

مهارت کنترل خشم

مقدمه:

می‌دانیم که خشم و عصبانیت احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون‌وار در نوسان است. خشم احساسی است که همه آنرا بخوبی می‌شناسند و در کل واکنشی طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می‌شود و همه‌ی ما ناگزیریم در طول زندگی با موقعیت‌هایی روبرو شویم که ما را خشمگین می‌کنند.

ویژگی خشم این است که در عین حالی که جزئی از زندگی است، می‌تواند ما را از رسیدن به هدف‌هایمان باز دارد.

شیوه‌ی طبیعی و غریزی بروز عصبانیت، رایج‌ی واکنش‌های پرخاشجویانه است. عصبانیت پاسخ طبیعی نسبت به تهدید است. عصبانیت و خشم، انرژی لازم را در افراد ایجاد می‌کند تا بتوانند در صورتی که حق آنها ضایع شود به دفاع برخیزند. تایید این مدعا تغییرات جسمانی است که در مواقع خشم آنها را احساس می‌کنیم؛ افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، جریان بیشتر خون به عضلات و ... همه‌ی این تغییرات که ناشی از فعالیت دستگاه عصبی خودکار است، آمادگی فرد را تأمین خواهند کرد.

ولی از طرفی باید توجه داشت که ما نمی‌توانیم نسبت به هر کس یا هر چیز که ما را تحریک کرده یا آزار می‌دهد، خشم بورزیم. قوانین، ضوابط اجتماعی و عقل سلیم محدودیت‌هایی را برای بروز عصبانیت به شکل طبیعی اعمال می‌کنند.

خشم در طی دوره‌های گذشته مکانیسمی بود که بقاء بشر را بدنبال داشت، ولی واقعیت این است که قانونمندی جامعه‌ی انسانی کارکرد خشم را بشدت تحت تاثیر قرار داده است. امروزه مسیر جامعه‌ی انسانی به سمتی است که حیات فرد را در زمره‌ی ارزشمندترین موهبت‌ها قرار داده است و هر عاملی که این حیات را به مخاطره بیندازد قطعاً در انزوا قرار خواهد گرفت. ما در طول تاریخ یاد گرفته‌ایم که در مسیر سیل، سد بزنیم و از انرژی آن در جهت تولید برق، آب آشامیدنی و آبیاری زمین‌های کشاورزی استفاده کنیم. بدین ترتیب اگر ما یاد نگیریم که چگونه خشم خود را

کنترل کنیم، خشم کنترل ما را بدست خواهد گرفت. تاریخ نشان می‌دهد که جامعه بشری از سیل کنترل نشده خشم آسیب‌های فراوانی دیده است.

