

۱۳۰۷

دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز مشاوره

مهارت‌های خودیاری

# کنترل خشم

نویسندگان

**لسلی ماندِر**

**لرنا کامرون**

**فرانک چارلتون**

مترجم

**سامان نونهال**

دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت

دانشگاه خوارزمی تهران

## خشتم به چه می‌ماند؟

فرهاد سوار بر اتوبوس، دارد از فیابان شلوغی سر کار می‌رود که ناگهان اتومبیلی در جلوی اتوبوس، توقف می‌کند. اندکی زمان بدین منوال سپری می‌شود و چراغ راهنما پندین بار رنگ عوض می‌کند. هنوز اتفاقی نیفتاده است اما فرهاد تنش رو به افزایش می‌کند. همپنین، دلش شور می‌افند. توی دلش، به راننده ناسزا می‌گوید: «احمق، تنه‌لش، همه را معطل خودش کرده، باعث می‌شود که «یر برس سر کار». احساسات مزکور، رفته رفته شدیدتر می‌شود. فرهاد داغ می‌کند. چند نفر سهواً به وی تنه می‌زنند؛ او به آنان می‌پرد، ناسزا می‌گوید، و بافشونت هلشان می‌دهد.

نکین احساس فستکی می‌کند و سردرد دارد. به همین دلیل، بیهوشی را بیرون می‌فرستد تا بازی کنند، و به آنان می‌گوید که مزاحمش نشوند. بعد از نیم ساعت، بیخ و فریاد می‌شنود و از این رو، بیرون می‌رود تا ببیند چه اتفاقی افتاده است. کوچکترین بیهوشی وسط کوچه نشسته و در حال گریه کردن است. چانه‌اش نیز کمی جراحت برداشته است. فرزند بزرگترش فقط دارد نگاه می‌کند. نکین فیالش راحت می‌شود که اتفاق بدتری نیفتاده است اما چیزی نمی‌گذرد که مویی از فشم او را فرا می‌گیرد. پیش خود می‌گوید: «چرا نمی‌توانند آن‌طوری که به‌شان گفتم، بازی کنند؟» و «چرا همیشه خدا مرا ناامید می‌کنند؟» نکین فشمکین تر می‌شود و احساس می‌کند که سرش دل‌دل می‌زند. پاهایش به لرزش می‌افتد و پیزهای دوروبرش مبهم و غیر واقعی به نظر می‌رسد؛ انگار که دنیا به آفر رسیده است. کلّ چیزی که می‌تواند به آن فکر کند این است که بفوایاند زیر کوش بیّه بزرگترش. نکین پیش خود می‌گوید: «حالات می‌کنم که دیگر این کار را (تکرار) نکنی».

بعد از کار، به دکه روزنامه‌فروشی می‌روید تا روزنامه بفرید. منتظراید پول آن را بپردازید که ناگهان دو نفر جلوی شما سبز می‌شوند؛ انگار نه انگار که شما آن‌جا هستید. سعی می‌کنید فونسردی خود را حفظ کنید و چیزی نگویید. پیش خود می‌گویید ارزش ندارد که فودم را بابت این، ناراحت کنم (اعصابم را بابت این، فوردکنم). آن دو کار خود را آرام و بافوصله انجام می‌دهند و موقع رفتن، یکی از آنان برمی‌گردد و چند لفظه نگاه شما را به خود جلب می‌کند. سپس، سرش را برمی‌گرداند و به دوستش چیزی می‌گوید و همین‌طور که می‌روند، با هم می‌فندند. با دیدن منظره مزکور، فشمکین می‌شوید و این فکر به ذهن‌تان فطور می‌کند که «آنها مرا مسفره کرده‌اند». در نتیجه، باقی روزتان فراب می‌شود، نمی‌توانید بیارامید، و احساس فشم می‌کنید.

ممکن است در موقعیت‌هایی مانند اینها قرار گرفته و برخی از احساسات و افکار مزبور را تجربه کرده باشید. همه افراد گاه احساس خشتم می‌کنند. این احساس، اغلب، ناشی از استرس‌های زندگی مانند پول و مسکن یا مشکلات ارتباطی (بین فردی) است. این مسائل، برای برخی افراد، وضعیت وخیم‌تری پیدا می‌نماید و چوب لای چرخ زندگی بهنجار می‌کند. خشتم هنگامی تبدیل به مسأله می‌شود که بسیار شدید شود، به کرات رخ دهد، و مدت‌ها ادامه یابد. خشتم بر روابط یا کار، اثر منفی می‌گذارد و مخصوصاً اگر به خشونت و پرخاشگری بینجامد، ممکن است شما را گرفتار مسائل قانونی بکند.

## چه کمکی از دست این راه‌نما ساخته است؟

ممکن است تصور کنید که می‌توانید خرده‌گامی برای کنترل خشم‌تان بردارید- اما فعالیت‌هایی وجود دارد که می‌توانید برای تغییر آفرینی انجام دهید. هدف این راه‌نما آن است که کمک کند با خشم خود مقابله کنید. در این راه‌نما چند تمرینِ مداد- کاغذی معرفی می‌شود که کمک می‌کنند با خشم‌تان آشنا شوید و به مدد روش‌های مؤثر، با آن مقابله کنید. ممکن است انجام این تمرینات را مفید بیابید.

این کتابچه، دو بخش دارد:

### الف) آشنایی با خشم و علل بروز آن

۱. خشم چیست؟

۲. علل بروز خشم چیست؟

### ب) کنترل خشم

۱. افکار خشم‌آگین

۲. کنترل علائم جسمی خشم

۳. کنترل رفتارهای خشم‌آلود

۴. مسأله‌گشایی

۵. برقراری ارتباط

۶. باورهای دیرینه (دیرپا)

اطلاعات بسیاری در کتابچه حاضر وجود دارد، و این تقسیم‌بندی ممکن است کمک کند که در هر زمان، فقط یک بخش را بخوانید.

