناسی و دوست نداشتن خودمان اتفاق می افتد. زمانی را به یاد می آورم که با شخصی کار می کردم که جلوی درب ورودی خانه اش با پدرش دعواش شده بود و به او فحش می داد و به شدت بر سرش داد می کشید. پس از اینکه خشم فرزندش فروکش کرد، پدرش به او گفت که: "فحش دادن یک تلاش ضعیفانه برای این است که شنیده شویم." این کتاب یک گام دیگر به جلو بر می دارد تا ثابت کند که فقط انسان های ضعیف به واکنش پرخاشگرانه متوسل می شوند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه بدون تلاش برای دستکاری اوضاع به شیوه ناسالم، از خود قاطعیت نشان دهید. درک این موضوع نقطه شروعی برای داشتن یک زندگی اصیل است. نگرش فرد بخش مهمی از مدیریت خشم است. بسیاری از مواقع،

فقط لازم است که ما تمرکز خود را از چیزهایی که موجب خشممان می شوند، تغییر جهت دهیم و به سمت چیزهایی که خوشحالمان می کنند، هدایت کنیم. در این کتاب، اهمیت قدردانی و سپاسگزاری را یاد خواهید گرفت و این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا از تجارب رضایت بخشی پرده بردارید که احتمالا از آنها غافل بوده اید. من می خواهم تاکید کنم که هر واقعه ای، تا زمانی که خلاف آن ثابت شود، خنثی است. به همین شکل، نیت همه انسان ها تا زمانی که خلاف آن ثابت شود، پاک است. بسیاری از وقایعی که ما فکر می کنیم عمدی هستند، معمولا این طور نیستند و این افکار نادرست و پیش فرض ما هستند که منجر به انفجار خشم در موقعیت های خنثی و حتی گاهی مثبت می شوند. داستان یک خانمی را در نظر بگیرید که همیشه آخرین تکه از یک نان را به شوهرش می داد. پس از چند ماه، شوهر این خانم عصبانی شد و دلیل این کار را از همسرش پرسید. همسرش با ناراحتی پاسخ داد که این تکه ای است که باب طبع و مورد علاقه او می باشد. ما هرگز نباید تصور کنیم که دلیل رفتار یک شخص را می دانیم. در عوض، باید یاد بگیریم که قبل از هر چیز، دلیل رفتارهای دیگران را از خودشان بپرسیم. این کتاب به شما آموزش می دهد که قبل از گناهکار شناختن افراد، سعی کنید که نیت ها یا انگیزه های رفتارشان را درک کنید. بسیاری از ما به این علت عصبانی می شویم که نمی توانیم به خود یا دیگران "نه" بگوییم و همین باعث می شود که وظایف و تعهدات بیش از حدی را بپذیریم. استرس، یکی از مهمترین علت های خشم است که شامل استرس کاری و استرس ناشی از مدرسه و مسئولیت های دیگر می باشد. اگر یاد بگیرید که قاطع باشید و به دیگران "نه" بگویید، می توانید کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید و با انجام این کارها شارژ شوید و ذخیره تان را پر کنید. این کار به شما اجازه می دهد که فقط در موارد ضروری و وقتی که راحت هستید، به دیگران کمک کنید. وقتی که ذخیره شما پر شد، در برابر مسئولیت های زندگی که هر از چندگاهی ظاهر می شوند، احساس خشم و رنجش کمتری خواهید کرد. همچنین، اگر از تکنیک های معرفی شده در این کتاب استفاده کنید، یاد می گیرید که چگونه "نه" بگویید و به کار خود بچسبید. علاوه بر این، آنچه که به خودتان می گوئید، به شکل موثری خبر از کاری می دهد که

در موقعیت های خاص انجام خواهید داد. گفتگوی درونی منفی و محدود کننده منجر به این می شود که هنگام مواجهه با محدودیت های به خود تحمیل شده و منفی بافی ها، واکنش خشمگینانه ای را از خود نشان دهید. از سوی دیگر، گفتگوی درونی مثبت و رشد دهنده، باعث کاهش واکنش های خشم انفجاری و جلوگیری از ایجاد روابط خصمانه با دیگران می شود. علاوه بر این، ۹۰ درصد از ارتباطات، به صورت غیر کلامی است. ۵۵ درصد از ارتباطات شامل زبان بدن و ۳۵ درصد از ارتباطات شامل تن صدا و لحن کلام می باشد و فقط ۱۰ درصد از ارتباطات، شامل خود کلام می باشد. این، یک برگ تقلب تر و تمیز برای ارتباطات به شما ارائه می دهد. وقتی که ارتباطات غیر کلامی تان همسو با کلامتان نیست، احتمالاً هنوز عصبانی هستید. شما ممکن است حرفی نزنید، اما زبان بدنتان می تواند میلیارد ها سخن بگوید. در این کتاب، بهترین روش ها برای مدیریت فرایند فکرتان و همسویی واکنش های غیر کلامی تان با حرف هایی که می زنید را یاد خواهید گرفت. با این کار به نتایج سریعتری از فرایند مدیریت خشم خود دست پیدا خواهید کرد. هر فصل این کتاب شامل تمرین هایی برای یادگیری موضوعات بحث شده در آن فصل است. این تمرین ها به شما کمک می کنند تا خشم خود و اثرات ناشی از آن را درک کنید و بتوانید تکنیک های مختلف توضیح داده شده در این کتاب را به کار ببندید. البته، می دانم که درک این تکنیک ها کار طاقت فرسایی به نظر می رسد و به خاطر سپردن آنها مشکل است. با این حال، دانستن اینکه روش های موثری برای کنترل خشمتان وجود دارند، باعث افزایش سطح رضایت خاطرتان خواهد شد. برای کشف تکنیک های مختلف مدیریت خشم اثبات شده در این کتاب باید به خواندن این کتاب ادامه دهید. این تکنیک ها را به بخش های ساده تری تقسیم بندی کرده ام و به شما اطمینان می دهم که با استفاده از آنها قادر به مهار کردن هیجانات خود خواهید بود. خشم در زندگی همه ما وجود دارد، ولی نباید ما را کنترل کند. اگر فکر می کنید که نیاز به تنظیم هیجانات خود دارید، این کتاب راهنمای موثری برای مدیریت خشمتان می باشد. این سرمایه گذاری منجر به دستیابی به بالاترین سطح تسلط بر هیجاناتتان خواهد شد. اکنون زمان آن است که بر زندگی خود حاکم شوید. با پیروی

از تکنیک های ارائه شده در این کتاب ، آماده طی کردن مسیر رسیدن به آرامش و ایجاد روابط مفیدتر و رضایت بخش تر با دیگران و لذت بردن از زندگی خود باشید. این رویکردها به هزاران نفر کمک کرده تا از محدودیت های ناشی از خشم رها شوند و زندگی سالمتر و شادتری داشته باشند.

## فصل اول: درک هیجان خشم خود

شما باید از پشت صحنه خشم خود آگاه شوید. اگر این موضوع را درک کنید، خشم دیگر نمی تواند شما را کنترل کند. - اکهارت تله

جیک با دوستش در مورد مشکلات مداوم خشم خود صحبت می کرد. پس از یک گفتگوی طولانی، دوستش به او گفت که: "برای رهایی از خشم باید آن را ابراز کنی." آیا این صحبت برای شما هم آشنا به نظر می رسد؟ بسیاری از افراد معتقدند که برای جلوگیری از آثار مخرب خشم، باید آن را تخلیه، ابراز، آزاد یا رها کرد. این عقیده غیر علمی است که مدت هاست وجود دارد. شما از مردم چیزهایی شبیه اینکه "او خشم خود را رها کرد." می شنوید، انگار که خشم موجودی بوده که شخص نمی توانسته آن را کنترل کند. در حقیقت، تحقیقات همواره نشان داده است که این کار، نه تنها شدت خشم را کمتر نمی کند، بلکه وضعیت را بدتر می سازد. ما اغلب فکر می کنیم که خشم ما زندگی مستقلی دارد و از آن، موجودی می سازیم که ذهن کاملاً مجزایی از ما دارد. با شروع این فصل از شما می خواهم که چیزی را درک کنید که شنیدنش ممکن است برایتان دشوار باشد. قبل از اینکه شما هیجانی را احساس کنید، باید محرکی وجود داشته باشد که شما این محرک را بعداً به واکنش هیجانی "خشم" تبدیل می کنید. خشم شما تقصیر خودتان است. کلید پرداختن موثر به خشمستان این است که درک کنید خشم چگونه عمل می کند. بسیاری از افراد فوت و فن اولیه خشم را به خوبی درک نمی کنند. به همین دلیل، بهتر است که در اینجا، راجع به مفهوم خشم، مراحل، اثرات جانبی و عوامل بالقوه آن توضیحاتی را ارائه دهم.

**خشم چیست؟**

خشم یکی از ساده ترین هیجانات بشر است که معمولاً به طور طبیعی و گاهی ناخواسته و گاهی هم بر اثر تجربه احساساتی مانند آزار دیدن عاطفی، ناکامی، استرس، ناامیدی و غیره اتفاق می افتد. برخی از کارشناسان آن را به عنوان حالت پویایی تعریف می کنند که شدت آن از عصبانیت خفیف تا خشم شدید، متغیر است. چگونگی تجربه خشم، اینکه هرچند وقت یکبار خشمگین می شویم و شدت احساس خشم و مدت زمان طول کشیدن آن، برای افراد مختلف فرق می کند. همچنین افراد مختلف از لحاظ اینکه به چه سادگی خشمگین می شوند یا خشم خود را مدیریت کنند، با یکدیگر فرق می کنند. با وجود تغییرات بیان شده میان خشم افراد، می توان گفت که خشم یک هیجان معمولی و اجتناب ناپذیر می باشد. بسته به میزان مهارت مدیریتی افراد برای کنترل اوضاع، خشم می تواند سازنده یا مخرب باشد. هیجان خشم به ما هشدار می دهد که مشکلی در محیط وجود دارد. خشم به عنوان ابزاری عمل می کند که باعث زنده ماندن ما یا محافظت از ما در مقابل یک "کار خطا" می شود. وقتی که شما خشمگین می شوید، انگیزه پیدا می کنید تا کاری را برای مقابله با مشکل انجام دهید و اوضاع را درست کنید. با این حال، اگر در نتیجه خشم خود، غیر منطقی عمل کنید، ممکن است اثرات مخرب زیادی را بر سلامتی و روابط خود وارد کنید. بنابراین، باید مراقب خشم خود و نحوه واکنش خود نسبت به آن باشید.

### مراحل چهارگانه خشم

چهار مرحله اصلی برای خشم وجود دارد و درک این مراحل به شما کمک می کند تا واکنش های خود و پاسخ های دیگران را بهتر درک کنید.

### مرحله برانگیختگی خشم

وقایعی که در مرحله برانگیختگی خشم اتفاق می افتند، باعث شروع چرخه خشم می شوند. علت برانگیختگی خشم، وقایعی است که در محیط زندگیمان اتفاق می افتند. تجربه برانگیختگی خشم برای افراد مختلف فرق می کند. اجازه دهید که دوباره به داستان جیک برگردیم. جیک در دوران

کودکی خود به شدت مورد زورگویی واقع شده بود و در بزرگسالی نیز علیه هر کسی که تلاش می کرد تا او را کنترل یا تهدید کند، واکنش خشم شدید را از خود نشان می داد. این همان مرحله اولیه خشم است که برای حفاظت از خود در مقابل هیجانات ناخوشایند صورت می گیرد. افراد زیادی شبیه جیک وجود دارند و از میان علل شایع خشمگین شدن آنها می توان به مواردی مانند بی عدالتی، بی احترامی، توهین کردن و بدزبانی، تهدیدهای فیزیکی، تجاوز به حریم خصوصی، از دست دادن کنترل، ناامیدی مداوم، دروغ پراکنی و غیره اشاره کرد. درک علل خشم به شما کمک می کند تا خشم خود را پیش بینی کنید، از مسائلی که باعث هوشیاری مغزتان می شود، آگاه شوید و تصمیم بگیرید که واکنش های هیجانی خود را کنترل کنید.

### مرحله تشدید خشم

در این مرحله، بدن آماده بحران قریب الوقوعی می شود. این مرحله به واسطه تنفس سریع، افزایش فشارخون و ضربان قلب، قوی شدن عضلات، بلندتر شدن صدا و تغییر در زیر و بمی صدا توصیف می شود. وقتی که چنین علائم ویژه ای را در خود احساس می کنید، معلوم می شود که خشمتان در حال افزایش است، به طوریکه گاهی احم می کنید، مردمک چشمتان گشاد می شود و طرز ایستادن بدنتان تغییر می کند. این ها را به عنوان علائم هشداردهنده برانگیختگی خشم در نظر بگیرید و تلاش کنید تا جلوی افزایش آنها را بگیرید. با این حال، باید توجه داشته باشید که این علائم فقط فیزیکی یا رفتاری نیستند و می توانند شناختی نیز باشند و باعث شوند که نظرتان نسبت به یک شخص یا وضعیت به شدت تغییر کند.

### مرحله بحرانی

مدیریت نامناسب خشم می تواند منجر به مرحله بحرانی شود. در این مرحله، غریزه حیوانی زنده ماندن وارد عمل می شود و بدن آماده اقدام می شود. در بسیاری از موارد، ممکن است که شما بدون

استفاده از قدرت استدلال خود، تصمیماتی را بگیرید. در موارد خشم شدید، ممکن است که این افراد برای خود و دیگران خطراتی را ایجاد کنند.

## مرحله بهبود خشم

مرحله بهبود خشم پس از اقدامی که در مرحله بحرانی انجام داده اید، اتفاق می افتد. در این مرحله، بدنتان شروع به بازیابی انرژی مصرف شده و بهبود هیجان زدگی خود می کند و کیفیت استدلال شما که قبلاً تحت تاثیر واکنش اولیه غریزه زنده ماندن بود، بهبود پیدا می کند. در این مرحله، معمولاً آرامش روانی و فیزیولوژی در فرد حاصل می شود و فرد دوباره به جایی بر می گردید که قبل از وقایع تحریک کننده خشم، قرار داشت. بسته به مدت زمان و شدت واکنش خشم، این مرحله ممکن است فقط چند ساعت طول بکشد یا به مدت چندین روز ادامه پیدا کند. پس از بازگشت به حالت آرامش، ممکن است که فرد دچار احساس گناه و شرم و پشیمانی شود. برخی از افراد برای کاهش اثرات رفتار خود ممکن است شروع به معذرت خواهی کنند یا اینکه برای کاهش احساس گناه خود، فرد دیگری را مقصر بدانند. همچنین، ممکن است که بسیاری از افراد احساس ناامیدی و ناتوانی کنند و این باعث افزایش خطر اقدامات خطرناک مانند اذیت کردن دیگران، تلاش برای خودکشی و غیره شود. افراد دیگری هم ممکن است که در این مرحله واکنش سازنده از خود نشان دهند و به دنبال راه هایی برای ایجاد تغییر در رفتار خود و مدیریت خشمشان بگردند.

## اثرات جانبی خشم

همانطور که قبلاً گفتم، خشم فقط یک وضعیت ذهنی نیست و ممکن است که باعث تغییرات روانی و فیزیکی بسیاری در بدن شود. در حین خشم، تقریباً سه ثانیه طول می کشد تا بدن به طور کامل وارد حالت جنگ یا گریز شود. هر بار که واکنش خشم اتفاق می افتد، این وضعیت ذهنی حداکثر به مدت بیست دقیقه طول خواهد کشید. تکرار این چرخه باعث خستگی و فرسودگی بدن خواهد شد و باعث می شود که بدن در معرض بسیاری از مشکلات فیزیکی و روانی قرار گیرد.

## اثرات جانبی فیزیولوژیکی خشم

آیا موضوع جیک و پیشنهاد دوستش به او را به خاطر می آورید؟ دوست جیک به او گفته بود: "اگر می خواهی از احساس خشم رهایی یابی، باید همیشه خشم خود را ابراز کنی. اگر خشم خود را ابراز نکنی، افسرده خواهی شد. باید خشم خود را خالی کنی تا شخصی که به تو بی احترامی کرده بداند که از دست او ناراحت شده ای. اگر این کار را انجام دهی، مطمئناً احساس بهتری پیدا خواهی کرد." هرچند که رها کردن خشم یکی از بهترین تکنیک های "ذهن آگاهی"<sup>۶</sup> است، اما دوست جیک بهترین راه برای انجام این کار را به او نگفته بود. مشکل زورگویی جیک باعث شده بود که نسبت به شرایطی که او را در موضع پایینتر یا تحت سلطه قرار می داد، حساس شود. به همین دلیل، به توصیه دوستش برای خالی کردن خشم خود عمل کرد و خشمش را به شیوه های آزاردهنده ای ابراز کرد. مجموعه ای از اتفاقات خشم باعث شد که با دوستانش دعوا بگیرد و در نهایت، آنها را از دست بدهد و این واقعه باعث شد که او دچار آسیب های عاطفی زیادی شود. همه ما می دانیم که بداخلاقی می تواند ناخوشایند باشد. با این حال، هنوز بسیاری از افراد نمی توانند جلوی خشم خود را بگیرند، زیرا از آسیب بالقوه خشم بر ذهنشان آگاهی کامل ندارند. وقتی که خشم وارد مرحله بهبود می شود، فرد دچار احساسات عجیبی مانند خودتردیدی، غمگینی و انزوا خواهد شد. عواقب خشمگین شدن می تواند منجر به این شود که افراد زیادی را از خود دور کنید و این افراد حتی شامل کسانی که به شدت عاشق شما هستند و مراقب شما هستند نیز می شوند. همانطور که در مورد وضعیت جیک اشاره شد، او فکر می کرد که جلوی تهدید شدن و تحت سلطه قرار گرفتن خود را می گیرد، اما واقعیت این است که او با خشمگین شدنش دوستانش را از خود دور می کرد. مشاهده اینکه عزیزانتان شما را ترک می کنند، یکی از آزاردهنده ترین احساسات است. در نتیجه این احساسات، حس و حالتان بدتر می شود و بر شدت احساس گناه و انزوایی که در مرحله بهبود خشم تجربه کرده اید، افزوده می شود. با انباشته شدن تمام این احساسات طاقت فرسا، مشکلات بیشتری برایتان ایجاد خواهند شد. به

---

<sup>۶</sup> mindfulness



عنوان مثال، ممکن است که میزان تمرکزتان در سر کار کاهش یابد و در مدیریت و سازمان دهی افکارتان دچار مشکل شوید. من گاهی با افرادی برخورد می کنم که در مورد آسیب زدن به خود یا دیگران خیال بافی می کنند و قادر به تمرکز بر کار خود نیستند. این ها عواقب عاطفی و روانی ناشی از مدیریت ناشایسته خشم هستند.

## اثرات جانبی فیزیکی خشم

خشم نیز مانند هر هیجان قوی دیگری، تغییرات فیزیکی زیادی را در بدن ایجاد می کند. مقابله نادرست با خشم می تواند آثار نامطلوب قابل توجهی بر سلامت عمومی تان داشته باشد. اجازه دهید که در اینجا از دیدگاه علمی و فیزیولوژی به قضیه خشم نگاه کنیم. همانطور که قبلا اشاره کردم، خشم باعث تحریک واکنش جنگ یا گریز در بدن می شود. هنگامی که خشمگین می شویم، غدد فوق کلیوی ما حجم زیادی از هورمون های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول را در بدن آزاد می کنند. فعال شدن طولانی مدت سیستم واکنش به استرس در بدن و قرار گرفتن بیش از حد در معرض هورمون های آدرنالین، کورتیزول و هورمون های دیگر، می تواند واکنش های بدن را مختل کند. هورمون ها برای بهبود واکنش بدن نسبت به عوامل تحریک کننده خشم، با کمک یکدیگر، پمپاژ خون را سریعتر و شدیدتر می کنند. آزاد شدن این هورمون ها باعث می شود که مغز، گردش خون به معده را متوقف کند و گردش خون را به سمت ماهیچه ها هدایت کند. برای تامین انرژی لازم برای این ماهیچه ها، گلوکز آزاد می شود و برای اطمینان از دسترسی فوری به گلوکز برای استفاده در بدن، از تولید انسولین جلوگیری می شود. همچنین، سرخرگ ها بر اثر خشم باریک می شوند و ضربان قلب افزایش می یابد. وقتی که تمام این موارد را در نظر می گیرید، شاهد این خواهید بود که هیچ مرزی برای آسیب های فیزیکی وارده بر سلامتی بدن به دلیل خشم مدیریت نشده وجود ندارد. به عنوان مثال، افزایش ضربان قلب می تواند منجر به تپش نامنظم قلب، سکته قلبی و سکته مغزی شود. در طی دوره های زمانی خشم، مغز، عملیات گوارشی را از کار می اندازد. خشم مداوم مانع از جذب یا هضم مناسب غذا توسط دستگاه گوارش می شود و اینکه بسیاری از افراد، در طی لحظات خشم

دچار زخم معده، درد شکم و سایر مشکلات گوارشی می شوند، بی دلیل نیست. سایر اثرات جانبی فیزیکی خشم شامل اضطراب، احساس سوزن سوزن شدن، سردرد، خستگی، گرفتگی و درد عضله، افزایش وزن و غیره می باشند. بنابراین، دانستن راه های سالم برای مقابله با عوامل تحریک کننده خشم از اهمیت بالایی برخوردار است.

## عوامل زیربنایی خشم

شیوه تفسیر وقایع خاص و نحوه پاسخگویی به آنها نقش مهمی در طغیان خشم دارند. همانطور که قبلاً گفتیم، هر کسی عوامل تحریک کننده خشم مخصوص به خود را دارد. تفسیر افراد از وقایع مختلف، متفاوت است. به همین دلیل، چیزی که یک شخص را عصبانی می کند، ممکن است شخص دیگری را عصبانی نکند. برخی از عواملی که نقش مهمی در تفسیر عوامل تحریک کننده خشم دارند شامل موارد زیر می شوند:

۱- تجارب قبلی فرد

۲- تربیت دوران کودکی فرد

۳- اوضاع فعلی فرد

دوباره یادآوری می کنم که جیک در دوران کودکی به خاطر هوش فوق العاده اش در مدرسه مورد زورگویی همکلاسی هایش واقع می شد. این امر باعث شده بود که با دوستان نزدیکش با خشونت رفتار کند و آنها را از دست بدهد. اکنون، نگاهی به برخی از عوامل بالقوه خشمگین شدن خواهیم داشت.

## اضطراب و نگرانی

بسیاری از افراد ارتباط میان اضطراب و خشم را نادیده می گیرند. شناخته شده ترین علائم اضطراب شامل تپش قلب، تعریق پوست، تنگی نفس و افکار پریشان می باشند. با این حال، این شرایط به شیوه های نامحسوس تری مانند ناکامی و خشم نیز می تواند خود را نشان دهند. اضطراب رابطه تنگاتنگی با

تحریک پذیری بیش از حد نسبت به تهدیدها یا محیط های استرس زا دارد. به عنوان مثال، افراد مضطرب به سختی به خواب می روند یا اینکه به سرعت بیدار می شوند و در نتیجه، دچار کم خوابی می شوند. این اشخاص با گذشت زمان، با چالش پرداختن به تهدیدهای ادراک شده مواجه می شوند و نسبت به مسائل جزئی حساس می شوند. آنها در صورت عدم اطمینان از دریافت واکنش های احساسی از وقایع روزمره، معمولاً احساس ناامیدی خواهند کرد. نمونه های متداول چنین اوضاعی وقتی رخ می دهند که به دلیل گیر کردن در ترافیک عصبانی می شوید، به سر یک سگ به خاطر واق واق کردن، داد می زنید یا به دلیل وجود یک صف طولانی در سوپری ناراحت می شوید. علاوه بر این، افرادی که دچار اختلال اضطراب هستند، به خاطر ترس از ناشناخته ها در انجام فعالیت های روزمره خود، سخت گیری بیشتری را از خود نشان می دهند. وقتی که به دلیل یک رخداد غیر منتظره، فعالیت های روزمره شان مختل می شود، اغلب نمی دانند که چگونه به درستی با چنین تغییراتی کنار بیایند. این اختلال منجر به خشمگین شدنشان خواهد شد. برای افرادی که دچار اختلال اضطراب هستند، خشم معمولاً یک واکنش خودکار به اثرات طولانی مدت ناشی از اضطراب یا عوامل ایجاد کننده آن می باشد.

## افسردگی

افسردگی اغلب به واسطه عملکرد غیر طبیعی سروتونین و متعادل نبودن این ماده شیمیایی عصبی در مغز اتفاق می افتد. افسردگی منجر به تشدید هیجانات منفی در طی دوران تجربه وقایع تحریک کننده می شود و باعث می شود که کنترل خشم مشکل شود. افرادی که افسرده هستند، معمولاً خشم خود را بروز نمی دهند و این باعث می شود که احساسات گذشته خود را به سختی فراموش کنند. همانطور که گفته شد، جیک احساس مورد ظلم واقع شدن خود را سرکوب می کرد و این منجر به ایجاد یک ندای درونی به شدت منفی و احساس عزت نفس پایین در وجودش شده بود. این نوع از خشم می تواند بر مدت افسردگی بیفزاید یا شدت مشکل را بیشتر کند. از سوی دیگر، برخی از افراد افسرده

ممکن است خشم خود را ابراز کنند و آن را بر سر اطرافیان خود خالی کنند. این شرایط منجر به ایجاد سه سطح از خشم خواهد شد که شامل موارد زیر می باشد:

### • تحریک پذیری (زود رنجی)

تحریک پذیری یکی از مشخصه های افسردگی می باشد. تعجبی ندارد که این شکل از خشم با افسردگی در ارتباط است. شخص افسرده ممکن است برای مسائل جزئی عصبانی شود و سر دیگران داد بکشد. افراد افسرده نمی توانند ناامیدی های جزئی خود را بدون نشان دادن واکنش های نامطلوب از خود مدیریت کنند.

### • خصومت ورزی

شخص افسرده ای که خشم خود را ابراز می کند، ممکن است رابطه خصمانه ای را با دیگران برقرار کند. آنها نه تنها خلق تحریک پذیری دارند، بلکه خشم خود را سر دیگران خالی می کنند و گاهی به اطرافیان خود حمله می کنند. واکنش خصومت ورزی پیشرفته تر از تحریک پذیری می باشد.

### • خشم شدید

افسردگی می تواند به خشمی منجر شود که شدید است و شروع سریعی دارد. این خشم اغلب به صورت ناگهانی و به دلیل مسائل پیش پا افتاده ظاهر می شود. این خشم نسبت به آنچه که واقعا اتفاق افتاده، اغراق آمیز می باشد.

ممکن است که خشم شما ربطی به هیچیک از شرایط فهرست شده در بالا نداشته باشد. در ادامه به بررسی برخی از اختلال های شناختی می پردازم که ممکن است با خشم در ارتباط باشند. اگرچه در بخش های بعدی این کتاب در مورد شیوه های مختلف مدیریت خشم صحبت شده، اما باید بدانید که من یک پزشک نیستم. با این حال، به شما توصیه می کنم که اگر دارای اختلال های فوق هستید و خشم غیرقابل کنترل را تجربه می کنید، با پزشک خود مشورت کنید.

## اختلال کم توجهی - بیش فعالی (ADHD)

به هم ریختی هیجانی یکی از مهمترین علائم اختلال کم توجهی - بیش فعالی می باشد. این اختلال به صورت مشکلاتی در مدیریت هیجانات شدید، ظاهر می شود. تعداد قابل توجهی از افراد مبتلا به اختلال کم توجهی - بیش فعالی به دلیل به هم ریختگی هیجانی، مشکل ناتوانی در کنترل خشم خود را تجربه می کنند. اغلب بین خشم و تحریک پذیری این افراد تناسبی وجود ندارد. این دسته از بیماران اغلب با تنظیم هیجانات خود مشکل دارند و این مشکلات باعث خشم آنها می شود. با توجه به تفاوت های افراد از لحاظ تکامل عصبی، این اختلال در زندگی روزمره بیماران با نشانه های زیر همراه است:

- ۱- احساس مقاومت بالا و برخورداری از درجه پایینی از احساس تحریک پذیری
- ۲- احساس بدخلقی و بی قراری در زمان مواجهه با شرایط استرس زا
- ۳- احساس خشم شدید و ناگهانی در هنگام ناکامی در پی گیری اهداف خود که این اهداف می توانند حل یک مساله ریاضی یا تحقق یکی از اهداف زندگی شان باشند.
- ۴- احساس هیجاناتی که اغلب بیش از حد معمول می باشد و منجر به انفجار خشم خواهد شد.
- ۵- برداشت نادرست یا بی توجهی کامل به احساسات دیگران

## اختلال وسواسی - اجباری (OCD)

از مشخصه های این اختلال می توان به دوره های تجربه افکار مزاحم و تشریفات وسواسی اشاره کرد. این رفتارهای وسواسی می تواند منجر به مجموعه گسترده ای از علائم در بیماران مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری شوند و این بیماران احتمالا حمله های مکرر خشم را تجربه خواهند کرد. تحقیقات نشان می دهند که بیش از ۵۰ درصد از این بیماران، خشم را تجربه می کنند. خشم این بیماران حاصل ترکیبی از عوامل زیر است:

- ۱- نگرانی و استرس مداوم

۲- کلافگی از بیماری خود و علائم آن

۳- واکنش نشان دادن نسبت به مصرف دارو

۴- اجبارهای وسواسی غیر مداوم

مشخصه ظاهرا پایان ناپذیر این بیماران احساس تردید و بلاتکلیفی است و رفتارهای اجباری به آنها کمک می کند تا شرایط را کنترل کنند. آنها همیشه احساس می کنند که چیز اشتباه یا خطرناکی در محیط رخ خواهد داد و به همین دلیل به شدت هوشیار هستند و آگاهی بیش از حدشان می تواند منجر به این شود که دوره های وحشتناک خشم را تجربه کنند.

### اختلال نافرمانی مقابله جویانه (ODD)

این افراد مانند بیماران مبتلا به اختلال کم توجهی - بیش فعالی ممکن است عصبانی شوند و حتی در فواصل زمانی کوتاه تری از کوره در روند. الگوی رفتارهای خصمانه، انحرافی و منفی این افراد موجب می شود که با دوستان، خانواده و همکاران خود وارد بحث و جدل شوند. آنها ممکن است برای اذیت کردن عمدی دیگران، به طور جدی از دستورات سرپیچی کنند و گاهی به راننده های خودرو پرخاشگری کنند یا به آنها توهین کلامی کنند. بزرگسالانی که به این بیماری مبتلا هستند، هر وقت که به خاطر کار اشتباهشان به چالش و مبارزه طلبیده می شوند، به شدت و به شکل خستگی ناپذیری از خود دفاع می کنند. آنها همچنین به طور مداوم احساس می کنند که شکست خورده اند و اینکه دیگران در کشان نمی کنند و دوستشان ندارند و قدرشان را نمی دانند و به خود به عنوان یک قربانی نگاه می کنند.

### اختلال دو قطبی

اختلال مغز این افراد منجر به تغییرپذیری قابل توجه و غیرمنتظره خلق و خوی آنها می شود. "دوره شیدایی" این افراد با احساسات شدید و سرخوشی همراه است و "دوره افسردگی" شان با احساس غمگینی و ناامیدی همراه است. این تغییرات خلق و خو در بیماران مبتلا به اختلال دو قطبی با تغییرات

انرژی نیز همراه می شود. آنها معمولاً در حین دوره های شیدایی دچار تحریک پذیری و زودرنجی می شوند، به سرعت ناراحت می شوند و اغلب در مقابل افرادی که سعی می کنند به آنها کمک کنند، حالت خشمگین و تدافعی به خود می گیرند. همچنین، در صورت لجوج بودن این افراد، اگر از آنها تقاضا شود که صحبت کنند، ممکن است به آسانی خشمگین یا ناراحت شوند.

## خشم و سایر هیجان های اولیه

خشم یکی از پرچالش ترین هیجانات برای پرداختن به آن می باشد، زیرا تعداد زیادی از احساسات عمیق و اولیه دیگر را نیز در برمی گیرد. این احساسات به عنوان عامل تحریک کننده خشم عمل می کنند. همانطور که در بخش های اولیه این فصل گفته شد، برخی از احساسات باعث تحریک هیجانانگیز می شوند. در مورد خشم، برخی از این احساسات شامل ترس، خجالت، خیانت، نگرانی، استرس، احساس گناه، حسادت، اذیت شدن، غمگینی و غیره می باشند. قبل از اینکه ما هیجانی را احساس کنیم، همیشه یک محرک وجود داشته است. درک بهتر این احساسات تحریک کننده به ما کمک می کند تا کارکردهای خشم به عنوان یک هیجان ثانویه را بهتر درک کنیم. چنین درکی به عنوان نقطه شروعی برای مقابله مناسب با خشم عمل می کند.

## تمرین ۱:

### خشمستان چگونه احساس می شود؟

۱- اولین چیزی که هنگام خشمگین شدن در بدنتان متوجه می شوید، چیست؟

...

۲- وقتی که خشمستان به مرحله انفجار می رسد، چه احساسی دارید؟

...

۳- وقتی که خشمگین می شوید، اولین کاری که انجام می دهید، چیست؟

...

۴- علایم فیزیکی مشخص کننده خشمستان را نام ببرید؟

...

...

...

تمرین ۲:

ریشه و عامل اصلی خشمستان چیست؟

۱- آیا اختلال اولیه ای وجود دارد که به خشمستان کمک می کند؟ در این صورت، تمایل دارید

که با چه کسی در مورد آن صحبت کنید؟

...

...

۲- اگر دوباره به زمان هایی فکر کنید که به شدت خشمگین شده بودید، فکر می کنید که چه

وقایع و اعمالی باعث خشمستان شده بودند؟ آنها را در اینجا فهرست کنید.

...

...

...

۳- در میان موارد مطرح شده در فهرست بالا، کدامیک از موارد بیشتر تکرار شده بودند؟

...

...

...

فصل دوم: خشم چگونه بر روی خانواده تان اثر می گذارد.

"خشم چیزی را حل نمی کند و چیزی را نمی سازد، اما می تواند همه چیز را خراب کند."



وقتی که صحبت از روابط ما با دیگران می شود، نقل قول بالا به طور فوق العاده ای صحیح است. ارتباطات خانوادگی یکی از مهمترین عواملی است که به پرورش شخصیت یک فرد کمک می کند. هرچقدر که الگوی روابط در یک خانواده تثبیت شده تر باشد، تغییر آن مشکل تر خواهد بود و شما برای پاک کردن، فهمیدن یا کپی کردن تاثیرات و رفتارهای مختلف از خانواده تان به تلاش بیشتری نیاز خواهید داشت. اثرات مختلف خشم در خانواده ها معمولاً در چگونگی ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر ظاهر می شود. "انفجار خشم" یکی از الگوهای رابطه ای در خانواده هاست که اثر خود را در روابط آینده نشان خواهد داد. خشم کنترل نشده منجر به ایجاد یک واکنش زنجیره ای دنباله دار از رویدادهای پی در پی خواهد شد که به توسعه بسیاری از الگوهای ناسالم و رفتارهای خصمانه در روابط منتهی خواهد شد. اگر این سلسله از واکنش ها کنترل نشوند، رفتارهای تهدید کننده روابط و دوره های خشم ممکن است تشدید شوند و عواقب زیان آوری در پی داشته باشند. برخی از زوج ها می گویند که خشم باعث زنده شدن روابطشان می شود. حقیقتش این است که این احساس در روابطی ریشه می دواند که ارتباطات آزاد در آن وجود ندارد یا بسیار اندک است. خشم باعث می شود که احساس عشق در زیر لایه های سنگین رنجش دفن شود. در روابطی که گفتار و کردار انباشته از خشم باعث کمرنگی آرامش شده است، گفتگوی آزاد باعث خواهد شد که پیوند عشق میان طرفین با لایه ای از افکار تاریک رنجش و دلخوری پوشانده شود. در این فصل، می خواهم به شما کمک کنم تا اثرات خشم بر خانواده تان را درک کنید. ابتدا در مورد شیوه های مختلف تاثیر خشم بر بچه ها توضیح خواهم داد و سپس وارد بحث تاثیر خشم بر شما و همسران یا شرکای دیگران خواهم شد. مانند فصل قبل، تمرین هایی برای ارزیابی اثرات خشم بر خانواده تان ارائه شده است.