### پرسشنامه عصبانیت:

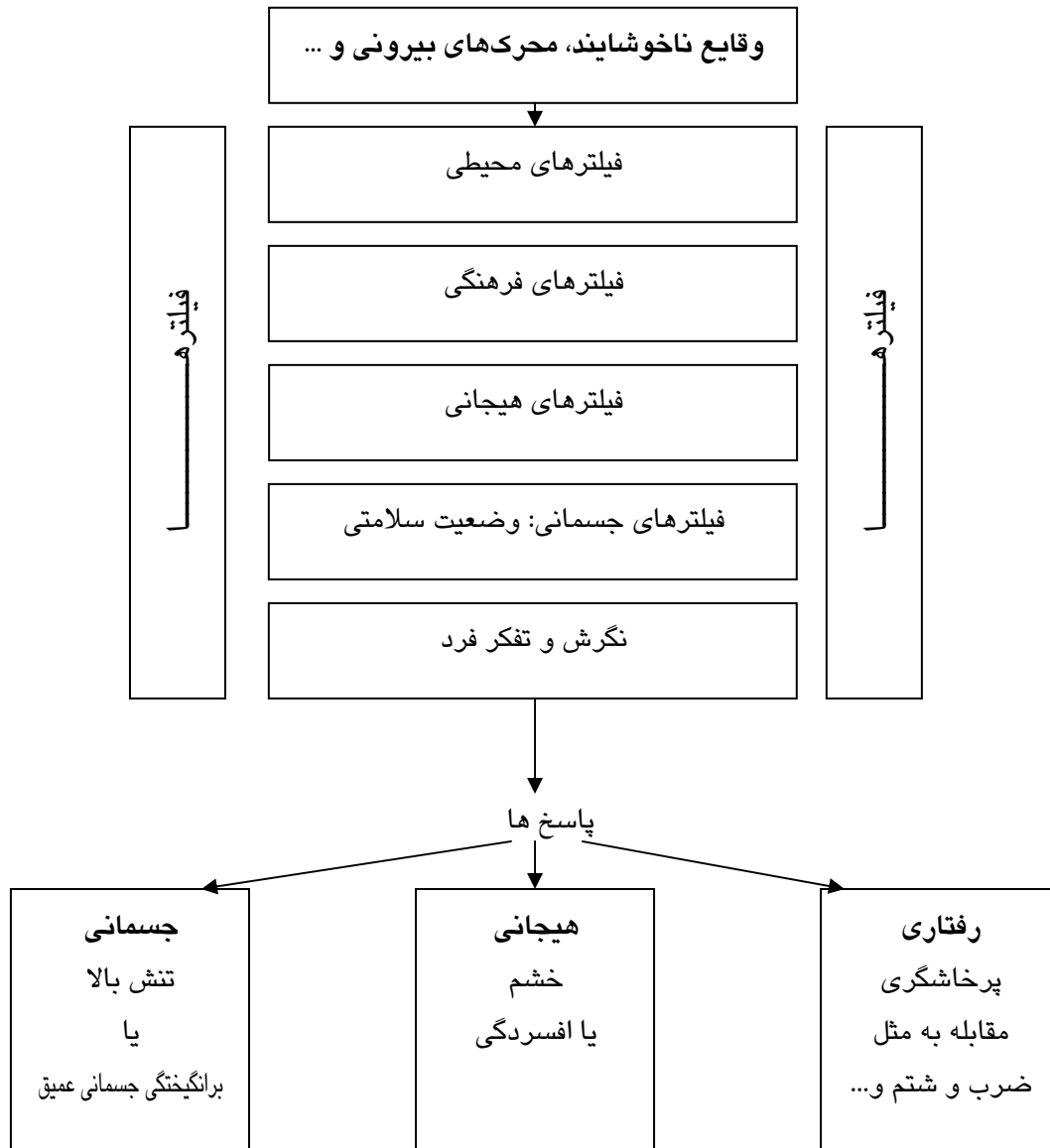
به یاد آوردن موقعیت‌های خشم برانگیز گذشته و ارزیابی عملکرد خود در آن موقعیت‌ها به شما کمک می‌کند که ویژگی‌های مثبت و منفی خود را کشف کنید. شاید تشخیص اینکه در موقعیت‌های خشم برانگیز دارای چه ویژگی‌های منفی هستید، برایتان دشوار باشد. جوابگویی به پرسشنامه زیر شاید موجب شود که سریع‌تر به برخی از ویژگی‌های منفی خود آگاهی یابید. طبعاً هر چقدر سعی کنید که از ویژگی‌های منفی زیر کمتر استفاده کنید، در موقعیت‌های خشم برانگیز ماهرانه‌تر رفتار کرده‌اید.

- ۱- اغلب اوقات نمی‌توانم خشم خودم را کنترل کنم.
- ۲- وقتی عصبانی می‌شوم حرف‌هایی می‌زنم یا کارهایی می‌کنم که بعداً پشیمان می‌شوم.
- ۳- مدت زیادی در حالت عصبانیت باقی می‌مانم. نمی‌توانم بی‌خیال شوم.
- ۴- والدین یا دوستانم به من می‌گویند که آدم عصبی مزاجی هستم.
- ۵- وقتی عصبانی می‌شوم واقعاً می‌خواهم به فرد مقابل آسیب بزنم.
- ۶- وقتی عصبانی می‌شوم بر سر فرد مقابل داد می‌زنم.
- ۷- وقتی عصبانی می‌شوم فرد مقابل را تهدید می‌کنم.
- ۸- انگار که بیشتر اوقات از موضوعی عصبانی هستم.
- ۹- سعی نمی‌کنم خشم خود را تخلیه کنم، بهمین خاطر هر موضوعی مرا از کوره به در می‌برد.
- ۱۰- معتقدم که دیگران علت بیشتر مشکلات من هستند.
- ۱۱- برخی از اوقات با وجودی که خودم نمی‌خواهم نمی‌توانم دست از بحث کردن با طرف مقابل بردارم.
- ۱۲- خشم من «همه یا هیچ» است. یا کاملاً عصبانی هستم یا خونسرد. حالت بینابینی وجود ندارد.
- ۱۳- بخاطر ویژگی عصبانی بودن در دانشگاه یا محیط کار، چندین بار توبیخ شده‌ام.
- ۱۴- من با هر فرد مافوقی مجادله می‌کنم: والدینم، اساتیدم و...
- ۱۵- اغلب دیگران را عصبانی می‌کنم.
- ۱۶- از خودم بدم می‌آید و کارهایی می‌کنم که به خودم آسیب بزنم.