## آشنایی با خشم و علل بروز آن

### آیا در کنترل خشم مشکل دارم؟

اگر در کنترل خشم مشکل دارید، احتمالاً با آن آشنایی؛ با این حال، موارد زیر، برخی از علائمی‌ست که نشان می‌دهد احتمالاً در کنترل خشم، مشکل دارید. مربع کنار هر موردی که مرتباً تجربه می‌کنید، علامت بزنید:

احساسات

- خشم یا غضب
- ناراحت شدن با کوچکترین چیز
- بی‌قراری، کفری بودن، دلخوری
- یکدفعه عصبانی شدن

### طرز فکر

- تمرکز ضعیف. سلب شدن توانِ تفکر به هنگام خشم
- رسیدن به این نتیجه که همه بد هستند
- مشکلِ بزرگ به نظر رسیدنِ همه چیز
- بی‌انصاف به نظر رسیدنِ دیگران

### افکارِ شایع

- «همه چیز را خراب کرده‌اید/ اند»
- «مرا مسخره کرده‌اید/ اند»
- «از عصبانیت منفجر خواهم شد»
- «حق‌تان/ شان است»
- «مرا ناامید کردید/ دند»
- «به هیچ احد و ناسی نمی‌توانم اعتماد کنم»
- «هیچ وقت به دادم نمی‌رسید»

### چه اتفاقی برای بدنتان می‌افتد

- تند تند زدن و تپش قلب
- تنگی نفس
- سوزش معده
- ضعیف شدن پاها
- تنش در عضلات
- داغ شدن بدن
- تکرر ادرار

□ عرق کردن

□ سوت کشیدن و دل دل زدن سر

### چه کار می کنید

□ بداخلاقی

□ داد کشیدن و جر و بحث کردن

□ ضرب و شتم

□ ترک کردن موقعیت

□ پرت کردن / ضربه زدن به اشیاء، محکم بستن در، و نظایر اینها

□ حمله ور شدن به کسی

□ حرف ناجور زدن

□ گریه کردن

□ هل دادن

□ درون خود ریختن و هیچ کاری نکردن

□ مصرف مشروبات الکلی / سیگار / مواد مخدر

□ صدمه زدن به خود

اگر برخی یا همه این علایم را مرتب تجربه می کنید، پس ممکن است در کنترل خشم مشکل داشته باشید. بخش های بعدی، ممکن است کمک کند تا این مسأله را حل کنید.

## ۱. خشم چیست؟

هنگامی که خشمگین هستیم، چیزی که اغلب از آن آگاه می شویم، خلق خشمگین مان است. شدت خلق ما ممکن است نوسان داشته باشد- از ناراحتی خفیف گرفته تا خشم و غضب شدید. هنگامی که به شدیدترین درجه خود می رسد، بعید است که چیزی حالی مان شود. با این حال، وقتی به دنبال آن ایم که بفهمیم چرا خشمگین ایم، توجهمان را معطوف به بیرون می کنیم- یعنی، به رویدادهایی که دور و بر ما اتفاق می افتد یا افرادی که در پیرامون مان حضور دارند؛ محض نمونه، راننده تنبلی که در مثال نخست این راهنما ترافیک درست کرد، کودک بی احتیاط در مثال دوم، یا رفتار زشت دو نفر در مثال سوم.

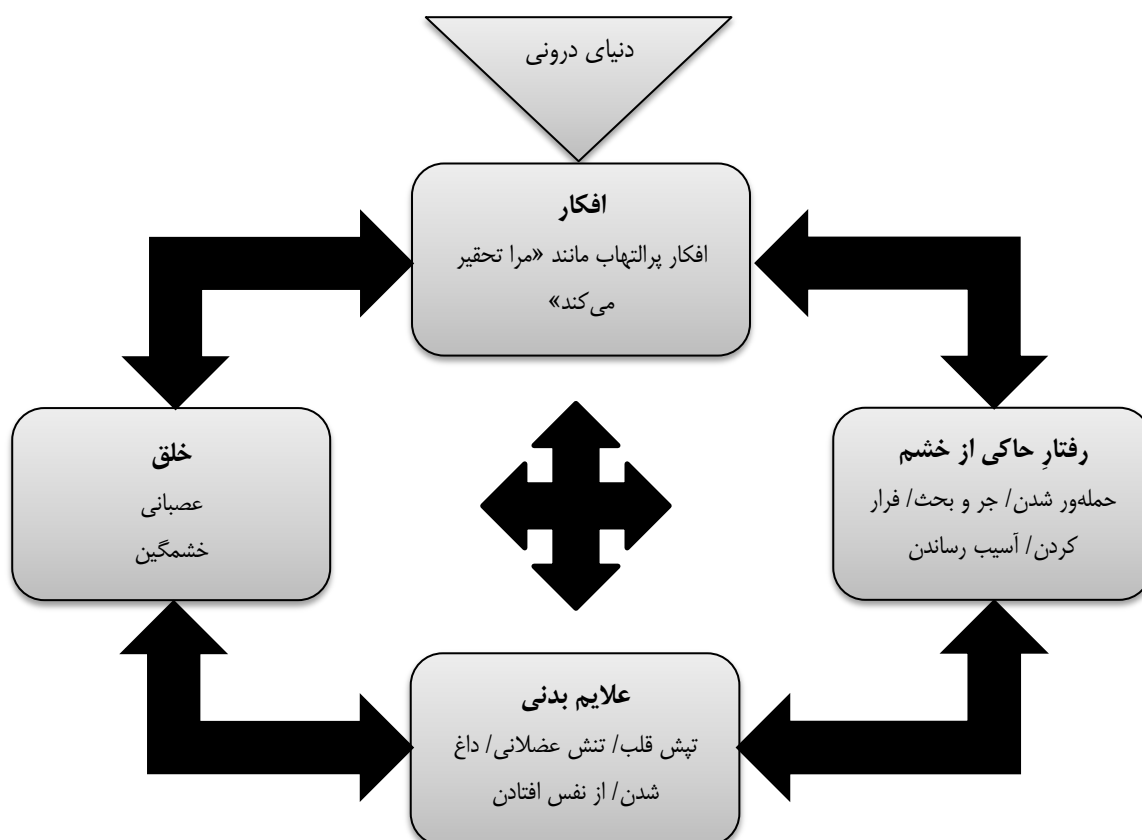
خشم ممکن است تأثیرهای جسمی مانند افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، و تغییر در سیستم شیمیایی بدن داشته باشد.