**خشم چگونه روی بچه ها اثر می گذارد؟**

بچه ها در حین رشد خود یاد می گیرند که بیشتر افراد را قابل اعتماد و امین بدانند. با این حال، تجارب تلخی از قبیل کم توجهی شدید، بد رفتاری یا طغیان خشم ممکن است باعث تحریک واکنش های "جنگ یا گریز" در این بچه ها شوند. مغز بچه ها قادر به خود تنظیمی هیجاناتشان نمی باشد. به همین دلیل، بی ثباتی مزمن روابط خانوادگی ممکن است زمینه را برای شروع الگوهای ناخواسته ای در این بچه ها ایجاد کند. اگر بچه ای به طور مکرر در معرض خشم والدینش واقع شود، الگوهای متداولی در این بچه ایجاد خواهد شد که در این مورد بیشتر صحبت خواهیم کرد.

## از دست دادن تمرکز

مغز یک بچه از طریق واکنش نشان دادن به تجارب در حال انجام، رشد پیدا می کند. مسیرهای شناختی ایجاد شده توسط خشم ممکن است به الگوهای هیجانی، رفتاری و روانی متعددی تبدیل شوند که یکی از این الگوها، "از دست دادن تمرکز" می باشد. در بسیاری از موارد، هر وقت که والدین بچه ها عصبانی می شوند، بچه ها خودشان را سرزنش می کنند. چنین سرزنشی باعث ایجاد استرس زیادی در بچه ها می شود و روی رشد مغز آنها اثر می گذارد. خشم والدین ممکن است به شکل خشونت کلامی یا عاطفی به فرزند ظاهر شود. به عنوان مثال، شما وارد خانه می شوید و می بینید که اتاق فرزندتان نامرتب است. در این صورت، به جای اینکه به آرامی به فرزندتان بگویید که اتاقش را مرتب کند، خشم خود را به طور ناگهانی و با فحش و ناسزا ابراز می کنید. برداشت بچه ها از این بد دهانی ها متفاوت است و ممکن است احساس بی ارزشی پیدا کنند. بچه ای که مدام در معرض خشونت والدینش قرار دارد، ممکن است تمرکز خود را در ابعاد مختلف زندگی از دست بدهد. این موضوع در تکلیف درسی فرزندان آشکار می شود. ممکن است که فرزندان از خود بپرسند: "حس و حال پدرم در زمان گفتگو با من چگونه خواهد بود یا اینکه اگر نمره پایینی کسب کنم، آیا مادرم عصبانی خواهد شد یا اینکه اگر لباس هایم کثیف شوند، آیا دچار دردسر خواهم شد؟" هر وقت که آنها به تعاملات بالقوه خود با والدینشان فکر می کنند، این فکرها و تعداد زیادی از افکار دیگر، به سرشان می زنند و در نتیجه، به سختی می توانند تکالیف درسی خود را با دقت و

توجه انجام دهند. این الگوی فکری تکراری می تواند اثرات منفی کوتاه مدت و بلند مدتی بر فرزندان داشته باشد.

## انزوای اجتماعی و عاطفی

ممکن است متوجه شده باشید که فرزندان که زمانی یک شخص اجتماعی بود، اکنون به یک فرد خجالتی، کمرو و نگران تبدیل شده است. به نظر می رسد که این بچه ها علاقه ای به شرکت در رویدادها و مکان های اجتماعی ندارند. گاهی حتی ممکن است که آنها از حضور در رویدادهای مدرسه و معاشرت با دوستان بترسند. خشم والدین با خود پنداره ضعیف بچه ها و انزوای اجتماعی آنها در ارتباط است. با این حال، این پایان ماجرا نیست. زمانی را که هر روز با فرزندان می گذرانید ممکن است کاهش یابد و فرزندان ممکن است آنچه که در زندگیش می گذرد را با شما در میان نگذارند. این انزوای عاطفی نشان می دهد که فرزندان در زمینه کنترل خشم خود مشکل دارد. انزوای عاطفی، محافظی است که بچه ها برای در امان ماندن از خطر برقراری ارتباط با والدین خود، از آن استفاده می کنند. برخی از بچه ها به آرامی و برخی دیگر با تندی بیشتری از برقراری ارتباط با والدین خود خودداری می کنند. برخی از سبکهای که بچه ها هنگام انزوای عاطفی به آنها پناه می برند، شامل موارد زیر می باشند:

- ۱- انزوای فیزیکی (مانند ماندن در پشت درهای بسته، زندگی در اتاق های جداگانه و غیره)
- ۲- انزوای عاطفی (خودداری از برقراری ارتباط صمیمانه با سایر اعضای خانواده خود)
- ۳- بی محلی به دیگران و پنهان شدن در پشت سرگرمی های دیگری مانند شبکه های اجتماعی یا بازی های رایانه ای
- ۴- طعنه زدن، قهر کردن و بستن محکم درها، چپ چپ نگاه کردن و غیره
- ۵- فوران خشم، اذیت کردن، حمله های کلامی
- ۶- گریه کردن

## گستاخی و پرخاشگری

گاهی ممکن است که بچه ها به والدین عصبانی خود با رفتارهای منفی مشابهی مانند گستاخی و پرخاشگری پاسخ دهند. وقتی که کودکان بزرگ می شوند، ممکن است که ناکامی های خود را از طریق پاسخ های فیزیکی و رفتارهای ناسازگارانه و اطاعت نکردن از والدین بروز دهند. این امر در نهایت می تواند به ناآرامی بچه ها در خانه، نافرمانی و رعایت نکردن دستورات در مدرسه یا رفتار غیر دوستانه با هم سن و سال های خودشان، منجر شود.

## مشکلاتی در زمینه برقراری ارتباط با بچه های دیگر

همانطور که قبلا گفتم، انفجار خشم والدین در خانه می تواند بسیاری از افکار و احساسات متفاوت را در بچه ها ایجاد کند. یکی از آنها "احساس طرد شدن" است و هنگامی رخ می دهد که بچه با خود فکر می کند: "والدینم احتمالا من را نمی خواهند یا اینکه ممکن است که من بچه تنی یا خونی آنها نباشم." چنین الگوی فکری مداومی باعث می شود که بچه ها نسبت به طرد شدن، حساس شوند. بچه ای که نسبت به طرد شدن حساس است، در برقراری رابطه با دوستان جدیدش با مشکل مواجه خواهد شد و ممکن است به کیفیت و اهمیت روابط فعلی اش نیز آسیب رساند. علاوه بر این، بچه هایی که نسبت به طرد شدن حساس هستند، ممکن است به خاطر کوچکترین دلیلی از دوستانشان عصبانی شوند و با آنها دشمنی ورزند. در نهایت، دوستانشان از آنها کناره گیری می کنند و این باعث می شود که احساس طرد شدن بیشتری کنند. بچه هایی که در معرض خشم والدین خود قرار دارند، به دلیل حساسیت خود به طرد شدن، احتمالا از برقراری ارتباط با افراد دیگر و حضور در جاهایی که ممکن است از سوی دیگران طرد شوند، خودداری می کنند. در نتیجه، ممکن است که آنها احساس تنهایی و انزوا کنند و شاهد تحقق همان چیزی باشند که بسیار از آن می ترسیدند.

## مشکلات خواب

خشم والدین همچنین می تواند باعث کابوس دیدن بچه ها در هنگام خواب شود و آنها ممکن است وجود هیولاها یا موجودات خیالی را باور کنند. این امر باعث می شود که در مدت خوابیدنشان دچار ترس و نگرانی شوند. وقتی که بچه ها قبل از موقع خوابشان متوجه خصومت و مشاجره های بین والدین خود می شوند، ممکن است به سختی خوابشان ببرد.

## **بیمار شدن**

خشم والدین به خصوص آن دسته از خشم هایی که تبدیل به فریاد زدن یا توهین کلامی می شوند، ممکن است روی سلامت جسمانی فرزندان تاثیر گذارند. بچه ای که دائما در معرض فریاد زدن و سر و صدای والدین خود قرار می گیرد، ممکن است دچار سردردهای مزمن شود یا به میگرن و سایر بیماری ها مبتلا شود. برخی از بچه ها هم ممکن است به بیماری های گوارشی، از دست دادن اشتها و سایر علائم جسمانی مبتلا شوند. علاوه بر این، خشم والدین باعث ایجاد استرس در کودک می شود و این بچه ها وقتی که بزرگ می شوند، در معرض خطر ابتلا به بیماری های بالقوه ای قرار می گیرند.

## **خشم چگونه روی رابطه شما با شریکتان اثر می گذارد؟**

اگر فکر می کنید که چون فرزند ندارید، پس خشمتان روی هیچ کس اثر نمی گذارد، باید داستان جیک را که دوست صمیمی اش را به دلیل ناتوانی در کنترل خشم خود از دست داد، به شما یادآوری کنم. خشم باعث ایجاد مشکلات جدی در رابطه شما با شریکتان می شود و اگر به درستی مدیریت نشود، گاهی می تواند به پایان این رابطه منجر شود.

## **خشم باعث تخریب امنیت عاطفی می شود.**

برقراری هر رابطه فعالانه ای بستگی به ارتباطات موثر دارد. با این حال، "امنیت عاطفی" به عنوان یک عنصر اساسی برای برقراری یک ارتباط خوب، محسوب می شود. امنیت عاطفی به معنای اعتماد کردن به شریکتان و احساس امنیت در خصوص سلامت عاطفی تان می باشد. امنیت عاطفی نشان می دهد که شما باور دارید که تجربه عاطفی شما برای شریکتان مهم است و اینکه شما نیز به تجربه

عاطفی شریکتان اهمیت می دهید. هر رابطه سالمی بر اساس "اعتماد" بنا می شود. اعتماد باعث می شود که شریکتان احساس امنیت کند. وقتی که شریکتان به شما اعتماد می کند، احساس امنیت خواهد کرد، اما وقتی که اعتماد از بین می رود، روابط شما با شریکتان دیگر بر اساس عشق عمل نمی کند. وقتی که از زن ها یا مردهای عصبانی می شنوم که می گویند: "همسرم به من اعتماد ندارد"، بسیار ناراحت می شوم. خشم یکی از مهمترین مشکلاتی است که زوج ها برای برقراری امنیت عاطفی با آن مواجه می شوند. ناراحتی شریکتان اغلب به خاطر کاری است که برای او انجام داده اید یا انجام نداده اید. شنیدن ناکامی ها و شکایت های همسران کار مشکلی است، زیرا شما احساس خواهید کرد که به عنوان یک شریک در حق همسران کوتاهی کرده اید. این احساس بی کفایتی باعث می شود که موضع دفاعی بگیرید و به جای گوش دادن کامل به صحبت های شریکتان، شکایت های خود از همسران را به زبان بیاورید. اگر دائما از شدت خشم منفجر شوید، همسر یا دوست صمیمی تان ممکن است به این باور برسد که در باطن، خیر و صلاح او را نمی خواهید. این شکایت باعث ایجاد تغییراتی در پویایی روابطتان خواهد شد، زیرا احساس امنیت کردن در یک محیط پر از عصبانیت و مخالفت، تقریبا غیر ممکن است. بنابراین، شریکتان احساس خواهد کرد که اظهارنظرهای آزاد و شفاف در چنین اوضاعی، یک کار خطرناک خواهد بود.

### **خشم باعث ایجاد حساسیت نسبت به طردشدن خواهد شد.**

مغز انسان تمایل به این دارد که دردهای عاطفی را با زحمت بسیار کمتری نسبت به دردهای فیزیکی در خود ذخیره و یادآوری کند. چند لحظه صبر کنید و سعی کنید زمانی را به یادآورید که آسیب فیزیکی دیده بودید. مغز شما ممکن است جزئیات واقعه از قبیل تاریخ واقعه، افرادی که هنگام اتفاق افتادن آن، اطراف شما بودند، آنچه که اتفاق افتاد و واکنشتان نسبت به آن را به شما عرضه کند. با این حال، ممکن است که احساسات مختلف مربوط به درد فیزیکی را به شما عرضه نکند. اما در مورد پریشانی عاطفی عکس این قضیه اتفاق می افتد، زیرا مغز شما قادر به یادآوری کلیه احساسات مربوطه به درد عاطفیتان خواهد بود و به طور بسیار واضح و روشنی می تواند احساسات آنرا طلبی، طرد شدن

و تنهایی را به خاطر بیاورد. این موضوع باعث می شود که خشم برای روابط بسیار مضر باشد، به طوریکه هر وقت شریکتان احساسات طرد شدن را به یاد می آورد، حس طرد شدن در او ایجاد می شود. همسران عمیق ترین احساساتش را با شما در میان گذاشته است، بنابراین، با او طوری رفتار کنید که احساس خوبی نسبت به خودش پیدا کند. خشم می تواند حس تعلق خاطر همسران را تهدید کند و این پیام را به او برساند که: "من تو را همین طوری که هستی، نمی پذیرم." به این ترتیب، شریکتان احساس می کند که طرد شده است. وقتی که شریکتان نسبت به طرد شدن حساس شود، این امر، نه تنها بر روی رابطه اش با شما، بلکه بر روی زندگی روزانه اش نیز تاثیر خواهد گذاشت. در این صورت، شریکتان دائما منتظر طرد شدن خواهد بود و به گونه ای عمل خواهد کرد که دیگران از او فاصله خواهند گرفت. به این ترتیب، شریکتان با حالت نگرانی به دنبال شواهدی خواهد گشت که نشان دهند دیگران نمی خواهند در کنارش باشند. این رفتار باعث به جریان انداختن یک چرخه دردناک می شود که قطع کردن آن مشکل است. افرادی که از حساسیت به طرد شدن رنج می برند، ممکن است طرد شدن را نشانه تائید این موضوع بدانند که به طرز غیر قابل قبولی دارای عیب و ایراد هستند و طرد شدن مانند حکمی است که در مورد ارزش و قیمت آنها صادر شده است. سیستم باور آنها می تواند برای روابطشان زیان بخش باشد. احساس امنیت کردن در رابطه ای که یکی از طرفین منتظر طرد شدن است، کار دشواری است. حتی اگر یکی از آنها در همین لحظه در حال طرد شدن نباشند، دایما منتظر اتفاق افتادن آن در هر لحظه خواهد بود. در نتیجه، اشتباهات کوچک می توانند به عنوان بی توجهی کامل به شریک زندگی تان تفسیر شوند و زمینه را برای یک انتقاد تند از ارزش شخصی شریکتان فراهم کنند. بالاخره اینکه، وقتی یک شخص حساس به طرد شدن، متوجه می شود که احتمالا در آینده از سوی شریکش طرد خواهد شد، با احساس نگرانی و خشم به او واکنش نشان خواهد داد.

**خشم باعث ایجاد بی اعتمادی می شود.**

کوچک شمردن اهمیت "اعتماد" در توسعه روابط با دیگران، عاقلانه نخواهد بود. اعتماد نقش مهمی را در توسعه روابط دوستانه بین شما و شریکتان، ایفا می کند. خشم قاتل اصلی اعتماد می باشد و نارضایتی را در یک رابطه پرورش می دهد. گسترش احساس بی اعتمادی نسبت به یک شخص، زمان می برد و از طریق مراحل پیشرفت می کند و اگر شما بتوانید این مراحل را در مورد شریکتان شناسایی کنید، قبل از شکل گرفتن شک و تردید، قادر به مداخله در اوضاع خواهید بود.

### • شک و تردید

اولین گام در فرایند بی اعتمادی، شک و تردید می باشد. شریکتان ممکن است شک آزاردهنده ای نسبت به قابل اعتماد بودن شما پیدا کند و برای یک لحظه احساس کند که باید کمی درنگ کند. در پشت ذهن او ممکن است یک شک آزاردهنده وجود داشته باشد که نمی تواند آن را رها کند یا اینکه بدون اشاره دقیق به علت برداشت ذهنی خود، ممکن است این احساس به او دست دهد که اوضاع رو به راه نمی باشد.

### • بدگمانی

رادار اعتماد سنجی شریکتان ممکن است نشان دهد که مشکلی وجود دارد که مدرکی برای آن پیدا نمی شود. شریکتان ممکن است متوجه شود که الگوی رفتاری شما حاکی از بی اعتمادی می باشد. با این حال، مدرک کافی برای نتیجه گیری قطعی وجود ندارد. شک و تردیدی که حل نشود، می تواند به بدگمانی منجر شود.

### • نگرانی

سومین مرحله از فرایند بی اعتمادی، احساس مداوم دلهره و ناراحتی است که به صورت فیزیکی منعکس می شود. وقتی که شریکتان با شما ارتباط برقرار می کند، ممکن است دچار ناراحتی، تپش قلب، عصبانیت و دلشوره شود و حتی از شما بیزار گردد.

### • ترس



وقتی که شریکتان وارد مرحله ترس می شود، سطح بی اعتمادی در رابطه به حدی می رسد که شریکتان از ابراز آمادگی برای پذیرش شما می ترسد. شریکتان که قربانی خیانت های مکرر بی اعتمادیتان شده است، یاد می گیرد که برای حفظ سلامت عاطفی خود، به شما اعتماد نکند. ترس باعث می شود که شریکتان وارد یک حالت "محافظت از خود" شود و برای اینکه مانع از نزدیکی بیش از حد شما به خودش شود، موانعی را در برقراری رابطه با شما ایجاد کند. این تلاش هایی که برای محافظت از خود صورت می گیرند، باعث می شوند که آمادگی شریکتان برای پذیرش شما کاهش یابد و بی اعتمادی میان طرفین محکم تر شود.

### • قطع رابطه

تنهایی و احساس سردی در درون فرد، امر شایعی می باشد. شریکتان به جای اینکه در حالت عادی با بی خیالی و راحتی عمل کند، ممکن است که در مورد افشای اطلاعات محرمانه به شما احتیاط کند و به دلیل نا امنی ای که احساس می کند، از ریسک کردن برای برقراری رابطه با شما اجتناب کند. اعتماد باعث حفظ پیوند میان دو طرف در یک رابطه می شود و خشم می تواند آسیب جدی به آن وارد کند و اگر شدت پیدا کند، قطع پیوند میان دو طرف به یک چیز معمولی تبدیل خواهد شد. در مورد داستان جیک با دوست صمیمی اش شاهد چنین وضعیتی بودیم. دوست جیک به طور ناگهانی او را ترک نکرد، بلکه دوره های مداوم خشم جیک باعث شده بود که دوستش دلایل زیادی را برای بی اعتمادی به او پیدا کند و این امر در نهایت منجر به این شد که دوستش رابطه خود با جیک را به طور کامل قطع کند.

### خشم باعث ایجاد فاصله و دیوار کشیدن به دور خود می شود.

آیا تاکنون واژه " اثر جوجه تیغی " را شنیده اید؟ برخی افراد از آن به عنوان مشکل جوجه تیغی نیز یاد می کنند. برای درک این موضوع به داستان زیر توجه کنید. در یک شب سرد، گروهی از جوجه تیغی ها می خواستند که گرم بمانند. به همین دلیل، تصمیم گرفتند که دور هم جمع شوند تا به یکدیگر کمک کنند که گرم بمانند. اما، وقتی که به هم نزدیک تر شدند، تیغ های تیزشان به بدن

یکدیگر فرو رفت و نتوانستند به هدف خود که گرم شدن بود، برسند. مشکل آنها همین بود. مشکل مشابهی نیز در مورد خشم در روابط وجود دارد. وقتی که شما و شریکتان تمایل به داشتن احساس ارزشمندی، مورد تأیید واقع شدن و صمیمیت پیدا می کنید، خشم مانند تیغ تیز جوجه تیغی عمل می کند و مانع از رسیدن شما به این اهداف می شود. خشم باعث می شود که شریک زندگی تان از شما دوری کند و شما نتوانید به اهداف خود از برقراری ارتباط با او برسید. وقتی که شریک زندگی تان از لحاظ عاطفی از شما دوری می کند، برخی از ویژگی های زیر را می توانید در او مشاهده کنید:

۱- عزت نفس پایین

۲- نمایش مهارت های شنیداری ضعیف

۳- داشتن مشکلاتی برای درددل کردن

۴- خودداری از تماس های فیزیکی و کلامی

۵- داشتن ایده های متناقض در مورد شما

وقتی که فاصله یا موانع عاطفی بین شما و شریکتان وجود دارد، نتایج حاصله می تواند ناراحت کننده باشد. ممکن است که یکی از طرفین شروع به انتقاد از طرف دیگر کند و این انتقاد می تواند به قطع رابطه منجر شود و باعث افزایش ناراحتی طرفین و عیبجویی آنها از یکدیگر شود.

### **خشم باعث بی وفایی می شود.**

خشم می تواند باعث فریبکاری یا تمایل طرفین به انتقام جویی از یکدیگر شود. احتمالا شما هم اخیرا متوجه فریبکاری شریک زندگیتان شده اید. این خیانت باعث فاصله گرفتن شما از شریکتان می شود و شما را آزار خواهد داد. برای اطمینان از اینکه شریکتان واقعا فهمیده باشد که باعث ناراحتی شما شده است، ممکن است بخواهید که شریکتان همان ناراحتی ها را تجربه کند. به عبارت دیگر، این تفکر که "او مرا اذیت کرده است، پس من هم باید او را اذیت کنم." باعث ایجاد انگیزه در شما برای تلافی خیانت شریکتان خواهد شد. با این حال، این بی وفایی در تمام رابطه ها اتفاق نمی افتد.

هر چند که من کار اشتباه بی وفایی را تأیید نمی کنم، اما وقتی که خشم باعث قطع رابطه شما با همسرتان می شود، ممکن است که همسرتان برای اقدام تلافی جویانه وسوسه شود. مورد زیر را در نظر بگیرید. شما وقتی در برابر وسوسه تلافی جویی آسیب پذیر می شوید که احساس تنهایی، انزوا و تأیید نشدن کنید. آیا این جمله درست به نظر می رسد؟ وقتی که شریکتان به طور مکرر با خشم خود، این پیام را به شما منتقل می کند که نمی توانید انتظارات او را برآورده کنید، به دنبال راه های مختلفی خواهید گشت تا احساس بهتری در مورد خودتان پیدا کنید. علاوه بر این، وقتی که همسرتان به دلیل برآورده نشدن نیازهایش احساس تنهایی می کند، ممکن است به این فکر بیفتد که رضایت را در جای دیگری جستجو کند.

### **خشم باعث احساس تنهایی می شود.**

میزان رضایتمندی در یک رابطه به واسطه این که شریکتان چقدر احساس احترام و امنیت می کند، تعیین می شود. مفهوم رضایتمندی بستگی زیادی به این دو مورد (احترام و امنیت) دارد. وقتی که خشم بر طرف نشده باعث کاهش ثبات عاطفی و احساس ارزشمندی می شود، میزان رضایت عاطفی کاهش می یابد. این امر منجر به احساس نگرانی و تنهایی خواهد شد. وقتی که شما عصبانی هستید، شریکتان ممکن است احساس کند که او را پس زده اید و اینکه ارتباطش با منبع پذیرش و عشق قطع شده است. تاکنون، با راه های مختلف تأثیر خشم بر زندگی و روابطتان آشنا شده اید. در ادامه فصل های این کتاب با هفت تکنیک موثر مختلف مواجه خواهید شد که به شما کمک می کنند تا خشمستان را مهار کنید. قبل از اینکه با این تکنیک ها آشنا شوید، تمرین های زیر را انجام دهید.

### **تمرین ۱:**

#### **زمان هایی که احساسات زیر را داشتم . . .**

در اینجا به برخی از اثرات خشم بر رابطه اشاره می شود. من از شما می خواهم که در مورد زمان هایی که احساسات زیر را داشته اید، جملاتی را بنویسید:

احساس طرد شدن

...

احساس تنهایی

...

احساس شک و تردید

...

احساس بی اعتمادی

...

احساس ناخواستنی شدن

...

احساس ترس

...

احساس تمایل به قطع رابطه

...

آسیب پذیری در مقابل وسوسه تلافی کردن

...

احساسات دیگر

...

## تمرین ۲:

### زمان هایی که احساسات زیر را داشتیم ...

این بار، از شریکتان بخواهید که این تمرین را انجام دهد و در مورد زمان هایی که احساسات زیر را داشته است، صحبت کند.

احساس طرد شدن

...

احساس تنهایی

...

احساس شک و تردید

...

احساس بی اعتمادی

...

احساس ناخواستنی شدن

...

احساس ترس

...

احساس تمایل به قطع رابطه

...

آسیب پذیری در مقابل وسوسه تلافی کردن

...

احساسات دیگر

...

### **فصل سوم: نگاهی به سبک زندگی خود داشته باشید.**

"سلامتی عبارت از حالت هماهنگی کامل جسم، ذهن و روح می باشد. وقتی که از ناتوانی های جسمی و انحرافات ذهنی آزاد شوید، دروازه های روح به رویتان باز می شوند."

—بی.کی. اس آینگار

در دو فصل قبلی در مورد مفهوم خشم و چگونگی تاثیر آن بر شما و کیفیت روابطتان با دیگران صحبت کردیم. شما هم احتمالا موافقید که خشم یکی از انحرافات ذهنی است که مانع از باز شدن دروازه های روح به رویتان می شود. ناتوانی در مدیریت درست خشم می تواند سلامتی تان را به خطر بیندازد، رابطه شما با همسر و همکارانتان را تهدید کند و خطراتی را برای سلامت اجتماعی و عاطفی فرزندانان ایجاد کند. خشم همچنین می تواند باعث شود که وقت شما را برای نگرانی در مورد چیزهای غیر ضروری و بی اهمیت تلف شود. مدیریت خشم لزوما بدین معنا نیست که هرگز نباید عصبانی شوید. قبلا هم در این کتاب گفتم که خشم می تواند در موقعیت های خاصی، یک هیجان خوب و مفید باشد. با این حال، درک خشم و نحوه مقابله با آن از اهمیت بالایی برخوردار است. شما باید یاد بگیرید که خشم خود را به شیوه های سالم و سازنده ابراز کنید. همه مردم می تواند یاد بگیرند که چگونه خشم خود را مدیریت کنند. حتی اگر ابزارهای مختلفی را برای کنترل خشمستان آزمایش کرده باشید، همچنان می توانید یک قدم به جلو بردارید. همانطور که به شما قول دادم، در

این کتاب در مورد هفت تکنیک مختلف مدیریت خشم صحبت خواهیم کرد. تمرکز این فصل روی یکی از تکنیک های ضروری که تغییر سبک زندگی می باشد، واقع شده است. در حالیکه خشم یک هیجان ثانویه مبتنی بر هیجان های اولیه می باشد، گزینه های مختلف سبک زندگی تعیین می کنند که چگونه می توانید خشم خود را به طرز موثری کنترل کنید. برخی از کارهایی که ما در زندگی انجام می دهیم، روی سرعت خشمگین شدن و ادامه یافتن خشممان اثر می گذارند. با خواندن این فصل، با شیوه تاثیر گذاری سبک زندگی بر خشمستان و تغییرات مختلفی که برای مدیریت درست خشمستان باید انجام دهید، آشنا خواهید شد.

## وقت گذرانی کمتر در شبکه های اجتماعی

علت اینکه اول راجع به این موضوع صحبت می کنم این است که امروزه کمتر بزرگسالی پیدا می شود که از شبکه های اجتماعی که شامل توئیتر، اینستاگرام، فیس بوک، تیک تاک و غیره می باشند، استفاده نکند. حقیقت این است که بیشتر مردم از خطرات ناشی از استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی آگاه نیستند. تصور کنید که امروز یک روز شنبه آفتابی است و همه چیز همانطوری که برنامه ریزی کرده بودید، پیش می رود، زیرا قبض ها را پرداخت کرده اید، بیرون رفته اید و مایحتاج خود را خریده اید و آماده سپری کردن زمان با خانواده خود هستید. وقتی که به طرف خانه خود رانندگی می کنید، صدای بیپ کردن تلفن همراه خود را می شنوید و هنگامی که پشت چراغ قرمز توقف کرده اید، پس از بررسی می بینید که این یک پیام فیس بوک است که به شما خبر می دهد یکی از دوستانتان به پستی که قبلا در مورد به روز رسانی محل نمایش فیلم در محله برایش گذاشته بودید، پاسخ داده است. با وجود مثبت بودن این پست، دوستان به شدت از پستی که برایش فرستاده اید، انتقاد کرده و کشور را به خاطر هدر دادن پول زیاد برای ساختن بناهای غیر ضروری به جای کمک به بی خانمان ها مقصر دانسته است. این امر باعث می شود که حس و حالتان تغییر کند، چهره تان فوراً سرخ شود و قبل از اینکه خودتان متوجه شوید، خودروی خود را کنار بزنید و آماده دفاع از موضع خود شوید. سپس، تلفن همراه خود را زمین می گذارید و در حالی که در سراسر روز

خشمگین هستید و حتی خشم خود را به دیگران هم منتقل می کنید، به طرف خانه رانندگی می کنید. اکنون، به مثال دیگری توجه کنید. شما هفته مزخرفی را پشت سر گذاشتید. امروز، لوله های دستشویی شما خراب شدند و راهروی خانه تان پر از آب شد. قبل از آن، به خاطر پر خوری گربه با همسر تان دعوایتان شد. همچنین، فرزندتان در مدرسه مورد زورگویی واقع شد و به همین دلیل، فردا باید با مدیر مدرسه ملاقات کنید. قرار ملاقات با دامپزشک و تمیز کردن فرش راهرو با شامپو را نیز نباید فراموش کنید. با داشتن این همه مشغله ذهنی، تلاش می کنید که کمی بخوابید. سپس، متوجه تعداد بسیار زیادی از خبرهای اینستاگرام در تلفن همراه خود می شوید و سعی می کنید که گزینه های مربوط به ارتقای شغلی و خرید خانه جدید را در آن بررسی کنید. سپس، با عصبانیت تلفن همراه خود را خاموش می کنید و احساس بدی نسبت به هفته آینده پیدا می کنید و به این فکر می افتید که چرا نمی توانید یک زندگی "ایده آل" داشته باشید. کاربران شبکه های اجتماعی نسبت به پنج تا شش ساله گذشته، چهار برابر شده اند و این روند رو به رشد همچنان ادامه دارد. بسیاری از افراد به مشکلات شبکه های اجتماعی از قبیل زندگی غیر واقعی، بی حسی عصبی در مچ دست، سوء استفاده از فضای مجازی و معتاد شدن به آن، اعتراف می کنند. اما صحبت زیادی در مورد خشم فزاینده ناشی از استفاده از شبکه های اجتماعی نمی شود. سیلی از اطلاعات در اینترنت وجود دارد و شما در اینترنت با افراد مختلف فراوانی آشنا خواهید شد که زندگیشان به شیوه خاصی در شبکه های اجتماعی به تصویر کشیده شده است. این روند باعث می شود که فرد احساس نا سالم بودن یا شکست خوردن کند و فشار روانی و نگرانی بالایی را در زندگی خود تجربه کند. استفاده از شبکه های اجتماعی باعث ایجاد احساس نا امیدی و دفاع مداوم از خود، در فرد می شود. همیشه چیز خالی ای در زندگی فرد احساس می شود که باید پر شود. شبکه های اجتماعی باعث ایجاد حس خجالت غیر ضروری در فرد می شوند و باعث می شوند که فرد احساس کند که فارغ از تلاش های زیادی که می کند، به اندازه کافی خوب نیست. احساسی از نا امیدی در فرد ایجاد می شود که مانع از این می شود که به پای دیگران برسد، عقب ماندگی ها را جبران کند و حساب های معوقه اش را تسویه



کند و همه اینها موجی از خشم اولیه را در فرد ایجاد می کنند. میانه روی و استفاده مسئولانه از شبکه های اجتماعی مانند هر چیز دیگری مهم است. شبکه های اجتماعی نه تنها باعث ایجاد خشم نسبت دیگران می شوند، بلکه باعث می شوند که فرد از دست خودش هم عصبانی باشد. برای به حداقل رساندن اثرات منفی شبکه های اجتماعی، وقت کمتری را در آنها صرف کنید تا خود را کمتر با دیگران مقایسه کنید و کمتر شرمنده شوید.

### از تماشای افراطی تلویزیون خودداری کنید.

ما در عصر رسانه ها زندگی می کنیم و این امر باعث تغییراتی در نحوه تماشای تلویزیون شده است. امروزه بدون نیاز به صبور بودن، می توانید قسمت های جدید سریال تلویزیونی مورد علاقه خود را تماشا کنید. هم اکنون، شرکت های رسانه و سرگرمی، کل فصل های یک سریال تلویزیونی را به طور یکباره پخش می کنند و این امر منجر به تماشای افراطی تلویزیون شده است. همانطور که گفتیم، جیک در دوران بچگی مورد زورگویی هم سن و سالانش واقع می شد و همیشه تنها بود و هیچ دوستی نداشت. او به این سبک زندگی عادت کرده بود و از تماشای افراطی تلویزیون به عنوان راهی برای فرار از دنیای پرمخاطره استفاده می کرد. او نمی دانست که تماشای افراطی تلویزیون به جای مفید بودن برایش ضرر خواهد داشت.

### انزوای اجتماعی

اگر شما در تماشای سریال های تلویزیونی افراط کنید، احتمال اینکه این کار را در تنهایی انجام دهید، بیشتر خواهد بود. بنابراین، هرچه بیشتر در تماشای تلویزیون افراط کنید، احتمال منزوی شدنتان افزایش خواهد یافت. مطالعات رفتاری نشان می دهند که ارتباط بالایی میان تماشای افراطی تلویزیون با انزوای اجتماعی و کاهش سلامت روانی وجود دارد. در را به روی جهان بستن و در تماس نبودن با دیگران به مدت طولانی، می تواند منجر به تنهایی شود. تنهایی طولانی مدت می تواند به افسردگی، خستگی جسمی و عوامل دیگر تحریک کننده خشم منجر شود. همچنین، غفلت از همه چیز و اقدام

به تماشای افراطی یک برنامه سرگرم کننده از تلویزیون می تواند روی روابط شخصی و مسئولیت های کاری شما اثر گذارد.

## مشکلات مربوط به خواب و خستگی

خواب کافی نقش بسیار مهمی را در سلامت جسمی و روانی شما و کیفیت زندگیتان ایفا می کند. در مورد ارتباط میان خواب و خشمگین شدن در بخش های آخر این فصل، صحبت خواهیم کرد. با این حال، باید توجه داشته باشید که خواب برای عملکرد مناسب مغز و افزایش سلامت فیزیکی، بسیار مهم است. تماشای افراطی تلویزیون با کمبود خواب و افزایش خستگی در ارتباط است و باعث می شود که در زمان مناسب، به سختی به خواب بروید و در نزدیکی صبح، احساس خواب آلودگی کنید. کم خوابی روی سلامت کامل جسمی و روانی شما اثر می گذارد و بهره وری شما را کاهش می دهد و همه اینها باعث تحریک خشم می شوند.

## پایان نمایش تلویزیونی ممکن است احساس ناامیدی را در شما ایجاد کند.

اگرچه تماشای افراطی یک برنامه تلویزیونی ممکن است برایتان لذت بخش باشد، اما این برنامه ها به ناچار تمام خواهند شد و وقتی که این اتفاق می افتد، ممکن است به شدت احساس ناامیدی کنید و یک دفعه متوجه شوید که انگار شخصیت های برنامه تلویزیونی، دوستان واقعی یا آشنایان شما بوده اند. به طوریکه وقتی که آنها را ترک می کنید، برایشان دلتنگ می شوید و از دست کسانی که دوستان شما را اذیت کرده اند، عصبانی می شوید. به طور کلی، ممکن است که وقت زیادی را صرف درک مفاهیم بیان شده در طرح داستان و وقایع هیجان انگیزش کنید. اما، وقتی که برنامه تلویزیونی تمام می شود، دوباره باید به وقایع خسته کننده زندگی که برای روحیه تان مناسب نیستند، بازگردید. اکنون که به مضر بودن تماشای افراطی تلویزیون برای روحیه تان پی برده اید، بهتر است یاد بگیرید که چگونه این عادت را ترک کنید. من به جیک کمک کردم تا بفهمد که تماشای تلویزیون لذتی است که هر از چند گاهی باید از آن بهره مند شود، نه اینکه هر روز آن را تجربه کند.