- ۱۷- فکر می‌کنم اغلب اوقات دیگران حق مرا ضایع می‌کنند.
- ۱۸- دوست دارم که با عصبانیت دیگران را تهدید کنم.
- ۱۹- در موقعیت‌های خشم برانگیز فقط حق را به خودم می‌دهم.
- ۲۰- در کشور ما فقط با عصبانیت است که می‌توانید به حق و حقوق خود برسید.

#### علل خشم:

اعتقاد بر این است که ما معمولاً توسط دیگران و یا محرک‌های بیرونی خشمگین و عصبانی می‌شویم. ولی به نظر می‌رسد که حد فاصل بین محرک ناخوشایند و بروز خشم و عصبانیت فیلترهائی وجود داشته باشد. شمای صفحه بعد و توضیحات آن به این موضوع می‌پردازد.



### فیلترهای محیطی

محیطی که وقایع ناخوشایند یا محرک‌های بیرونی خشم برانگیز در آن تجربه می‌شوند نقش مهمی در نتیجه نهایی به عهده دارند. به احتمال زیاد لگد شدن پای شما در هر یک از موقعیت‌های زیر می‌تواند عکس‌العمل‌های مختلفی را از طرف شما شکل دهد:

✓ در مراسم عروسی خواهر یا برادرتان (ممکن است با گفتن یک جمله خنده‌دار عکس‌العمل نشان دهید)

✓ برای وارد شدن به استادیوم برای دیدن مسابقه نهائی جام جهانی فوتبال بین تیم ملی ایران و برزیل (احتمالاً به خودتان خواهید گفت: حتی اگر کفشهایم هم گم شوند ارزشش را دارد!)  
✓ در سالن خلوت کتابخانه (یا معذرت طرف را می‌پذیرید و یا از کوره در می‌روید)

### فیلترهای فرهنگی

عوامل فرهنگی متعددی در بروز عصبانیت نقش دارند. این عوامل از خرده فرهنگ‌های قومی تا فرهنگ محیط کاری که در آنجا کارورزی می‌کنید، در نوسان است. بدین ترتیب هر یک از افراد زیر بنا به پیشینه فرهنگی متفاوت در مواجهه با موقعیت‌های خشم برانگیز عکس‌العمل‌های متفاوتی نشان می‌دهند:

✓ فردی که دارای این اعتقادات مذهبی است که خداوند همیشه ناظر اعمال انسان است.  
✓ فردی که داد زدن در خرده فرهنگ او رفتاری بهنجار محسوب می‌شود.  
✓ فردی که خشونت در خرده فرهنگ او به هیچ عنوان پذیرفته نیست.  
✓ فردی که در خانواده‌ای بزرگ شده است که ناملازمات و سختی‌ها بعنوان عواملی که منجر به رشد و توانمندی می‌شوند، محسوب می‌شوند.

### فیلترهای هیجانی

وقتی که ما دارای احساسات مثبت یا احساسات منفی هستیم، عکس‌العمل ما به موقعیت‌های خشم - برانگیز تفاوت خواهد داشت. بعنوان مثال اگر خبر قبولی خود در امتحانات کارشناسی ارشد را بشنوید، قطع برق و گرمای هوا برایتان لذت بخش خواهد بود و برعکس اگر قبول نشوید، احساس منفی بوجود آمده، بر ناخوشایندی قطع برق خواهد افزود.

### فیلترهای جسمانی

تحقیقات حاکی از آن است افرادی که به دردهای مزمن دچار هستند نسبت به دیگران احساس ناراحتی و خشم بیشتری دارند. علاوه بر این موضوع، حالت‌های خفیف‌تری مثل سرماخوردگی، نیز بر پاسخدهی ما در مواجهه با موقعیت‌های خشم‌برانگیز تأثیر گذارند. به احتمال زیاد بسیاری از شما تجربیاتی نظیر یافته‌های فوق را داشته‌اید.