خلق ما بخش اساسی خشم است، اما یگانه بخش آن نیست. برای اینکه بتوان علل خشم را بهتر شناخت، باید نگاه موشکافانه‌ای به بخش‌های دیگر کرد و بررسی نمود که چه قدر با یکدیگر تناسب دارند و بر هم اثر می‌گذارند. بهتر است خشم خود را به خلق، افکار، واکنش‌های بدنی، و رفتار تکانه‌ای تقسیم کنیم. بخش دیگری که باید مورد توجه قرار دهیم، جهان بیرونی یا پیرامونمان است. باید ببینیم که تغییر در این بخش، چه اثری در ما می‌گذارد و به نوبه خود چه تغییراتی می‌توانیم در رفتارمان بدهیم تا بر محیط خویش اثر بگذاریم. تصویر زیر ممکن است به شما کمک کند تا مطلب اخیر را متوجه بشوید.

## دور باطل خشم

### دنیای بیرونی

- مسائل بین فردی
- بدهی‌ها و مسائل کاری
- رویدادها و موقعیت‌های درمانده‌ساز
- استرس - نماندن هیچ وقتی برای خودتان



تمام این بخش‌های خشم ممکن است بر یکدیگر اثر بگذارند، و خشم ممکن است از کنترل خارج شود. رفتارِ حاکی از خشم ممکن است علت پاسخِ خشم‌آلودِ دیگران باشد. علایمِ بدنیِ خشم ممکن است منتهی به این تصور شود که کنترلِ خود را از دست داده‌ایم و این امر، ممکن است حال ما را بدتر کند. افکارِ پرتهابِ خشم‌آگین ممکن است سبب شود که خشمگین‌تر شویم.

آیا دور باطل واحدی برای شما اتفاق می‌افتد؟ لطفاً آن را در فضای خالی زیر، رسم کنید

## ۲. علل بروز خشم چیست؟

خشم شدت‌های مختلفی دارد- از ناراحتیِ خفیف گرفته تا خشم و غضبِ شدید. همانند همهٔ هیجانات، با تغییراتِ بدنی همراه است- ضربان قلب بالا می‌رود، فشار خون بالا می‌رود؛ چون بدن برای جنگ یا گریز آماده می‌شود.

مسبب خشم ممکن است واکنش به پدیده‌های بیرونی مانند دیگران یا رویدادها (محض نمونه، گیر افتادن در ترافیک در مثال نخست) یا نگرانی دربارهٔ مسائل شخصی باشد. خاطراتِ ناراحت‌کننده ممکن است به افکار و احساساتِ خشم‌آگین منجر شود. ذکر این نکته لازم است که افراد یا رویدادها نیستند که شما را خشمگین می‌کنند، بلکه واکنش شما به آنها باعث می‌شود که خشمگین شوید.

چه مواردی سبب می‌شود که خشمگین شوید؟

دنیای بیرونی (مردم، رویدادها)

---

---

---

---

---

---

---

---

دنیای درونی (افکار، نگرانی‌ها، خاطرات)

---

---

---

---

---

---

---

---

برخی افراد، در کل، از دیگران خشمگین‌ترند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که تحملِ ناکامی را ندارند. نمی‌توانند چیزی را با خونسردی بپذیرند. ممکن است که برخی افراد به طور طبیعی، از بدو تولد این‌گونه باشند. اما این احتمال نیز وجود دارد که یاد نگرفته باشند خشم خود را اداره کنند و احساساتشان را به طرق دیگری ابراز نمایند.

برخی افراد به خانواده‌هایی تعلق دارند که در اداره هیجان و حرف زدن، ضعیف‌اند و شدت خشم‌شان بالاست. این افراد، احتمال بیشتری دارد که مشکلاتی در زمینه خشم داشته باشند.

بسیار خشمگین شدن به هیچ وجه مفید نیست و اعتقاد به اینکه می‌تواند حالتان را بهتر کند، درست نیست. پژوهشگران دریافته‌اند که اگر افسار خشم خود را رها کنید، ممکن است از کنترل خارج شود.



خشمگین بودن بدین معنی است که یاد نمی‌گیرید موقعیت را اداره کنید. از این رو، بهتر است خشم خود را بشناسید و بر آن کنترل پیدا کنید.

## خلاصه کلام

خشم بر طرز رفتار، فکر، و احساس ما اثر می‌گذارد و شماری از علایم بدنی را موجب می‌شود. علت بروزش ممکن است واکنش‌های ما به رویدادهای دوروبر یا افکار و نگرانی‌هایمان باشد. ممکن است ذاتاً آدم خشمگینی باشیم یا هرگز نیاموخته باشیم که خشم خود را کنترل کنیم و احساساتمان را به طرز کارآمدتری ابراز نماییم.

## کنترل خشم

### ۱. افکار خشم‌آگین

چنانکه پیش‌تر مطرح شد، افکار ممکن است سبب شود که خشمگین شویم، اما افرادی که در زمینه خشم مسأله دارند، اغلب، متوجه این افکار نمی‌شوند. هنگامی که تلاش می‌کنیم تا بر خشم خود کنترل پیدا کنیم، مهم است که نخست افکار خشم‌آگین را بشناسیم و به چالش بکشانیم.

### افکار پرتهاپ

«افکار پرتهاپ» افکار خشم‌آگینی هستند که ناگهان در ذهن‌تان ظاهر و به سرعت ناپدید می‌شوند و حالتان را از اینکه هست، خرابتر می‌کنند. در این خصوص، افکار واحدی بارها و بارها به ذهن افراد خطور می‌کند؛ برای مثال:

- «خیلی احمق است»
- «داری مرا مسخره می‌کنی»
- «آدم خودخواهی هستی»
- «دلم می‌خواهد بزخم توی دهنتم»
- «از این جا متنفرام»

آیا افکار خشم‌آگینِ واحدی به ذهن‌تان خطور می‌کند؟ لطفاً آنها را روی خطوط زیر بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

طرز فکر منفی اغلب، این افکارِ پراشتهاب را تأیید می‌کند. ببینید کدام‌یک از سبک‌های تفکرِ نامؤثری (ناکارآمدی) را که در ادامه توصیف شده است، دارید. شاید کمک‌تان کند.