من به شما کمک می کنم تا اهمیت این موضوع را درک کنید و باور دارم که با انجام راهنمایی های زیر می توانید این عادت را به شکل موثری ترک کنید.

### **برای خودتان محدودیت ایجاد کنید.**

بهتر است که قسمت های مختلف یک سریال را به یکباره تماشا نکنید. به عنوان مثال، می توانید هر بار، دو قسمت از یک برنامه تلویزیونی را تماشا کنید. وقتی که این دو قسمت تمام شد، تلویزیون را خاموش کنید و کار دیگری انجام دهید.

#### **۱- یک محدوده زمانی برای تماشای تلویزیون تعیین کنید.** وقت مناسبی را برای

تماشای تلویزیون انتخاب کنید. این مدت می تواند دو تا سه ساعت در بعد از ظهر هر روز باشد. برای اینکه طبق برنامه پیش روید، هنگام عبور از محدودیت ها، زنگ هشدار را به صدا درآورید.

#### **۲- توازی را ایجاد کنید.** توازی را بین تماشای تلویزیون با فعالیت های دیگری مانند

خواندن، ورزش کردن، معاشرت با خانواده و دوستان و غیره برقرار کنید.

#### **۳- تماشای تلویزیون را به یک فعالیت اجتماعی تبدیل کنید.** از تماشای تلویزیون می

توانید برای معاشرت با دوستان، همکاران یا خانواده خود استفاده کنید. اگر کس دیگری بیاید و با شما تلویزیون تماشا کند، مدت زمان کمتری را به تماشای تلویزیون اختصاص خواهید داد.

#### **۴- زمانی را برای وقت خواب تعیین کنید.** تماشای افراطی تلویزیون معمولاً باعث می

شود که قید ساعت های طولانی لازم برای خوابیدن را بزنید. بنابراین، برای اطلاع از زمان رسیدن وقت خوابتان، زنگ هشدار را به صدا درآورید.

#### **۵- میان وعده سالم بخورید.** بسیاری از افراد در حین تماشای افراطی تلویزیون، میان وعده

های ناسالم را با ولع می خورند. بهترین کار این است که وعده های مغذی ای را برای

خوردن انتخاب کنید و به جای خوردن میان وعده های شور و پرچرب، از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

با وجود اینکه دنبال کردن برنامه های تلویزیونی یا سریال های مورد علاقه تان اشکالی ندارد، اما این کار را باید با میانه روی انجام دهید. اگر برای انجام مسئولیت های خود مشکل دارید، سایر فعالیت ها را نادیده می گیرید و وقت کمتری را با دوستان و خانواده صرف می کنید، بدانید که با مشکل جدی ای در زمینه تماشای تلویزیون مواجه هستید. راهبردهایی که در بالا فهرست شدند، تا حدود زیادی باعث کاهش اثرات منفی ناشی از تماشای بیش از حد تلویزیون می شوند.

### غذای سالم بخورید.

ضرب المثل معروف " شما همان چیزی هستید که می خورید " می تواند درست باشد. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که آنچه ما می خوریم، به شدت روی احساس خشم و عصبانیت ما اثر می گذارد. به عنوان مثال، نتایج یکی از مطالعات نشان می دهد که استفاده از رژیم های غذایی دارای اسیدهای چرب ترانس بالا با افزایش پرخاشگری در ارتباط می باشد. اسیدهای چرب ترانس بالا از تولید مواد مغذی دیگری که به کاهش پرخاشگری کمک می کنند، جلوگیری می کنند. کمبود برخی از مواد مغذی مانند اسید چرب امگا ۳ باعث می شود که فرد در معرض خطر افسردگی قرار گیرد و تحریک پذیر شود. همچنین، فقط چیزهایی که می خوریم باعث عصبانیت ما نمی شوند و آنچه که نمی خوریم نیز می تواند باعث تحریک واکنش های همراه با عصبانیت ما شوند. افراد گرسنه بیشتر در معرض بروز واکنش های پرخاشگرانه قرار دارند. هرچه که فرد گرسنه تر باشد، میزان قند خونس بیشتر کاهش پیدا می کند و میل بیشتری به عصبانی شدن پیدا می کند. درست بودن ضرب المثل معروف " آدم گرسنه، ایمان ندارد. " تعجبی ندارد. اکنون، ممکن است پرسید که چه غذاهایی به مدیریت خشم کمک می کنند؟ برای اینکه به نتیجه مطلوب خود برسید، نیازی به تغییر اساسی در رژیم غذایی خود ندارید، بلکه با تعداد کمی تغییر در رژیم غذایی فعلی خود می توانید به

نتیجه مطلوب خود برسید. غذاهایی که حاوی کربوهیدرات های پیچیده، مقداری پروتئین و انواع میوه ها باشند، بهترین وعده غذایی برای بهبود خلق و خویتان می باشند. سروتونین یک ماده شیمیایی آرامش بخش است که خلق و خویتان را بهتر می کند. کربوهیدرات های پیچیده که در غذاهایی مانند جوی دوسر پرک، سیب زمینی های شیرین، حبوبات و دانه کینوا یافت می شوند، می توانند میزان سروتونین موجود در مغز را افزایش دهند. غذاهای دیگری نیز وجود دارند که حاوی دوپامین می باشند. این غذاها شامل تخم مرغ، ماهی و سبزیجات سبز رنگ مثل مارچوبه، کلم بروکلی، خیار، اسفناج می باشند. غذاهایی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، در پیشگیری از ابتلا به افسردگی به شما کمک می کنند. نمونه هایی از این غذاها شامل تخم کتان، گردو، ماهی و دانه های چیا می باشند. برای بهبود خواب خود می توانید از غذاهای سازنده منیزیوم استفاده کنید. این غذاها شامل مغز بادام، تخم کدو، تخمه آفتابگردان و اسفناج می باشند. از آنجایی که کمبود ویتامین D با اختلالات خلقی همراه است، برای دریافت میزان بهینه ویتامین D می توانید غذاهایی مانند زرده تخم مرغ، جگر و روغن ماهی را بخورید. برخی از غذاها ارزش غذایی پایینی دارند و ممکن است که در طولانی مدت، سطح انرژی و روحیه شما را کاهش دهند. توصیه می کنم که از خوردن نوشابه و غذاهای حاوی قندهای افزودنی و تنقلات شیرین، خودداری کنید. به طور کلی، به یاد داشته باشید که رعایت تعادل در مصرف غذاهای مختلف بسیار مهم است.

### **وضعیت نوشیدن خود را بهبود دهید.**

قدرت تفکر منطقی، قضاوت و کنترل تکانش ها برای مهار کردن هیجانات بسیار مهم هستند. با این حال، نوشیدن الکل باعث کاهش یا تضعیف جدی این عوامل می شود و به عملکرد شناختی آسیب می رساند و منجر به شروع مرحله اولیه خشم ناشی از مصرف الکل می شود. نوشیدن الکل علاوه بر محدود ساختن توانایی تفکر منطقی، باعث می شود که گستره توجه فرد نیز محدود شود. وقتی که شما الکل می نوشید، ممکن است از راهنمایی های قابل دریافت از محیط و اجتماع که به شما کمک می کنند تا اوضاع را به طور منطقی تفسیر کنید، غافل بمانید. این بدین معناست که وقتی کسی شما را

عصبانی می کند، ممکن است به جای فکر کردن به عواقب کار خود، فریب بخورید و به همان شکلی که طرف مقابل می خواهد، واکنش نشان دهید. غفلت شما از تفکر منطقی باعث می شود که به کوچکترین توهین شخص مقابل با خشم و خشونت واکنش نشان دهید. علاوه بر این، مصرف الکل با تشدید واکنش به استرس ها و افزایش سطح کورتیزول، همراه می شود. استرس و هورمون های مرتبط با آن از عوامل تحریک کننده واکنش های خشمگینانه و خشونت آمیز محسوب می شوند. همچنین، ارتباط مستقیمی بین پرخاشگری و میزان ترشح هورمون تستوسترون در مغز وجود دارد. تستوسترون هورمونی است که باعث می شود توانایی تان برای کنترل تکانش ها و استفاده از ظرفیت شناختی مغزتان کاهش یابد. این هورمون همچنین باعث کاهش حساسیت به ترس و تنبیه شدن می شود. بنابراین، وقتی که شما از عواقب کارهای خود نترسید، احتمال پرخاشگری تان بیشتر می شود. مصرف الکل همچنین باعث کاهش نیروی بازدارنده در فرد می شود و این وضعیت، پس از اینکه خشم خود را به مدتی طولانی سرکوب کرده اید، می تواند بسیار مضر باشد. مصرف الکل می تواند واکنش های خشمگینانه و خشونت فیزیکی را در فرد تحریک کند و گرایش طبیعی به ابراز خشم درونی فرد را افزایش دهد. بنابراین، گزینه بهینه این است که از مصرف الکل دوری کنید یا آن را به کمترین حد ممکن برسانید تا به پیشرفت هایی در زمینه مدیریت خشم دست پیدا کنید.

### **سیگار کشیدن را متوقف کنید.**

این احتمال وجود دارد که شما به دلیل ناتوانی در کنترل خشم خود، شروع به مصرف سیگار کنید. افراد زیادی وجود دارند که این طور فکر می کنند و جیک یکی از آنها می باشد. هدف او از کشیدن سیگار، این بود که زمانی را برای خلوت گزینی داشته باشد و بتواند آرامش پیدا کند. او نمی دانست که نیکوتین موجود در سیگار منجر به انجام فعالیت هایی در مغز می شود که رفتارهای پرخاشگرانه او را بیشتر تحریک می کنند. متخصصان معتقدند که ارتباطی بین مصرف مداوم ماری جوآنا و ایجاد تغییراتی در قشر مغز وجود دارد. این قسمت از مغز مسئول تنظیم واکنش به رفتارها و کنترل هیجانات می باشد. تغییراتی که در فعالیت قشر مغز صورت می گیرد، خصوصاً برای افراد

تحریک پذیر، می تواند منجر به انفجار خشم و پرخاشگری شود. افرادی که از مشکلات خشم رنج می برند، به تدریج از مصرف تنباکو به مصرف ماری جوآنا روی می آورند. اما، جیک چگونه توانست بر اعتیاد خود به مصرف سیگار غلبه کند؟ باور کنید که اولش آسان نبود. او برای مدتی سیگار کشیدن را ترک می کرد و سپس، دوباره به عادت خود بر می گشت و سپس، دوباره عادت خود را ترک می کرد. با این حال، او با پیروی از راهنمایی های زیر توانست خود را کنترل کند و دیگر سیگار نکشد. شما نیز می توانید به راهنمایی های زیر عمل کنید:

#### ۱- برای تغییر آماده شوید- به تجربه های سیگار کشیدن خود فکر کنید و فواید ترک

سیگار مانند بهبود سلامتی، افزایش تمرکز، استنشاق هوای تازه و بهبود عادت های خرج کردن را یادداشت کنید.

#### ۲- حمایت های دوستان و خانواده خود را جلب کنید. تلاش برای ترک سیگار با

جلب حمایت دوستان و خانواده بسیار آسان تر خواهد شد. به اعضای خانواده و دوستان خود بگویید که شما را از کشیدن سیگار دلسرد کنند. آنها می توانند سیگارها، فندک ها و زیرسیگاری ها را دور از دسترس شما قرار دهند.

#### ۳- از عواملی که شما را به سیگار کشیدن تحریک می کنند، اجتناب کنید. بدانید که

چرا سیگار می کشید و در چه زمان هایی هوس می کنید که سیگار بکشید. این زمان ها می توانند پس از یک وعده غذایی یا هنگام حضور در یک مهمانی باشند. تا جایی که ممکن است از سیگار کشیدن در این موقعیت ها اجتناب کنید. بیشتر هوس های شما فقط چند دقیقه طول می کشند. گرفتار هوس های خود نشوید تا بتوانید سیگار کشیدن را برای همیشه ترک کنید.

#### ۴- راه های دیگری را برای مقابله با استرس خود پیدا کنید. اگر سیگار کشیدن،

راهدرد شما برای مقابله با استرس می باشد، باید راه های سازنده دیگری را برای مقابله با استرس خود پیدا کنید. تمرین های تنفسی، مراقبه، ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل و غیره

می توانند برای مقابله با استرس مفید باشند. صحبت کردن با یک دوست در مورد استرس خود نیز می تواند کمکتان کند.

**۵- حتی اگر دوباره به عادت سیگار کشیدن برگشتید، نا امید نشوید.** ممکن است که دوباره به عادت سیگار کشیدن برگردید. در چنین شرایطی، امتحان دوباره سیگار را به تعویق بیندازید. از این فرصت برای فکر کردن دوباره به اینکه چرا می خواهید دوباره سیگار کشیدن را امتحان کنید و اینکه اشتباهتان در چه بوده است، استفاده کنید. این امر به شما کمک می کند تا خود را بیشتر بشناسید و تشخیص دهید که چه چیزی باعث پیشرفت شما به سمت جلو خواهد شد.

یکی از دلایل اصلی دعوای میان جیک و دوست صمیمی اش، سیگار کشیدن جیک بود. تکنیک هایی که در بالا ارائه شد، به جیک کمک کرد تا سیگار کشیدن را به طور کامل ترک کند. این تکنیک ها نقش مهمی را در آینده زندگی او ایفا کردند که بعداً به این موضوع خواهیم پرداخت. من به شدت باور دارم که این تکنیک ها به شما نیز کمک خواهند کرد.

### **خوابیدن را در اولویت قرار دهید.**

در حالی که خشم از عوامل متعددی نشأت می گیرد که بسیاری از آنها را تاکنون بررسی کردیم، خواب بدون کیفیت یکی از عواملی است که بسیاری از افراد به آن توجه نمی کنند. فقدان خواب با کیفیت، احساس خشم و هیجانات مشکل ساز دیگر را تشدید می کند. اگر می خواهید هیجانات خود را مهار و کنترل کنید، باید خوابیدن را در اولویت قرار دهید. اگر به سختی می توانید خشم خود را کنترل کنید یا نگرش مثبت خود را حفظ کنید، علت آن را در کم خوابیتان جستجو کنید. کیفیت خواب ضعیف و کمبود خواب باعث افزایش احساسات منفی مانند افسردگی و استرس می شوند. این ارتباط خصوصاً وقتی صادق است که خستگی روزانه مداومی را تجربه کرده باشید. استرس یکی از عوامل مهم خشمگین شدن می باشد و دلیل آن دور از ذهن نیست. داشتن خواب کافی به شما کمک



می کند تا خشم خود را مدیریت کنید. چند لحظه صبر کنید و به اندازه گیری الگوهای خواب خود پردازید و از خودتان بپرسید: " آیا کاری وجود دارد که بتوانم برای بهبود الگوی خواب و کیفیت خواب خود انجام دهم؟ " ایجاد تغییر در سبک زندگی به شما کمک می کند تا تفاوت های بزرگی را در زمینه خواب، سلامتی و کنترل هیجانات خود، ایجاد کنید. به راهنمایی های زیر توجه کنید:

- ۱- روالی را برای خوابیدن خود تنظیم کنید که شامل زمان های خواب و بیداری دائمی تان باشد.
- ۲- از رژیم غذایی سالمی پیروی کنید که حاوی منیزیم فراوان باشد.
- ۳- قبل از زمان خواب، از خوردن مواد محرک مانند قهوه خودداری کنید.
- ۴- به طور منظم ورزش کنید.
- ۵- وسایل الکترونیکی را حداقل ۳۰ دقیقه قبل از زمان خواب خود خاموش کنید. اگر مجبورید که از وسایل الکترونیکی استفاده کنید، عینک های مسدود کننده نور آبی را به چشم بزنید.
- ۶- برای اینکه خصوصا هنگام داشتن استرس، بتوانید بهتر بخوابید، از راهکارهایی مانند مراقبه و شنیدن موسیقی استفاده کنید.

### **به موسیقی گوش دهید.**

من بر اساس تجربه سالیانه خود کشف کرده ام که ورود بحث موسیقی به فرایند مدیریت خشم بسیار موثر خواهد بود. یکی از دلایلش این است که به اعتقاد من، موسیقی به شما کمک می کند تا حوادث تاثیر گذار بر زندگیتان را به یاد آورید و به جنبه های مثبت آنها فکر کنید. موسیقی به شما کمک می کند تا نگاه واقع بینانه جدیدی به مسائل داشته باشید. بسته به نوع موسیقی ای که گوش می دهید، می توانید داستان یک موسیقی را درک کنید یا به مفهوم متن آهنگ آن پی ببرید. وقتی که صحبت از خشم می شود، به بیماران خود توصیه می کنم تا آهنگ هایی را گوش دهند که مشابه داستانی است که در زندگی خود تجربه کرده اند. این همزمانی باعث می شود که به شکل سازنده ای به احساسات خشم خود نظم و سامان ببخشید. به این ترتیب، خشم سالم جایگزین فوران های خشم

مخرب یا خشونت آمیز خواهد شد. هرچند که من موسیقی ملایم و با ضرب کند را برای ساکت کردن ذهن و آرام سازی عضلاتتان توصیه می کنم، اما سلايق شخصی نیز در این زمینه موثر واقع می شوند. انواع مختلف موسیقی، اثرات مختلفی برای افراد مختلف دارند. برخی افراد معتقدند که موسیقی های کلاسیک، بی کلام یا مذهبی بیش از سایر موسیقی ها برای تسکین احساساتشان موثر واقع می شوند. عده دیگری ادعا می کنند که آهنگ های اضطراب آور و نگران کننده، باعث می شود که آرامش پیدا کنند. گوش دادن به آهنگ های مورد علاقه تان می تواند فواید زیر را به دنبال داشته باشد:

۱- ضربان قلب و میزان استرس شما را کاهش می دهد.

۲- هورمون های آرامش بخش و مرتبط با " حال خوب " را آزاد می سازد و احساس سلامتی تان را بهبود می بخشد.

۳- حواستان را پرت می کند و میزان استرس فیزیکی و عاطفی تان را کاهش می دهد.

اجرای موسیقی، چه به صورت خصوصی و چه به صورت علنی، می تواند به مدیریت خشمستان کمک کند. شما حتی برای ابراز احساسات عمیق خشم یا نگرانی خود می توانید مهارتتان را در زمینه ساختن متون آهنگ های موسیقی، امتحان کنید. نتیجه می گیریم که استفاده از موسیقی به عنوان یک راه نجات سازنده می تواند به شما کمک کند تا با خشم خود مقابله کنید.

### **مصرف کافئین را قطع کنید.**

بسیاری از افراد، روز خود را با خوردن قهوه، شروع می کنند و معتقدند که قهوه چشمانشان را باز می کند یا به عنوان یک تفریح خوشایند پس از کار کردن، محسوب می شود. کافئین موجود در قهوه به شما کمک می کند تا هوشیار بمانید و خستگی خود را کاهش دهید. با این حال، مصرف بیش از اندازه کافئین می تواند برای سلامت جسمانی و عاطفی شما خطرناک باشد. یکی از عیب های عمده مصرف کافئین این است که به افزایش تحریک پذیری و نگرانی در فرد منجر می شود. خوردن بیش

از اندازه قهوه می تواند خشمستان را بدتر کند. رفتن به سراغ یک فنجان قهوه در هر لحظه از روز می تواند تغییرات قابل توجهی را در وضعیت فیزیولوژیکی یا خلق و خوی شما ایجاد کند. همانطور که قبلاً گفته شد، کمبود خواب می تواند آثار منفی ای بر خلق و خوی شما داشته باشد. نوشیدن قهوه یا نوشابه در نزدیکی موقع خواب یا مصرف بیش از اندازه کافئین در طول روز می تواند کیفیت خوابتان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. برای به حداقل رساندن میزان اختلال در خوابتان به دلیل مصرف کافئین، آخرین نوشیدنی کافئین دار خود در روز را حداقل چهار ساعت قبل از موقع خوابتان بنوشید. نوشیدن قهوه در زمان خواب باعث اضطرابتان نخواهد شد، اما از آنجایی که خواب آرام شبانه خوبی را نداشته اید، ممکن است که در روز بعد، دچار کج خلقی شوید. کافئین در مواد مختلفی از جمله قهوه، چای کافئین دار، شیر کاکائو و شکلات وجود دارد. مصرف بیش از ۵۰۰ میلیگرم کافئین (بیش از چهار فنجان قهوه در روز) می تواند باعث تحریک خشم و تغییراتی در خلق و خویتان شود. کافئین در بسیاری از داروهای مسکن، سرما خوردگی و داروهای ضد اشتها نیز یافت می شود. اگر نیاز به کاهش مصرف کافئین خود دارید، این کار را به تدریج و طی چند روز یا چند هفته انجام دهید. اگر دچار علائم قطع مصرف کافئین شدید، مصرف قهوه را به یک فنجان در روز یا حتی کمتر کاهش دهید و در صورت تحمل، با این برنامه جلو بروید.

### **به طور منظم ورزش کنید.**

خشم اغلب به دلیل تغییر جهت دادن ناکامی و نگرانی خود به دیگران اتفاق می افتد. ورزش کردن یکی از گزینه های مهم سبک زندگی است که به کاهش عصبانیت ناشی از ناکام شدن فرد کمک می کند. ورزش کردن باعث سوزاندن انرژی اضافی و آزاد شدن هورمون اندورفین می شود که به بهبود خلق و خو کمک می کند. افزایش فشار خون نیز یکی از عوامل تحریک کننده خشم می باشد و همانطور که در فصل اول گفتم، فشارخون بالا یکی از اثرات فیزیولوژیکی خشم بیش از حد می باشد. فارغ از اینکه علت بالا رفتن فشار خونتان چیست، باید بگویم که ورزش کردن به کاهش فشار خونتان کمک خواهد کرد. مصرف انرژی خود برای ورزش کردن، خصوصاً در مواقعی که خشم بر

شما مستولی می شود، کار دشواری است. با این حال، من در اینجا تمرینات ورزشی را به چند گروه مهیج تقسیم بندی کرده ام و جیک طرفدار گروه اول از این تمرینات است که می تواند آنها را همراه با گوش دادن به موسیقی مورد علاقه اش، انجام دهد.

### **از طریق عرق ریزی با خشم خود مقابله کنید.**

تمرین هوازی، تمرینی است که باعث مصرف انرژی می شود و معمولاً به مدت چندین دقیقه یا بیشتر ادامه پیدا می کند. تمرین هوازی که منجر به سلامتی قلب می شود به فعالیت های منظم مختلفی اشاره می کند که باعث افزایش ضربان قلب می شوند. تمرین هوازی فشار خون را کاهش می دهد و با افزایش ضربان قلب و به کار انداختن سیستم ریوی منجر به کاهش استرس می شود. این تمرین ها شامل مشت زنی، طناب زدن، تمرین دایره ای، دویدن آهسته و دوچرخه سواری می باشند.

### **از حالت مقاومت خارج شوید.**

امروزه ثابت شده که تمرینات مداخله ذهن – بدن از قبیل یوگا بر کاهش فشارخون، بهبود خلق و خو و کاهش نگرانی موثر است. بهترین راه برای اینکه در موقع عصبانیت، آرامش خود را حفظ کنید، این است که از یوگا و سایر تمرین های آرام کننده ذهن استفاده کنید. این تمرینات شامل یوگا، تای چین و مراقبه می باشند.

### **پیاده روی کنید.**

پیاده روی فواید بسیار زیادی برای سلامتی تان دارد که شامل سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری ها می باشد. پیاده روی یکی از بهترین راه ها برای رهایی از خشم است که به شما کمک می کند که به آرامی با عوامل تحریک کننده خشم خود، کنار بیایید. پیاده روی شامل قدم زدن و پیاده روی طولانی می باشد.

### **هنگام پخش موزیک حرکات موزون انجام دهید.**

انجام حرکات موزون یکی از بهترین راه ها برای نشان دادن شادمانی است که به ابراز عواطف و از بین رفتن خشم کمک می کند و برای درمان افسردگی، ترس و حتی خشم موثر است. از میان روش های دیگری که برای حرکت موزون بدن، بهبود تنفس و تقویت تفکر مثبت مفید است، می توان به انجام حرکات همراه با تعمق و رقص پر شور اشاره کرد.

سعی کنید که ذهن بازی داشته باشید و تمرینات مختلف بالا را انجام دهید. توجه داشته باشید که هدف از انجام این تمرینات لزوما حذف خشم نیست و این تمرینات فقط راه خروجی را برای ابراز خشم و مدیریت موثر آن فراهم می سازند. نگاهی رو به عقب به سبک زندگی خود داشته باشید و بررسی کنید که چه چیزهایی باید تغییر کنند. یادآوری گذشته نقش تعیین کننده ای در مدیریت خشمستان خواهد داشت. اگر می خواهید که خشم خود را مدیریت کنید، باید علاوه بر تغییر سبک زندگی، از عوامل تحریک کننده خشم خود نیز آگاه شوید. این موضوع را به طور مفصل در فصل بعدی بررسی خواهیم کرد. قبل از ورود به فصل بعدی، تمرینات زیر را فراموش نکنید:

### **تمرین ۱: سبک زندگی من چه تاثیری روی خشم من دارد؟**

۱- آیا سیگار می کشید یا الکل می نوشید؟

...

۲- آیا سیگار کشیدن یا الکل نوشیدن شما باعث می شود که با دیگران اختلاف پیدا کنید؟

...

۳- وقتی که در خانه هستید، چه فعالیت هایی را انجام می دهید؟

...

۴- آیا دوست دارید که در خانه بمانید و به تماشای بیش از حد فیلم پردازید یا دوست دارید که

برای ورزش کردن، بیرون بروید؟

...

## تمرین ۲: چه تغییراتی را می توانم ایجاد کنم؟

چه تغییراتی را در سبک زندگی خود می توانم ایجاد کنم؟

...

این تغییرات چه تاثیری را بر روی خشم من خواهند داشت؟

...

## فصل چهارم: شناسایی محرک ها

"ما قادر به کنترل عواطف و شرایطی که بعداً تجربه خواهیم کرد، نیستیم، اما می توانیم روی چگونگی واکنش به محرک ها تاثیر گذار باشیم." - گری زوکاو

به نظر می رسد که واژه "تحریک شده" به یک واژه باب روز تبدیل شده است. اخیراً در یک مدرسه ابتدایی حضور داشتم و از بچه ای که حدوداً هشت ساله به نظر می رسید، شنیدم که می گفت توسط حرف های دوستش تحریک شده است. در حالی نمی توانستم جلوی خنده خود را بگیرم، با خودم فکر کردم که شاید ما بچه های نسل جدید را طوری تربیت کرده ایم از لحاظ عاطفی حساس تر از نسل گذشته خود هستند. هرچند که سبک زندگی می تواند دلیل اصلی مشکل کنترل خشمستان باشد، اما شناسایی محرک های خشم خودتان نیز ضروری است. احساساتی که شما تجربه می کنید، مشابه احساسات دوست، عضو خانواده یا همسران نیستند. اگرچه به نظر می رسد که این احساسات قابل توجه تر از علل ایجاد کننده شان هستند یا محل پیدا شدنشان معلوم نیست، اما می توانند ناشی از وجود محرک هایی باشند. احساساتی که ما به تناسب شرایط مختلف تجربه می کنیم، دارای دلایل منطقی هستند. شناسایی محرک های خشم فرایند پیچیده ای است، زیرا انواع فراوانی از محرک ها وجود دارند. با این حال، این بدین معنا نیست که شناسایی عوامل ایجاد کننده واکنش های فیزیکی فوری شما کاملاً غیر ممکن است. دانستن عوامل تحریک کننده خشم به شما کمک می کند تا

واکنش های خشمگین را پیش بینی کنید و به شکل مناسبی عکس العمل نشان دهید. این فصل را به شناسایی محرک ها اختصاص داده ام. در این فصل، معنی محرک ها را توضیح خواهم داد و به چیزهای مختلفی که می توانند باعث تحریک خشمگین شوند، اشاره خواهم کرد. همچنین شما را با چگونگی شناسایی و مدیریت محرک های احساسی آشنا خواهم کرد.

## محرک ها چه هستند؟

محرک ها چیزهایی هستند که با ایجاد ناراحتی شدید یا احساسات طاقت فرسا، روی حالت هیجانی فرد اثر می گذارند. آنها اغلب منجر به پرورش الگوهای فکری مختلف، تاثیر گذاری روی رفتارهای فرد و جلوگیری از ماندن فرد در لحظه می شوند. محرک ها همچنین می توانند چیزهایی باشند که صحنه ها و وقایع گذشته را به یادتان می اندازند یا باعث خطوط آنها به ذهنتان می شوند و شما را به یاد واقعه ای می اندازند که ضربه روحی بر شما وارد کرده بود. محرک ها می توانند به شکل ناراحتی عاطفی، حمله اضطرابی شدید یا برگشت به وقایع یا خاطره های گذشته ظاهر شوند. آنها واکنش های فیزیکی یا عاطفی ای هستند که شما را به یاد وقایع دردناک اتفاق افتاده در گذشته می اندازند. محرک ها به واسطه اندام های حسی پنج گانه که شامل چشم ها، بینی، پوست، زبان و گوش ها می باشند، فعال می شوند. با وجود تفاوت بین محرک ها وجوه اشتراکی نیز در بین آنها دیده می شود.

## چشم

- ۱- شئی که آزار دهنده برای انجام آزار خود از آن استفاده کرده بود.
- ۲- محیطی که آزار در آن اتفاق افتاده بود. (به عنوان مثال، مکان خاصی در یک خانه، جمع خانوادگی یا دور هم جمع شدن دوستان در یک روز تعطیل)
- ۳- شخصی که ویژگی های مشابهی با آزاردهنده دارد یا شبیه اوست. (به عنوان مثال، الگوی راه رفتن، رنگ مو یا لباس آن شبیه آزاردهنده است.)

- ۴- شرایطی که تحت آن شخص دیگری آزار دیده است. (به عنوان مثال، آزاردهنده ممکن است از توهین کلامی برای تشدید آزار فیزیکی استفاده کرده باشد).
- ۵- شیئی که با محیط اتفاق افتادن آزار، در ارتباط بوده یا نقشی در آن داشته است.

## بینی

- ۱- هر بوی مربوط به جایی که آزار در آن رخ داده بود. (مانند بوی عطر، بوی پختن غذا یا حتی بوی چوب)
- ۲- هر بویی که شبیه بوی آزاردهنده است. (مانند بوی عطر، سیگار، الکل یا تنباکوی آزاردهنده)

## گوش

- ۱- هر صدای مرتبط با ترس یا درد (مانند جیغ کشیدن، در گوشی حرف زدن یا گریه کردن)
- ۲- صدای کلام های توهین آمیز (مانند فحش دادن، کلام های تحقیرآمیز، برچسب زدن یا کلام های زشتی که آزاردهنده از آنها استفاده کرده است).
- ۳- صداهای مربوط به شخص آزاردهنده (مانند سوت زدن، لحن صدای بد و صدای قدم زدن های او)
- ۴- هر صدای موجود در روز آزار دیدن یا صداهایی که شما را به یاد آن روز می اندازد. (مانند صدای آژیر خطر، صدای موسیقی، آواز پرندگان یا فریاد زدن های شخص آزاردهنده)

## پوست

- ۱- هر چیزی که شبیه آزار جنسی یا اتفاقات قبل و بعد از آن باشد. (مانند تماس فیزیکی ، نوازش یک حیوان یا شخصی که در فاصله بسیار نزدیک به شما ایستاده است).

## زبان



طعم هر چیزی که شما را به یاد آزار و زمان قبل و بعد از آن می اندازد. (مانند چشیدن یک غذای خاص، تنباکو یا الکل)

محرک ها هم می توانند از وقایع دردناک غیر قابل انکار در زمان گذشته مانند جنگ یا آزار جنسی ناشی شوند و هم می توانند محصول آسیب های جزئی باشند. در آسیب های جزئی شاهد این هستیم که آسیب و درد با گذشت زمان تقویت می شود. افراد معمولاً مایلند که این نوع از آسیب ها را به دلیل کم اهمیت بودنشان، مخفی کنند. با این حال، فارغ از اینکه این محرک ها جزئی باشند یا از یک وضعیت تهدید کننده زندگی ناشی شوند، مطمئناً شما آرزوی چنین احساساتی را نخواهید داشت. این محرک ها باعث می شوند که در لحظه گم شوید و به شکل نامناسبی واکنش نشان دهید.

### عوامل تحریک کننده خشم کدامند؟

چیزهای زیادی باعث می شوند که عصبانی شوید. در اینجا به برخی از چیزهای معمولی که فوراً باعث تشدید خشمتان می شوند، اشاره شده است:

### رفتار غیرمنصفانه

شما ممکن است که هر از گاهی مورد بدرفتاری واقع شوید. وقتی که چیز غیرمنصفانه ای برایتان اتفاق می افتد، ممکن است که احساس خشم، عصبانیت یا آزرده گی کنید. در اینجا نمونه هایی از رفتار غیرمنصفانه ارائه شده است:

- ۱- یک مامور پلیس در حالی شما را جریمه می کند که می دانید مرتکب هیچ جرمی نشده اید.
- ۲- ریاستان ارزیابی ناقصی از عملکردتان را به شما ارائه می کند.
- ۳- معلمتان نمره غیرمنصفانه ای به شما می دهد.
- ۴- شخصی در بانک یا در صف سینما، حضور شما را نادیده می گیرد.

مهم نیست که چه واکنشی به شرایط غیرمنصفانه از خود نشان می دهید. مهم این است که واکنش شما سازنده و در راستای حل مشکل باشد و بزرگ جلوه داده نشده باشد.

## مورد حمله واقع شدن

موجی از خشونت، جهان را فرا گرفته است. شخصی که قربانی آزار یا خشونتی شده است، دائماً احساس خشم و عصبانیت می کند. برخی از قربانی ها دچار افسردگی و اضطراب می شوند. آزارها شامل طیفی از آزارهای جزئی تا خشن می شوند. در برخی موارد، شخصی که به شدت مورد آزار واقع شده است، برای ابراز خشم سرکوب شده خود ممکن است که خودش هم به یک آزاردهنده تبدیل شود. انواع مختلف حمله یا آزار شامل مواردی از قبیل خشونت فیزیکی، آزار زبانی، کودک آزاری، تجاوز و سوء استفاده جنسی، ضرب و شتم، نسل کشی، تهدید کلامی، ضربه روحی ناشی از جنگ و حوادث و خشونت های اتفاقی می باشند.

در رابطه با تبعیض و فرق گذاری باید بگویم که شما یا قربانی هستید و یا مجرم. در هر دو مورد، شما مجبورید که میزان خشم قابل توجهی را تحمل کنید. به عنوان مثال، جیک در بچگی مورد زورگویی واقع شده بود و وقتی که رشد کرد، به یک فرد عصبانی تبدیل شد که همیشه دلیلی برای دعوا راه انداختن با افراد مختلف داشت. آیا شما قربانی هستید یا مجرم؟ بررسی کنید که خودتان به کدامیک از این دو گروه تعلق دارید؟ موارد نادری هم وجود دارد که ممکن است شما هم قربانی و هم مجرم باشید.