### نگرش و تفکر فرد

متغیرهای مربوط به اهمیت شیوه نگرش و تفکر افراد در مواجهه با موقعیت‌های خشم برانگیز به حدی زیاد است که می‌تواند چندین جلسه را بخود اختصاص دهد و در این جلسات به این بحث پرداخت که چرا برخی از افراد بیشتر عصبانی می‌شوند. در رابطه با ارتباط نگرش و تفکر با خشم و عصبانیت کافی است که بیاد آوریم حتی افرادی که با یک پس زمینه فرهنگی و محیطی مشترک، حالت‌های هیجانی یکسان و وضعیت سلامت جسمانی شبیه به هم در مواجهه با یک موقعیت خشم برانگیز قرار می‌گیرند، چقدر متفاوت عکس‌العمل نشان می‌دهند.

افکار مهمترین جزء روانی انسان محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد که برغم اهمیت عوامل محیطی، فرهنگی، هیجانی و جسمانی در بروز خشم و عصبانیت، تغییر افکار نقش مهمی را در ایجاد حالت‌های احساسی و هیجانی بعهده داشته باشد. اگر دارای این نگرش باشیم که «باید، همیشه، اطرافیان ما افراد منصف، منطقی، ملاحظه کار، مؤدب و... باشند»، به احتمال زیاد خلاف نگرش فوق حال ما را بد کند. در بخش فرآیند کنترل خشم باز به این موضوع پرداخته می‌شود.

### عکس‌العمل افراد در موقعیت‌های خشم‌برانگیز:

در نگاه اول به نظر می‌رسد که در مواجهه با موقعیت‌های خشم‌برانگیز دو روش بیشتر وجود ندارد. روش اول که برخی از افراد از آن پیروی می‌نمایند به دل ریختن عصبانیت است بدین معنی که هرگاه موضوعی باعث تحریک هیجان خشم در آنها می‌شود، هیچ عکس‌العملی نشان

نمی‌دهند. این شیوه به هیچ وجه بهداشتی نیست. بسیاری از یافته‌های علمی دال بر این است که فرو خوردن دایمی خشم بعنوان تنها روش مواجهه با موقعیت‌های خشم‌برانگیز، پیامدهای روحی ناخوشایندی را بدنبال خواهد داشت. افسردگی رایج‌ترین مشکل ناشی از این عمل است. ضمن اینکه یافته‌هایی هم وجود دارد که فرو خوردن خشم باعث تأثیرات نامطلوب جسمانی نظیر تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و فرد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری‌های عفونی و جسمانی قرار می‌گیرد.

روشی که برخی دیگر از افراد در موقعیت‌های خشم‌برانگیز از آن تبعیت می‌کنند، خشمگین شدن است. نگاهی به زندگی روزمره نشان می‌دهد که برای خشمگین شدن دلایل و محرک‌های بسیاری وجود دارد و با استفاده از آنها براحتی می‌توانیم عصبانی شدن خود را توجیه کنیم ولی تحقیقات به ما کمک می‌کند تا از این شیوه نیز صرف‌نظر کنیم چرا که دائماً خشمگین بودن، مثل فرو خوردن خشم سلامتی ما را در معرض خطر قرار می‌دهد. افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش فعالیت غدد درون ریز عواملی هستند که در دراز مدت تأثیرات منفی عدیده‌ای بر دستگاه‌های مختلف بدن از قبیل قلب و عروق، ایمنی و هاضمه بر جای می‌گذارند. تأثیرات منفی خشم فقط محدود به بدن و جسم نیست بلکه روح و روان ما هم آسیب می‌بیند. بعد از اینکه فرد خشمگین شد دچار ناراحتی می‌شود، ناراحتی بابت اینکه چرا عصبانی شده است و بدین ترتیب خشم بتدریج احساس رضایت فرد را از زندگی تضعیف می‌کند. هر چقدر در طول زندگی روزمره عصبانیت بیشتری نشان دهیم، قطعاً تلخی حاصل از خشم، شیرینی بهره گرفتن و لذت بردن از نعمت زندگی را کم اثر خواهد کرد.

**ویژگی‌های افراد ماهر در کنترل خشم:**

افراد ماهر، سعی می‌کنند که در موقعیت‌های خشم‌برانگیز سه نکته مهم را رعایت کنند:



- ۱- به گونه‌ای عمل نمی‌کنند که به خود آسیبی وارد کنند.
- ۲- به گونه‌ای عمل نمی‌کنند که به فرد یا افراد دیگر آسیبی وارد کنند.
- ۳- به حق و حقوق خود آگاهی داشته و سعی می‌کنند تا حد ممکن مانع از ضایع شدن آن شوند.