### سبک‌های تفکرِ نامؤثر (ناکارآمد)

شخصی‌سازی (به خود گرفتن)

افرادِ خشمگین، اتفاقات را اغلب، به خود می‌گیرند. این مسأله سبب می‌شود که آزرده‌خاطر شوند. آنان هم به دنبال سرزنش شدن هستند و هم انتظارش را می‌کشند. برای مثال، اگر در فروشگاهی، فردِ مورد نظر با آنان هم‌کلام نشود، ممکن است خیال کنند که وی، از آنان خوشش نمی‌آید؛ در صورتی که در حقیقت ممکن است آن فرد، آدم خجالتی یا نگرانی باشد. اگر کسی یک لحظه چشمش به آنان بیفتد، این فکر به ذهن‌شان خطور می‌کند که «فکر می‌کند آدم احمقی هستم»، در صورتی که در واقع، فقط نگاهِ گذرای انداخته و چنین فکری به ذهنش خطور نکرده است.

به نظر‌تان گاه چیزها را به خود می‌گیرید و آزرده‌خاطر یا خشمگین می‌شوید، در صورتی که ممکن است ربط چندانی به شما نداشته باشد؟ لطفاً روی خطوط زیر به چند نمونه که اخیراً برایتان اتفاق افتاده است، اشاره کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

## نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت

افراد خشمگین، توجه خود را بر رویدادهای منفی یا بد متمرکز می‌کنند و رویدادهای مثبت یا خوب را نادیده می‌گیرند. در مثال‌های ابتدای کتابچه، نگین به حادثه کوچکی که اتفاق افتاده بود، فکر می‌کرد اما به نیم‌ساعت بازی بدون سروصدایی که قبل از آن کرده بود، نه. افرادی که از دست نزدیکانشان خشمگین می‌شوند، اغلب، این مسأله را دارند.

آیا جنبه‌های مثبت را گاه نادیده می‌گیرید؟ لطفاً روی خطوط زیر به چند نمونه که اخیراً برایتان اتفاق افتاده است، اشاره کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## کمال‌گرایی (کمال‌خواهی / کمال‌طلبی / بی‌نقص‌گرایی / کمال‌جویی)

افراد خشمگین، از خود و دوروبری‌هایشان، اغلب، انتظار بسیار زیادی (توقع زیادی) دارند. اگر این معیارها برآورده نشود حالشان بد می‌شود، مأیوس می‌گردند، و آزرده‌خاطر می‌شوند. این آزرده‌خاطری به خشم تبدیل می‌شود. برای مثال، مریم دوستی داشت که قبول کرده بود روز تعطیل با او باشد، اما در دقیقه نود مأیوسش کرده بود. مریم تصور کرد که در حق وی کوتاهی کرده است و به این نتیجه رسید که دیگر چشم دیدنش را ندارد. تصمیم مذکور با وجود این حقیقت گرفته شد که دوست مریم، در مواقع بسیاری به دردش خورده و همراهی‌اش کرده بود.

آیا از خود یا دیگران گاه انتظار دارید که عالی عمل کنید؟ لطفاً روی خطوط زیر به چند نمونه از آن، اشاره کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### تفکر سیاه و سفید (همه یا هیچ / دوقطبی / قطب‌گرا)

تفکر به شیوه سیاه و سفید یا همه یا هیچ در افرادی شایع است که خیلی خشمگین می‌شوند. این تفکر مخصوصاً زمانی مسأله‌ساز می‌شود که می‌فهمیم چه‌گونه با دیگران قاطعانه برخورد کنیم. برای مثال، فرشاد دوستی به نام آرش داشت که از او پول قرض کرده بود. فرشاد از این اقدام رضایت تام داشت و پیش خود گفته بود: «آرش دوست خوبی‌ست؛ خاطر من ازش جمع است». دو هفته گذشت و آرش بدهی خود را صاف نکرد و فرشاد که دوست نداشت حرف آن را بزند، رفته رفته به این فکر افتاد که «دارد کلاه‌برداری می‌کند. خیال کرده هالو گیر آورده است». در نتیجه، خشمگین شد و دفعه بعد که آرش را دید، فریاد زد و تهدید کرد که اگر پولش را زود برنگرداند، فلانش می‌کند. فرشاد پیش خود گفت: «اگر به‌اش نشان ندهم با کی طرف است، سرم کلاه خواهد گذاشت». شاید برای هر دو بهتر می‌بود که فرشاد به جای آنکه یک کلام هم حرف نزند یا در واکنش به فکر «دارد کلاه‌برداری می‌کند»، خیلی خشمگین شود، میانه‌روی را در پیش گیرد و از آرش قاطعانه بخواهد که قرضش را هرچه زودتر ادا کند.

آیا گاه به شیوه سیاه و سفید یا همه یا هیچ فکر می‌کنید؟ لطفاً روی خطوط زیر به نمونه‌هایی که اخیراً برایتان اتفاق افتاده است، اشاره کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

اگر متوجه شدید که دارید از این سبک‌های تفکرِ نامؤثر استفاده می‌کنید، تفکر به شیوه متعادل‌تر ممکن است کمک‌تان کند. یکی از راه‌های اندیشیدن به این شیوه، آن است که دو ستون درست کنید؛ یکی برای افکارِ خشم‌آگین و دیگری برای افکار متعادل‌تر. به مثال زیر توجه کنید.

افکار متعادل	افکار خشم‌آگین
«پشیمش به من می‌افتد اما نمی‌دانم که واقعاً به پی فکر می‌کند»	«پشیمش به من می‌افتد و پیش خود می‌گویم، من احمق‌ام»
«آنها گاهی رفتار بدی می‌کنند، اما گاهی هم فوب رفتار می‌کنند»	«آنها همیشه رویم را زمین می‌اندازند»
«می‌دانم که رویم را زمین می‌اندازد، اما هواسش هست و معمولاً سعی می‌کند که مهربان باشد»	«یک زره هم هواسش به من نیست، آدم فودفواهی‌ست»

حال برخی از افکار خود را بنویسید و تا جایی که می‌توانید، در ستون سمت چپ، به پاسخ‌ها یا افکار متعادل اشاره کنید. هدف این است که هرچه سریع‌تر بتوانید میچ این افکارِ پراشتهاب را هنگامی که وارد ذهن‌تان می‌شوند، بگیرید. همچنین، در پاسخ بی‌درنگ به آنها فرزتر شوید. رسیدن به این هدف، تمرین بسیار می‌خواهد اما واقعاً کارساز است.