## تبعیض و فرق گذاری

برخی از افرادی که با تبعیض و فرق گذاری مواجه می شوند، خودشان را ناتوان احساس می کنند و فکر می کنند که نمی توانند دنیای خویش را تغییر دهند. آنها با خشم، عصبانیت، ناامیدی یا حتی آزردهی نسبت به این موضوع واکنش نشان می دهند. علت تبعیض و فرق گذاری می تواند جزئی یا آشکار باشد. وقتی که فرد مورد تبعیض واقع می شود یا قربانی تعصب و سرسختی می گردد، احساس

خشم در او تحریک می شود. فهرست تبعیض ها بسیار طولانی است و از جمله آنها می توان به ملی گرایی، تبعیض جنسیتی، تبعیض طبقاتی و اختلافات مذهبی و نژادی اشاره کرد. برخی از تبعیض ها نیز مبتنی بر بهره برداری و سوگیری رسانه ای هستند.

## واکنش نسبت به سرخوردگی ها و فشار زمانی

دنیا جای پرمشغله ای است. شما اغلب احساس می کنید که برای افزایش خروجی کاری خود، باید دائما به انجام کارهای مختلف پردازید. در هر شرایطی ممکن است که با یک مانع پیش بینی نشده مواجه شوید که برای رفع آن نیاز به تمرکز مجدد انرژی خود دارید. چنین اختلالی از پیشرفت کارتان جلوگیری می کند و ممکن است شما را ناراحت و عصبانی کند. به عنوان مثال، وقتی که برای رفتن به سر کار، دیر از خواب بیدار می شوید، ممکن است با راه بندان ترافیک مواجه شوید. همچنین، وقتی که پروازتان دیر شده است، ممکن است ماموران امنیتی به خاطر مانع شدن از یک کار غیر قانونی، شما را سوار خودرو کنند و با خود ببرند. وقتی که مشغول کار خود هستید، پسران ممکن است برای درخواست پول با شما تماس بگیرد. این وقایع می توانند بسیار آزاردهنده باشند. با این حال، باید توجه داشته باشید که این شرایط ممکن است برای هر شخصی اتفاق بیفتند. عصبانی شدن به خاطر این مسائل، نه تنها کمکی به تغییر شرایط نخواهد کرد، بلکه استرس شما را افزایش خواهد داد.

## تجربه ناامیدی یا خیانت

وقتی که مردم به شما دروغ می گویند، به قول خود عمل نمی کنند یا شما را از خود ناامید می کنند، معمولا باعث ناراحتی و نگرانی شما خواهند شد. چیزهای زیادی وجود دارند که می توانند شما را دلسرد و ناامید کنند. شناسایی و مدیریت این چیزها به عهده خودتان است. به عنوان مثال، ساده ترین این چیزها این است که یکی از بهترین دوستانتان روز تولد شما را فراموش کند و مورد جدی تر این است که شریکتان به شما خیانت کند. وقتی که همکارم دروغی را از خود درآورد تا از دست کار

کردن فرار کند، بسیار ناراحت شدم. یکی دیگر از همکارانم می گوید که از دست رئیسش بسیار نا امید و دلسرد شده است، زیرا رئیسش به او وعده داده بود که حقوقش را افزایش خواهد داد و هنگام ارزیابی های سالانه به وعده خود وفا نکرد. نا امیدی اجتناب ناپذیر است و آنچه که می تواند تفاوت زیادی را در نتیجه حاصله ایجاد کند، نحوه واکنشمان نسبت به شرایط می باشد.

## **مواجهه با تهدیدی علیه عزت نفس**

طبیعت انسان این است که همیشه می خواهد احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد. حتی افرادی که عزت نفس پایینی دارند، نمی خواهند که مورد انتقاد و سرزنش واقع شوند. برخی از افراد در واکنش به تهدیدهایی که علیه عزت نفس آنها صورت می گیرد، غمگین یا از خود بیزار می شوند. با این حال، واکنش بسیاری از افراد این است که عصبانی می شوند. در اینجا، نمونه هایی از تهدیدها علیه عزت نفس آورده شده است:

- ۱- باختن در انتخابات
- ۲- عدم پذیرش (جواب رد شنیدن)
- ۳- دریافت یک گزارش ارزیابی عملکرد بد
- ۴- اشتباه کردن در حضور همه
- ۵- مورد بی احترامی یا اهانت واقع شدن
- ۶- ریختن چیزی روی لباس کسی
- ۷- برگزیده نشدن در یک تیم ورزشی

## **شناسایی عوامل تحریک کننده خشم**

شناسایی محرک های خشم نیاز به تلاش و تمرین دارد. با این حال، معیارهای خاصی وجود دارند که برای شناسایی محرک های خشم در زندگیتان باید آنها را دنبال کنید. به خاطر داشته باشید که افراد ممکن است چندین محرک خشم داشته باشند و این چیز غیر عادی ای نیست. فارغ از نوع و منبع

محرک ها می توان گفت که شناسایی آنها اولین گامی است که به شما کمک می کند تا خشمستان را کنترل کنید. شما می توانید محرک های خشم را با دنبال کردن چهار گام زیر شناسایی کنید:

### **شناسایی واکنش شما به محرک ها**

تعیین دقیق یک محرک کار ساده ای نیست، اما ارزیابی اینکه در یک لحظه خاص چه احساسی دارید، کار بسیار ساده تری است. وقتی که احساس می کنید مغلوب هیجانات شدید خود شده اید، ببینید که در حال تجربه چه چیزی هستید؟ آیا عصبانی، ناراحت یا حسود هستید؟ علائم فیزیکی تان چگونه هستند؟ آیا ضربان قلبتان تند شده است؟ آیا تنفستان سریع شده است؟ شناسایی محرک ها وقتی آسان می شود که احساسات جسمی و روانی خود را به دقت بررسی کنید.

### **بازنگری گام های قبلی**

پس از تجزیه و تحلیل احساسات خود، سعی کنید به یاد بیاورید که چه چیزی باعث ناراحتی تان شده است. آیا موضوع خاصی وجود داشته که باعث شده احساسات مخربی را تجربه کنید؟ قبل از اینکه عصبانی شوید، چه کار می کردید؟ سعی کنید در مورد این موضوع و آنچه که شما را عصبانی کرده، خوب فکر کنید. از آنجایی که محرک ها معمولاً در تجارب و حوادث دردناک گذشته یافت می شوند، اگر اتفاق تحریک کننده گذشته چیز معنی داری نباشد، اشکالی ندارد. شاید هنگام رفتن به سر کار، به یاد صحنه یک سانحه بیفتید که در گذشته اتفاق افتاده است. بنابراین، قبل از هر کاری سعی کنید تشخیص دهید که چه چیزی شما را نگران و عصبانی کرده است؟

### **این چرخه را دوباره تکرار کنید.**

اگر در دفعه اول از اجرای این تمرین، نتوانستید محرکی را پیدا کنید، نا امید نشوید. این هیجانات معمولاً پیچیده هستند و اگر مجبور شدید که برای شناسایی یک محرک روانی، چندین بار تلاش کنید، این را نشانه شکست خود ندانید. بسیاری از افراد پس از گذشت مدتی نا امید می شوند، اما این را به خاطر داشته باشید که شما می توانید این احساسات را حتی اگر بلافاصله هم اتفاق نیفتاده باشند،

شناسایی کنید. این تمرین را تا جایی ادامه دهید که بتوانید وجوه مشترکی را بین وقایع، هیجانات یا حتی برخی از افراد خاص با محرک‌هایی که احساس می‌کنید در حال اتفاق افتادن هستند، شناسایی کنید.

## محرک‌ها را در دفتر وقایع روزانه خود ثبت کنید.

پیش‌گیری بهترین دارو است. قدرت پیش‌بینی سناریوها به کنترل خشم شما کمک خواهد کرد. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که از قرار گرفتن کامل در معرض شرایط تحریک‌کننده اجتناب کنید. اگر چنین چیزی ممکن نیست، می‌توانید راهبردهایی را برای کاهش خطر از دست دادن کنترل خود قبل از ورود به سناریوهای دارای ریسک بالقوه بالا تهیه کنید. یادداشت محرک‌ها می‌تواند ابزار خوبی برای پیگیری تجارب خشم‌تان باشد. اتفاقاتی که شما را تحریک کرده است را به طور منظم در دفتر وقایع روزانه خود ثبت کنید. برخی از اطلاعات مربوط به وقایع تحریک‌کننده که برای بهینه ساختن ارزش یادداشت‌های خود باید به آنها توجه داشته باشید، در قالب سوالات زیر ارائه شده است:

۱- چه اتفاقی افتاد که باعث شد دچار درد و استرس شوید؟ چه چیزی یا چه کسی باعث شد که

اوضاع و احوالتان تحریک شود؟

۲- وقتی که دچار استرس شدید، به چه چیزهایی فکر می‌کردید؟

۳- به سطح برانگیختگی خود از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. اقدامات شما چه تاثیری بر خودتان یا افراد

دیگر داشت؟

۴- آیا اوضاع دیگری هم از قبل وجود داشت که باعث نگرانی و عصبانیت شما شده بود یا به

شما فشار وارد می‌کرد؟

۵- بدنتان چگونه به این فشارها واکنش نشان می‌داد؟

۶- آیا متوجه شده بودید که کف دستتان عرق می‌کند و ضربان قلبتان تند شده است؟

۷- آیا احساس سر درد داشتید؟

۸- آیا دوست داشتید که از شرایط استرس زا فرار کنید یا چیزی را به طرف دیگران پرتاب کنید؟ آیا فریاد می زدید یا جلوی خود را می گرفتید تا در را محکم نکوبید یا مسخره بازی در می آوردید؟

۹- بلافاصله بعد از اینکه هیجانانگیزتان فروکش کرد، چه احساسی داشتید؟

۱۰- آیا در انتهای آن روز یا در روز بعد احساس متفاوتی داشتید؟ پیامدهای این اتفاق چه بود؟

پس از گذشت حدود یک هفته از ثبت این اطلاعات، دفترچه وقایع روزانه خود را مرور کنید و در آن به دنبال موضوعات یا محرک های تکراری ای بگردید که شما را عصبانی کرده بودند. این محرک ها را می توان به گروه های مختلفی تقسیم بندی کرد که شامل موارد زیر می باشند:

۱- افرادی که از آسیب پذیری شما نسبت به خشم و افکار بیهوده، سوء استفاده کرده بودند.

۲- اتفاقات محیطی که برایتان پیش آمده بود و از جمله آنها می توان به راه بندان ترافیک،

مشکلات رایانه ای یا زنگ زدن های تلفن اشاره کرد.

۳- ترکیبی از این دو مورد

اگر به کرات مراقب افکار تحریک کننده خشم خود باشید، کمک بزرگی به خود کرده اید. شما با این افکار آشنا هستید، زیرا معمولاً بر محور موضوعات زیر استوار هستند:

۱- باور به اینکه مظلوم یا قربانی واقع شده اید.

۲- اعتقاد به اینکه شخصی که خشمگینتان را برانگیخته، قصد آزارتان را داشته است.

۳- باور به اینکه طرف مقابل مقصر بوده است و اینکه باید به شکل متفاوتی رفتار می کرد و اینکه افرادی که به شما آسیب رسانده اند، اصولاً افراد بدجنس یا احمق هستند.

از یادداشت های خود برای پی گیری اینکه در چه زمان هایی احساس آزرده گی کرده اید و اینکه چرا فکر کرده اید که دیگران قصد آزارتان را داشته اند و اینکه چرا احساس کرده اید که کار دیگران اشتباه بوده است، استفاده کنید. پی گیری الگوهای فکری به شما کمک می کند تا در زندگی خود

بتوانید موضوعات تکراری ای را که خشمستان را برانگیخته است، شناسایی کنید. برای شروع، به تعدادی از افکار تحریک کننده خشم که در زیر آورده شده است، توجه کنید:

۱- مردم نسبت به شما بی تفاوت هستند و توجهی به شما نمی کنند.

۲- مردم انتظارات و توقعات بیش از حدی از شما دارند.

۳- مردم نفرت انگیز یا بی عاطفه هستند.

۴- مردم می خواهند از شما سوء استفاده کنند.

۵- مردم خودخواه و خودمحور هستند و فقط به فکر خودشان هستند.

۶- شما مورد انتقاد، شرمندگی یا بی احترامی دیگران واقع می شوید.

۷- مردم بی رحم یا بدجنس هستند.

۸- مردم یا احمق هستند یا بی عرضه.

۹- مردم مسئولیت ناپذیر و سهل انگار هستند.

۱۰- مردم تمایلی به کمک کردن به شما را ندارند.

۱۱- مردم تنبل هستند و نمی توانند وظیفه خود را انجام دهند.

این ایده که مردم با شما بد رفتاری می کنند و شما حق دارید که از دست آنها عصبانی باشید، ریشه بسیاری از افکار تحریک کننده است. بیشتر مردم اندیشه های آزاردهنده کمی دارند. به دنبال سناریوهایی بگردید که شما را عصبانی می کنند و مجموعه افکار تحریک کننده که باعث ناراحتی شما می شوند را به دقت تعیین کنید. هدف از ثبت اطلاعات در دفتر یادداشت روزانه این است که بتوانید الگوهای رفتاری و عوامل تکرار شونده خاصی را که شما را عصبانی می کنند، شناسایی کنید. هرچه قدر که با دقت بیشتری مراقب احساسات و رفتارهای خود باشید، دفتر یادداشت های خشم کامل تری خواهید داشت و با احتمال بیشتری می توانید عوامل تحریک کننده خشم و پاسخ مناسب به آنها را درک کنید.



## مدیریت عوامل تحریک کننده هیجانات

از آنجایی که عوامل تحریک کننده می توانند در هر زمانی اتفاق بیفتند، برای پرداختن به آنها نیاز به یک راهبرد بلند مدت دارید. در اینجا به تعدادی از راهنمایی ها برای مدیریت عوامل تحریک کننده هیجانات اشاره شده است:

### مراقب و هوشیار باشید.

شما وقتی در لحظه حال حضور خواهید داشت که مراقب و هوشیار باشید. به هیجانات خود توجه داشته باشید و در لحظه حال بمانید. از راهکارهای آمادگی ذهنی برای آماده سازی خود از لحاظ ذهنی استفاده کنید. شناسایی عوامل تحریک کننده خشم و کنار آمدن با آنها کار ساده ای است. کنترل شرایط تحریک کننده از کودکی تا بزرگسالی واجب است. اگر تمرین های مراقبه روزانه و یوگا برایتان مفید هستند، به طور منظم به این فعالیت ها بپردازید. جیک توانست واکنش خود را کنترل کند، زیرا از عوامل تحریک کننده خشم خود آگاه بود و با حضور ذهن خود توانسته بود در لحظه حال زندگی کند. تحقق این موضوع برای جیک، کار آسان یا سریعی نبود. با این حال، او در نهایت توانست هیجانات خود را از طریق اجرای تمرین های آگاه کننده ذهن، کنترل کند.

### از زمان های سمی شدن یک رابطه آگاه باشید.

یک رابطه زمانی سمی می شود که در آن، درک متقابل، احترام و توجه وجود نداشته باشد. برخی افراد ممکن است به طور مرتب شما را اذیت کنند. حتی اگر شما محترمانه از آنها خواهش کنید که این کار را نکنند، با شما موافقت نخواهند کرد. این یک نمونه از رابطه سمی می باشد که به هیچ وجه فایده ای برایتان نخواهد داشت.

### عقیده خود را نسبت به عوامل ایجاد کننده صدمات روحی، تغییر دهید.

صدمه روحی، اثر روانی بلندمدتی را بر نگرش شما نسبت به افراد، جهان و خودتان خواهد داشت. مغز ما نیاز به این دارد که خطر را درک کند. مغز ما معمولاً توجهات احساسی میان بری را ارائه می‌کند که باعث می‌شود ناراحتی خود را در اعماق ضمیر نیمه خود آگاه خود پنهان کنیم. به عنوان مثال، مغز ما به ما می‌گوید: "به هیچ کس نمی‌توان اعتماد کرد یا اینکه من همیشه تصمیمات بسیار بدی را می‌گیرم." این افکار مخرب باعث می‌شوند که نتوانید به خود و دیگران اعتماد کنید. وقتی که چیزهای بدی اتفاق می‌افتند، ممکن است شروع به سرزنش خود کنید و مدام به این فکر کنید که "چگونه می‌توانستم کار متفاوتی انجام دهم". وقتی که شما به این فکر می‌کنید که: "اگر شخصی که من به او اعتماد کرده بودم، چنین آسیب و حشتناکی را به من وارد کرد، این شخص هم ممکن است همین کار را کند."، ممکن است فکر کنید که همه مردم، مقاصد بدی دارند. اگر این افکار را بدون توجه به هیجانات ایجاد کننده شان، حفظ کنید، قادر به حفظ آرامش خود نخواهید بود و دچار انزوای اجتماعی، خواب ناآرام و داشتن روابط پرتنش با دیگران خواهید شد. شخصیت‌های مهم تاریخی مانند نلسون ماندلا و گاندی با وجود اینکه قربانی تبعیض و تعصب در جامعه خود شده بودند، خشم و عصبانیت خود را به سمت کارهای فوق العاده و جنبش‌های متحول کننده زندگی هدایت کردند. بنابراین، شما باید یاد بگیرید که وضعیت فعلی را به عنوان چیزی ببینید که برای تبدیل شما به یک فرد بهتر و مقاوم‌تر، طراحی شده است. دیگران را به عنوان تهدیدی علیه امنیت خود ندانید و فضایی را برای توسعه فردی و داشتن رابطه سالم‌تر با دیگران ایجاد کنید.

### **از افراد متخصص کمک بگیرید.**

کنترل شرایط تحریک کننده هیجانات، یک مهارت مشکل است که باید در زمینه آن استاد شوید. مهارت کنترل هیجانات باید از کودکی به بچه‌ها آموزش داده شود تا وقتی که بزرگتر شدند، بتوانند خود را با شرایط جامعه وفق دهند. محرک‌ها معمولاً به قدری در رفتار فرد نهادینه می‌شوند که خود فرد متوجه آنها نمی‌شود. اگر در زمینه شناسایی عوامل تحریک کننده خشم خود مشکل دارید، به شما توصیه می‌کنم که از افراد متخصص کمک بگیرید. محیط موجود در مراکز عصب درمانی یک

محیط محرمانه و عاری از داوری است که در آن می توانید محرک های خشم خود را به دقت بررسی کنید. مراکز عصب درمانی علاوه بر درمان بیماری تان، یک محیط حمایتی را برایتان ایجاد می کنند و راهنمایی های آموزشی ای را به شما ارائه می کنند.

## تمرین ۱:

### عوامل تحریک کننده

از بین موارد زیر، به دور عواملی که باعث تحریک خشم تان می شوند، یک دایره بکشید:

- افرادی که فضول هستند یا سوالات گستاخانه ای را می پرسند.
- وقتی که همسایه ها یا اعضای از خانواده تان شلخته هستند.
- وقتی که فروشگاه ها یا ایستگاه های حمل و نقل عمومی، شلوغ هستند.
- راه بندان ترافیک
- شرایط کاری نامطلوب
- منتظر ماندن در صف های طولانی
- مکان هایی که خاطرات بدی از آنها دارید.
- گرسنگی، تنهایی یا خستگی
- وقتی که به اشتباه متهم می شوید.
- وقتی که مورد شایعه پراکنی و غیبت واقع می شوید.
- وقتی که خدمت دهی به مشتری به کندی صورت می گیرد.
- وقتی که در یک محیط ناآشنا گم می شوید.
- وقتی که چیزی را گم کرده اید.

## تمرین ۲:

### یادداشت عوامل تحریک کننده در دفتر وقایع روزانه

یک دفتر ثبت وقایع روزانه تهیه کنید و به سوالاتی که در بخش " محرک ها را در دفتر وقایع روزانه ثبت کنید" آورده شده است، پاسخ دهید.

...

...

...

## فصل پنجم - هوشیار باشید.

"اگر ما همان طوری که هستیم، بمانیم، نمی توانیم به آنچه که می خواهیم، تبدیل شویم."

- ماکس دپری

شما تصمیم خود را گرفته اید که خشمستان را به خوبی مدیریت کنید. شما تاکنون سبک زندگی خود را بررسی کرده اید تا ببینید که در حین مراقب بودن نسبت به عوامل تحریک کننده خشم خود، چه تغییراتی را باید در زندگی تان ایجاد کنید. گام بعدی شما این است که همانطور که در نقل قول بالا اشاره شد، تلاش آگاهانه ای را برای درک این موضوع که چه کسی هستید، به عمل آورید. مراقب بودن نسبت به خود، گام مهم دیگری در جهت به دست گرفتن کنترل خشمستان است. در این فصل، در مورد مفهوم مراقبت و اینکه چگونه می توانیم از تمرین های ساده مراقبت بیشترین استفاده را ببریم، بحث خواهیم کرد.

## منظور از آگاه بودن<sup>۷</sup> چیست؟

مراقب بودن همواره بخش مهمی از زندگی و فعالیت های روزمره تان بوده است. شما معمولاً از گذشت زمان، زبانی که با آن صحبت می کنید، میزان خرج کردن پولتان و چیزهای دیگری از این قبیل آگاه هستید. منظور از مراقبت در زندگی روزمره ارتباط نزدیکی با توجه کردن به فعالیت های

---

<sup>۷</sup> mindfulness

مختلفی دارد که هر روز انجام می دهید. به عنوان مثال، وقتی که شما در بعد از ظهر یک روز باید سوار هواپیما شوید، در صبح همان روز باید از زمان پرواز آگاه باشید. همچنین، وقتی که هنگام بازنگری عملکرد ماهیانه تان نزدیک می شود، باید به جزئیات فعالیت های کاری خود توجه بیشتری داشته باشید. همچنین، وقتی که رژیم غذایی خاصی دارید یا به دنبال کاهش وزن خود هستید، باید مراقب آنچه که می خورید، باشید. اوضاعی شبیه به این در مورد مراقبت از خشمستان وجود دارد. مراقبت به این معناست که کاملاً در لحظه حال حضور داشته باشید و از جایی که در آن هستید و کاری که در حال حاضر انجام می دهید، آگاه باشید. مراقبت به معنی آگاهی لحظه به لحظه از احساسات، افکار، وضعیت جسمانی و محیطی که در آن قرار دارید، می باشد. البته این بدین معنا نیست که در برابر چیزهایی که اطراف شما وجود دارند، تسلیم شوید و فقط واکنش پذیر باشید. مراقب بودن همچنین به معنای پذیرش احساسات و افکار خود بدون قضاوت کردن در مورد آنها می باشد. شما باید قبول کنید که هیچ راه درست یا نادرستی برای طرز فکر یا احساساتان در موقعیت های خاص وجود ندارد. وقتی که مراقب هستید، افکارتان تبدیل به آن چیزی می شوند که در حال حاضر، احساس می کنید و دیگر دست از بازبینی گذشته یا تصور آینده خواهید کشید. وقتی که عصبانی هستید، ممکن است متوجه شوید که توجهی به آنچه که به زودی اتفاق خواهد افتاد، نخواهید کرد. ذهن شما در موقع عصبانیت به پرواز در می آید و این باعث می شود که ارتباط شما با جسمتان قطع شود. شما خیلی زود مشغول فکر کردن به آن چیزهایی خواهید شد که کمی قبل اتفاق افتاده است یا نگران آن چیزهای خواهید شد که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند. با این حال، فارغ از اینکه چقدر از لحظه حال دور شده اید، مراقبت به شما کمک می کند تا به طور ناگهانی به جایی که اکنون هستید، بازگردید. تمرین های مراقبت که به زودی در مورد آنها بحث خواهیم کرد، به شما کمک می کنند تا استرس وارد بر خود را کاهش دهید و آگاهی خود را افزایش دهید و از طریق مشاهدات درست، قضاوت های خود در مورد موقعیت ها را بهبود بخشید. این راهکارها مطمئناً به شما کمک خواهند کرد تا خشم خود را آرام کنید و به لحظه حال بازگردید.

## مدیریت خشم از طریق انجام تمرین های ذهن آگاهی

انجام تمرین های ذهن آگاهی برای درک خشم و برطرف کردن آن، بسیار مهم هستند. این تمرین ها باعث می شوند که به سمت مسیر درست مدیریت خشمستان هدایت شوید و در جهت غلبه بر احساسات خشم خود و تشخیص ماهیت این احساسات گام بردارید. اجازه دهید که تمرین زیر را انجام دهیم:

### متوجه خشم خود باشید، آن را بپذیرید و نفس عمیق بکشید.

من معتقدم که این تمرین، یک تکنیک اولیه برای مراقب بودن است. گام اول برای پرداختن به خشم خود، این است که حضور آن را در درون خود متوجه شوید. هر چند که پرداختن به خشم خود در زمان عصبانی شدن کار مشکلی است، اما می تواند اثر خشم را کاهش دهد. اگر تلاش کنید تا خشم خود را سرکوب کنید یا در برابر آن مقاومت کنید، ممکن است احساسات منفی و نگرانی تان افزایش یابند. گام دوم عبارت از پذیرش این موضوع است که خشم یک احساس معمولی است. همانطور که در فصل های ابتدایی این کتاب اشاره کردم، وقتی که نتوانید خشم خود را به شکل مناسبی کنترل کنید، به خودتان آسیب خواهید رساند. همچنین، شما می توانید خود را سزاوار تمام عشق موجود در جهان و به خصوص عشق به خودتان بدانید. اگر این موضوع ساده را که خشم یک احساس کاملاً معمولی است، بپذیرید، گام بزرگی در جهت پیشرفت خود برداشته اید. عبارت زیبایی وجود دارد که دوست دارم آن را با شما و افرادی که با آنها کار می کنم، در میان گذارم. آن عبارت این است که: "هر وقت دچار تردید شدید، به فرایند نفس کشیدن خود بازگردید." اثربخشی بالای این تکنیک، در طی سال های طولانی گذشته اثبات شده است. من به شدت معتقد هستم که این تکنیک یکی از قوی ترین تمرین های مراقبت است. وقتی عمل دم را انجام می دهید، بدانید که احساس خشم در شما ظاهر شده است و وقتی عمل بازدم را انجام می دهید، به خشم خود لبخند بزنید. البته، این کار تلویحاً به معنای سرکوب خشم یا مبارزه با آن نیست، بلکه به معنای ادامه دادن فرایند توجه به خشم و پذیرش

آن همراه با آگاهی و توجه است. ایده ای که در پشت این تمرین وجود دارد، وارونه کردن علایم فیزیکی خشم می باشد. هر وقت که احساس کردید عصبانی یا هیجان زده هستید، چند دقیقه از دیگران جدا شوید و روی نفس کشیدن مداوم، آرام و راحت، تمرکز کنید:

- ۱- چهار یا پنج بار به طور پشت سر هم، نفس عمیق بکشید و عمل دم و بازدم را انجام دهید.
- ۲- وقتی که عمل دم را انجام می دهید، به آهستگی از عدد یک تا پنج را بشمارید.
- ۳- وقتی که عمل بازدم را انجام می دهید، به آهستگی از عدد یک تا ده را بشمارید.
- ۴- روی هوایی که به شش ها (ریه ها) وارد یا از آنها خارج می شود، تمرکز کنید.
- ۵- فراز و نشیب آهسته دنده های خود را در حین نفس کشیدن، احساس کنید.
- ۶- اگر در هر مرحله ای احساس کردید که گیج شده اید، توقف کنید و به نفس کشیدن معمولی برگردید.

### از حواس پنج گانه خود استفاده کنید.

همانطور که احتمالاً تاکنون متوجه شده اید، نگرانی و استرس ارتباط قابل توجهی با خشم دارند. فشاری که شما هر روز تجربه می کنید، می تواند طاقت فرسا باشد. خوشبختانه، شما با استفاده از حواس پنج گانه خود، می توانید به آنجایی که می خواهید باشید، برگردید. در بخش زیر، تمرینی برای مدیریت خشم ارائه شده که مبتنی بر حواس پنج گانه تان می باشد.

### حس بینایی

به چیزهای مختلفی که در محیط اطرافتان وجود دارند، نگاه کنید. به شکل، رنگ، سایه و نور آنها توجه کنید. این چیزها را با جزئیات هرچه بیشتر توصیف کنید. به عنوان مثال، وقتی که من توجهم را به آنچه که در داخل دفتر کارم وجود دارد، معطوف می کنم، یک گلدان سرامیکی و کتاب های روی هم چیده شده با اندازه های مختلف را روی میز کار خود می بینم. همچنین، گل های زرد، فنجان قهوه خوری و یک جاقلمی را روی میزم مشاهده می کنم.

## حس شنوایی

همین کار را برای حس شنوایی خود انجام دهید. چشمانتان را ببندید. توجهتان را روی صداهای مختلفی که می توانید تشخیص دهید، متمرکز کنید و سعی کنید که آنها را با جزئیات زیادی توصیف کنید. برای انجام این کار، باید سرعت خود را کم کنید تا متوجه صداهای آرام و نامحسوس شوید. به عنوان مثال، من می توانم صدای صفحه کلید رایانه خود را در حین تایپ کردن بشنوم. همچنین، می توانم صدای این طرف و آن طرف کردن موس رایانه همکارم را بشنوم و صدای خودروهایی را که در خیابان یکدیگر را پشت سر می گذارند و بوق می زنند و صدای پنکه سقفی ای که در بالای سر من می وزد را نیز بشنوم.

## حس لامسه

از حس فیزیکی لامسه خود برای تعامل با محیط اطرافتان استفاده کنید. به عنوان مثال، به هوای سرد روی گونه های خود یا احساس خود در زمان نشستن روی یک صندلی، توجه کنید. وقتی که کف پای خود را محکم به کف چوبی اتاق فشار می دهید یا از نشستن روی یک صندلی چرمی احساس راحتی می کنید، از حس لامسه خود استفاده می کنید.

## حس بویایی

از میان چیزهایی که دارای بو هستند، می توان به مواد برطرف کننده بوی بد بدن یا چمن تازه کوتاه شده حیاط خانه تان اشاره کرد. همچنین عطری که تازگی به ژاکت خود زده اید، دارای بوی دلپذیری است. وقتی که من فنجان قهوه را نزدیک دهان خود می آورم، بوی خوش عطری را حس می کنم و این به من آرامش می دهد.

## حس چشایی



به اطراف خود نگاه کنید. اگر چیز قابل خوردنی در اطرافتان وجود دارد، آن را امتحان کنید. در غیر این صورت، به طعم غذایی که به تازگی خورده اید، توجه کنید. دهان من پر از طعم توت فرنگی رسیده و گرانولای شکلاتی شیرینی است که هنگام صبحانه خورده بودم. اکنون، احساس خوشایندی دارم و آرامش بیشتری برای یک روز خوب دارم. به حواس پنج گانه خود توجه کنید. امیدوارم که پس از انجام این تمرین احساس آرامش پیدا کرده باشید و استرس شما کاهش یافته باشد.

### **بشمارید تا آرام شوید.**

وقتی بچه بودم، مادرم عادت داشت که من را به خاطر رفتارهای ناشایسته از خانه بیرون کند تا وقفه ای برای استراحت خودش ایجاد شود و از من می خواست که از عدد یک تا ده را بشمارم. هدف او از فرایند شمردن این بود که ذهن خود را آرام کند و از حمله و ر شدن به ما در حالت عصبانیت اجتناب کند. این کار همچنین باعث می شد که به تندی سخن نگویم. اکنون شما را با تمرین سوم مراقبت آشنا می کنم که روش "بشمارید تا آرام شوید" نامیده می شود و برخی افراد از آن به عنوان "شمارش های آرام کننده" یاد می کنند. تنفس آرام بخش و تنفس طبیعی دو مولفه سازنده این فرایند به شمار می روند که به شما کمک می کنند تا واکنش آرامی از خود نشان دهید. شما در این تمرین به جای معطوف کردن توجه خود به افکار نگران کننده، از این زمان برای تمرکز بر فعالیت دیگری که شمارش است، استفاده می کنید. شما نود ثانیه به خود فرصت می دهید تا بدنتان آرام شود و ذهنتان از افکار و چیزهای نگران کننده خالی شود. شما در طی این نود ثانیه، باید عدد یک تا نود را در فاصله های زمانی تقریباً یک ثانیه ای بشمارید. این تمرین به شما اجازه می دهد که ضمن مشغول کردن ذهن خود، وقتتان را سپری کنید و بدین وسیله به جسم و ذهن خود، اجازه استراحت کردن بدهید. با استفاده از تنفس عمیق می توان با واکنش های جنگ یا گریز نسبت به استرس مقابله کرد. وقتی که نفس عمیق و آهسته ای می کشید، آرامش پیدا می کنید و ذهنتان روی لحظه حال متمرکز می شود. انرژی ناشی از خشم معمولاً باعث می شود که رفتار عجولانه ای را از خود نشان دهید و این باعث می شود که وضعیت دشوار فعلی تان بدتر شود. شما می توانید یاد بگیرید که زمان کافی برای

آرام شدن به خود بدهید تا بتوانید حالت خشم ناگهانی اولیه خود را مدیریت کنید. در اینجا به روش ساده ای برای شروع تمرین "شمارش" اشاره می شود:

- ۱- راحت بنشینید.
  - ۲- یک نفس عمیق و طولانی بکشید و به کندی نفس خود را بیرون دهید. در حین انجام این فرایند می توانید واژه "راحت شدن" را به آهستگی با خود بگویید.
  - ۳- چشمان خود را ببندید.
  - ۴- به خودتان اجازه دهید که "ده" نفس راحت و طبیعی بکشید.
  - ۵- با هر نفسی که بیرون می دهید، یک عدد را بشمارید. توصیه می شود که از عدد "ده" شروع کنید.
  - ۶- اگر در حین نفس کشیدن راحت، در بخش هایی از بدنتان متوجه هرگونه گرفتگی عضله شدید، تصور کنید که عضله تان در حال شل شدن است.
  - ۷- وقتی که به عدد "یک" رسیدید، چشمانتان را باز کنید.
- شمارش کردن از عدد یک تا عدد ده، یک تکنیک آرام بخش قدیمی است که برای بیشتر افراد موثر واقع می شود. جیک تجربه خود در این زمینه را با من در میان گذاشت که در آن، از روش متفاوتی استفاده شده بود. او متوجه شد که تمرین "بشمارید تا آرام شوید" در حفظ آرامش فرد بسیار موثر است. چیزی که او به این تمرین اضافه کرده بود و معتقد بود که نتیجه بهتری می دهد، شمارش از عدد یک تا ده بود. من از پیشنهاد او استقبال کردم و آن را به افراد دیگری نیز پیشنهاد کردم که گزارش هایشان خبر از اثرات قوی تر تکنیک جدید می داد.

**ذکرهای آرامش بخش<sup>۸</sup> را تکرار کنید.**

---

<sup>۸</sup> mantra

افراد مختلف زیادی وجود دارند که برای کنترل خود از ذکرهای مختلفی استفاده می کنند. با این حال، استفاده از ذکرها ربطی به قضیه کنترل ندارد. هدف از به کارگیری ذکرها، پذیرش و درک این موضوع است که ما قادر به کنترل موقعیت ها و شرایط خاصی نیستیم. هرچند که ما نمی توانیم بسیاری از افکار خود را کنترل کنیم، اما می توانیم آگاهی و واکنش خود نسبت به مشکلات را کنترل کنیم. ذکرها ابزارهای هدایتگری هستند که به ما کمک می کنند تا در دریاها و طوفانی زندگی، کار و غیره، دریانوردی کنیم. ذکرها شامل کلمات، دعاها یا وردهایی هستند که برای حفظ تمرکز خود، باید آنها را تکرار کنید. ذکرها باعث می شوند که درک عمیقی از خشمستان و نحوه پاسخگویی به آن را پیدا کنید.

در اینجا به تعدادی از ذکرهای اثربخش برای کنترل خشم اشاره می شود:

"این نیز بگذرد و من می توانم این کار را انجام دهم."