**نکته:**

شاید لازم باشد که درباره‌ی ویژگی‌های افراد ماهر در کنترل خشم بیشتر توضیح داده شود ولی بهتر است که خودتان در سه ویژگی فوق تأمل نموده و ببینید که آیا امکان دارد در موقعیت‌های خشم‌برانگیز به گونه‌ای عکس‌العمل نشان داد که نه به خود و نه به فرد مقابل آسیب وارد نموده و سعی نمایید که تا حد ممکن به حق و حقوق خود برسید. جالب است بدانید افرادی که در موقعیت‌های خشم‌برانگیز به خود و به فرد مقابل آسیب وارد نکرده و تا حد ممکن سعی می‌کنند که به حق و حقوق خود برسند، افرادی هستند که:

- ۱- مراقبت هستند که خشم به پرخاشگری مبدل نشود؛ به زور متوسل نمی‌شوند.
- ۲- بدون متهم کردن فرد مقابل، مسئولیت احساسات خود را می‌پذیرند: بجای اینکه بگویند «تو مرا عصبانی کردی» می‌گویند «من عصبانی‌ام».
- ۳- بجای قضاوت درباره شخصیت فرد مقابل، در مورد موقعیت خشم‌برانگیز صحبت می‌کنند: بجای اینکه بگویند «تو آدم سلخته‌ای هستی»، می‌گویند «بهم ریختگی اتاق مرا ناراحت می‌کند».
- ۴- سعی می‌کند که احساس خشم به درازا نکشد.
- ۵- می‌توانند با فرد مقابل بدون اینکه کنترل خود را از دست بدهند صحبت کنند. سعی می‌کنند حرف‌هایی بزنند که بعد از عصبانیت از گفتن آنها پشیمان نشوند. ویژگی‌های فوق مشخصاً ویژگی‌های یک فرد قاطع است که در بخش‌های بعدی بیشتر توضیح داده می‌شود.

### مرحله‌ی اول مهارت کنترل خشم: خودآگاهی هیجانی

این احتمال وجود دارد که وقتی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که برانگیزاننده‌ی احساسات و هیجان‌هایی نظیر خشم هستند، در این حالت‌ها غرق شده و متوجه احساس و هیجان درونی خود نباشیم. آگاهی نداشتن از احساساتی نظیر خشم باعث می‌شود که خشم بوجود آورنده‌ی رفتار شود و به احتمال زیاد رفتاری که ناشی از این احساس و هیجان باشد، رفتار صحیحی نخواهد بود.

درست است که وقتی ما در یک موقعیت خشم‌برانگیز قرار می‌گیریم، امکان دارد که عصبانی شویم، ولی اینکه آگاهی داشته باشیم که عصبانی هستیم نقش بسیار مهمی در کنترل کردن خشم ایفا می‌کند. این مرحله «خودآگاهی هیجانی» نامیده می‌شود و همانطوری که بیاد دارید منظور از خودآگاهی هیجانی این است که فرد به احساسات و هیجان‌های خود در موقعیت‌های مختلف آگاهی داشته باشد.

طی مرحله‌ی خودآگاهی هیجانی دو عمل مهم جهت کنترل خشم صورت می‌گیرد:

اولاً با گفتار درونی حالت هیجانی را در خود تشخیص می‌دهیم:

✓ «من در حال حاضر عصبانی‌ام»

✓ «من هم‌اکنون احساس می‌کنم که ناراحت شده‌ام»

✓ «من احساس خشم می‌کنم»

ما با گفتن جملاتی نظیر جملات فوق، مانع از این می‌شویم که خشم کنترل ما را بدست گیرد چرا که خشم دارای ویژگی‌های فیزیولوژیکی و عصب‌شناختی بسیار دقیقی است که براحتی می‌تواند تفکر منطقی ما را تحت کنترل درآورد.

دومین عمل در مرحله‌ی خودآگاهی هیجانی این است که سعی کنیم به علت عصبانیت خود پی ببریم. برای پاسخگویی به این سؤال که «چرا من در این موقعیت عصبانی شده‌ام؟» لازم است که بحث «علت عصبانیت» را به یاد آوریم.