افکار متعادل	افکار خشم‌آگین
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### باورهای ناکارآمد احتمالی درباره خشم

برخی افراد باورهایی را در انبان ذهن نگهداری می‌کنند که باعث می‌شوند سخت‌تر بتوان خشم را تحت کنترل درآورد. این باورها خشم را گاه موجه جلوه می‌دهد یا چنین می‌نماید که یگانه پاسخ، خشم است.

دلیل شکل‌گیری باورهای مزبور گاه تجارب زندگی یا ارزش‌های شخصی‌ست. افراد ممکن است به قدری با این باورها زندگی کرده باشند که بی‌چون و چرا آنها را بپذیرند. با این حال، برای رهایی از خشم، مهم است که مورد بازجویی قرار گیرند.

در ادامه، نمونه‌هایی از این قبیل باورهای ناکارآمد ذکر می‌شود. همچنین، ایده‌هایی (انگاره‌هایی) دربارهٔ چالش با آنها مطرح می‌شود.

### نمی‌توانم خشمم را کنترل کنم، پدرم آدم خشمگینی بود و این ویژگی را از او به ارث برده‌ام.

اینکه خشم مشکلی‌ست که نمی‌توانید تغییر دهید- یعنی اینکه در خونتان است و مادرزادی این‌گونه بوده‌اید- فکر است. این فکر، بهانه‌ای‌ست که مجوز کنترل نکردن خشم‌تان را صادر می‌کند. می‌دانیم که برخی افراد، مادرزادی هیجانی‌تر، ترسو‌تر، خشمگین‌تر، یا غمگین‌تراند. با این حال، شیوهٔ واکنش به این هیجانات را می‌آموزیم. به علاوه، می‌توانیم نحوهٔ پاسخ‌دهی به رویدادها و افراد را تغییر دهیم و از این طریق، رفتار حاکی از خشم را اداره کنیم.

### اگر خشمم را بیرون نریزم، منفجر خواهم شد.

باور عمومی دیرینه‌ای وجود دارد با این محتوا که برخی هیجانات مانند بخار در دیگِ زودپز، جمع می‌شوند و از این رو، نیاز به راهی برای خروج دارند، وگرنه خطرناک می‌شوند. اگر چنین دیدگاهی دارید، از کوره در رفتن ممکن است اقدام سالمی به نظر برسد. اما نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد بعد از اینکه افسار خشم خود را رها می‌کنند، حالشان خرابتر می‌شود. فریاد زدن، کتک زدن، یا در را محکم بستن، ممکن است بر شدت خشم بیفزاید.

### اگر خشم خود را نشان ندهید، دو حالت بیشتر ندارد: یا معصوم‌اید یا ضعیف.

این فکر، نمونه‌ای از تفکر به شیوهٔ سیاه و سفید است. گمان می‌کنید که اگر خشمگین و پرخاشگر نیستید، پس آدم ضعیفِ مایوسی هستید. اما بهترین راه برای مقابله با موقعیت‌ها، چه برای خودتان و چه دوروبری‌هایتان، این نیست که خشمگین و خارج از کنترل باشید؛ بلکه باید قاطع، خاطرجمع، و بر خود مسلط - یعنی، جسارتمند - باشید.

مردم از خشم می‌ترسند و باعث می‌شود که دیگر جرأت نکنند از من سوء استفاده کنند.

این باور، خشم را محافظ و مردم را خطرناک تلقی می‌کند. ممکن است در مقاطع خاصی از زندگی‌تان درست بوده باشد، اما اگر به همین شیوه فکر کنید، ممکن است مسأله‌ساز شود. دوستی‌های خوب بر پایه ترس شکل نمی‌گیرد. چنانچه رفتار تان خشم‌آلود باشد، بعید است که دوستی‌ها و روابط خوبی داشته باشید. همچنین، ممکن است نتیجه عکس بدهد و افرادی که در کنترل خشم مشکل دارند، شما را تهدید قلمداد کنند، و شاید کتک‌کاری راه بیندازند.

**اگر خشمگین شوم، اضطرابم از بین می‌رود.**

این باور، اغلب، در افرادی یافت می‌شود که قربانی خشونت یا پرخاشگری شده‌اند. بهتر است که اضطراب خود را به جای مبادله یک هیجان ناخوشایند با هیجان ناخوشایند دیگر، با روش‌های دیگری اداره کنید. یگانه راه غلبه بر اضطراب این است که با آنچه از آن می‌ترسید، رویارو شوید و راه‌های چیرگی بر آن را بیابید.

**به دلیل کارهایی که دیگران با من کرده‌اند، حق دارم که خشمگین باشم.**

هنگامی که با ما بدرفتاری یا از ما سوء استفاده می‌شود، خشم واکنشی طبیعی است. اما اگر این خشم، به تمام حوزه‌های زندگی‌تان سرایت کند، مشکلاتی را برای شما ایجاد خواهد کرد. اگر بدرفتاری، خیلی وقت پیش اتفاق افتاده باشد و کسانی که با شما چنین کرده‌اند، دیگر در زندگی‌تان نباشند، طرح این سؤال ممکن است مفید واقع شود: «این خشم، الان کجا به سراغم می‌آید؟»

### خلاصه کلام

باید به افکار پرتنها خشم‌آگین خود، نگاه موشکافانه‌ای بکنیم و سعی نماییم ببینیم که آیا تفکر ناکارآمد، بر طرز نگاه ما به موقعیت‌ها اثر می‌گذارد. مطلب اخیر کمک می‌کند تا افکار متعادل‌تری را وارد ذهن‌مان بکنیم. همچنین، باید باورهای دیرپایی را که درباره خشم خود داریم، بررسی کنیم و آنهایی را که کارآمد نیستند، به چالش بکشانیم. یادتان باشد منطق می‌تواند پشت خشم را به خاک بمالد!