یکی از موثرترین شیوه ها برای پرداختن خشم این است که افکار خود را از اشخاص یا موقعیت های تحریک کننده خشم به چیز دیگری مشغول کنید. وقتی که خشم سراغ شما را می گیرد، این ذکر را که می گوید: "این نیز بگذرد و من می توانم این کار را انجام دهم." تکرار کنید. سپس، چشمان خود را به آهستگی ببندید و این ذکر را تا زمانی که آرامش را در قلب خود احساس می کنید، تکرار کنید. همچنین برای حفظ آرامش خود و رها شدن از "منفی نگری" این ذکر را از بر بخوانید. این ذکر می تواند به پایان دادن به خشمستان و حفظ آرامش ذهن و جسمتان کمک کند. یک نفس عمیق بکشید و به خودتان بگویید که می توانید به هر چیزی که انتخاب کرده اید، دست پیدا کنید.

"من در آرامش نفس می کشم و افکار سمی را بیرون می کنم."

وقتی که شما دچار استرس و نگرانی هستید، بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که عملیات دم و بازدم را انجام دهید. این یکی از ذکرهای مورد علاقه من است و حتی در زمان هایی که عصبانی نیستم، آن را تکرار می کنم. شما علاوه بر تکرار این ذکرها باید از آنها پیروی کنید. هنگامی

که ذکر "من در آرامش نفس می کشم" را از بر می خوانید، نفس عمیق بکشید. نفس خود را نگه دارید و به یک چیز خوشایند که باعث لبخند زدن شما می شود، فکر کنید. مطمئن شوید که افکار منفی تان با افکار مثبت جایگزین شده است. وقتی که نفس خود را بیرون می دهید، ذکر "افکار سمی را بیرون می کنم." را از بر بخوانید. این ذکر و چرخه تنفس خود را تا زمانی که تغییری را در انرژی و روحیه خود احساس می کنید، تکرار کنید.

"همینی که هست، کاریش نمی شود کرد."

دو نوع سناریو وجود دارد. آنهایی که قابل کنترل هستند و آنهایی که غیر قابل کنترل هستند. من به شما توصیه می کنم که وضعیت فعلی را ارزیابی کنید و اقدام مقتضی را انجام دهید. روی آنچه که از عهده مدیریت آن بر می آید، تمرکز کنید و مسائل غیر قابل کنترل را رها کنید. عبارت "همینی که هست، کاریش نمی شود کرد." را از بر بخوانید تا به خودتان یادآوری کنید که کنترلی بر شرایط ندارید و کاری در جهت بهبود آن نمی توانید انجام دهید. توانایی پذیرش موقعیت ها یک وضعیت ذهنی مثبت است. پس چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید و به راه خود ادامه دهید.

"کسی نمی تواند آرامش ذهن و جسم من را به هم زند."

پس از اینکه در مهارت بی خیالی استاد شدید، گام بعدی تان این است که حواس خود را از آنچه که به شما انرژی منفی می دهد، منحرف کنید. وقتی که با صدای آهسته یا بلند ذکر "کسی نمی تواند آرامش ذهن و جسم من را به هم زند." را تکرار می کنید، انرژی خود و توان کنترل هیجانات خود را پس خواهید گرفت. هر وقت که احساس استرس یا نگرانی داشتید، این ذکر را تکرار کنید و ببینید که با چه سرعتی استرس و نگرانی تان ناپدید می شود.

"بیخیالش شو."

آیا تاکنون فیلم "یخ زده" را دیده اید؟ موسیقی "بیخیالش شو." که متن آن توسط ایدینا منزله<sup>۹</sup> نوشته شده، یکی از موسیقی های انگیزشی انرژی بخش این فیلم بوده است و من نام این ذکر را از عنوان موسیقی همین فیلم الهام گرفته ام. به آهستگی و در حالی که به عوامل تحریک کننده خشم خود فکر می کنید، نفس عمیقی بکشید و هنگامی که نفس خود را بیرون می دهید، ذکر "بیخیالش شو" را تکرار کنید. این ذکر را تا زمانی که احساس آرامش می کنید، تکرار کنید. این ذکر بسیار موثر است و به شما کمک می کند تا متوجه شوید که چه چیزی باعث خشمتان شده و آن را بپذیرید. همچنین، این ذکر به شما یاد می دهد که چگونه از هیجانات منفی رها شوید و به جای اینکه این افکار منفی را در درون خود پناه دهید و به آنها اجازه رشد و پرورش دهید، آنها را رها کنید و به زندگی آرام خود ادامه دهید.

### تمرین مراقبه<sup>۱۰</sup>

مراقبه به معنی متمرکز ساختن توجه خود روی یک چیز خاص می باشد که این چیز می تواند تنفس، یک صدا، یک حرکت، یک شیء یا یک احساس باشد. باور عمومی این است که مراقبه به خالی کردن یا آرام کردن ذهن کمک می کند. با این حال، من معتقدم که مراقبه به ذهن ما یاد می دهد که چگونه تمرکز کند. وقتی که تمرین مراقبه را انجام می دهید، سیستم عصبی خود را در جهت تعادل هدایت می کنید و آن را آرام نگه می دارید. همانطور که بارها گفته ام، استرس روزانه می تواند روی افکار و عواطف شما تاثیر گذارد و باعث اندیشه دائمی شما روی جنبه های منفی شود. انجام منظم تمرینات مراقبه به شما کمک می کند تا ذهن خود را دوباره متمرکز سازید و جسم خود را آرام کنید. مراقبه همچنین به شما کمک می کند تا افکار و احساسات پریشان خود را کاهش دهید و انگیزه های ناگهانی خود برای عمل کردن بر اساس افکار پریشانان را محدود کنید.

---

<sup>۹</sup> Idina menzel

<sup>۱۰</sup> meditation

در ادامه، در مورد برخی از تمرین های مراقبه که اثربخشی آنها برای کنترل خشم اثبات شده، بحث خواهیم کرد. پیشنهاد می کنم که این تمرینات را در یک مکان ساکت و خلوت و در حین بستن چشم های خود یا خیره شدن به یک شیء خاص انجام دهید. اگر دوست دارید، می توانید تمرین مراقبه را وقتی که در خانه خود نشسته اید یا دراز کشیده اید، انجام دهید. نفس عمیق و آهسته ای بکشید و تمرین مراقبه مورد علاقه خود را هر چند باری که برای آرام شدن به آن نیاز دارید، تکرار کنید. در اینجا به چهار تمرین کاربردی مراقبه برای مدیریت خشم اشاره شده است:

### **مراقب تنفس خود باشید و به آن اجازه دهید که شما را هدایت کند.**

تاکنون متوجه اهمیت بالای نحوه تنفس برای کنترل خشم و تمرین های مراقبتی شده اید. به تنفس خود اجازه دهید که در تمرین مراقبه پیشقدم شود و شما را هدایت کند. با این کار، به افکار و احساسات خود استراحت دهید. آهنگ موزون و آرام نفس کشیدن شما باعث آزاد شدن استرس و خشم از ذهن و جسدتان خواهد شد. به خودتان اجازه دهید که با بخشی از وجودتان که عصبانی نیست، ارتباط برقرار کند. تمرین مراقبه را از طریق گام های زیر انجام دهید:

- ۱- یک نفس عمیق و آهسته بکشید. تصور کنید که با هوای تازه ای که نفس می کشید، یک نور آرامش بخش مخلوط می شود و جسدتان را پر می سازد.
- ۲- به مدت دو ثانیه نفس خود را نگه دارید و به آن اجازه دهید تا احساسات خشم و استرس را درک کند.

- ۳- نفس خود را به آهستگی و به طور کامل بیرون دهید و تصور کنید که احساسات خشم و استرس، بدنتان را ترک می کنند.

- ۴- وقتی که نفس خود را بیرون می دهید، آرامشی را در بدنتان احساس کنید.
- ۵- این تمرین را تا زمانی که احساس آرامش و تمرکز می کنید، تکرار کنید.

**خشم را از بدنتان رها کنید.**

این شکل از تمرین مراقبه روی احساسات فیزیکی و هرگونه استرسی که در بدنتان ممکن است وجود داشته باشد، تمرکز دارد. ظهور خشم در ذهن، عواطف و بدن فیزیکی اتفاق می افتد. تمرکز بر علائم جسمانی خشم به شما کمک می کند تا از محل نگهداری خشم خود در بدنتان آگاه شوید و خشم خود را به طور آگاهانه ای رها کنید. گام های زیر را به دقت انجام دهید:

۱- نفس بکشید و در حالی که انگشت های پایتان را تکان می دهید و بخش انتهایی ساق پای خود را خم می کنید، روی این بخش از پاهای خود متمرکز شوید و تصور کنید که عضلاتتان در حال رها کردن خشم هستند.

۲- توجه خود را روی ساق های پایتان متمرکز کنید و بررسی کنید که آیا انقباض و سفتی ای در آنها وجود دارد یا خیر.

۳- عضلات ساق پایتان را فشار دهید و در حالی که این کار را انجام می دهید، تصور کنید که در حال رها کردن خشم خود هستید.

۴- همین گام ها را برای بازوها و دستان خود تکرار کنید. انگشتان دست های خود را فشرده و مشت کنید و سپس به آرامی رها کنید و تصور کنید که خشم در حال دور شدن از بدنتان است.

۵- همین که به داخل نفس می کشید، موج آرامی را تجسم کنید که در حال حرکت به سمت قفسه سینه شما و شستشو کردن و بیرون راندن خشم و استرس از بدنتان می باشد.

۶- گردن خود را به آرامی تکان دهید تا گرفتگی ناشی از خشم آن برطرف شود.

۷- ماهیچه های صورت خود را فراموش نکنید و آنها را برای از بین بردن آثار خشم و استرس، منقبض کنید.

۸- یک بار دیگر، از انگشت های پا تا صورت خود را به سرعت بررسی کنید و به احساسات خشم و استرس باقی مانده در آنها توجه کنید و آنها را رها کنید.

**به شکل بی طرفانه ای مشاهده کنید.**

در این روش از تمرین مراقبه، به ملاحظه بی طرفانه افکار و احساسات خود بپردازید، هوشیاری خود را گسترش دهید و به افکار و احساسات خود اجازه دهید که بدون قضاوت شدن، وجود داشته باشند. افکار خود را بررسی کنید و تمرکز خود را به چیز دیگری غیر از آنها معطوف کنید. این کار را انجام دهید تا ببینید که چگونه اصرارتان برای واکنش نشان دادن بر مبنای این افکار، تغییر خواهد کرد. گام های زیر را دنبال کنید:

۱- روی یک چیز خاص تمرکز کنید. این چیز می تواند یک صدا یا یک شیء مورد علاقه تان باشد.

۲- جزئیات حسی خود را یادداشت کنید. این جزئیات می توانند شامل صدا، ساختار، شکل، رنگ و حسی که آن چیز خاص به بدنتان می دهند، باشند.

۳- هر وقت که ذهنتان منحرف شد، متوجه این موضوع بشوید و تمرکز ذهن خود را به آرامی به آن صدا یا چیز بازگردانید.

۴- در آن احساسات بمانید و به نحوه واکنش بدنتان توجه کنید.

۵- در این تجربه بمانید و در مقابل اصرار خود برای عمل کردن بر اساس احساسات برخاسته از خشم خود، مقاومت کنید. همینکه به تدریج به تمرکز بر آن شیء یا صدا بر می گردید، به احساسات خشم خود توجه نکنید.

۶- این چرخه را تا زمانی که احساس آرامش می کنید، تکرار کنید.

## افزایش خویشتنداری

بسیاری از افرادی که هنگام عصبانیت کنترل خود را از دست می دهند، از ویژگی خویشتنداری یا خودداری برخوردار نیستند. برای اینکه خویشتنداری در صدر مسائل مورد توجهتان قرار بگیرد، تمرینات مراقبه زیر را انجام دهید:

۱- نفسی به درون بکشید و بگویید: "کنترل امور به دست من است."



۲- نفس خود را بیرون دهید و بگویید: "خواسته های نسنجیده و ناگهانی خود را رها خواهم کرد."

۳- نفسی به درون بکشید و بگویید: "من از احساس خشم خود قوی تر هستم."

۴- نفس خود را بیرون دهید و بگویید: "از چنگ خشم خود خلاص خواهم شد."

۵- نفسی به درون بکشید و بگویید: "کنترل امور به دست من است."

۶- نفس خود را کاملاً و به آهستگی بیرون دهید.

### خیره شدن به شمع را امتحان کنید.

همانطور که از نام آن پیداست، این یک تمرین مراقبتی است که شامل خیره شدن به شعله یک شمع می باشد. افراد زیادی از جمله جیک فکر می کنند که این تمرین نسبتاً ساده تر از تمرین تکرار ذکرها می باشد. افراد دیگری هم معتقدند که تمرکز چشم های خود روی یک شمع، بدون پلک زدن، کار سخت تری است. با این حال، اگر تمرین "مراقبه با چشم باز" را برای مدتی انجام دهید، متوجه راحتی آن خواهید شد. این روش مطمئناً تمرکز و وضعیت روحی شما را بهبود می بخشد. روش انجام موثر این تمرین به شرح زیر است:

۱- بهترین وقت یک روز را برای انجام تمرین خود پیدا کنید.

۲- در یک مکان تاریک و ساکت که در آن چیزی مزاحمتان نیست، بنشینید.

۳- صاف و راحت بنشینید و شمع را هم سطح چشمان خود قرار دهید.

۴- چند نفس عمیق بکشید و آماده تمرکز کردن شوید.

۵- زمان سنج را برای یک دقیقه تنظیم کنید.

۶- حرکت شعله شمع را با چشمان خود دنبال کنید.

۷- وقتی که افکارتان شروع به ظاهر شدن می کنند، آنها را مشاهده کنید و بدون قضاوت کردن

در مورد این افکار یا مشغول شدن به آنها، با ملایمت رهایشان کنید.

۸- سعی کنید که در حین انجام این تمرین، پلک نزنید.

۹- در پایان این تمرین از خودتان به خاطر اتصال به نور درونی خویش، قدردانی کنید.

این تمرین های مراقبتی موثر هستند و به شما کمک می کنند تا خودتان، احساساتتان و بهترین شیوه واکنش نشان دادن از سوی خودتان را درک کنید. رسیدن به این مرحله، مشخص کننده پیشرفت قابل توجهی در مسیر مدیریت خشمستان می باشد. مراقب بودن به شما کمک می کند تا در لحظه مواجهه با استرس، آرامش خود را حفظ کنید. شما برای توقف ظاهر شدن خشم خود، همچنان نیازمند مدیریت مسائل زیربنایی ایجاد کننده خشم خود هستید. در فصل بعد، به طور مفصل در مورد این مسائل بحث خواهیم کرد. اما، قبل از پرداختن به این مسائل، از شما می خواهیم که تمرین ساده زیر را انجام دهید:

## تمرین ۱:

### امتحان کنید.

راهنماهای مراقبتی بحث شده در این فصل را به دقت بررسی کنید و تمرینی که برایتان راحت تر است را انتخاب کنید. در مورد نتیجه حاصله از فرایند مراقبه به خوبی فکر کنید و پس از تکمیل این فرایند، احساس خود را بیان کنید:

...

...

...

## فصل ششم - پرداختن به مسائل زیربنایی خشم

"مشکلات خود را شناسایی کنید. اما قدرت و انرژی خود را صرف پیدا کردن راه حل ها کنید."

- تونی رایبیز<sup>۱۱</sup>

---

<sup>۱۱</sup> Tony robbins

وقتی که صحبت از خشم می شود، همه ما مانند کارآگاه ها سعی می کنیم که دلایل زیربنایی آن را تعیین کنیم. بسیاری از افرادی که دچار مشکلاتی مانند ناتوانی در کنترل خشم، نگرانی، افسردگی یا ترکیبی از این ها می شوند، معمولاً خودشان را در یک وضعیت دشوار می بینند. هر وقت که ما موقعیت های چالش انگیزی را تجربه می کنیم، به سختی می توانیم به وضوح و روشنی فکر کنیم. در چنین شرایطی طبیعی است که نگران شویم و احساس کنیم که رو به راه نیستیم. وقتی که ما به عنوان یک فرد بالغ نمی توانیم از عهده پاسخگویی به این مسائل بر آییم، این مسائل ممکن است شدت پیدا کنند، زیرا مسائل زیربنایی به سوی ذهن ناخودآگاهمان سوق داده می شوند. این مسائل دوباره وارد هوشیاری ما می شوند و ما دوباره تلاش می کنیم که آنها را به ذهن ناخودآگاه خود بفرستیم و این چرخه تکرار می شود و باعث می شود که دوره های مداوم ناراحتی را تجربه کنیم. در این فصل به بررسی مشکلات رایجی می پردازم که می توانند منجر به خشم شوند و در مورد چگونگی برطرف کردن این مشکلات بحث خواهم کرد.

## احساسات مختلف تاثیر گذار بر روی خشم

### غمگینی

شما به دلایل مختلفی می توانید غمگین باشید. به عنوان مثال، ممکن است چیزی را گم کرده باشید یا شخص مهمی را از دست داده باشید یا اینکه چیزی سر رهاقتان قرار گرفته باشد. غمگین بودن باعث تشدید احساسات منفی می شود و کنترل خشم را مشکل می سازد. افراد غمگین گاهی خشم خود را به خودشان معطوف می کنند و احساسات گذشته را به سختی فراموش می کنند. برخی دیگر از افراد، خشم خود را بیرون می ریزند و آن را سر اطرافیان خود خالی می کنند. جیک در کودکی احساسات زورگویی خود را سرکوب می کرد و این منجر به ایجاد حس درونی منفی عزت نفس پایین در او شده بود. خشم سرکوب شده باعث طولانی شدن احساس غمگینی در فرد می شود یا اوضاع شخص را وخیم تر می کند. احساس غمگینی می تواند منجر به تحریک پذیری فرد شود. شخص غمگین

ممکن است بر سر مسائل جزئی از دست دیگران عصبانی شود یا با دیگران با لحن تند صحبت کند. این افراد به سختی می توانند ناامیدی های جزئی خود را بدون نشان دادن واکنش های نامطلوب از سوی خود، مدیریت کنند. غمگینی همچنین می تواند باعث شود که فرد واکنش خصمانه ای از خود نشان دهد. شخصی که خشم خود را متوجه بیرون می کند، ممکن است روابط خصمانه ای با اطرافیان خود داشته باشد. گاهی افرادی پیدا می شوند که به دیگران حمله می کنند. آنها در چنین مواردی علائم شروع عصبانیت سریع و شدید را که غضب نامیده می شود، از خود نشان می دهند. احساس غضب ممکن است به صورت ناگهانی ظاهر شود و در بعضی مواقع شدت پیدا کند.

### **چگونه با احساس غم خود دست و پنجه نرم کنیم؟**

بسیاری از افراد برای مدیریت احساس غم خود، از آن اجتناب می کنند یا خود را به خاطر داشتن این احساس، محاکمه می کنند. با این حال، محاکمه کردن یا بروز ندادن احساس خود، روش موثری برای مدیریت خشم نیست. در بخش زیر، راهبردهای مفیدی ارائه شده که به شما کمک می کند تا احساس غم خود را برای دیگران بیان کنید و آن را مورد رسیدگی قرار دهید.

#### **• احساس غمگین بودن خود را قبول کنید.**

اولین کاری که باید انجام دهید، درک این موضوع است که داشتن احساس غم در بعضی مواقع اشکالی ندارد و شما در این مبارزه تنها نیستید. غمگینی خود را مخفی نکنید و تظاهر نکنید که حالتان خوب است. در عوض، اعتراف کنید و بپذیرید که غمگین هستید. این کار باعث می شود که به شکل آسان تری از دست غم خود خلاص شوید و سریعتر بهبود پیدا کنید و بهترین شکل حمایت را از سوی دیگران دریافت کنید. در این مرحله، اگر شخصی از شما پرسید که چه احساسی دارید، صادق باشید و بگویید که "غمگین هستم." اگر نمی توانید با کسی درددل کنید، به خودتان در آینه نگاه کنید و به احساس غمگین بودن خود اعتراف کنید. شما همچنین می توانید احساس خود را در یک دفترچه روزانه یادداشت کنید.

## • به خودتان اجازه دهید که غمگین باشید.

احساس گناه کردن یا سرزنش کردن خود به خاطر غمگین بودن، فایده ای ندارد. بدون انتقاد کردن از خود یا محاکمه کردن خود به خاطر غمگین بودن، مکان و زمانی را برای زندگی کردن با احساس غم خود اختصاص دهید. کار ضروری خود را انجام دهید و احساس غم را رها کنید. کمی گریه کردن و دراز کشیدن در رختخواب اشکال ندارد. با این حال، لازم نیست که از احساس غمگینی خود به مدت طولانی لذت ببرید. موعد مقرر را برای غمگین بودن خودتان تعیین کنید. این موعد بسته به وضعیت شما می تواند یک یا دو روز باشد. پس از این دوره زمانی، با فعالیت هایی که از آنها لذت می برید، حس و حال خود را عوض کنید.

## • فعالیت های خودمراقبتی را در اولویت قرار دهید.

فعالیت های ساده ای وجود دارند که به شما کمک می کنند تا بر احساس غمگینی خود غلبه کنید. همه این فعالیت ها روی اختصاص زمانی برای مراقبت های شخصی متمرکز هستند. احساس ناامیدی خود را به سمت خلق آثار هنری هدایت کنید. این آثار شامل داستان نویسی و سرودن شعر و موسیقی می باشند. علاوه بر این، برای رهایی از احساس غمگینی خود می توانید چیزی را نقاشی کنید. بیکار نشینید و کاری انجام دهید. خودتان را مجبور کنید که بلند شوید و تحرک داشته باشید. فعالیت فیزیکی باعث تراوش ماده شیمیایی اندورفین در مغز می شود که به شما احساس خوبی می دهد. پیاده روی کنید، یک جشن خصوصی را با بهترین دوست خود هماهنگ کنید یا کار لذت بخش دیگری را انجام دهید. با این حال، برای رفع استرس خود به مصرف مواد مخدر، الکل یا مواد غذایی کم ارزش روی نیاورید. هرچند که این مواد ممکن است باعث برطرف شدن احساس دردتان شوند، اما تاثیر آنها موقتی است. در چنین شرایطی بهترین کار این است که به انجام فعالیت های مفید و سازنده بپردازید.

## • با مردم در ارتباط باشید.

وقتی که نگران هستید، از دوستان و اعضای خانواده خود بخواهید که شما را حمایت و تشویق کنند. منزوی کردن خود باعث می شود که احساساتتان بدتر شود و مدام به چیزهای غمگین کننده فکر کنید. پیوستن به یک گروه حمایتی برای مدیریت غمگینی شما بسیار موثر است. مشارکت در گروه های حمایتی چهره به چهره یا آنلاین، فرصت خوبی را برایتان فراهم می سازد تا با افراد جدیدی ملاقات کنید و از کمک های آنها برخوردار شوید. به این ترتیب، شما می توانید احساسات خود را با افرادی در میان گذارید که شما را درک می کنند و قادر به همدردی با شما هستند.

## خیانت

خیانت یکی از دردناک ترین زیان هایی است که شخص می تواند متحمل آن شود. قبل از اینکه خیانت اتفاق بیفتد، شما قبلاً به کسی اعتماد کرده بودید. اگر شما از همان اول به آن شخص اعتماد نکرده بودید، غیر ممکن بود که خیانتی را احساس کنید. واژه خیانت که در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته، شکل های مختلفی دارد. وقتی که یک بچه توسط افرادی که قرار بود به او عشق داشته باشند و حمایتش کنند، مورد آزار و سوء استفاده واقع می شود، مورد خیانت واقع شده است. وقتی که شریک زندگیتان با کسی رابطه نامشروع داشته است، به شما خیانت کرده است. وقتی که شخص مورد اعتماد شما فریبتان می دهد یا به شما دروغ می گوید یا از شما سوء استفاده می کند، در واقع به شما خیانت کرده است. وقتی که یک خیانت و زیان به طور کامل محقق می شود، احتمالاً خشمگین خواهید شد. این یک مرحله بحرانی است، زیرا بسیاری از چیزها در این مرحله ممکن است خوب پیش نروند. واکنش طبیعی بسیاری از افرادی که در این مرحله مورد خیانت واقع می شوند، این است که با خشم، انتقام و آزار رساندن به شخص خیانت کننده، پاسخ او را بدهند.

## چگونه با احساس مورد خیانت واقع شدن، دست و پنجه نرم کنیم؟

با وجود اینکه احساس مورد خیانت واقع شدن، یک احساس طبیعی است، بهتر است که در مقابل آن واکنش فوری نشان ندهید. با این حال، این بدین معنا نیست که چشمان خود را به روی آن ببندید. قبل

از اینکه تصمیم بگیرید که چگونه واکنش نشان دهید، بهتر است که زمانی را صرف کنید تا کلیه مراحل غصه خوردن را تجربه کنید. حتی اگر این فرایند چند هفته طول بکشد، بهتر است که صبر و تحمل داشته باشید تا تصمیم شتابزده ای نگیرید که بعداً از گرفتن آن پشیمان شوید. در اینجا شش گام عملی برای رهایی از مشکل خیانت ارائه می شود:

### • تفکر فردی

وقتی که به عواطف خام خود اهمیت ندهید، می توانید از مزایای یک تفکر خوب بهره مند شوید. این لحظه ای است که به بررسی خودتان می پردازید و موضوع خیانت و عواقب و پیامدهای بلندمدت آنها در زندگیتان را درک می کنید. شما ممکن است تمایل داشته باشید که با تمرکز بر افکار، احساسات و رفتارهای فوری پس از خیانت، از وقوع موقعیت های مشابه در آینده جلوگیری کنید. خوب فکر کنید. مطمئن شوید که این فرایند خیانت به مدت زیادی باقی نمی ماند و تلاش کنید تا همه چیز را فراموش کنید. با این حال، شما باید با افکار مزاحمی که در رابطه با عمل خیانت به ذهنتان خطور می کند، دست و پنجه نرم کنید. شما ممکن است با سوالات زیادی در مورد آنچه که اتفاق افتاده و چگونگی و علت آن مواجه شوید و فکر کردن مداوم به این موضوعات شما را در وضعیت ذهنی دشواری به لحاظ عاطفی قرار خواهد داد. از خودتان پرسید که چگونه می توانید با موضوع خیانت دست و پنجه نرم کنید. پاسخگویی به این سوالات کار دشواری نخواهد بود.

### • در مورد روابط فعلی خود واقع بین باشید.

شما ممکن است که اوقات زیبایی را به یاد بیاورید که با فرد خائن به خود در گذشته داشته اید. با این حال، سعی کنید که تا جایی که ممکن است از این کار اجتناب کنید. این را بپذیرید که رابطه شما با فرد خائن قبل از خیانت او نیز مشکل داشته است و در این مورد واقع بین باشید. واقع بین بودن به این معنی است که چشمانتان را باز کنید و به زمان های دشواری که پیش از هنگام رخ دادن خیانت، در روابط خود با فرد خائن داشتید، فکر کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا هیجانات احساسی

خود را آرام کنید، زیرا شما دوست ندارید که زندگی ایده آل خود را فدای زندگی کردن با چنین شخصی کنید.

### • اجازه غصه خوردن را به خود بدهید.

غصه خوردن یک بخش ضروری از فراموش کردن آن چیزی است که اتفاق افتاده است. در برخی مواقع، غصه خوردن به معنای سوگواری برای پایان دادن به یک رابطه و گذشتن از آینده ای است که برای خودتان و شخص دیگر تصور کرده بودید. بدون شک، علاوه بر احساس خشم و ناامیدی احساسات متنوع دیگری هم در شما وجود دارند و شما ممکن است که دوره کوتاهی از افسردگی را نیز تجربه کنید. به جای سرکوب کردن احساسات خود، آنها را درک کنید. شما باید با این واقعیت روبه رو شوید که آنچه که اتفاق افتاده، دیگر اتفاق افتاده است. این بهترین راه برای پذیرش درد و رنج ناشی از خیانت می باشد.

### • فرد خائن را ببخشید.

حتی اگر احساس کنید که بخشیدن فرد خائن در آن لحظه غیر ممکن است، سعی کنید روحیه بخشش و گذشت داشته باشید. بخشیدن به نفع خود شماست، نه به نفع فردی که به شما خیانت کرده است. البته، این به معنای تأیید کردن کاری که فرد خائن انجام داده، نیست. بلکه بدین معناست که شما با بخشش فرد خائن می توانید از احساس درد ناشی از خیانت صورت گرفته رهایی پیدا کنید. بخشیدن به این معنی است که به جای تحلیل بردن نیروی خود و خراب کردن رابطه خود با شخص خائن، تلاش کنید تا آزاری که به شما رسانده را نادیده بگیرید و روحیه گذشت داشته باشید. شما باید تشویق شوید که هرگونه رنجش خود از شخص خیانت کننده را رها کنید. شما در نهایت می توانید به خیانت شخص خائن فکر نکنید. هرچند که شما هرگز نمی توانید خیانت وی را به طور کامل فراموش کنید، اما می توانید کاری کنید که موضوع خیانت او دیگر تاثیر قابل توجهی بر زندگیتان



نداشته باشد. این کار به تلاش زیادی نیاز دارد و همیشه آسان نخواهد بود، اما با گذشت زمان می توانید قلق آن را یاد بگیرید.

### • مراقب خودتان باشید.

این موضوع را بارها در این کتاب به شما تذکر داده ام. اما، حقیقت این است که اهمیت مراقبت شخصی را نمی توانم با جزئیات بسیار بیان کنم. مراقبت از جسم و ذهن شما باعث می شود که سریعتر بهبود پیدا کنید. در مورد موضوع غم نیز به شما توصیه می کنم که ورزش منظم، خواب کافی و صرف زمانی برای انجام کارهای مورد علاقه تان را در دستور کار خود قرار دهید. این فعالیت ها باعث می شوند که چشم انداز کلی تان در مورد خود و موقعیت های مختلف بهبود پیدا کند.

### • از دیگران کمک بگیرید.

اگر متوجه شدید که گذشتن و عبور از افکار و دردهای ناشی از خیانت برایتان مشکل است، احتمالاً دچار آسیب روحی ناشی از خیانت شده اید. این امر ممکن است در مراحل مختلفی از خیانت اتفاق بیفتد، اما بیشتر در طی دوران بچگی یا خیانت ناشی از بی وفایی اتفاق می افتد. اگر در زندگی روزمره خود متوجه تغییری در رفتارها و پیامدهای ناشی از رفتارهای خود شدید، ممکن است که به کمک افراد کارشناس نیاز داشته باشید. از اینکه برای پرداختن به موقعیت های پیچیده عاطفی، به دنبال کمک های خارجی بگردید، خجالت نکشید. همچنین، شما برای رفع مشکلات خود می توانید به یک گروه حمایتی پیوندید.

### ترس

ترس عبارت از یک هیجان ناخوشایند است که به دلیل آگاهی از خطر یا پیش بینی آن اتفاق می افتد. غرض ورزی، کنترل، پشیمانی و تعارض، چیزهایی هستند که خشم و ترس را به یکدیگر مربوط می کنند. علت اصلی ترس افراد این است که کنترلی بر شرایط، افراد یا موقعیت ها ندارند. بسیاری از افراد، خشم را به عنوان راهی برای به دست گرفتن قدرت می دانند. در حالی که شخص ترسیده

ممکن است تصمیم بگیرد که علت ناراحتی خود را پنهان کند، شخص خشمگین از نارضایتی خود برای مقابله جویی با منبع ترس های خود استفاده می کند. خشم مانند یک نیروی انگیزه دهنده برای ضربه زدن متقابل به یک شخص یا چیز عمل می کند. بسیاری از افراد، ترس را به عنوان یک ضعف در نظر می گیرند و به همین دلیل، از خشمگین شدن برای نشان دادن قدرت خود استفاده می کنند.

تعارض هم مانند غرض ورزی و کنترل می تواند باعث تولید خشم، ترس یا هر دوی آنها شود. تعارض یک اتفاق معمولی است و می تواند در موقعیت های مختلفی اتفاق بیفتد. از جمله تعارض هایی که ممکن است اتفاق بیفتند، می توان به درگیری فیزیکی و جر و بحث های کلامی اشاره کرد. تهدیدها هم می توانند بر اثر ترس، خشم یا هر دوی آنها ایجاد شوند. شخصی که مورد تهدید واقع می شود، معمولاً حس خشم را تجربه خواهد کرد. به سختی می توان فهمید که آیا استفاده از خشم در زمان تعارض مناسب خواهد بود یا خیر. احساس پشیمانی هم می تواند باعث اتصال میان خشم و ترس شود و این احساس پس از یک خشم شدید یا حادثه ترس برانگیز ظاهر می شود. شما پس از داد زدن بر سر شخص مورد علاقه خود به دلیل خشمگین شدنشان، ممکن است از این بترسید که او را از دست بدهید.

### **چگونه با احساس ترس، دست و پنجه نرم کنیم؟**

چهار گام اولیه برای دست و پنجه نرم کردن با احساس ترس وجود دارد که شامل موارد زیر می باشد:

#### **• در مورد ترس های خود اطلاعات کسب کنید.**

کسب اطلاعات در مورد ترس ها اولین گام در جهت دست و پنجه نرم کردن با آنها می باشد. این کار ممکن است مشکل باشد، اما بسیار مهم است. وقتی شما به کسی نگاه می کنید، نحوه عمل کردن و چهره او را مشاهده می کنید. بررسی ترس ها نیز باعث می شود که بینشی را در مورد اینکه ترس هایتان چگونه به نظر می رسند، کسب کنید. شما برای مواجهه با ترس ها و نگرانی های خود می

توانید دفتر روزانه ای را تهیه کنید و به مدت دو تا سه هفته، الگوهایی را که در مورد خشمستان مشاهده می کنید، در آن یادداشت کنید. سوالاتی از قبیل اینکه: "چه موقع هایی خشمگین می شوم؟ آیا شب ها خشمگین می شوم یا روزها؟ دلایل اصلی خشم من چیست و اینکه چگونه به ترس های خود واکنش نشان می دهم؟" را از خود پرسید. پاسخگویی به این سوالات به شما کمک می کند تا ترس های خود را بهتر درک کنید. سوالاتی که در این مرحله، مطرح می شوند، اصلاً دشوار نیستند و شما به سادگی می توانید راه حل هایی را برای آنها پیدا کنید.

### • تخیل مثبت داشته باشید.

تخیل چیز زیبایی است و به شما اجازه می دهد که خلاق باشید، قدرت پیدا کنید و تفکر خارج از چارچوب داشته باشید. با این حال، خلاقیتی که شما را به سمت باورهای منفی هدایت کند، می تواند خطرناک باشد. تخیل می تواند باعث گسترش ترس های شما شود و آنها را پیچیده تر سازد. در چنین شرایطی، به جای اینکه به تخیل خود اجازه دهید که نگرانی ها را بزرگنمایی کند، می توانید از آن برای برطرف کردن ترس هایتان استفاده کنید.

اما، چگونه می توانید این کار را انجام دهید؟ یک زمان آرام و ساکت را که در آن نگران نیستید و نسبتاً راحت هستید، انتخاب کنید. سپس، چشمان خود را ببندید و خود را در موقعیتی که باعث ترستان می شود، تصور کنید. به عنوان مثال، جیک از موقعیتی می ترسید که ممکن است در آن مورد زورگویی واقع شود. اکنون، تصور کنید که وضعیت را با آرامش و بدون درگیری، مدیریت کرده اید. در خیال خود به دنبال اطلاعات درست بگردید، حس مدیریت خود را بازیابی کنید و به آرامی موقعیت ترساننده را ترک کنید. در مورد جیک باید بگویم که او در خیال خود تصور می کرد که با قاطعیت و اعتماد به نفس از خودش دفاع کرده است و در نهایت، مانع از این شده است که مورد زورگویی واقع شود. آرامش ذهنی ای که در این سناریو تجربه می کنید، باعث می شود که در موقعیت های واقعی واکنش بهتری از خود نشان دهید.

## • روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید.

اگر فصل قبلی را با دقت دنبال کرده باشید، خواهید پذیرفت که نفس کشیدن نقش مهمی را در مدیریت خشم ایفا می کند. ترس و نگرانی اغلب با تنگی نفس شروع می شود. تنگی نفس واکنش های مختلفی را در بدن ایجاد می کند و منجر به حمله اضطراب می شود. بهترین راه برای جلوگیری از چنین حملاتی این است که نفس کشیدن خود را کنترل کنید. خوشبختانه، نفس کشیدن عمیق، کار نسبتاً ساده ای است. در همان لحظه ای که متوجه وحشت زدگی خود شدید، روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید. سعی کنید که یک نفس عمیق به داخل بکشید و آن را به آهستگی بیرون دهید. مطمئن شوید که نفسی که بیرون می دهید، عمیق تر از نفسی باشد که به داخل می کشید. نفس کشیدن عمیق موجب می شود که حالت آرامش فیزیکی را در بدنتان احساس کنید.

## • مراقبت را تمرین کنید.

ممکن است با خودتان فکر کنید که چرا دوباره از مراقبت صحبت کرده ام؟ مراقبت موضوع مهمی است. مراقبت، یک راه عالی برای برطرف کردن خشم است. مراقبت یک تکنیک همه کاره است که شما را از خودتان و احساساتتان آگاه می کند. وقتی که خشمتان را شناسایی می کنید، اول دوباره کل آن موقعیتی که باعث خشمتان شده، فکر کنید. هرچند که ترس موجب خواهد شد که به طرز غیرقابل کنترلی مشغول فکر کردن دوباره آنچه که شما را خشمگین کرده و عواقب خشم خود شوید، اما مراقبت باعث می شود که دوباره به زمان حال برگردید و در این بازگشت مهم نیست که چقدر از زمان حال فاصله گرفته باشید. تمرین های مراقبتی که شامل موارد بررسی شده در فصل قبل نیز می باشند، به شما کمک می کنند تا دچار ترس بی فایده نشوید. انجام تمرینات مشاهده ای نیز به شما کمک می کنند تا هوشیاری خود را به دست آورید و بتوانید قضاوتتان را بهبود بخشید.

## درد عاطفی

همه ما در مرحله ای از زندگی خود، درد عاطفی را تجربه می کنیم که در بعضی مواقع، اجتناب ناپذیر است. وقتی که چیزها طبق انتظار ما پیش نمی روند، معمولاً ناامید و رنجیده خاطر می شویم و کینه به دل می گیریم. همه این احساسات با درد عاطفی در ارتباط هستند. رنجی که به آن رسیدگی نشود، می تواند تبدیل به خشم شود. به عنوان مثال، اگر شریکتان چیز زشتی به شما بگوید، ممکن است احساساتتان جریحه دار شود. اگر به درد عاطفی خود رسیدگی نکنید، هر وقت که سخن او را به یاد می آورید، عصبانی خواهید شد.

تجارب دردناک می توانند کنترل مغزتان را به دست بگیرند و باعث شوند که احساس کنید کنترلی بر احساسات خود ندارید. وقایع دردناک به مدت طولانی تری در حافظه افراد می مانند. حافظه برخی افراد به وقایع ناخوشایند ترسناک یا وحشتناک، پیوند خورده است. خشم زمانی وارد می شود که احساس می کنید کنترلی بر شرایط ندارید و احساس امنیت نمی کنید. اگر خشم شما به واقعه دردناکی مربوط شود که در گذشته اتفاق افتاده است، ممکن است مجبور شوید که به درد عاطفی خود رسیدگی کنید. در این بخش راجع به بهترین راه ها برای دست و پنجه نرم کردن با درد عاطفی صحبت خواهیم کرد:

### **چگونه با احساس درد عاطفی خود دست و پنجه نرم کنیم؟**

سه راه عمده برای دست و پنجه نرم کردن با احساس درد عاطفی وجود دارند که شامل موارد زیر می باشند:

#### **• تغییرات مثبتی را در احساسات خود ایجاد کنید.**

اولین گام این است که بپذیرید و قبول کنید که دچار درد عاطفی شده اید. درد عاطفی خود را درک کنید و آن را توصیف کنید. پذیرش این موضوع ممکن است دشوار باشد، اما به شما کمک می کند تا شفا پیدا کنید. شما می توانید چند دقیقه از وقت خود را صرف تنفس و فکر کردن به احساسات

خود، بدون تلاش برای تجزیه و تحلیل آنها کنید. احساسات خود را نام ببرید. این کار به شما کمک می کند تا خود را از احساسات نامتمايز کنید.

شما همچنین باید درک کنید که غصه خوردن اشکالی ندارد. فارغ از نوع درد عاطفی ای که تجربه کرده اید، به زمانی برای احساس عصبانیت، ناکامی و غم نیاز خواهید داشت، اما بسته به آنچه که برایتان اتفاق افتاده است، چنین احساساتی را می توانید به مدت ماه ها تجربه کنید. همچنین، بسیار مهم است که بتوانید احساسات خود را کنترل کنید. هرچند که ممکن است نتوانید احساس خود را پس از مواجه شدن با یک موقعیت ترس آور تغییر دهید، اما می توانید احساسات خود را مدیریت کنید. اگر تلاشی برای کنترل احساسات خود نکنید، آنها زندگی شما را کنترل خواهند کرد. برای کنترل احساسات خود می توانید در زمان عصبانیت، به انجام تمرین های آرام کننده ای مانند یوگا بپردازید. شما همچنین می توانید با انجام فعالیت هایی مانند سفر کردن، رفتن به باشگاه ورزشی و غیره توجه خود را از موقعیت پیش آمده، منحرف کنید. یادتان باشد که هرگز به گذشته فکر نکنید. درد عاطفی خود را بپذیرید و باور داشته باشید که دیگر مجبور نیستید غمگین بمانید، زیرا آن موقعیت دردناک تمام شده است. کار جدیدی را شروع کنید. یکی از بهترین راه ها برای اجتناب از فکر کردن به گذشته این است که با یک فرد قابل اعتماد در مورد احساسات خود صحبت کنید.

### • مثبت اندیشی را تمرین کنید.

یاد بگیرید که مثبت فکر کنید. به خاطر داشته باشید که شما بی عرضه نیستید و فارغ از آنچه که برایتان اتفاق افتاده، انسان ارزشمند و لایقی هستید. قدر چیزهای مثبت در زندگی خود را بدانید، هرچند که این چیزها ممکن است کوچک به نظر برسند. همچنین، از دست افکار منفی خلاص شوید. مشغول کردن خود به چیزهای منفی می تواند شما را از پای درآورد. اگر متوجه شدید که به چیزهای منفی فکر می کنید، افکار خود را به سمت مثبت تغییر دهید. افراد مثبت و شاد را در اطراف خود جمع کنید. این افراد می توانند دوستان، خانواده یا همکاران و هر کس دیگری باشند که با

آنها راحت هستید و به شما حس مثبت می دهند. همنشینی با چنین افرادی تاثیر عمیقی بر روی شفای شما خواهد داشت.

### • روحیه خود را بازسازی کنید.

شما در اینجا، مسئولیت اعمال خود را به عهده می گیرید. اگر مسئول بخشی از آنچه که برایتان اتفاق افتاده بوده اید، آن را به عنوان یک فرصت برای یادگیری و رشد بدانید. تجربه بهترین آموزگار است. از تجربه کردن نباید خجالت بکشید. به اشتباهات خود نگاه کنید و ببینید که چه چیزی از آنها یاد می گیرید. همچنین، داستان خود را با یک شخص قابل اعتماد در میان گذارید. وقتی که مشکلات خود را با شخص مورد اعتمادی در میان می گذارید، متوجه خواهید شد که بار مسئولیتتان سبک شده است. شما با در میان گذاشتن داستان خود، درک بهتری از اوضاع پیدا می کنید و متوجه می شوید که آنچه که برایتان مشکل بزرگی به نظر می رسید، چندان هم جدی نمی باشد.

### • یادبگیرید که بی خیال شوید.

چرا رها کردن گذشته برایتان سخت است؟ چرا نمی توانید خاطرات و تجارب بسیار دردناک گذشته را فراموش کنید؟ بسیاری از افراد به دلیل نیاز به کسب اطمینان و یقین، بی خیال اتفاقات گذشته نمی شوند. بی خیال شدن به این معناست که چیزهای گذشته را فراموش کنید و روی واقعیت های زمان حال تمرکز کنید. یکی از دلایل دیگر فراموش نکردن گذشته این است که ارتباط مناسب و شایسته ای را بین احساسات و اطلاعات برقرار نمی کنیم. به عنوان مثال، خانمی را در نظر بگیرید که به خاطر اینکه شوهرش او را دچار درد عاطفی کرده است، در مدت رابطه خود با شوهرش مدام این موضوع را به زبان می آورد. شوهر این خانم ممکن است احساس کند که نمی تواند جلوی فراموشی همسرش را بگیرد و این خانم به تنبیه کردن شوهرش به خاطر اشتباهات گذشته ادامه می دهد. در ادامه، روش های موثری را برای بی خیال شدن و داشتن یک زندگی راضی کننده تر، به شما یاد خواهم داد.

### پنج راه برای فراموش کردن گذشته

## ۱- یاد بگیرید که اتفاقات گذشته را نادیده بگیرید.

اولین کاری که باید انجام دهید این است که متوجه شوید که چه چیزی شما را به عقب می کشاند و چرا نیاز به حرکت رو به جلو دارید و اینکه چرا به یک رابطه ناموفق چسبیده اید و اینکه چرا هنوز با شخصی که باعث درد عاطفی شما شده ارتباط برقرار می کنید؟ وقتی که متوجه اشتباه خود شدید، می توانید به دنبال راه هایی برای حرکت رو به جلو بگردید. برای خشمگین نشدن و آرام کردن خودتان می توانید شخصی را که باعث درد عاطفی تان شده، ببخشید. کار بعدی ای که باید انجام دهید این است که اهدافی را برای خود تعیین کنید. هر زمانی که احساس ناامیدی کردید، به انگیزه های احساسی ناشی از اهداف بلندمدت خود فکر کنید. اگر اهدافتان به قدری قوی باشند که به شما انگیزه بدهند، روی اهدافتان متعهد و متمرکز خواهید ماند.

## ۲- عادت های احساسی خود را بشناسید.

دشووارترین مرحله از فرایند بی خیال شدن گذشته این است که عادت احساسی خود را بشناسید. برای انجام این کار باید یک گام جسورانه بردارید و به نحوه زندگی احساسی خود فکر کنید و ببینید که چه باورهای محدود کننده ای دارید. وقتی که شما به زندگی کردن با برخی احساسات عادت می کنید، متوجه تاثیر آنها بر زندگی خود نمی شوید و متوجه نمی شوید که در یک چرخه احساسی مثبتی بر افکار فریب دهنده گرفتار شده اید. آگاهی از عادت های احساسی به شما کمک می کند تا نحوه عبور از گذشته را یاد بگیرید و سبک زندگی خود را دوباره طراحی کنید. آگاهی از عادت های احساسی همچنین به شما کمک می کند تا جنبه مثبت زندگی را ببینید و به خودتان یاد دهید که پس از تجربه یک موقعیت چالش برانگیز، دچار استرس، افسردگی یا ناامیدی نشوید. شما همچنین می توانید به خودتان یاد دهید که همیشه جنبه های مثبت را ببینید و حتی زمانی که چیزهای بدی اتفاق می افتند، به شادی خود ادامه دهید. وقتی که دچار یک عادت احساسی مضر می شوید، تلاش کنید تا دیگر به آنچه که اتفاق افتاده فکر نکنید و دنده را فوراً عوض کنید. هرچه قدر که احساسات مثبت



خود را بیشتر شکل دهید، این احساسات در درون شما نهادینه تر می شوند و می توانید با موقعیت های مختلف سازگاری بیشتری پیدا کنید.

### **۳- ذهن خود را کنترل کنید.**

برای اینکه عادت های احساسی خود را تغییر دهید، لازم است که ذهن خود را در حالت درستی قرار دهید. اگر نتوانید مسئولیت کنترل ذهن خود را به عهده بگیرید، دچار توهم، منفی نگری و غیره می شوید. اگر ذهن پایداری نداشته باشید، ممکن است تمرکز خود را از دست بدهید و فقط به چیزهای منفی فکر کنید. ذهن خود را با احساسات مثبت و دانش پر کنید. این به شما کمک می کند که گذشته را فراموش کنید و روی آینده متمرکز شوید. علاوه بر این، توجه داشته باشید که دانش، قدرت است و هرچه قدر که بیشتر یاد بگیرید و رشد کنید، از قدرت بیشتری برای متعادل ساختن احساسات خود برخوردار خواهید شد.

### **۴- تمرکز خود را تغییر دهید.**

یکی از اشتباهات بزرگ این است که فکر کنیم می توانیم افکار و اعمال دیگران را کنترل کنیم. در بیشتر مواقع، اعمال شما ناشی از تصمیماتی است که می گیرید. این را بدانید که شما قادر به تبدیل تجربه منفی به یک تجربه مثبت هستید. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که بدینی خود را نسبت به وقایع و افرادی که کنترلی بر آنها ندارید، کاهش دهید. شما نمی توانید یک رابطه ناسالم را به هم زنید، اما می توانید چیزهایی را از آن یاد بگیرید. به یاد داشته باشید که گذشته مانند آینده نیست و فکر کردن به احساسات مضر مانع از این می شود که زندگی فوق العاده ای را تجربه کنید.

### **۵- روی رشد شخصی خود تمرکز کنید.**

وقتی که تصمیم گرفتید که بی خیال شوید، گام بعدی این است که روی رشد شخصی خود کار کنید. زمانی را برای فکر کردن به اینکه از زندگی خود چه چیزهایی می خواهید، اختصاص دهید. این به شما کمک خواهد کرد تا توجه خود را از افکار منفی منحرف کنید و به طور همزمان خودتان

را توانمند سازید. وقتی متوجه شدید که از زندگی خود چه می خواهید، روی دستیابی به اهدافتان کار کنید. شما همچنین می توانید از راهنمایی های یک مربی شخصی یا شغلی برای عبور از این مرحله استفاده کنید. وقتی که ما از عامل زیربنایی خشم خود آگاه شویم، با تمرکز دوباره انرژی خود، قادر به مدیریت خشممان خواهیم بود. من معتقدم که شما اکنون این موضوع را به خوبی درک می کنید. بنابراین، قبل از اینکه وارد تکنیک بعدی شویم، تمرین زیر را انجام دهید:

## تمرین ۱:

یک لحظه به این فکر کنید که وقتی عصبانی هستید، چه هیجاناتی را تجربه می کنید. سپس، یکی از چهار هیجانی را که در این فصل بررسی شد، انتخاب کنید. وقتی که هیجان موثر خود را تعیین کردید تمرین زیر را انجام دهید:

۱- وقایعی را که باعث می شوند این هیجان را تجربه کنید، یادداشت کنید:

...

...

...

۲- از این به بعد، چگونه با این هیجان دست و پنجه نرم خواهید کرد؟

...

...

...

**فصل هفتم: تمرکز خود را تغییر دهید.**

"بهترین راه برای دست و پنجه نرم کردن با خشم این است که حضور خشم را در وجودتان بپذیرید و سپس، به طور دائم تمرکز خود را از افکار خشمگین کننده به سمت افکار توانمند کننده و حال خوب کن، تغییر جهت دهید." - موکش<sup>۱۲</sup>

گاهی وقت ها که در وسط خشم خود قرار داریم، به سختی می توانیم راه فراری را پیدا کنیم. اما، خبر خوب این است که این کار، غیر ممکن نیست. حالا که می دانید خشم یک هیجان طبیعی است و می توانید محرک های آن را شناسایی کنید، گام بعدی این است که تمرکز خود را تغییر دهید. تغییر تمرکز یک امر شخصی است و برای افراد مختلف فرق می کند و نمی توان آن را از شخص دیگری تقلید کرد.

وقتی که تمرکز خود را تغییر می دهید، به زندگی و مشکلات آن، طور دیگری نگاه می کنید و متوجه می شوید که فکر کردن بیش از حد به آنچه که باعث خشمتان شده، فقط شما را خسته می کند. هرچند که برای تنظیم مجدد تمرکز خود، کارهای زیادی وجود دارد که می توانید انجام دهید، اما کاری را انتخاب کنید که برایتان بیشتر موثر واقع خواهد شد. هر چند که فرایند انتخاب این کار ممکن است است به آزمون و خطا نیاز داشته باشد، در صورت شکست خوردن نا امید نشوید. کسب تجربه در این زمینه به شما کمک می کند تا در نهایت، به هدف خود دست پیدا کنید. در ادامه، در مورد پنج راه موثر برای تغییر تمرکز صحبت خواهیم کرد. من به طور مفصل و از طریق راهنمایی های گام به گام به شما توضیح خواهم داد که چگونه تمرکز خود را به بهترین نحو ممکن، از آنچه که باعث خشمتان می شود، دور کنید. مانند فصل های قبل، تمرین هایی در انتهای فصل وجود دارند که به شما کمک می کنند تا خشم خود را به بهترین نحو ممکن مدیریت کنید.

**تفکر خود را اصلاح کنید.**

---

<sup>۱۲</sup> mukesh

اصلاح تفکر، روشی است که در رفتار درمانی شناختی<sup>۱۳</sup> برای شناسایی افکار خودکار<sup>۱۴</sup> و جایگزین کردن آنها با افکار منسجم تر استفاده می شود. در مورد رفتار درمانی شناختی در فصل بعد به طور مفصل توضیح خواهم داد. با این حال، در اینجا باید به شما بگویم که اصلاح تفکر برای شناسایی و متوقف ساختن افکار منفی و انحرافات فکری بسیار ضروری است. اصلاح تفکر در برطرف کردن استرس، افسردگی و نگرانی نقش مهمی را ایفا می کند و افکار منفی را از شما دور می سازد. افکار منفی مانع از پیشرفت شما در زمینه کسب دستاوردهای مهم در زندگی می شود. به عنوان مثال، جیک دارای دیدگاه منفی به موضوع برقراری ارتباط با دیگران بود و این باعث شده بود که نتواند ارتباطات پایداری را با افرادی که مایل به حفظ رابطه با آنها بود، ایجاد کند. تکنیک های زیر به او کمک کرد تا به مسیر درست برگردد و من معتقدم که این تکنیک ها به شما نیز کمک خواهند کرد.

### **افکار خود را یادداشت کنید.**

برای اصلاح تفکر خود، باید اول درک کنید که به چیزی فکر می کنید. آگاهی از این موضوع گام مهمی برای اصلاح تفکر شما می باشد. هر وقت که هیجان قوی ای مانند نگرانی را در اعماق وجود خود احساس کردید، قدری درنگ کنید و از خود پرسید: "الان به چه چیزی فکر می کنم؟" به شما توصیه می کنم که پاسخ خود به این سوال را یادداشت کنید. به طور همزمان، انواع الگوهای فکری ای که با آنها مواجه هستید را ثبت کنید. پنهان کردن یک فکر به جای رو به رو شدن با آن، نگرانی تان را افزایش خواهد داد. بنابر این، افکار خود را بپذیرید و این به نفع شما خواهد بود. وقتی که افکار خود را با نوشتن آنها می پذیرید، میزان استرس، نگرانی و خشم تان کاهش خواهند یافت.

### **افکار خود را راستی آزمایی کنید.**

---

<sup>۱۳</sup> Cognitive behaviorial therapy

<sup>۱۴</sup> Automatic thoughts جمله های گسسته و منفی که شخص به سرعت از روی عادت به خودش می گوید

بسیاری از انحرافات شناختی باعث می شوند که چیزهای نادرست را باور کنیم. از خودتان پرسید: " چگونه می توان اثبات کرد که این فکر درست است؟" پرسیدن این سوال به شما کمک می کند تا توانایی شناختی خود را بهبود دهید و دروغ های ناشی از ترس خود را به سرعت متوقف کنید. ممکن است این طور فکر کنید که: " باید به بقالی بروم، اما اگر به آنجا بروم، مریض خواهم شد." اگر این طور فکر کنید که بدترین وضعیت اتفاق خواهد افتاد، همواره نگران خواهید ماند. از خودتان پرسید که: " چگونه می توانم اثبات کنم که اگر به بقالی بروم، حتما مریض خواهم شد."

در این مرحله، لازم است که تفکر خود را مورد پرسش قرار دهید. این کار به شما کمک می کند تا افکار خود را اصلاح کنید. بازبینی وضعیت باعث می شود که ایده های احساسی را از وقایع عینی جدا کنید. در نتیجه، می توانید تدابیر امنیتی موجود در بقالی را به خودتان یادآوری کنید که یکی از آنها می تواند اعمال محدودیت برای تعداد افراد مجاز برای ماندن در بقالی در یک زمان مشخص باشد. همچنین شما نیز می توانید از اقدامات پیشگیرانه ای مانند ضد عفونی کردن دستان خود در هنگام خروج از بقالی و شستن دست های خود به محض رسیدن به خانه استفاده کنید.

جیک فکر می کرد که اگر با کسی ارتباط برقرار کند، آن شخص به او آسیب خواهد رساند. اما وقتی که یادش آمد دوستش از او در مقابل افراد زورگو حمایت کرده است، فکر خود را اصلاح کرد. او پذیرفت که می تواند روابطش را با دیگران بهبود ببخشد و روابط پایدار و سازنده ای را با دیگران برقرار کند.

## واقع بین باشید.

وقتی که افراد می شنوند که باید افکار خود را اصلاح کنند، فکر می کنند که باید مفاهیم منفی را به یک چیز دلپذیر تبدیل کنند. نقطه مقابل یک فکر غیر مفید، لزوماً یک فکر مثبت نیست، بلکه یک فکر واقع بینانه است. به عنوان مثال، ممکن است که شما هیچ یک از علائم ابتلا به ویروس کرونا را نداشته باشید، اما به خاطر فکر کردن به این موضوع که ویروس کرونا شما را خواهد کشت، کلافه

شوید. اصلاح فکر لزوماً بدین معنا نیست که هرگز دچار ویروس کرونا نخواهید شد و حالتان کاملاً خوب خواهد ماند، بلکه بدین معناست که اگر خودتان را از لحاظ اجتماعی منزوی کنید، ممکن است مریض نشوید و ریسک ابتلا به این بیماری را به حداقل برسانید. اصلاح فکر بدین معناست که هنگام پیش بینی یک آینده غیر مطمئن، فقط ریسک بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد را در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از چیزها در جهان ممکن است خوب پیش روند و تحت کنترل ما نباشند و کاری را برای تغییر آنها نتوانیم انجام دهیم. با این حال، نگرش ما نقش مهمی را در واکنش هایمان ایفا می کند و فکر کردن به مشکلات یا وقایع گذشته فایده ای نخواهد داشت.

**به فکر پاسخی باشید که به یکی از دوستان خود که او هم مانند شما دچار افکار نگران کننده ای شده است، خواهید داد.**

ما معمولاً نسبت به افرادی که نگرانسان هستیم، بیشتر از خودمان مهربان هستیم. آیا آخرین باری را به یاد می آورید که غرق در یک گفتگوی درونی مخرب با خود شده بودید و در مورد خودتان چیزهایی را گفته بودید که هرگز فکر بازگویی آنها به یک دوست را نمی کردید؟ فکر کردن به اینکه چگونه می توانید دوست خود را که او هم مانند شما دچار افکار نگران کننده ای شده است، آرام کنید، به شما کمک می کند که نسبت به خودتان نیز مهربان تر باشید.

## **رهایی از مشغله ذهنی**

خشم می تواند به شدت طاقت فرسا شود و شما هم با من موافقت کنید که تحمل کردن خشم، کار مشکلی است. بنابراین، شما هر از چند گاهی نیاز به این دارید که از واقعیت فرار کنید. با این حال، گام های ساده ای وجود دارند که به شما کمک می کنند تا از مشغله های ذهنی رها شوید. انجام این کارها نیاز به تمرین دارد و من در اینجا به سه راهبرد قوی اشاره می کنم که به شما کمک می کنند تا از مشغله ذهنی خود رها شوید.

## **۱- خالی کردن ذهن**

## • تمرین مراقبه

تمرین مراقبه راه خوبی برای خالی کردن ذهنتان می باشد. از دیرباز، از این روش برای آرام کردن ذهن افراد استفاده شده است. نکته جالب این است که این تمرین را در فضای آرام خانه خود نیز می توانید انجام دهید و این تمرین نیاز به هیچ مهارت خاصی ندارد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که به دنبال یک محیط آرام و عاری از عوامل حواس پرتی بگردید. محیط شما باید ساکت باشد و دمای آن مناسب باشد. جای مشخصی برای انجام تمرین مراقبه وجود ندارد. یک جای عالی را برای خود انتخاب کنید. برخی افراد ترجیح می دهند روی زمین بنشینند یا دراز بکشند و برخی دیگر ترجیح می دهند که تمرین مراقبه را روی یک نیمکت انجام دهند. فقط مطمئن شوید که در جای خود کاملاً راحت هستید. وقتی که احساس راحتی کردید، چشمان خود را ببندید. این کار به شما کمک می کند تا با فکر نکردن به چیزهای دیگر موجود در اطرافتان، مانع از حواس پرتی خود شوید. گاهی بهتر است که چشمان خود را با یک حوله یا ماسک بپوشانید یا از یک گوشگیر استفاده کنید. در حین مراقبه، از نحوه تنفس خود غافل نشوید. البته، لزومی ندارد که تنفس خود را کنترل کنید. فقط به طور طبیعی نفس بکشید و از نحوه تنفس خود آگاه باشید. شما با انجام تمرین کافی می توانید ذهن خود را در حین مراقبه خالی کنید و احساس آرامش و راحتی کنید.

## • گوش دادن به موسیقی

گوش دادن به موسیقی یک راه جالب دیگر برای خالی کردن ذهنتان است. گفته می شود که: "موسیقی، زندگی است." یافته های تحقیقاتی نشان می دهند که گوش دادن به موسیقی اثرات مثبت مختلفی بر مناطق مختلف مغز دارد. گوش دادن به موسیقی همچنین به تنظیم خلق و خو و افزایش خویشتن آگاهی افراد، کمک خواهد کرد. اگر نمی دانید که به کدام نوع از موسیقی علاقه مندید، به باینورال بیتس<sup>۱۵</sup> گوش دهید. موسیقی کلاسیک از جمله کنسرتو

---

<sup>۱۵</sup> Binaural beats

پیانو<sup>۱۶</sup> نیز گزینه خوب دیگری برای گوش دادن است. اگر نیاز به موسیقی های شورانگیزتری دارید، می توانید به آهنگ های بدون متن درام اند بیتس<sup>۱۷</sup> گوش کنید.

## • تمرینات یوگا را انجام دهید.

تمرین یوگا به شما کمک می کند تا روی ذهن و جسم خود تمرکز کنید. هرچند که تمرین یوگا یک تمرین بدنی است، اما به طور همزمان، امکان فرار از واقعیت را نیز فراهم می کند. جدا از فواید یوگا برای سلامت جسمانی، می توان به فواید زیاد آن برای سلامت ذهنی و روانی اشاره کرد. تحقیقات اخیر نشان می دهند که یوگا به کاهش استرس، نگرانی و افسردگی کمک می کند و پیوندهای اجتماعی را بهبود می بخشد. این روزها شاهد این هستیم که روان درمانگرها تمرین یوگا را به عنوان شکل مکملی از فرایند روان درمانی در نظر می گیرند. تمرین یوگا یک ابزار درمانی فوق العاده است که به تحمل استرس و نگرانی و التیام زخم های عاطفی کمک می کند. گاهی از اوقات، پرورش جسمانی همان چیزی است که برای فرار از واقعیت و پیدا کردن انگیزه ای برای تکان خوردن به آن نیاز داریم. ثبت نام کردن در یک کلاس یوگا اقدام مفیدی است که باعث پاک شدن ذهنتان از آلودگی های فکری می شود و عوامل تحریک کننده خشمتان را کاهش می دهد. تمرینات یوگا باعث تمرکز ذهنتان به سمت درون خویش و دستیابی به آسایش خاطر و آرامش روانی خواهد شد.

## ۲- انجام فعالیت هایی برای رهایی ذهنی

### • اختصاص زمانی برای تنها بودن

بخشی از زندگی روزانه شما صرف برقراری ارتباط با همسر، فرزندان و همکارانتان می شود. رهایی ذهنی بدین معناست که این افراد را به طور موقت رها کنید تا بتوانید دوباره روی خودتان تمرکز کنید. برای رهایی از شبکه های اجتماعی و عوامل دیگر حواس پرتی ممکن است نیاز به این داشته باشید که تلفن همراه خود را خاموش کنید. قطع ارتباط موقتی از همه

---

<sup>۱۶</sup> Piano concertos

<sup>۱۷</sup> Drum and bass



چیز و همه کس به شما اجازه می دهد که سرعت افکار خود را کندتر کنید و روی خودتان تمرکز کنید. پیشنهاد می کنم که حدود سی دقیقه یا یک ساعت قبل از همه بیدار شوید تا از زیبایی صبح لذت ببرید و ارزش آن را درک کنید. اوایل صبح، زمان بسیار خوبی برای انجام مراقبه و تفکر می باشد.

جهانی که ما در آن زندگی می کنیم پر از عوامل استرس زا است و به همین دلیل، اختصاص زمانی برای تنهایی، باعث شادابی ذهنتان می شود و این فرصت را به شما می دهد که مسائل را به نحو شایسته تری مدیریت کنید. خلاصه اینکه تنهایی باعث راه اندازی مجدد ذهنتان می شود.

### • خواندن یک کتاب

خواندن کتاب برای رهایی ذهن بسیار عالی است و به افکار شما اجازه می دهد که وارد حوزه جدیدی شوند. خواندن کتاب برای بسیاری از افراد، یک سرگرمی لذت بخش است و علاوه بر استراحت فیزیکی باعث ایجاد یک وقفه موقتی در فعالیت ذهنی فرد می شود. به شما توصیه می کنم کتاب های تخیلی، پر فروش یا کتاب هایی را که به موضوع آنها علاقه مندید، بخوانید. آثار داستانی تاریخی مانند "ارباب حلقه ها"، "هری پاتر" و غیره نیز گزینه های خوبی هستند که می توانید آنها را بخوانید.

### • انجام یک فعالیت تکراری

افراد با هم فرق می کنند. برخی افراد دوست دارند مشغول فعالیت های بی سر و صدا شوند و برخی دیگر دوست دارند فعالیت های فیزیکی آرام و تکراری را انجام دهند. این فعالیت ها شامل حرکات تکراری ای می باشند که ذهن شما را از واقعیت دور نگه می دارند و منجر به آرامشتان می شوند. بافندگی و نقاشی دو نمونه از این فعالیت های تکراری هستند. پیاده روی فعالیت مهم دیگری است که به آرامش ذهنی تان کمک می کند و دارای مزایای زیادی برای بدنتان نیز می باشد. برداشتن ۷۰۰۰ قدم در روز برای سلامتی شما ایده آل است و

شما از زمان پیاده روی خود می توانید برای فکر کردن و خیالپردازی نیز استفاده کنید. برخی دیگر از افراد از فعالیت های در فضای آزاد مانند پیاده روی طولانی و ماهی گیری لذت می برند که در طبیعت انجام می شوند و نوعی سرگرمی محسوب می شوند. حقیقت این است که فعالیتی به عنوان بهترین گزینه برای رهایی ذهنی وجود ندارد و بهترین گزینه بستگی به این دارد که شما از چه فعالیتی بیشتر لذت می برید.

### • برای گوشه نشینی به یک جای دنج پناه برید.

یک مکانی که دوست دارید را انتخاب کنید. این مکان می تواند هر جایی که می خواهید باشد. زمان خاصی را انتخاب کنید که در آن زمان راحت هستید. یک دفترچه یادداشت را بردارید و زمانی را صرف نوشتن ترس های خود در آن کنید. به چیزهایی شما را اذیت می کند یا سفر شما به جاده مدیریت خشمستان را به تاخیر می اندازند، فکر کنید. این چیزها را فهرست کنید و سپس یادداشت خود را بسوزانید تا ثابت کنید که دیگر مایل به حمل چنین چیزهایی بر دوش خود نیستید. با نوشتن چیزهایی که می خواهید از آنها رها شوید، فضایی را برای یک واقعیت جدید باز کنید. تغییرات مورد دلخواه خود را آشکار سازید و آنها را به وضوح برای خودتان بیان کنید. شما در خلوت خود می توانید به فعالیت هایی مانند رانندگی، دیدن یک فیلم، بازدید از یک موزه یا هر کار دیگری بپردازید که به طور منظم انجامشان نمی دهید. رفتن به یک مکان جدید به شما کمک می کند تا از دنیای واقعی فرار کنید. راحت بنشینید و از زیبایی محیط اطراف خود، لذت ببرید. به چیزهای مثبت موجود در زندگی خود فکر کنید. قدم بزنید، از نسیمی که احساس می کنید و از بوی گل های رز لذت ببرید و فقط کارهایی را انجام دهید که شما را شاد و خوشحال خواهند ساخت.

### • شکر گزار باشید.

بسیاری از ما حتی بدون اینکه آگاه باشیم، هر روز حس شکرگزاری را تجربه می کنیم. بنا به تعریف، شکرگذاری به معنای "احساس قدردانی از آنچه که دریافت می کنیم" یا "قادر

بودن به درک خوشبختی یا رضایت " می باشد. حتی فعالیت های ساده ای مانند تجربه احساس یک آب و هوای خوشایند یا لذت بردن از طعم یک غذای لذیذ می تواند موجب شود که حس شکرگزاری و قدردانی را تجربه کنیم. با این حال، من معتقدم که شکرگزاری چیزی بیش از یک احساس می باشد و می تواند به عنوان راهبردی برای کاهش هیجانات منفی مطرح شود.

ویکتور فرانکل<sup>۱۸</sup> در کتاب خود با عنوان " انسان در جستجوی معنا" داستان زن جوانی را توصیف می کند که می دانست ظرف چند روز آینده کشته خواهد شد و علی رغم دانستن این موضوع، روحیه شاد خود را حفظ کرده بود. فرانکل در کتاب خود توضیح می دهد که این زن جوان، قدردانی و شکر گذاری را به جای تلخی و خشم انتخاب کرده بود. درک این موضوع باعث شد که احساس شکرگزاری را به صورت آگاهانه انتخاب کنم. اگر زنی که در این داستان همه چیز خود را از دست داده بود، توانسته بود شکرگزاری را به جای خشم و دلخوری انتخاب کند، پس چرا من نتوانم این کار را انجام دهم؟ درک این موضوع برای من و بسیاری از خوانندگان دیگر، بسیار الهام بخش بود و باعث شد که به طور آگاهانه تصمیم بگیریم احساسات منفعلانه خود را با شکرگزاری، جایگزین کنیم. من باور دارم که این انتخاب آگاهانه به شما نیز کمک خواهد کرد.

### • همدلی را تمرین کنید.

همدلی وقتی اتفاق می افتد که ندای قلبی دیگران را احساس کنید، به صحبت های آنها گوش دهید و با چشمان دیگران به قضایا نگاه کنید. داشتن احساس همدلی در زندگی روزمره افراد بسیار مهم است. نداشتن احساس همدلی منجر به برقراری ارتباطات ضعیف با دیگران و ناتوانی در درک آنها خواهد شد. طلاق، ورشکستگی، جنگ و آدم ربایی به دلیل فقدان همدلی اتفاق می افتند. هرچند که شما نمی توانید طرز فکر دیگران را کنترل کنید، اما قطعاً

---

<sup>۱۸</sup> Victor frankl

قادر به کنترل افکار خود هستید. برای اینکه احساس خشم خود را با استفاده از تقویت همدلی تعدیل کنید، به سه مهارت اولیه نیاز دارید که شامل گوش دادن، خویشن آگاهی و پذیرش می باشند.

گوش دادن همدلانه فراتر از شنیدن ساده حرفی است که شخص مقابل برای گفتن دارد. گوش دادن همدلانه شکلی از گوش دادن است که شامل تجربه کردن جهان از دیدگاه و چشمان طرف مقابل می باشد. همدلی باعث درک بهتر سخنان طرف مقابل می شود. هرچه قدر که از افکار و احساسات دیگران نسبت به خودتان بیشتر آگاه می شوید، به میزان بالاتری از خویشن آگاهی دست پیدا خواهید کرد. هرچه قدر که نسبت به احساسات دیگران پذیرا تر باشید، به نحو بهتری قادر به تعبیر احساساتشان خواهید بود و کمتر از دست آنها عصبانی خواهید شد. منظور از پذیرش این است که متوجه این موضوع باشید که دیگران حق دارند احساسات عجیب و غریبی داشته باشند. احساسات دیگران را نمی توان کنترل کرد. شما باید کاری کنید که دیگران احساسات خودشان را به شما منتقل کنند و نباید به آنها تحکم کنید که باید چه احساسی داشته باشند. افراد همدل متوجه می شوند که نظم دادن به احساسات دیگران چه کار سختی است. پذیرش دیگران به این معنی است که قبول داشته باشیم که دیگران با توجه به شرایط خاص موجود، نهایت تلاش خود را خواهند کرد. به خاطر داشته باشید که اگر دیگران فکر کنند که می توانند تلاش بیشتری کنند، این کار را حتما انجام خواهند داد.

پذیرش احساسات دیگران وقتی مشکل می شود که دیگران شبیه ما رفتار نمی کنند. همه ما با افرادی که شخصیتشان با ما فرق می کند، مشکل داریم. اما، اگر ما در زمینه هنر همدلی ماهر شویم، قادر به پذیرش و درک بهتر خودمان و دیگران خواهیم بود. در اینجا به پنج پیشنهاد ساده برای تقویت همدلی اشاره می شود:

۱- به نحوه ابراز هیجانات دیگران توجه کنید. چشمانتان را برای دریافت راهنمایی های کلامی و غیر کلامی دیگران، باز کنید. سعی کنید که پیام نهفته در گفتار و کردار دیگران را کشف کنید.

۲- احساسات افراد دیگر را به احساسات خودتان ترجیح دهید. به خودتان اجازه دهید که تقاضاها و ایده های خود را برای یک مدت کافی کنار بگذارید تا بتوانید چیزی که شخص مقابل می گوید را بشنوید.

۳- برای اینکه نشان دهید پیام دریافتی دیگران را درک می کنید و قصد پاسخ دادن به آن را دارید، آنچه از پیام دیگران یاد گرفته اید را برایشان توضیح دهید.

۴- وسط حرف دیگران نپرید. قبل از اینکه صحبت کنید، به گوینده اجازه دهید که جملات خود را تمام کند.

۵- برای کسب اطلاعات بیشتر، سوال پرسید. اگر هنوز حرف های طرف مقابل را درک نکرده اید، تا زمان درک آنها، به پرسیدن سوالات خود ادامه دهید.

### • انرژی خود را به سمت یک سرگرمی جدید، هدایت کنید.

یادگیری یک مهارت جدید، مطالعه، گوش دادن به موسیقی یا انجام یک فعالیت خارج از منزل، راه های خارق العاده ای برای صرف اوقات فراغت و اجتناب از انجام کارهای عادی استرس زا هستند. اینکه زمانی را برای انجام کارهای لذت بخش اختصاص دهید، برای سلامت جسمی و روانی شما مفید خواهد بود. طبق تحقیقات انجام شده، افرادی که خود را با فعالیت های مختلف سرگرم می کنند، دچار استرس، حال بد یا غمگینی کمتری می شوند. فعالیت هایی که در بیرون از منزل انجام می شوند، می توانند باعث احساس شادی و آرامش خاطرتان شوند. شرکت در فعالیت های گروهی مانند ورزش های تیمی به شما کمک می کند تا مهارت های ارتباطی خود را بهبود بخشید و تعاملات بین فردی خود را ارتقا دهید.

زمینه های مورد علاقه شما می توانند هنری، ورزشی، پژوهشی و غیره باشند. سرگرمی شما می تواند فردی یا جمعی باشد. هر نوع سرگرمی ای که بخواهید، در آن بیرون وجود دارد. نوع سرگرمی مهم نیست، فقط مهم این است که سرگرمی برایتان مناسب و لذت بخش باشد. انجام کاری که به جای اجبار از روی عشق و علاقه انجام شود، باعث آرامشتان خواهد شد. حتی اگر زمان نسبتاً کمی را صرف انجام کار لذت بخش خود کنید، عوامل استرس زای زندگی روزمره، متعادل و جبران خواهند شد.

حالا که یاد گرفتید چگونه تمرکز خود را برای افزایش کنترل هیجانی تان تغییر دهید، تمرین زیر را انجام دهید تا به ارزیابی آنچه که تغییر خواهید داد، پردازید.

### تمرین:

#### من چه کاری می توانم انجام دهم؟

۱- فکر می کنید که چگونه می توانید طرز فکر خود را برای مدیریت خشمستان اصلاح کنید؟

...

...

...

۲- راه های مختلف مورد استفاده برای رهایی ذهن کدامند؟

...

...

...

۳- آیا احساس می کنید که به جای خشمگین شدن یا احساس دلخوری نیاز به شکرگزاری

دارید؟

...

...

...

۴- برای افزایش قدرت همدلی خود، چه کارهایی می توانید انجام دهید؟

...

...

...

۵- انرژی خود را روی چه سرگرمی هایی متمرکز خواهید ساخت؟

...

...

...

## **فصل هشتم: راهبردهای رفتار درمانی شناختی را به کار بندید.**

"مشکل ما در خود مشکل نیست، بلکه در نگرش ما نسبت به مشکل است."

- دزدان دریایی کارائیب

خشم فقط محدود به فریاد زدن نمی باشد. پیامدهای خشم برای افراد مختلف فرق می کند. برخی افراد از روی خشم به خودشان آسیب می رسانند و برخی دیگر به خاطر خشم خود، احساس گناه می کنند. نگرش شما نسبت به خشم نقش مهمی در مدیریت خشمستان ایفا می کند. در فصل قبل، یاد گرفتید که چگونه با تغییر تمرکز خود، خشمستان را کنترل کنید. یکی دیگر از تکنیک های موثر برای کنترل خشم، رفتار درمانی شناختی (CBT) می باشد رفتار درمانی شناختی دارای اثرات فوق العاده ای است و به عنوان یکی از ابزارهای قوی موجود برای کنترل خشم محسوب می شود. من در مورد این تکنیک به شما توضیح خواهم داد و نحوه استفاده از آن را به شما یاد می دهم. در این فصل، درمان های دیگری نیز برای مدیریت خشم ارائه شده که می توانید حداکثر استفاده را از آنها ببرید.

## **رفتار درمانی شناختی چیست؟**

رفتار درمانی شناختی (CBT) روشی است که برای درمان مشکلات مختلفی مانند اختلالات اضطرابی، افسردگی، اختلالات روانی، مشکلات زناشویی و بسیاری از مشکلات دیگر استفاده می شود. امروزه ثابت شده است که این روش موثرتر از بسیاری از داروهای روانپزشکان یا روش های روان درمانی دیگر است. تحقیقات فراوان نشان می دهند که روش رفتار درمانی شناختی باعث بهبود کیفیت و کارکرد زندگی افراد می شود. این روش درمانی بر پایه سه اصل زیر استوار است:

- ۱- مسائل روانی تا حدودی مبتنی بر طرز فکرهای بیهوده و نادرست می باشند.
- ۲- مسائل روانی تا حدودی مبتنی بر یادگیری الگوهای رفتاری ناکارآمد می باشند.
- ۳- افرادی که از مشکلات روانی رنج می برند، می توانند بهترین شیوه های مدیریت مشکلات روانی خود را یاد بگیرند و علائم بیماری خود را کاهش دهند و کیفیت زندگی خود را بهبود دهند.

راهنمادهای رفتار درمانی شناختی، مبتنی بر تغییر الگوهای رفتاری شما هستند. این تغییرات شامل مواجه شدن با ترس های خود به جای اجتناب از آنها می باشند. در این روش از تکنیک های نقش آفرینی برای آماده سازی شما جهت مواجهه با تعاملات مساله دار احتمالی استفاده می شود. شما در این روش، یاد خواهید گرفت که چگونه به بدنتان استراحت دهید و ذهنتان را آرام کنید.

رفتار درمانی شناختی به شما اجازه می دهد که درمانگر خود باشید. شما با تمرینات مداوم می توانید ساز و کارهای مقابله با استرس را یاد بگیرید و با تغییر شیوه اندیشیدن خود، رفتار و هیجان های مساله دار خود را تغییر دهید. رفتار درمانی شناختی به شما کمک می کند تا به جای اینکه فقط بر روی مشکلات تمرکز کنید، آنچه که در زندگیتان در حال اتفاق افتادن است را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. هدف اصلی رفتار درمانی شناختی این است که با توسعه ساز و کارهای مقابله ای برای پرداختن به خشم، بتوانید راه هایی را برای حرکت رو به جلو جستجو کنید.

**رفتار درمانی شناختی چگونه به مدیریت خشم کمک می کند؟**



آیا وقتی که شخصی به شما می گوید که خشم خود را کنترل کنید، در حالی که نمی دانید این کار را چگونه باید انجام دهید، ناراحت می شوید؟ مطمئن هستم که از وجود ارتباط موجود میان نظام باورها و مدیریت خشم شگفت زده خواهید شد. تاثیر رفتار درمانی شناختی بر روی مدیریت خشم به خوبی ثابت شده است. نظام باورهای شما شامل ارزش ها، انتظارات، نیازها، برداشت شما از زندگی و شخصیتتان می باشند. با این حال، این باورها با گذشت زمان تغییر می کنند و بستگی به زندگی شما دارند. نظام باورهای شما روی افکار و احساساتتان تاثیر می گذارند. بنابراین، تکیه بیش از حد به این دیدگاه ها می تواند باعث شود که افکار و احساسات منفی تان افزایش یابند.

یک باور منفی پایدار می تواند منجر به نگرانی شدید، افسردگی، خشم، احساس گناه و استرس مزمن شود. واکنش هایی که شما نسبت به یک موقعیت از خود نشان می دهید، بر پایه نظام باورها و تجارب شما استوار است. واقعه ای که در گذشته اتفاق افتاده است و اینکه باور شما نسبت به آن واقعه چگونه بوده است، روی واکنش و برداشت شما از آن واقعه تاثیر خواهند گذاشت. به عنوان مثال، جیک مورد زورگویی واقع شده بود (وضعیت) و باور داشت که به زبان آوردن آنچه که برایش اتفاق افتاده بود، چیزی را تغییر نخواهد داد (باور) و به همین دلیل، آزار و اذیت شدن او توسط دیگران ادامه پیدا کرد. (پیامد)

تغییر نظام باورهای شما می تواند مشکل باشد، اما دست یافتنی است. رفتار درمانی شناختی به شما کمک می کند تا نظام باورهای خود را شناسایی کنید و سپس به بررسی و تجزیه و تحلیل آنها بپردازید. پس از تحلیل نظام باورهای خود، می توانید یک نظام باور جدید را از طریق فکر کردن، یادداشت کردن احساسات و اتفاقات زندگی خود یا انجام تمرین های ذهن آگاهی، طراحی کنید. رفتار درمانی شناختی دربرگیرنده تکنیک های ذهن آگاهی از جمله مراقبه یا تنفس بیست دقیقه ای در روز نیز می باشد. انجام این تمرینات به شما کمک می کند تا بر خشم و احساسات خود مسلط شوید.

خشم یک چیز غیر قابل پیش بینی است که می تواند در هر زمانی ظاهر شود. بیشتر افراد در حین گفتگو با افرادی که مایه رنجش یا شرمندگی آنها را فراهم ساخته اند، ممکن است سخنان آزاردهنده ای را به دلیل خشم خود بر زبان جاری سازند. راهبردهای رفتار درمانی شناختی به شما یاد می دهند که فکر نکنید طرف مقابل قصد عصبانی کردن شما را داشته است. این امر به شما کمک می کند تا خشم خود را در حین گفتگو با دیگران کنترل کنید. این راهبردها به شما یاد می دهند که به جای محکوم کردن طرف مقابل، بر روی عامل استرس زا تمرکز کنید و برای انتقال احساسات خود به دیگران از عبارت هایی مانند اینکه "من احساس می کنم که .." استفاده کنید.

### **استفاده از رفتار درمانی شناختی برای مبارزه با خشم**

رفتار درمانی شناختی فقط یک روش درمانی نیست، بلکه شامل ترکیبی از درمان های موثر می باشد که به همراه یکدیگر به شما کمک می کنند تا احساسات ناسالم خود را کنترل کنید. تکنیک های موثر برای مبارزه با خشم شامل موارد زیر می باشند:

### **خشم خود را بپذیرید و تعادل عاطفی خود را بازیابی کنید.**

اولین گام در جهت کنترل درست خشم، این است که خشم خود را بپذیرید و تعادل عاطفی خود را بازیابی کنید. این امر به شما کمک می کند تا بتوانید روی تمام اطلاعاتی که در مورد روش های شفای بیماری خشم خود کسب کرده اید، تمرکز کنید. شما اکنون می توانید علائم خشم خود را شناسایی کنید. این علائم می توانند روانی، عاطفی یا فیزیکی باشند. از میان علائم شناختی می توان به افکار تحریف شده و استفاده مداوم بیمار از واژه هایی مانند حتما، همیشه، باید و غیره اشاره کرد و از میان علائم فیزیکی می توان به عضلات سفت شده، مشت های گره کرده، دل درد و سر درد اشاره کرد.

سعی کنید که علائم خشم خود را شناسایی کنید. پس از شناسایی علائم خشم، گام بعدی شروع می شود که عبارت از بازیابی تعادل عاطفی است. برای رسیدن به تعادل عاطفی می توان از تنفس شکمی

استفاده کرد که باعث افزایش سطح اکسیژن در سیستم بدنتان می شود. برای انجام تنفس شکمی مراحل ساده زیر را انجام دهید:

۱- به پشت دراز بکشید و دست خود را روی شکمتان قرار دهید.

۲- نحوه خیز برداشتن شکمتان را به دقت مشاهده کنید.

۳- نفسی را به داخل شکمتان بکشید و خیز برداشتن دست خود را هنگام انقباض و انقباض شکمتان مشاهده کنید.

تنفس شکمی به شما کمک می کند تا نگرانی خود را کاهش دهید، از خستگی مفرط پیشگیری کنید و هیجانات منفی را کاهش دهید. هدف از انجام این تمرین تنفسی این است که خودتان را در زمان حال نگه دارید. پس از تمام کردن این تمرین، نگرانیات نسبت به گذشته یا آینده کمتر خواهد شد. راهبرد مفید دیگر برای بازیابی تعادل عاطفی این است که موضوعی که برایتان پیش آمده را از طریق بحث شفاهی روشن کنید. وقتی که نارضایتی خود را به اطلاع شخص مقابل می رسانید، مانع از ریختن خشم خود به درون خواهید شد. شما همچنین می توانید نامه ای را برای خودتان یا شخصی که احساس می کنید نقش مستقیمی در وضعیت بد شما داشته است، بنویسید. این نامه را بدون مکث کردن یا هرگونه انتقاد یا قضاوت شخصی بنویسید و این کار را تا زمانی ادامه دهید که عواطف منفی تان بر طرف شود و تمام خصومت پنهانتان را روی کاغذ منتقل کرده باشید. سپس، می توانید این نامه را بسوزانید یا دور اندازید یا آن را برای شخص قابل اعتماد دیگری بخوانید.

### **افکار و احساسات خود را یادداشت کنید.**

ارتباط شناخته شده ای بین احساسات و رفتارهای شما وجود دارد. آنها اثرات قابل توجهی بر روی یکدیگر دارند. اما، جای افکار شما در بین همه این ها کجاست؟ هر وقت که صحبت از "افکار" می شود، به یاد فعالیت های فکری ای از قبیل امیدها، آرزوها، انتظارات، طرح ها، خاطرات و قضاوت ها

می افهیم. یکی از راه های موثر برای بر عهده آمدن از کنترل خشم که در راهبردهای مستقیم رفتار درمانی شناختی به آن اشاره شده، تغییر رفتارهای کلیدی می باشد.

معمولا، افراد متوجه افکار خود نمی شوند. این افکار معمولا به حاشیه فرستاده می شوند و به تصمیم گیری خودکار و انجام کارها کمک می کنند. متخصصان کشف کرده اند که افکار خودکار یک شخص (جمله های گسسته و منفی که شخص به سرعت از روی عادت به خودش می گوید)، تاثیر مستقیم و فوری ای بر روی هیجانات، احساسات و رفتارهایش دارند. برای درک بهتر این موضوع سناریوی زیر را تصور کنید:

تصور کنید که در یک عصر تاریک به تنهایی به سمت خانه تان قدم می زنید و به این فکر می کنید که شام چه چیزی بخورید. ناگهان، صدایی از سمت چپ به گوشتان می رسد.

فکر ۱: "این صدای گربه است."

این فکر چه تاثیری بر روی احساسات شما دارد؟ چگونه به آن واکنش نشان می دهید؟ احتمالا با خودتان فکر می کنید: "این فقط یک گربه است. می توانم آرام بمانم و به قدم زدن خود به سمت خانه ادامه دهم و احتمالا برای شام، یک استیک و سالاد بخورم."

فکر ۲: "این صدای یک زورگیر است."

این فکر چه تاثیری روی احساساتتان دارد؟ چگونه به آن واکنش نشان می دهید؟ این فکر احتمالا باعث می شود که احساس متفاوتی داشته باشید. به تدریج ممکن است احساس ناراحتی، ترس یا نگرانی کنید. در بدنتان نیز ممکن است احساساتی از قبیل عرق کردن کف دستان، افزایش ضربان قلب، دلشوره و غیره را پیدا کنید. در این لحظه چه کار می کنید؟ شاید سریعتر قدم بزنید یا جایی را برای پنهان شدن پیدا کنید. ناگهان، یک گربه از سطل زباله خارج می شود. در این زمان ممکن است نفس عمیقی بکشید و فرایند ذهنی و فیزیکی آرامش را یکبار دیگر تجربه کنید.

این مثال ساده نشان می دهد که فقط یک فکر (نه واقعیت) می تواند احساس و رفتار شما را تغییر دهد. بنابراین، یادداشت کردن احساسات و افکار شناختی و رفتارهایتان راه خوبی برای درک هیجاناتتان می باشد و پایه و اساس رفتار درمانی شناختی را تشکیل می دهد.

به نحوه واکنش خود به موقعیت های مختلف توجه کنید. فکر کنید که چه چیزی شما را تحریک کرده بود. افکار و احساسات خود را بعد از تمام شدن یک وضعیت، یادداشت کنید. شما می توانید افکار و احساسات خود را در یک دفترچه یادداشت نیز ثبت کنید. جیک نیز همین کار را کرد و این کار به او کمک کرد تا هیجانات خود را بهتر درک کند، ذهن خود را آرام کند و حریم خصوصی خود را حفظ کند. او با خودش آشتی کرد، احساس راحتی بیشتری پیدا کرد و توانست رابطه بهتری با دیگران برقرار کند.

### **ارزش شخصی و توانایی های بالقوه خود را بشناسید.**

واژه های مختلفی در رابطه با "خود" وجود دارند که شامل عزت نفس، احترام به خود، عشق به خود، اعتماد به نفس، پذیرش خود و غیره می باشند. این واژه ها نحوه احساس، فکر کردن و رفتار کردن در مورد خود را توصیف می کنند. یکی از این واژه ها که مهمترین بخش افکار، احساسات و رفتارهای شما را تشکیل می دهد، عبارت از "ارزش شخصی" می باشد. ارزش شخصی توصیف کننده نحوه نگرش شما نسبت به ارزش ها و شایستگی هایتان به عنوان یک انسان می باشد. هر چند که افزایش ارزش شخصی در بزرگسالان کار سختی است، اما امکان پذیر می باشد.

اولین کاری که برای افزایش ارزش شخصیتان باید انجام دهید، این است که به چیزهای مختلفی که تعیین کننده ارزش شخصیتان نیستند، نگاهی بیندازید. جذابیت شخصی، عنوان شغلی، دنبال کننده های شبکه های اجتماعی، حساب بانکی و غیره تعیین کننده ارزش شخصی شما به عنوان یک انسان نیستند. دنیایی که ما امروز در آن زندگی می کنیم، ممکن است توجه شما را به سمت دنبال کردن موقعیت اجتماعی، شهرت و پول، منحرف کند. من به شما توصیه می کنم که لحظه ای درنگ کنید،

یک قدم به عقب بردارید و درباره اینکه حقیقتاً چه چیزهایی برای افزایش ارزش شخصیتان مهم است، فکر کنید. این چیزها می توانند شامل همدردی، همدلی، مهربانی، احترام به دیگران و برخورد خوب با اطرافیان باشند.

اکنون، شما می توانید روی شناسایی ندای منتقد درونی خود، کار کنید. منتقد درونی همیشه تلاش می کند تا به ضعف های شما گیر دهد و آنها را به شما یادآوری کند. افراد اغلب به این منتقد درونی اجازه می دهند که اختیارشان را به دست گیرد. اما، اگر به منتقد درونی اجازه دهید که در بیشتر موارد بر شما غلبه کند، فکر می کند که حق با خود اوست. هر وقت متوجه شدید که منتقد درونی فعال شده است، قدری درنگ کنید و از خودتان بپرسید که آیا انتقادی که او می کند، دارای پایه و اساس است یا خیر. اگر هیچ یک از انتقادهای او منطقی نیست، جلوی انتقاد کردنش را بگیرید. به خاطر داشته باشید که شما فارغ از کاری که انجام می دهید، انسان ارزشمند و لایقی هستید.

وقتی که خود را درک می کنید، به خودتان عشق می ورزید و خودتان را می پذیرید، به مرحله ای می رسید که دیگر مجبور نیستید که برای افزایش ارزش شخصیتان به عوامل بیرونی وابسته باشید. بهترین کاری که در این مرحله باید انجام دهید، این است که ارزش شخصی خود را بپذیرید و قدر خودتان را بدانید. با این حال، به خاطر داشته باشید که باید همچنان مراقب درک خود، عشق به خود و پذیرش خود باشید. شما در این مرحله از قدرت کافی برای واکنش به وقایع و شرایط بر اساس منابع درونی خود برخوردار هستید و این منابع درونی شما هستند که ارزش شخصی تان را منعکس می کنند.

### **نیازهای برآورده نشده خود را شناسایی کنید.**

وقتی که شما دچار احساس ناکامی، رنجش یا عصبانیت می شوید، احتمالاً از احساسات خود آگاه هستید. با این حال، بیشتر مردم اندکی درنگ نمی کنند تا از خود بپرسند که اکنون دقیقاً به چیزی نیاز دارند. شما اغلب متوجه خواهید شد که پاسخ این سوال، همان چیزی نیست که فکر می کنید. شما

فکر می کنید که به دلیل شلوغ کردن اتاق از دست بچه ها عصبانی هستید. اما شما در حقیقت به همکاری بچه ها نیاز دارید. همکاری بچه ها به شما اجازه خواهد داد که با آنها کار کنید و احساس وابستگی بیشتری به آنها پیدا کنید و این در حالی است که شما فکر می کردید که برای کمک به حاکم شدن آرامش در محیط، باید نظم بیشتری را در محیط ایجاد کرد.

ما در بسیاری از مواقع به دلیل تحقق نیافتن نیازهای هیجانی زیر، عصبانی می شویم:

- **احساس عشق و وابستگی** که شامل حس تعلق خاطر، پذیرفته شدن و حمایت می باشد.
- **احساس اطمینان خاطر** که شامل حس ایمنی، امنیت و آرامش می باشد.
- **احساس مهم بودن** که شامل حس شخصیت، منحصر به بودن و خاص بودن می باشد.
- **احساس رشد کردن** که شامل تمایل به یادگیری و تکامل می باشد.
- **احساس تنوع طلبی** که شامل حس ماجراجویی و جستجوی جذابیت و تغییر می باشد.
- **احساس مشارکت** که شامل تمایل به خیر رسانی به اطرافیان می باشد.

شما از هیجانات خود می خواهید که شما را راهنمایی کنند، نه اینکه بر شما حاکم شوند. بنابر این، هوشیاری و آگاهی از این موضوع، بسیار مهم است. شما باید سرعت خود را کاهش دهید و متوجه شوید که احساسات ناراحت کننده تان چگونه ایجاد می شوند. کار ساده زیر را انجام دهید:

توقف کنید. اندکی درنگ کنید و سپس، نفس عمیقی بکشید. آنگاه، از خود پرسید: "اکنون واقعا به چه چیزی نیاز دارم؟"

پاسخ به این سوال به شما کمک خواهد کرد که مشکل خود را بهتر به دیگران منتقل کنید و راه حلی برای آن پیدا کنید و علاوه بر این، به شما کمک خواهد کرد که هنگام عصبانیت، واکنش بهتری را از خود نشان دهید.

**برای برآورده ساختن نیاز خود اقدام کنید.**

نکته مهم دیگر در مورد درک نیازهایتان این است که می توانید مسئولیت برآورده ساختن نیازهای خود را به عهده بگیرید. اجازه دهید که دوباره به مورد جیک بازگردیم. سوالی که جیک در ذهن خود داشت این بود که: "چگونه می توانم احساس مورد حمایت واقع شدن بیشتری کنم؟" او به دوستش گفت: "من به حمایت تو نیاز دارم. از زمانی که دوست صمیمی ام مرا ترک کرده است، گوشه گیر شده ام و احساس تنهایی می کنم. برای اینکه در این جهان تنها نمانم، به کمک و حمایت تو نیاز دارم."

اگر نیاز برآورده نشده شما، حس احترام باشد، می توانید مسئولیت نقش رهبری را در یک تیم به عهده بگیرید و حس احترام را از سوی بقیه اعضا کسب کنید. بنابراین، نیاز خود را شناسایی کنید، برنامه ای را برای برآورده ساختن آن نیاز تنظیم کنید و سپس، اقدام کنید. علاوه بر این، آگاهی های جدید کسب شده به شما کمک خواهند کرد تا اوضاع را بهتر تفسیر کنید و واکنش سازنده تری را نسبت به آنها نشان دهید. ایجاد تغییراتی شبیه به این، زمان بر است و نیاز به صبر و حوصله دارد. اگر نتایج فوری دریافت نکردید، ناامید نشوید. به خاطر داشته باشید که در مورد پیشرفت هر چند اندک خود، احساس خوبی داشته باشید و بدانید که شما در حال ایفای نقش خود برای برداشتن یک گام اساسی رو به جلو هستید.

### **ترس های خود را رها کنید.**

ترس و نگرانی بیش از حد، اغلب به عنوان هیجانات دردسر سازی محسوب می شوند که با احساس خشم در ارتباط هستند. یکی از تکنیک های قوی رفتار درمانی شناختی برای غلبه بر خشم، تکنیک "ارزیابی" می باشد. شما در حین انجام این تکنیک، ترس خود را ارزیابی می کنید تا معلوم شود که ترس شما سازنده یا غیر سازنده است و در این تکنیک شما یاد می گیرید که چگونه می توان ترس های بی فایده را رها کرد. پاسخگویی به سوالات زیر به شما کمک می کند تا معلوم شود که آیا ترسهایتان به پیشرفت شما کمک می کنند یا از پیشرفت شما جلوگیری می کنند.



## ۱- پیش بینی شما از آنچه که باعث ترستان می شود، چیست و احتمال رخ دادن آن چقدر است؟

این موضوع را به طور مفصل شناسایی کنید. به عنوان مثال، شما ممکن است از این بترسید که افراد در حین سخنرانی، به شما بخندند یا ممکن است از این بترسید که اگر در محل کار خود اشتباهاتی کنید، از کار خود اخراج شوید. فارغ از وضعیتی که ممکن است اتفاق بیفتد، دلیل اصلی ترس خود را به دقت بیان کنید. وقتی که از دلیل اصلی ترس خود آگاه شدید، بر اساس شواهد موجود، پیش بینی کنید که احتمال رخ دادن آن وضعیت چقدر است؟ بررسی کنید که آیا اقداماتی وجود دارد که بتوانید آنها را برای جلوگیری از به حقیقت پیوستن ترس خود انجام دهید؟ ببینید که چگونه می توانید روی ترس حاصل از آنچه که ممکن است اتفاق بیفتد تاثیر گذارید؟

## ۲- محتملترین سناریوها و سناریوهای بهترین حالت را پیش بینی کنید.

به جای تمرکز بر روی بدترین حالت ممکن، بهترین حالت ممکن را در نظر بگیرید. ذهن شما معمولاً به سمت بدترین و بهترین حالات ممکن منحرف می شود که به ندرت در واقعیت اتفاق می افتند. به سناریوهای احتمالی دیگر، فکر کنید. به عنوان مثال، با خود فکر کنید که: "اگر در جمعی سخنرانی کنم، عده ای شنونده علاقه مند حقیقی وجود خواهند داشت و عده ای هم وجود خواهند داشت که ممکن است از حرف هایم خسته شوند."

## ۳- آنچه که پیش بینی می کنید، چند بار در واقعیت اتفاق افتاده است؟

شما می توانید احتمال رخ دادن ترس های خود را با شمردن تعداد بارهای اتفاق افتادن بدترین چیز ممکن، ارزیابی کنید. به عنوان مثال، به این فکر کنید که در طی سه ماه گذشته، ۵۰ بار در بزرگراه رانندگی کرده اید و هرگز حادثه ای اتفاق نیفتاده است. در این صورت، احتمالات نشان می دهند که ترس شما غیرمعقول است.

## ۴- اگر بدترین حالت اتفاق افتاد، چگونه با آن مقابله خواهیم کرد؟

بیشتر افراد مایلند که پیش بینی های نگران کننده خود در مورد بدترین وضعیت های ممکن در آینده را رها کنند. با این حال، بهترین کار این است که فکر کنید اگر وضعیت مشکل سازی ایجاد شود، چه اقدامی انجام خواهید داد؟

## ۵- سودها و هزینه های ترسیدن چه خواهد بود؟

در نهایت، از خود پرسید که ترسیدن در مورد وضعیت آینده چه ارزشی دارد؟ هرچند که تجربه مقداری ترس می تواند به شما انگیزه دهد که خود را برای کسب نتایج بهتر آماده کنید، ترس بیش از حد باعث می شود که تمرکز خود را از دست بدهید. ترس زیاد همچنین باعث می شود که کنترلی بر شرایط نداشته باشید. هر وقت متوجه شدید که ترستان غیرسازنده است، دیگر به آن فکر نکنید و رهايش کنید و سپس، ذهن خود را دوباره روی موضوعات مهم متمرکز سازید. هرچه قدر که شیوه رها شدن از نگرانی های خود را بیشتر یاد بگیرید، قدرت کمتری را صرف بر طرف کردن نگرانی های خود خواهید کرد.

## به همه چیز از دیدگاه طرف مقابل نگاه کنید.

برای آمادگی جهت برداشتن این گام، باید تغییر مثبتی را در عزت نفس خود ایجاد کنید تا بتوانید دیدگاه طرف مقابل را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید و به ارزیابی نیازهای برآورده نشده طرف مقابل و اینکه چه چیزی باعث شده بود که او این چنین عمل کند، پردازید. نیازهای برآورده نشده و راه های ارضای آنها برای افراد مختلف فرق می کنند. برای درک طرف مقابل باید تلاش زیادی کنید. نظر شخصی شما ممکن است باعث شود که طرف مقابل را دشمن خود بدانید. به همین دلیل، باید به شکل عینی تر و بی طرفانه تری به شخص مقابل نگاه کنید و دیدگاه محدود خود را گسترش دهید.

بنابراین، باید تعصبات خود را کنار بگذارید و افق دید خود را گسترش دهید و جایی را در ذهن خود برای در نظر گرفتن افراد دیگر و کمبودهای آنها باز کنید. این تکنیک فقط به برطرف شدن خشمستان

کمک نمی کند، بلکه این قدرت را نیز به شما می دهد تا اهدافی برای خود ایجاد کنید و افراد را به طور کامل ببینید. وقتی که شما این موضوع را درک می کنید که طرف مقابل ممکن است به خاطر برخی از وقایعی که در زندگی اش اتفاق افتاده، از لحاظ عاطفی آشفته باشد، احساس همدلی و حساسیت خود را نشان خواهید داد. از خودتان پرسید که: "چرا این شخص با حالت تدافعی با من رفتار کرد؟" ممکن است که او به خاطر واقعه ای که در زندگی اش اتفاق افتاده عصبانی باشد. پاسخگویی به این سوالات ارزش قابل توجهی دارد و به شما اجازه می دهد که به بیرون از خود و برداشت های احساسی تان نیز نگاهی بیندازید.

### **یاد بگیرید که دیگران را ببخشید.**

تمرین "بخشیدن دیگران" اقدامی است که به رهایی شما از موقعیت های مضر و ناسالم کمک می کند و به شما اجازه می دهد که به حرکت خود ادامه دهید و از بند وقایع گذشته آزاد شوید. بخشیدن دیگران شامل سه مرحله زیر می باشد:

۱- واقعیت را بپذیرید.

۲- رشد و بهبودی کسب شده در خود را قبول کنید.

۳- برای طرف مقابلتان نیز آرزوی رشد و بهبودی کنید.

داشتن آرزوی رشد و موفقیت برای دیگران، یک عمل دلسوزانه است که به شما کمک می کند تا از موقعیت آزاردهنده جدا شوید و خود را به عنوان یک شخص قوی و منصف در نظر بگیرید. پذیرفتن چارچوب داوری شخص مقابل، انگیزه ای را در شما ایجاد می کند تا علاوه بر خواستن رشد و بهبودی خودتان، آرزوی رشد و بهبودی طرف مقابل را نیز داشته باشید. به این ترتیب، حس رضایت و شادی بیشتری خواهید داشت و می توانید به سمت جلو حرکت کنید و به رشد خود ادامه دهید.

### **درمان های مورد استفاده برای مدیریت خشم**

علاوه بر رفتار درمانی شناختی، درمان های متعدد دیگری نیز وجود دارند که به شما کمک می کنند تا خشم خود را مدیریت کنید. هدف از این روش های درمانی این است که موقعیت های استرس ساز و تحریک کننده خشم خود را به حداقل برسانند. آنها همچنین به شما کمک می کنند تا خویشتن داری خود را افزایش دهید و احساسات خود را به شکل سالم تری بیان کنید.

### سایر درمان های مورد استفاده برای مدیریت خشم

علاوه بر رفتار درمانی شناختی روش های درمانی موثر دیگری نیز وجود دارند که در اینجا به سه مورد از آنها اشاره می شود:

#### • روان درمانی پویشی<sup>۱۹</sup>

روان درمانی پویشی تکنیکی است که منجر به درک عمیقتری از هیجانات و سایر فرایندهای ذهنی شما می شود. هدف از این روش درمانی این است که به شما کمک کند تا دلایل روان شناختی خشم خود و شیوه پاسخ دادن مناسب به آنها را بررسی کنید و به درک بهتری از شیوه فکر کردن و احساس کردن خود دست پیدا کنید. چنین درکی به شما کمک می کند تا گزینه های بهتری را در زندگیتان انتخاب کنید، روابط خود با دیگران را بهبود دهید و در جهت دستیابی به رضایت و شادی در زندگی تلاش کنید.

شما در این روش درمانی با یک پزشک متخصص در مورد مشکلاتی که با آن مواجه شده اید و باور دارید که می توانید راه حل هایی را برای آنها پیدا کنید، صحبت خواهید کرد. صحبت کردن با یک روان درمان پویشی به شما کمک خواهد کرد تا احساسات، افکار و سایر هیجاناتی را که منجر به رفتارهای شما می شوند را به نحو بهتری درک کنید. علاوه بر این، شما می توانید برخی از دلایل ناخودآگاه احساسات و رفتارهای خود را از طریق صحبت کردن با یک فرد متخصص شناسایی کنید. روان درمانی پویشی به مدیریت و درمان موثر

---

<sup>۱۹</sup> Psychodynamic Therapy

خشمتان کمک خواهد کرد و به ارتقای بینش و خویشتن داری<sup>۲۰</sup> (بازبینی رفتار توسط خود فرد) و رشد عاطفی تان منجر خواهد شد. برخی از جنبه های مهم این روش درمانی شامل موارد زیر می باشند:

**۱- شناسایی الگوها:** شما می توانید الگوهای مختلفی را در روابط و رفتارهای خود پیدا کنید. بسیاری از افراد بدون اینکه خودشان بدانند، دارای روش های مشخصی برای پاسخگویی به مسائل هستند. با این حال، روان درمانی پویایی به شما یاد خواهد داد که چگونه این الگوها را شناسایی کنید و از بهترین رویکرد ممکن برای مقابله با موقعیت های مختلف استفاده کنید.