## ۲. کنترل علایم بدنی خشم

روش‌های آسوده و آرام‌سازی می‌توانند کمک کنند که از شدت احساساتِ خشم‌آلود بکاهید. اگر نامزدتان نیز خشمگین می‌شود، ممکن است مفید باشد که هر دوی شما این تکنیک‌های آرام‌سازی را بیاموزید. اگر در موقعیت دشواری قرار دارید، باید بیاموزید که از رویکردهای زیر به طور خودآیند استفاده کنید.

### کاهش علایم بدنی

برای اینکه از شدتِ علایم بدنی بکاهید، بهتر است علایمِ اولیهٔ تنش و خشم را شناسایی کنید و از این طریق، آنها را در نطفه خفه نمایید.

هنگامی که متوجهِ علایمِ اولیهٔ تنش شدید، با استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی می‌توانید از شدید شدنِ خشم جلوگیری کنید. برخی افراد با ورزش، گوش کردن به موسیقی، تماشای تلویزیون، یا خواندن کتاب می‌توانند به آرامش برسند. تجسمِ صحنه‌ای لذت‌بخش نیز ممکن است مفید واقع شود.

برای برخی دیگر، مفیدتر آن است که مجموعه‌ای از تمرینات را اجرا کنند. برخی افراد ممکن است آرام‌سازی یا کلاس‌های یوگا را مفیدترین روش بیابند و برخی دیگر گوش کردن به فایل‌های صوتی را. در فروشگاه‌های عرضهٔ محصولات فرهنگی، فایل‌های صوتیِ بیشماری دربارهٔ آرام‌سازی وجود دارد که می‌توانید آنها را تهیه کنید. در کتابچهٔ دیگری از این مجموعه که مربوط به اضطراب است نیز نحوهٔ آرام‌سازی، توضیح داده شده است.

به یاد داشته باشید که آرام‌سازی، مهارتی مانند مهارت‌های دیگر است و از این رو، یادگیری‌اش زمان می‌برد. قبل و بعد از آرام‌سازی، به شدتِ خشم خود، از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید.

### کنترل تنفس (دم و بازدم)

بسیار شایع است که تغییر در نحوهٔ تنفس، باعث شود که فرد خشمگین شود. چنین فردی ممکن است هوا را ببلعد و تصور کند که دارد خفه می‌شود، یا ممکن است خیلی سریع نفس بکشد. به این پدیده، تنفسِ افراطی می‌گویند؛ تنفسِ بدین‌گونه سبب می‌شود که احساس سرگیجه و از این رو، تنشِ بیشتر کند. این مسأله ممکن است به احساسات ناخوشایند اما نه خطرناک بینجامد.

سعی کنید بفهمید که آیا دارید این‌گونه تنفس می‌کنید. اگر این‌گونه است درصدد برآید تا آرام نفس بکشید. وارد شدن به چرخهٔ منظم «داخل - دو - سه و بیرون - دو - سه»، تنفسِ شما را به سرعتِ برق و باد به حالت عادی برخواهد گرداند.



### ۳. کنترل رفتارهای خشم‌آلود

چنانچه به دور باطل خشم در صفحات قبل نگاه کنیم، مشخص می‌شود که اگر می‌توانیم افکار خشم‌آگین خود را به چالش بکشانیم و علایم بدنی خشم را کاهش دهیم، پس نباید به نقطه‌ای برسیم که با خشم، رفتار کنیم. با این حال، هیچ‌کس کامل (بی‌عیب و نقص) نیست! اگر افکار خشم‌آگین و علایم بدنی خشم را اداره کنیم، کمک می‌کند درباره نحوه اداره رفتارهای خشم‌آلود، ایده‌هایی داشته باشیم - مقصود رفتارهایی است که ممکن است به طور طبیعی نشان دهیم. رفتارهای خشم‌آلود را می‌توانیم در سه مرحله اداره کنیم:

#### مرحله ۱

رفتارهای خشم‌آلود - آنچه قبل و بعد از آنها اتفاق می‌افتد - را بسیار واضح مشخص کنید. این اقدام ممکن است کمک کند که ظرف مدت کوتاهی، پیشایندها، رفتار خشم‌آلود، و پسایندهای آن را ثبت کنید و از این طریق، بفهمید چه می‌شود که با خشم رفتار می‌کنید.

برای مثال، شهریار در خانه، محیط کار، و موقعیت‌های اجتماعی، مدام از کوره در می‌رفت. او سعی کرده است با ثبت اتفاقاتی که در این مواقع می‌افتد، بفهمد قضیه از چه قرار است و آنچه یافته، به قرار زیر است:

قبل از خشم	افکار و احساسات مقدم بر رفتار خشم‌آلود	رفتار	آنچه بعد از رفتار خشم‌آلود رخ داده است
شنبه ۱۲ اردیبهشت - نامزدم از من فواست که بگویم کی برمی‌گردد	احساسات آکنده از خشم. فکر: «به من اعتماد ندارد»	فارج شدن از خانه با عصبانیت و ملامت بستن در	باقی روز با من یک کلمه هم حرف نزد.
یکشنبه ۱۳ اردیبهشت - سر کار یکی به من گفت که بفش ما کمتر از بفش آنها کار می‌کند	احساس خشم. فکر: «فکر کرده‌ام، کبابی کاره؟»	فریاد زدم «بزنم توی «هنت» و بعد، راه خودم را کشیدم و رفتم.	همه به من خیره شدند - در سلف، مردم به من نگاه کردند.

با توجه به آنچه شهریار در طول هفته ثبت کرده، پرواضح است که از طریق رفتارهای خشم‌آلود و ترک موقعیت، با تعارض و افکار و احساسات خشم‌آگین مقابله می‌کند.