**۲- درک عواطف و احساسات:** شما با بهبود بینش خود می توانید الگوهایی را شناسایی کنید که نقش مهمی در اختلال عملکرد عاطفی تان دارند. پس از شناسایی این الگوها به راحتی می توانید تغییراتی را در آنها ایجاد کنید. این روش درمانی برای شناسایی و درک احساسات شما نیز مهم است.

**۳- بهبود روابط خود با دیگران:** یکی از موارد مهم و مورد توجه در روان درمانی پویایی، بهبود روابط خود با دیگران است. همکاری با یک پزشک متخصص به شما کمک خواهد کرد تا نحوه واکنش های خود نسبت به دیگران را بهتر درک کنید و واکنش های بهتری را از خود نشان دهید و روابط سالم تری را با دیگران برقرار کنید.

### • رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)

هدف از این روش درمانی این است که به شما یاد دهد چگونه در لحظه زندگی کنید، احساسات خود را کنترل کنید، با استرس مقابله کنید و روابط خود با دیگران را بهبود بخشید. رفتار درمانی دیالکتیکی نوع اصلاح شده ای از رفتار درمانی شناختی است که به افراد مبتلا به خشم مزمن و دارای مشکلات عاطفی کمک می کند. این روش با توسعه مهارت های تحمل ناراحتی، کنترل احساسات،

---

<sup>۲۰</sup> Self regulation

برقراری ارتباطات موثر در روابط بین فردی و ذهن آگاهی، موثر واقع می شود. برخی از راهبردهای مورد استفاده در این روش شامل موارد زیر می باشند:

**۱- ذهن آگاهی:** همانطور که در فصل پنجم بیان شد، ذهن آگاهی یکی از تکنیک های مهم برای مدیریت خشم می باشد. یکی از مهمترین مزایای رفتار درمانی دیالکتیکی این است که در زمینه توسعه مهارت های ذهن آگاهی به شما کمک می کند. ذهن آگاهی می شود می شود که در لحظه حال متمرکز بمانید و توجه بیشتری به احساسات، افکار، تکانش ها و حس و حال خود داشته باشید. ذهن آگاهی همچنین به شما کمک می کند تا از حواس پنجگانه خود برای درک اتفاقات اطراف خود، بدون قضاوت کردن در مورد آنها استفاده کنید. این تکنیک باعث آرامش شما می شود و شما را از مشغول شدن به افکار منفی و رفتارهای تکانشی باز می دارد. تمام مهارت های ذهن آگاهی بحث شده در فصل پنجم در اینجا موثر واقع می شود.

**۲- تحمل ناراحتی:** راهبرد رفتار درمانی دیالکتیکی به شما کمک می کند تا وضعیت فعلی را بپذیرید و به شما یاد می دهد که چگونه با استفاده از تکنیک هایی مانند پرت کردن حواس، درمان های خودآرام کننده، بهتر کردن لحظه حال و غیره، موقعیت های ناراحت کننده را مدیریت کنید. این راهبرد باعث آمادگی شما برای تحمل احساسات غیرقابل کنترل می شود و با ارائه یک چشم انداز بلندمدت مثبت، شما را قادر می سازد تا با چنین احساساتی دست و پنجه نرم کنید. در یکی از این تمرین ها به شما یاد می دهند که وقتی خشمتان شروع شد، اگر داخل جایی هستید، از آنجا بیرون بروید یا اگر دراز کشیده اید، از جای خود بلند شوید و از پله ها به سمت بالا و پایین حرکت کنید یا به فعالیت های دیگری بپردازید تا حواستان پرت شود و فکرتان از آن چیز دور شود.

**۳- اثربخشی روابط بین فردی:** اگر می خواهید که در روابط خود با دیگران قاطع باشید و در عین حال گستاخانه و خصمانه رفتار نکنید، این تکنیک یکی از بهترین گزینه های شما می

باشد. این تکنیک به شما یاد می دهد که چگونه از مهارت های گوش دادن و برقراری ارتباط مناسب برخوردار شوید، با افراد بد خلق چگونه رفتار کنید و چگونه برای خودتان احترام قائل شوید. برای افزایش اثربخشی روابط خود به موارد زیر توجه کنید:

**آرام باشید:** تهدید نکنید. قضاوت نکنید و به دیگران حمله نکنید.

**علاقه مند باشید:** با استفاده از مهارت های خوب گوش دادن، علاقه مندی خود را نشان دهید. هرگز صحبت طرف مقابل را قطع نکنید.

**طرف مقابل را تأیید کنید:** افکار و احساسات طرف مقابل را بپذیرید.

**راحت باشید:** اغلب لبخند بزنید، خوش قلب بمانید و از برقراری رابطه با دیگران لذت ببرید.

**۴- کنترل هیجانات:** شما در اینجا یاد می گیرید که از احساسات قوی خود به نحو مثبت و اثربخشی استفاده کنید. آنچه که یاد گرفته اید به شما اجازه می دهد تا هیجانات شدیدی مانند خشم را در خود شناسایی کنید و با آن مقابله کنید. به عنوان مثال، فرض کنید که شما عصبانی و خشمگین هستید و نمی خواهید خانواده و دوستان خود را ببینید. در چنین شرایطی می توانید برای ملاقات و وقت گذرانی با عزیزان خود، برنامه ریزی کنید. این بدین معناست که شما می توانید احساس خشم درونی خود را شناسایی کنید و دقیقاً بر عکس آن احساس را در خود ایجاد کنید. خشم معمولاً با احساسات شدیدی مانند نارضایتی و تمایل به نشان دادن واکنش منفی همراه می شود. شناسایی این احساسات و زدن برچسب "منفی" یا "غیر سازنده" به آنها به شما کمک می کند تا خشم خود را در جهت معکوس "مثبت" و "سازنده" هدایت کنید. انجام این کار باعث کاهش آسیب پذیری احساسی شما خواهد شد و تجارب مثبت تری را برایتان فراهم خواهد ساخت.

## • خانواده درمانی

این روش درمانی وقتی موثر واقع می شود که خشم شما متوجه اعضای خانواده تان شده باشد. خانواده درمانی به شما کمک می کند تا مسائل خانوادگی خود را حل کنید و ارتباطات خانوادگی خود را بهبود بخشید. خانواده درمانی همچنین باعث می شود که افراد مختلف خانواده خود را بهتر درک کنید و اجازه دهید که روابط تان با آنها رشد و توسعه پیدا کند. جلسات خانواده درمانی به شما یاد می دهد که چگونه احساسات تان را کنترل کنید و دست از اذیت کردن عزیزانتان بردارید. از جمله اهداف این جلسات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- یادگیری نحوه کنترل احساسات خود

- ۲- یادگیری نحوه مدیریت سازنده تعارض ها و اختلافات

- ۳- یادگیری نحوه تبدیل شدن به یک شریک فهمیده تر

- ۴- یادگیری نحوه پرورش فرزندان خود، بدون تحت تاثیر قرار دادن ذهن در حال رشد آنها با مسائل حل نشده خودتان.

هرچند که برای یادگیری روش های درمانی فوق ممکن است نیاز به ملاقات با یک پزشک متخصص داشته باشید، اما یادگیری تکنیک "ایجاد جعبه حاوی لوازم آرام کننده" که در فصل بعدی راجع به آن صحبت خواهیم کرد، نسبتا ساده است. قبل از بررسی این تکنیک از شما می خواهیم که تمرین زیر را انجام دهید.

## تمرین:

### چه کسی مقصر است؟

به زمانی فکر کنید که به طور همزمان، هم احساس عصبانیت و هم احساس مقصر بودن می کردید. (به عنوان مثال: من در ماه گذشته سکندری خوردم و باعث شدم که تلویزون روی زمین بیفتد و خرد شود.)

- ۱- عقیده و باور اولیه خود و میزان شدت آن را به در صد را بیان کنید.



(به عنوان مثال، شکسته شدن تلویزیون تقصیر من بود. (۹۹ درصد))

...

۲- عوامل مختلفی که در این اتفاق نقش داشته اند و اهمیت نسبی آنها را به درصد بیان کنید.

به عنوان مثال:

- برادرم نمی گذاشت که تلویزیون را بینم. (۱۰ درصد)
- وقتی به او گفتم که از جلوی تلویزیون کنار رود، به حرفم گوش نداد. (۱۰ درصد)
- ...
- ...
- ...

۳- باورهای خود و درصد اهمیت نسبی آنها را مورد بازبینی قرار دهید. همچنین، عوامل قابل کنترل یا غیر قابل کنترل را در نظر بگیرید تا نگاه بهتری به اتفاقی که افتاده و اهمیت نسبی عوامل موثر در آن را داشته باشید.

به عنوان مثال:

- من می توانم کنترل بیشتری بر اتفاقاتی که در خانه ام اتفاق می افتند، داشته باشم. (۸۰ درصد)
- ...
- ...
- ...

## فصل نهم: ایجاد جعبه حاوی لوازم آرام کننده

- گیلبرت هالند

"آرامش، خاستگاه قدرت است."

کنترل هیجانات یکی از پیچیده ترین کارهای بشر است. طبق نقل قول بالا، بدون آرامش نمی توان صاحب قدرت شد. ما معمولاً در زندگی خود، با شرایط استرس زای فراوانی مواجه می شویم که این شرایط می توانند از نوع مالی، رابطه ای، کاری یا سلامتی باشند. واکنش ما نسبت به این شرایط استرس زا اغلب باعث خستگی بدن، تخلیه انرژی و تاثیرگذاری روی سلامتی مان می شوند. استرس همچنین روی تصمیم گیری و نحوه مدیریت هیجانات ما اثر می گذارد. وقتی که شما به شدت مضطرب هستید، به جای پاسخگویی منطقی به موقعیتی که در آن هستید، واکنش ضعیفی را از خود نشان خواهید داد. علاوه بر این، فشار ذهنی باعث کاهش تمرکز شما خواهد شد و مانع از این می شود که دنیا را از چشم انداز وسیعتری نگاه کنید. در نتیجه، قضاوتتان دچار مشکل می شود و رفتارهای نامناسبی از خود نشان خواهید داد.

با این حال، وقتی که آرام هستید، توجهتان وسیعتر می شود و در موقعیت های مختلف، تصویر بزرگتر را خواهید دید. البته، داشتن ذهن راحت و آسوده به معنای این نیست که مسئولیت های خود را نادیده بگیرید. در عوض، ذهن آرام باعث می شود که توجهتان بیشتر شود، انرژی بیشتری داشته باشید و از خلاقیت لازم برای مدیریت هیجانات مختلف خود برخوردار شوید. وقتی که انرژی خود را در شرایط استرس زا مدیریت می کنید، دائماً عصبانی نخواهید شد. آرامش ذهنی باعث می شود که روی انجام کارهای درست متمرکز بمانید و آنها را به بهترین نحو ممکن انجام دهید.

اگر در ساختن جعبه حاوی وسایل آرام کننده مشکل دارید، در این فصل به تجزیه و تحلیل این موضوع خواهیم پرداخت و فهرستی از اقلام ممکن برای قرار گرفتن در این جعبه را ارائه خواهیم کرد. شما با توجه به نیازها و سلیق خود می توانید بسیاری از چیزهای دیگر را نیز به این فهرست اضافه کنید. این تکنیک مورد استفاده برای مدیریت خشم بسیار موثر است و یکی از خلاقترین شیوه ها برای مدیریت خشمتان می باشد.

**جعبه حاوی وسایل آرام کننده چیست و چه استفاده ای از آن می شود؟**

جعبه حاوی وسایل آرام کننده، جعبه ای است که شامل تمام چیزهای مورد نیاز برای کنترل هیجانات شما می باشد و شامل چیزهایی است که با حواس پنج گانه خود (بینایی، لامسه، بویایی، شنوایی و چشایی) قادر به احساس آنها هستید. همانطور که از نام آن پیداست، این جعبه حاوی چیزهای مختلفی است که باعث می شود در موقعیت های دشوار و به ویژه هنگامی که عصبانی هستید، آرام بمانید. هرچند که من چیزهای کلی ای را در این فهرست آورده ام، اما شما می توانید این جعبه را بر اساس علایق خود نیز ایجاد کنید.

جعبه حاوی وسایل آرام کننده، ایده بسیار خوبی برای کنترل هیجانات است که با افزایش میزان آگاهی از خود، انگیزه لازم برای انجام رفتارهای خود آرام کننده را در فرد ایجاد می کند. وقتی که شما خودتان و احساساتتان را درک می کنید، به شکل موثری قادر به کنترل رفتارهای تکانشی خود خواهید بود و می توانید روی پاسخ های مفید تمرکز کنید.

جعبه حاوی وسایل آرام کننده باعث تقویت توجه و تمرکزتان خواهد شد و بسته به این که چه چیزهایی در جعبه وجود دارند، باعث می شود که تمرکزتان بهبود پیدا کند و بتوانید احساسات خود را به ایمن ترین شکل ممکن ابراز کنید. این جعبه، به طور همزمان باعث افزایش آگاهی شما از عوامل تحریک کننده خشم، احساساتتان و فرایندهای حل مساله تان می شود. اقلام موجود در این جعبه به شما کمک می کنند تا هشدارهای وارد شده به ذهنتان را به سرعت شناسایی و هشدارهای موثر را از هشدارهای تخریب کننده تفکیک کنید. جیک نیز یک جعبه جادویی مخصوص به خود را ایجاد کرد و در آن، چیزهای مورد علاقه خود را اضافه کرد. در این جعبه دو چیز عمده وجود داشت که شامل هدفون ها و دفترچه یادداشت او می شد. علاقه مندی او به شنیدن موسیقی کلاسیک باعث سازگاری او با شرایط موجود در مواقع مورد نیاز شده بود. همزمان، او از دفترچه یادداشت خود برای نوشتن احساسات خود در آن زمان استفاده می کرد. این فعالیت ها باعث می شدند که حواس جیک از محرک های خشم پرت شوند و بتواند کنترل بیشتری بر هیجانات خود داشته باشد.

## چگونه می توان جعبه حاوی وسایل آرام کننده را ایجاد کرد؟

این کار نسبتاً ساده است. یک جعبه با اندازه کوچک تا متوسط یا چیزی شبیه به آن را برای نگهداری اقلام مورد علاقه خود بردارید و سپس، چیزهایی که باعث آگاهی بیشتر شما از خودتان و محیط اطرافتان می شود را در آن قرار دهید. این اقلام علاوه بر آرام کردنتان باید به شما کمک کنند تا احساسات خود را به شکل سالمی ابراز کنید.

حواس پنجگانه به شما کمک می کنند که تصمیم بگیرید چه اقلامی را در داخل جعبه آرام کننده خود قرار دهید.

**حس بینایی** - تصاویر افراد مورد علاقه خود، دست نوشته های حاوی واژه های دلگرم کننده، دفترچه یادداشت، تصاویر مناظر طبیعی و غیره

**حس لامسه** - توپ ضد استرس، تکه جواهر، بازی پازل، کارت های بازی، دانه های تسبیح و غیره

**حس بویایی** - لوسیون، شمع، چیز معطر، اسانس روغنی و غیره

**حس شنوایی** - قطعات موسیقی الهام بخش، صداها موجود در طبیعت ( صدای برگ های پراکنده در باد، صدای آب روان، صدای ناقوس کلیسا و غیره)

**حس چشایی** - طعم نعنای، آدامس یا آب نبات

## چه چیزهایی را باید در داخل جعبه حاوی وسایل آرام کننده خود قرار دهید؟

شما با توجه به اندام های حواس پنجگانه خود، می توانید چیزهای زیادی را در داخل یک جعبه حاوی وسایل آرام کننده قرار دهید. شما مجبور نیستید که تمام چیزهایی که در زیر فهرست شده را در داخل جعبه قرار دهید، بلکه می توانید تعدادی از آنها را انتخاب کنید یا حتی چیزهای دیگر مورد علاقه خود را نیز به آن اضافه کنید.

- اسباب بازی های کوچک قابل لمسی که دست ها را مشغول نگه می دارند.
- حیوانات اسباب بازی پارچه ای
- پتوی سنگین کوچک
- خمیر تقویت کننده میچ دست
- خمیربازی
- لعاب
- لفاف بسته بندی حبابی
- برس بادبزنی - ابزار مورد استفاده برای تنظیم وضعیت حسی بدن و ماساژ بافت عمیق
- ماسک ضد چروک زیر چشم
- ماساژور
- توپ ضد استرس
- ابزارهای کار دستی - قابل استفاده برای لمس چیزهای نرم و مشغول نگهداشتن دست های بی قرار
- کارت های بازی
- بازی پیدا کردن اشیای مخفی
- ضایعات پارچه - قابل استفاده برای لمس کردن چیزهای نرم و مشغول نگهداشتن دست های بی قرار
- پازل ها
- جداول کلمه یابی
- دفترچه یادداشت های سفید
- اسباب بازی نقاشی مکانیکی
- کتاب های رنگ آمیزی

- کارت های پرسش و پاسخ – مورد استفاده برای تقویت مهارت کلامی
- گچ سفید و تخته سیاه
- سوت
- هدفون های مورد استفاده برای حذف سر و صدا
- مکعب روبیک
- کتاب های صوتی
- جدول کلمات متقاطع
- تابلوهای نقاشی
- ساز دهنی
- فرفره چرخان
- دستمال کاغذی برای گریه کردن
- اسباب بازی هم چین
- بالشتک تعادلی
- آینه کوچک
- اسانس روغنی
- کارت های یوگا
- خروجی چایی تنفس عمیق
- شمع های معطر
- کارت احساسات
- شکلات سفت
- جواهرات شامل النگو و گردنبند
- آدامس

- وسیله طناب زنی
- اسنک ترد
- دمبل
- توپ تمرینی
- کش های بدنسازی
- لامپ لاوا
- عینک آفتابی
- شهر فرنگ
- آبسوار
- گوی یخی
- آلبوم عکس
- ساعت شنی

برای اینکه این جعبه برایتان مفید واقع شود، مطمئن شوید که جعبه ای که حاوی وسایل آرام کننده شماست، تمام حواس پنجگانه تان را پوشش می دهد. هر وقت عصبانی شدید، از این ابزارها برای تغییر ادراک حسی و واکنش خود استفاده کنید. فشار دادن و کشیدن چیزها یکی از راه هایی است که می تواند به تحمل استرس کمک کند. بنابراین، توپ ضد استرس و نخ های کشش پذیر را دم دست خود قرار دهید. پس از ایجاد جعبه حاوی وسایل آرام کننده خود، آن را در جای معینی مانند اتاق خواب خود یا اتاق نشیمن یا هر جای دیگری قرار دهید.

هرچند که این ایده مخصوص بچه ها به نظر می رسد، اما تحقیقات نشان می دهد که برای بزرگسالان نیز موثر واقع می شود. آن را آزمایش کنید و واکنش مثبت خود به آن را مشاهده کنید. اکنون ابزارهای زیادی برای غلبه بر خشم خود پیدا کرده اید. اما، این بدین معنا نیست که دیگر هرگز

عصبانی نخواهید شد. اما دفعه بعدی که عصبانی شدید، به نحو بهتری قادر به مدیریت خشم خود خواهید شد.

## تمرین:

### جعبه حاوی وسایل آرام کننده خود

حداقل ۱۰ قلم را که در جعبه حاوی وسایل آرام کننده خود، قرار خواهید داد، یادداشت کنید. احساسی که از هر یک از این اقلام دریافت می کنید، به شما کمک خواهد کرد که خشم خود را کنترل کنید.

۱-

۲-

۳-

.

.

.

### فصل دهم: رهنمودهایی برای نوشتن احساسات و وقایع در دفترچه یادداشت روزانه

"اگر نوشتن احساسات و وقایع در یک دفترچه یادداشت روزانه، به یک رسم معمولی برای تحول شخصی تبدیل شود، علاوه بر تغییر زندگی، منجر به شکوفایی زندگی شما نیز خواهد شد."

– جنیفر ویلیامسون

در فصل چهارم در مورد اهمیت نوشتن محرک های خشم در دفترچه یادداشت به منظور مدیریت خشم توضیح دادم. نوشتن احساسات و وقایع در دفترچه یادداشت روزانه که به آزاد نویسی نیز



معروف است، می تواند باعث بهبود سلامت فیزیکی و روانی و بهبود خلق و خوی شما شود. چنانچه در فصل چهارم توضیح داده شد، نوشتن محرک های خشم در دفترچه یادداشت روزانه، یک تکنیک فوق العاده برای مدیریت خشمستان است.

نوشتن احساسات و وقایع در دفترچه یادداشت روزانه، ابزار مهمی برای رهایی از افکار منفی است و منجر به مثبت نگری بیشتری در زندگی تان می شود. این ابزار به شما کمک می کند تا در شرایط آشفتگی موجود در محیط، دنیایی از آرامش را خلق کنید. آیا در مورد چگونگی و محل شروع این کار یا چیزهایی که باید بنویسید، مطمئن نیستید؟ از رهنمودهایی که در اینجا اشاره شده می توانید برای محور قرار دادن خود و دستیابی به کنترل مجدد بر افکار و احساسات خود استفاده کنید. در این فصل، ۳۰ رهنمود به شما ارائه شده که برای مدیریت خشمستان می توانید به آنها پاسخ دهید.

### **علت اهمیت این رهنمودها برای مدیریت خشم چیست؟**

نوشتن احساسات خشمستان به شما کمک می کند تا هیجان موجود در احساس اولیه خود را کاهش دهید و مانع از شدت یافتن خشمستان شوید. نوشتن این احساسات بر روی کاغذ موجب می شود که هیجانات زیربنایی نهفته در خشم (مانند غمگینی، احساس گناه، حسادت و غیره) را به نحو آسان تری درک کنید و از دیدگاه بی طرفانه تری به موقعیتی که باعث خشمستان شده نگاه کنید. به این ترتیب، شما خودتان را به عنوان ناظر احساسات خشمستان در نظر خواهید گرفت و با استفاده از این دیدگاه می توانید هیجانات خود را به شکل مناسبتری مدیریت کنید.

### **۳۰ رهنمود مورد استفاده برای مدیریت خشم**

رهنمودهای زیر به دو گروه گذشته و حال تقسیم بندی شده اند. بسته به موقعیت و هیجانی که با آن مواجه شده اید، ممکن است که در یک زمان خاص جذب یک یا هر دوی این گروه ها شوید.

## گذشته

- ۱- آخرین باری که به دلیل آشفتگی بیش از حد، چیزی را شکستید یا به سمت دیگران پرتاب کردید، چه زمانی بود؟ چه چیزی باعث تحریک خشمتان شده بود؟ در آن شرایط چه احساسی داشتید؟
- ۲- دوست صمیمی تان چه کار کرده بود که این قدر عصبانی شدید؟ آیا او فقط اشتباه کرده بود یا دلیل خاصی برای انجام آن کار داشت؟ آیا او چه چیزی به شما گفته بود؟
- ۳- آیا روزی وجود داشته است که به خاطر کوچکتین چیزی عصبانی شوید؟ واکنشتان در آن روز چگونه بود؟ چه چیزهایی باعث شده بودند که ناراحت شوید؟
- ۴- زمانی را به یاد بیاورید که به خاطر اینکه کسی بر عکس آنچه که به او گفته بودید را انجام داده بود، عصبانی شدید؟ واکنشتان نسبت به آن شرایط چگونه بود؟ چه احساسات دیگری غیر از خشمگین شدن داشتید؟
- ۵- تا چه حد باعث عصبانیت شخص دیگری شده اید؟ آیا در آن زمان متوجه آثار خشم در چهره آن شخص شده بودید؟ آیا آن شخص بر سر شما فریاد زد؟ چه چیزی باعث شده بود که چنین واکنشی نشان دهد؟
- ۶- چه چیزی باعث شده بود که به مدت چند دقیقه عصبانی شوید و نتوانید عصبانیت خود را کنترل کنید و خشم خود را بر سر شخص دیگری خالی کنید؟ این مشکل را چگونه حل کردید؟
- ۷- چه اتفاقی افتاد که وقتی چیز مورد دلخواه شخص مقابل را به او ندادید، از دست شما عصبانی شد؟ این شرایط را چگونه مدیریت کردید؟
- ۸- آیا تاکنون به قدری عصبانی شده اید که به دیگران آسیب برسانید؟ شخص مقابل چه کار کرده بود که این قدر عصبانی شدید؟ این مشکل را چگونه حل کردید؟
- ۹- آخرین باری که به کسی ناسزا گفتید یا با صدای بلند بر سر شخصی فریاد کشیدید، چه زمانی بود؟ در آن زمان چه اتفاقی افتاد؟ پس از واکنش شخص مقابل، چه احساسی داشتید؟

- ۱۰- آیا تاکنون به خاطر چیزهایی که کنترلی بر آنها ندارید، عصبانی شده اید؟ شرایط آن زمان چگونه بود و چه واکنشی از خود نشان دادید؟
- ۱۱- والدینتان چه کار کرده بودند که این قدر عصبانی شدید؟ خشمتان چگونه فروکش کرد و اوضاع را چگونه مدیریت کردید؟
- ۱۲- آیا زمانی بوده است که خشمتان منجر به تخریب رابطه تان با شخص دیگری شود؟ مواجهه خود با این شرایط را به طور مفصل توضیح دهید.
- ۱۳- آخرین باری که یک نفر وسایل شما را بدون اجازه برداشت و شما را عصبانی کرد، چه زمانی بود؟ آیا آن شخص وسایلتان را به شما بازگرداند؟ تجربه خود را توضیح دهید.
- ۱۴- آخرین باری که در شرایط بسیار بدی قرار گرفتید و به افراد اطراف خود واکنش شدیدی را از روی عصبانیت نشان دادید، چه زمانی بود؟ آیا از عهده مدیریت شرایط برآمدید؟
- ۱۵- آیا زمانی را به یاد می آورید که به خاطر دروغ گفتن شخصی، عصبانی شده باشید؟ آن شخص چقدر با شما صمیمی بود؟ نتیجه خشمتان چه شد؟

## زمان حال

- ۱۶- آیا شخصی در خانواده شما وجود دارد که دائماً باعث خشمگین شدن شما می شود؟ این شخص چه کسی است و چه کاری می کند که باعث می شود عصبانی شوید؟
- ۱۷- چه کارهایی باعث می شوند که هر روز عصبانی یا دلسرد شوید؟ چگونه این شرایط را تحمل می کنید؟ آیا راهی برای حذف این ناکامی های روزانه وجود دارد؟
- ۱۸- آیا اشخاصی وجود دارند که هرگز نمی خواهید آنها را عصبانی کنید؟ برای ناراحت نکردن آنها از انجام چه کارهایی و گفتن چه چیزهایی اجتناب می کنید؟
- ۱۹- مهمترین شخص شما در زندگی تان کیست؟ سه کاری که او انجام می دهد تا شما را عصبانی کند و سه کاری که شما انجام می دهید تا او را عصبانی کنید را نام ببرید.

- ۲۰- تصور کنید که بدون هیچ گونه عواقبی، اجازه دارید که هر چه خواستید را بگویید. هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید. در این صورت، چه چیزهایی می‌گویید؟ این چیزها را به چه کسی می‌گویید؟ پس از گفتن یا نوشتن این چیزها، چه احساسی پیدا می‌کنید؟
- ۲۱- آیا چیزهایی وجود دارند که خاطره بدی از آنها داشته باشید؟ دلیل احساسات ناخوشایند شما از این چیزها چیست؟ اگر امکانش وجود داشت، آیا این چیزها را خراب می‌کردید؟ آیا معتقدید که می‌توانید روش تحمل کردن این چیزها را یاد بگیرید؟
- ۲۲- آیا بیشتر وقت‌ها با حالت عصبانیت به خواب می‌روید؟ قبل از اینکه بخوابید، به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟ آیا می‌توانید در طی روز و قبل از خوابیدن، به این مسائل رسیدگی کنید؟
- ۲۳- در محلی که در حال نوشتن احساسات و وقایع خود در دفترچه یادداشت روزانه هستید، به محیط اطراف خود نگاه کنید. بررسی کنید که در محیط اطرافتان، چه چیزهایی شما را عصبانی می‌کنند؟ این چیزها را توصیف کنید و احساس خود نسبت به آنها را بیان کنید.
- ۲۴- سه اتفاق مربوط به گذشته که همچنان فراموشتان نمی‌شوند و هر وقت به آنها فکر می‌کنید، عصبانی می‌شوید را نام ببرید. چرا به خاطر آنها عصبانی می‌شوید؟ آیا فکر می‌کنید که خودتان مقصر هستید یا شخص دیگری مقصر است؟
- ۲۵- آیا شخصی شما را مجبور می‌کند که کار غیر منصفانه‌ای را انجام دهید؟ چرا فکر می‌کنید که این کار غیر منصفانه است؟ فکر می‌کنید که چه شخص دیگری باید این کار را انجام دهد؟ دوست دارید که کارها به چه نحو دیگری پیش روند؟
- ۲۶- آیا وقتی که کسی از زندگی شما خارج می‌شود، احساس عصبانیت می‌کنید؟ آیا اخیراً کسی شما را ترک کرده است؟ دوست دارید که کارها به چه نحو دیگری پیش روند؟
- ۲۷- آیا هنگام نوشتن احساسات خود در دفترچه یادداشت روزانه عصبانی می‌شوید؟ دلایل مربوط به عصبانیت خود را یادداشت کنید.

۲۸- فکر می کنید که خشم شما چه تاثیری روی اطرافیانتان می گذارد؟ چه تغییراتی را در این افراد مشاهده می کنید؟ آیا آنها از شما کناره گیری می کنند یا مضطرب می شوند؟ واکنش های آنها

چه احساسی را در شما ایجاد می کند؟ چه چیزهایی را می خواهید تغییر دهید؟

۲۹- چه ویژگی هایی از نسل فعلی باعث عصبانیت شما می شوند؟ دوست دارید چه چیزهایی را

تغییر دهید؟

۳۰- هر وقت که عصبانی می شوید، چگونه خود را آرام می کنید؟ روش های مقابله با استرس و فواید آن ها برای خود را فهرست کنید.

یکی از چیزهای باورنکردنی در مورد نوشتن احساسات خود در دفترچه یادداشت روزانه این است که شما هرگز مورد سوء تفاهم واقع نخواهید شد، زیرا هیچ گونه قضاوتی در مورد افکار و احساسات شما صورت نمی گیرد. دفترچه یادداشت متعلق به خود شماست و فقط خودتان آن را می خوانید و دیگر نگران نخواهید بود که مشکلی پیش بیاید یا کسی را از خود برنجانید. هر وقت که دچار هیجانات بیش از حدی شدید، کافی است که یک قلم و کاغذ بردارید و احساسات خود را روی کاغذ یادداشت کنید.

## نتیجه گیری

"هر کسی ممکن است عصبانی شود و این کار مشکلی نیست. اما عصبانیت در مقابل شخص درست، به میزان درست، در زمان درست و با هدف درست و به شیوه درست، در محدوده قدرت هر شخصی نیست و کار مشکلی می باشد." - ارسطو

به خاطر داشته باشید که خشم یک هیجان طبیعی است که قابل از بین بردن نمی باشد. زندگی پر از درد و رنج ها، فقدان ها، ناکامی ها و اقدامات غیر قابل پیش بینی افراد دیگر می باشد. علی رغم تلاش های شما وقایعی اتفاق خواهند افتاد که شما را عصبانی خواهند کرد. این عصبانیت ها گاهی موجه هستند. هر چند که شما نمی توانید وقایع پیرامون خود را تغییر دهید، اما نحوه متاثر شدن خود از

آنها را می توانید تغییر دهید. شما می توانید واکنش ها و پاسخ های خود به این وقایع را کنترل کنید و مانع از ایجاد آسیب های ماندگار ناشی از آنها در درون خود شوید.

همان طور که بارها در این کتاب گفته ام، خشم از قدرت کافی برای کنترل شما یا غیر قابل کنترل شدن توسط شما برخوردار نمی باشد. خشم ممکن است بر اثر برخی از هیجانات زیربنایی از قبیل ترس، آزرده شدن، غمگینی، احساس گناه، مورد خیانت واقع شدن و غیره ایجاد شود. اگر خشمستان وسیله ای برای حفاظت از شما در مقابل خطرات و فشارها می باشد، می توانید به خودتان اعتماد کنید و از راهبردهای سالم مدیریت خشم که در این کتاب مطرح شده استفاده کنید.

بررسی سبک زندگی فعلی و درک تغییراتی که باید در زندگی خود ایجاد کنید، اولین گام برای مدیریت خشمستان است و گام دوم، پیگیری تلاش ها برای شناسایی و مدیریت عوامل تحریک کننده خشمستان می باشد. یکی از بهترین راه ها برای پاسخگویی به این محرک ها، انجام تمرین "ذهن آگاهی" یا همان حضور در لحظه است. ما در این کتاب در مورد شش تمرین ذهن آگاهی که شما را در مسیر پیشرفتتان هدایت خواهند کرد، صحبت کردیم.

علاوه بر این، شما ممکن است مجبور شوید که تمرکز و چارچوب فکری خود را تغییر دهید. همیشه راهی برای خروج از یک مشکل وجود دارد. شما می توانید با استفاده از "رفتار درمانی شناختی" که برای مبارزه با خشم طراحی شده، گام بزرگی را در جهت کنترل به موقع خشمستان بردارید. آخرین تکنیکی که در این کتاب مطرح شد، در رابطه با ایجاد یک جعبه حاوی وسایل آرام کننده بود. بیشتر افراد فکر می کنند که این جعبه ها فقط مناسب بچه ها است و این در حالی است که اثربخشی این جعبه ها برای بزرگسالان نیز ثابت شده است. من به شما توصیه می کنم که ابتکار عمل را به دست بگیرید و برخی از اقلام ذکر شده در این جعبه را وارد جعبه حاوی وسایل آرام کننده خود کنید. علاوه بر این، سی رهنمود برای مدیریت خشم به شما ارائه شده که می توانید در دفترچه یادداشت

شخصی تان به آنها پاسخ دهید. این رهنمودها از اهمیت بالایی برخوردار هستند و به مدیریت خشم تان کمک می کنند.

استفاده از این تکنیک ها برای مدیریت خشم به افراد بسیار زیادی کمک کرده است و برای افراد بی شماری موفقیت آمیز بوده است. با این حال، این بدین معنا نیست که شما هرگز عصبانی نخواهید شد. این تکنیک ها فقط به شما کمک می کنند تا خشم تان را به طور موثرتری مدیریت کنید. من از شما می خواهم که سفر مدیریت خشم را همین امروز شروع کنید و کنترل خشم و زندگی تان را به دست بگیرید.

امیدوارم که از مطالعه این کتاب لذت برده باشید. این تکنیک ها را دوباره مرور کنید و این کتاب را به عنوان منبع ماندگاری از اطلاعات و ابزارها در نظر بگیرید. هدف من همواره این بوده است که حداقل به یک نفر کمک کنم تا بتواند خودش را از چنگ خشم نجات دهد و کنترل زندگی اش را به دست گیرد. از این که برای مطالعه این کتاب وقت گذاشتید، سپاسگزارم و بهترین ها را برایتان آرزو می کنم.

اگر این کتاب برایتان مفید و آموزنده بوده است، این تکنیک ها را با افراد دیگری که مانند شما با خشمشان دست و پنجه نرم می کنند، مرور کنید تا آنها نیز بتوانند خشمشان را مدیریت کنند. مراقب خودتان باشید و یادتان باشد که شما تنها نیستید.