## مرحله ۲

از تمام کارهای دیگری که می‌توانید به جای رفتار با خشم انجام دهید، فهرستی تهیه کنید. سپس، بهترین رویکرد جدید را انتخاب کنید و در موقعیت‌های دشوار به کار بندید. برای مثال، فهرست شه‌ریار به قرار زیر است:

۱. اجازه مرخصی بخواهم و موقعیت را لحظاتی ترک کنم. بگویم که «چند دقیقه دیگر بر خواهم گشت» و وقتی آرام‌تر شدم، برگردم.
۲. نفس عمیق بکشم و چند لحظه‌ای خود را آرام کنم.
۳. از طرف مقابلم بپرسم: «چرا می‌خواهی بدانی که من کی برمی‌گردم؟» یا «چرا می‌گویی که بخش ما کمتر کار می‌کند؟». سپس سعی کنم که درکش کنم.
۴. از طرف مقابلم بخواهم که بنشیند و درباره آن حرف بزند. برای مثال، «بگذار چایی بیاورم و درباره‌اش حرف بزنیم...»

شه‌ریار تصمیم گرفت از شماره‌های دو و سه استفاده کند تا موقعیت‌های دشوار را اداره نماید.

## مرحله ۳

در موقعیت‌هایی که احساس خشم می‌کنید سعی کنید رفتار جدیدی را به کار گیرید. پیشایندها، رفتار جدید، و پسایندها را یادداشت کنید. آنچه شه‌ریار در این خصوص ثبت کرده، به قرار زیر است:

قبل از خشمم	افکار و احساسات مقدم بر رفتار خشم‌آلود	رفتار	آنچه بعد از رفتار خشم‌آلود رخ داده است
شنبه ۲۳ فردا - نامزدم از من خواست که چهارشنبه، در فرید کمکش کنم.	احساسات آکنده از خشم. فکر: «می‌دانم که چهارشنبه‌شب‌ها می‌روم پیش دوستانم. سعی می‌کنم که مرا کنترل کند»	رفتار جدیدی را امتحان کردم. نفس عمیق کشیدم - آرام شدم و گفتم: «پرا همپین» «خواستی از من کردی؟»	گفت که این هفته فیلی کار دارد و اگر بتوانم کمکش کنم، برای آفر هفته، هیچ‌چیز برای فردا نخواهیم داشت. من هم گفتم: «باشه، چهارشنبه دیرتر از همیشه می‌روم پیش بچه‌ها»

چنانکه ملاحظه می‌کنید، رفتار جدید به شهریار کمک کرد تا از جر و بحث که معمولاً اتفاق می‌افتاد، اجتناب (دوری) کند.

برخی از ایده‌های کارساز برای تغییر رفتارهای خشم‌آلود، عبارت است از:

- از آرام‌سازی سریع و/یا تمرین تنفس استفاده کنید.
- زمان‌بندی - اگر هنگام گفت‌وگو با شخص خاصی، در زمان‌های مشخصی (برای مثال، شب) خشمگین می‌شوید، سعی کنید در زمان‌های دیگری از روز، با آرامش، با وی گفت‌وگو نمایید.
- اگر موارد خاصی شما را خشمگین می‌کند، شاید بتوانید از آنها اجتناب کنید؛ برای مثال، در زمان‌هایی که می‌دانید در ترافیک ساعت‌ها گیر خواهید کرد، به فروشگاه‌ها نروید. اگر هنگامی که نامزدتان فوتبال تماشا می‌کند، متنفراید که در خانه بنشینید، برنامه‌ریزی کنید که در آن زمان، کار دیگری انجام دهید. اگر حالتان از دوستش بهم می‌خورد، در مواقعی که حضور دارد، آن دور و برها نباشید.
- قبل از پاسخ دادن، تا ۱۰ بشمرید.
- برای پیاده‌روی سریع، بیرون بروید.
- از خود پرسید: «چرا مرا خشمگین می‌کند؟»
- از خود پرسید: «ارزشش را دارد که بابت آن، خشمگین شوم؟»
- از خودگویی‌های آرامش‌بخش استفاده کنید؛ برای مثال، «آرام باش»، «خشمگین شدن کمکی نمی‌کند»، «فراموشش کن».

### خلاصه کلام

برای کنترل رفتارهای خشم‌آلود باید:

- رفتارهای خشم‌آلود خود را خوب بشناسید.
- تصمیم بگیرید که چه رفتارهای دیگری را می‌توانید جایگزین رفتار خشم‌آلود خود کنید.
- این رفتارهای جدید را امتحان کنید.

## ۴. مسأله‌گشایی

نگرانی‌ها و استرس واقعی گاه ممکن است ما را کج خلق‌تر و خشمگین‌تر کند. رویکرد مسأله‌گشایی ممکن است در این مواقع، مفید واقع شود.

بهترین راه برای شروع این است که مسأله را یادداشت کنید. آن را تا جایی که می‌توانید شفاف توصیف کنید. برای مثال، «هیچ پولی ندارم»، خیلی مبهم است؛ اما تعریفی مانند «۱۰ میلیون تومان به بانک‌های مختلف بدهکارم»، مفیدتر است. سپس، تا جایی که ذهن‌تان یاری می‌کند، راه‌حل‌های مختلف را روی کاغذ آورید. مهم نیست که راه‌حل‌ها چه قدر از نظرتان چرند باشد. نکته مهم در این گام، آن است که تا جایی که می‌توانید راه‌حل‌آفرینی کنید. سعی کنید به این مسأله بیندیشید که مسائل مشابه آن را در گذشته چه‌گونه حل کرده‌اید. از دوست خود بپرسید که اگر در موقعیتی مانند موقعیت شما قرار می‌گرفت، احتمال داشت چه کند. پیش خود بگویید که اگر دوست‌تان چنین مسأله‌ای داشت، چه توصیه‌ای به وی می‌کردید. نمونه‌ای از راه‌حل‌های احتمالی برای مسأله مذکور، به قرار زیر است:

- گرفتن وام با بهره کمتر و صاف کردن تمام قرض و قوله‌های خود با آن.
- توافق بر سر قسط‌های معقول.
- مشورت با متخصص این امر.
- پیدا کردن کار پاره‌وقت.
- فروختن ماشین.

اگر مسأله‌ای دارید که ممکن است سبب شود استرس پیدا کنید، سعی نمایید آن را روی خطوط زیر بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

حال تا جایی که می‌توانید از راه حل‌های احتمالی، فهرستی تهیه کنید:

.....

.....

.....

.....

.....

راه حلی را که به نظر بهترین می‌رسد، انتخاب کنید و تمام گام‌های آن را بنویسید. چه کسی می‌تواند کمک کند؟ چه اشتباهی ممکن است رخ دهد؟ اغلب، مفید است به پاسخ این سؤال بیندیشید: «بدترین اتفاق ممکن، کدام است؟» اگر بتوانید برنامه‌ای برای مقابله با این اتفاق بریزید، اضطرابتان ممکن است کاهش یابد.

اگر در تلاش‌اید برنامه‌ای بریزید تا مسأله‌ای که نگران‌تان کرده است حل کنید، اغلب، مفید است که آن را با دوست یا حتی مشاور در میان بگذارید.

### سبک زندگی پراسترس - نکات کلی

زندگی امروزه، اغلب، پراسترس است، و فشارهای روانی به راحتی افزایش می‌یابد. همیشه نمی‌توانیم استرسی را که از بیرون بر ما تحمیل می‌شود، کنترل کنیم؛ اما می‌توانیم روش‌هایی بیابیم تا از فشاری که بر خود تحمیل می‌کنیم، بکاهیم:

- به شروع تنش توجه کنید و از این طریق، سعی نمایید موقعیت‌هایی را شناسایی کنید که پراسترس می‌یابید.
- برای اداره موقعیت‌هایی که پراسترس می‌یابید، گام‌هایی (قدم‌هایی) بردارید.
- اطمینان حاصل کنید برای اجرای کارهایی که از آنها لذت می‌برید، وقت دارید.
- خود را مشغول سرگرمی آرامش‌بخشی کنید.
- مطمئن شوید که به میزان کافی می‌خوابید.
- غذای متعادل بخورید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- آرام‌سازی را یاد بگیرید.

## ۵. برقراری ارتباط

در بخش سبک‌های تفکر ناکارآمد، آموختیم که افرادِ خشمگین، رویدادهای پیرامونی را به خود می‌گیرند و در نتیجه‌گیری، اغلب، شتابزده عمل می‌کنند. بنابراین، مهم است که مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشید تا سوء تفاهم‌ها به احتمال کمتری ایجاد شود- مقصود سوء تفاهم‌هایی است که به خشم منتهی می‌شود. در زیر، نکاتی دربارهٔ بهبود بخشیدن به مهارت‌های ارتباطی بیان می‌شود:

- آرام بگیرید و به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید- نسنجیده حرف نزنید و اولین مطلبی که به ذهن تان خطور می‌کند، به زبان نیاورید.
- دربارهٔ آنچه طرف مقابل می‌گوید یا می‌اندیشد، شتابزده نتیجه‌گیری نکنید؛ از وی بخواهید دربارهٔ آنچه که سعی در بیانش دارد، بیشتر توضیح دهد.
- سعی نکنید تا ذهن خوانی کنید.
- اگر طرف مقابل سرزنش‌گر به نظر می‌رسد، فوراً به او نپزید.
- سعی کنید احساساتی را که در پس حرف‌های طرف مقابل است، درک کنید.
- ممکن است که طرف مقابل، ترسیده یا آزرده‌خاطر شده باشد یا تصور کند که دوستش ندارید.
- اگر بتوانید خود را آرام نگه دارید و سعی کنید از احساسات طرف مقابل، بیشتر سر درآورید، می‌توانید از مشاجره و گلاویز شدن اجتناب کنید.

- به جای اینکه الفاظِ خشم‌آگین را بر زبان جاری کنید، سعی نمایید احساساتِ خود را ابراز کنید یا دربارهٔ آنها سخن بگویید. پشت خشم، اغلب، ترس، آزرده‌گیِ خاطر، یا ناکامی‌ست. از این رو، بدون تردید ابتدا باید ببینید که چرا خشمگین‌اید.

## ۶. باورهای دیرینه (دیرپا/ ریشه‌دوانده)

افراد گاه دربارهٔ خود، دیدگاه‌های دیرینه‌ای دارند که بسی خودسرزنش‌گراند- برای مثال، «آدم خیلی دوست‌داشتنی‌ای نیستم» یا «آدم خیلی زرنگی نیستم». این باورها اغلب، محصول تجاربِ گذشته است؛ مخصوصاً اگر خشم، سرزنش، یا خشونتِ بسیاری در زندگی‌مان وجود داشته باشد. باورهای مذکور در حال حاضر درست نیستند، و همین موضوع کمک می‌کند تا جلوی خودسرزنش‌گری را بگیریم. باورهای دیرینه ممکن است شما را حساس‌تر (زودرنج‌تر) کند، و این مسأله نیز به نوبهٔ خود، ممکن است سبب شود که از دست خود یا دیگران خشمگین شوید. از این رو، به خودِ بد و بیراه نگوئید، بلکه به چیزهای خوبی که دربارهٔ خودتان وجود دارد، بنگرید و به باورهای منفی‌ای که دلیل حضورشان، اتفاقات ناگوار در گذشته است، نچسبید.

## خلاصه

چه‌گونه می‌توانم به خود کمک کنم که بر خشم و غضبم چیره شوم؟

- افکار خشم‌آگینِ خود را شناسایی کنید و آنها را به چالش بکشانید.
- افکار یا باورهای ناکارآمدی که نمی‌گذارند خشم را رها کنید، به چالش بکشانید.
- از آرام‌سازی و روش‌های دیگر استفاده کنید تا علایمِ بدنیِ خشم را کنترل نمایید.
- رفتارهای خشم‌آلود را شناسایی و کنترل کنید و فعالیت‌های آرامش‌بخش‌تر جدید را امتحان نمایید.
- مهارت‌های ارتباطی و مسأله‌گشاییِ خود را بهبود بخشید.
- نگذارید باورهای دیرینه‌ای که شما را سرزنش می‌کنند، در ذهن‌تان ریشه دوانند.

## از چه منابعی می‌توان کمک بیشتری دریافت کرد؟

اگر به قدری پریشان‌اید که افکاری دربارهٔ صدمه زدن به خود، وارد ذهن‌تان می‌شود یا تصور می‌کنید که امکان دارد به دیگران آسیب برسانید، به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناسی یا روان‌پزشک مراجعه کنید.