همانطوری که گفته شد عمده دلیل عصبانیت، دیگران، برخوردهای آنها و بعبارت دیگر محرک‌های بیرونی نیست، بلکه افکار ناکارآمد و منفی ماست که موجب می‌شود خشم به عصبانیتی تبدیل شود:

افکار ناکارآمد و منفی، معمولاً به شکل‌های بسیار مختلف و متنوعی به ذهن خطور می‌کنند ولی اغلب اوقات اینگونه افکار نتیجه این باور ناکارآمد پایداری است که «همیشه - همه‌ی افراد - باید - صحیح رفتار کنند».

به نظر شما، چه اندازه این امکان وجود دارد که «همیشه - همه‌ی افراد - الزاماً - صحیح» رفتار کنند؟ واقعیت این است که مخدوش کردن و کم‌رنگ نمودن این باور ناکارآمد پایه‌ای، نقش بسیار مهمی در کنترل خشم ایفا می‌کند.

بسیاری از اوقات محرک‌های بیرونی منجر به فعال شدن افکار ناکارآمد می‌شوند (عملکرد افکار ناکارآمد بسیار سریع است بحدی که به آنها افکار اتوماتیک هم گفته می‌شود). اینکه فرد بتواند هم این افکار را شناسایی و هم خنثی نماید، دال بر وجود مهارت در کنترل خشم است.

حال توضیحات فوق را به شکل کاربردی در موقعیت خشم‌برانگیزی که برای بهنام رخ داده است، دنبال می‌کنیم:

**بهنام در صف نان ایستاده ولی یک نفر از راه نرسیده اول صف می‌ایستد.**

اگر این افکار به ذهن بهنام هجوم آورند که:

✓ این فرد، فرد بی‌ملاحظه‌ای است.

✓ این فرد، فرد بی‌ادبی است.

✓ این فرد، فرد پِرویی است.

و ...

طبیعی است که اگر بهنام نداند «خودآگاهی هیجانی به این معناست که هم بدانیم در هر لحظه دارای چه احساس و هیجانی هستیم و هم بدانیم که افکار موجب تشدید احساسات و رفتار می‌شوند»، احتمال اینکه به شیوه‌ای عمل کند که به خود یا فرد مقابل آسیب وارد کرده و یا اجازه دهد که حق و حقوق وی ضایع شود، افزایش می‌یابد.

ولی اگر بهنام بداند که «حرک‌های بیرونی به شکل کاملاً طبیعی زمینه‌ی عصبانیت و ناراحتی ما را فراهم می‌کنند ولی این خود ما هستیم که بواسطه‌ی افکار ناکارآمد خود، موجب عصبانیت غیرضروری و شدید را فراهم می‌کنیم»، احتمال اینکه به شیوه‌ای عمل کند که به خود یا آن فرد آسیب وارد کرده و یا اجازه دهد که حق و حقوق وی ضایع شود، کاهش می‌یابد.

اگر بهنام دارای مهارت لازم در اولین مرحله‌ی کنترل خشم باشد:

اولاً با گفتار درونی مانع از این می‌شود که عصبانیت، تفکر او را تحت کنترل قرار دهد:

✓ من در حال حاضر عصبانی‌ام.

✓ من از رفتار این فرد عصبانی‌ام.

و ...

دوماً، با فعال شدن افکار ناکارآمدی نظیر:

✓ این فرد، فرد بی‌ملاحظه‌ای است.

✓ این فرد، فرد بی‌ادبی است.

✓ این فرد، فرد پِرویی است.

و ...

با مخدوش و کم‌رنگ کردن باور ناکارآمد بوجود آورنده‌ی افکار و نتیجه‌گیری‌های فوق، قدم دوم جهت کنترل خشم را برمی‌دارد.

✓ آیا همیشه - همه‌ی افراد - باید صحیح رفتار کنند؟

✓ آیا من هیچگاه - در مواجهه با افراد و موقعیت‌های مختلف اشتباه نکرده‌ام؟

✓ آیا صرف اینکه این فرد، فرد بی‌ملاحظه، بی‌ادب، پررو و ... باشد، من می‌توانم به هر شیوه‌ای که خواستم عکس‌العمل نشان دهم؟

و ...

### مرحله‌ی دوم مهارت کنترل خشم: خنثی کردن خشم

همانطوری که گفته شد نقش اصلی خود آگاهی هیجانی این است که باعث می‌شود به محض اینکه اجاق‌گاز روشن شد، سعی کنیم شعله‌ی آنرا کم کنیم. به دلیل اهمیت کم کردن شعله‌ی خشم، بخش دیگر مهارت کنترل خشم نیز به روش‌های خنثی کردن خشم اختصاص یافته است. برای خنثی کردن خشم از دو شیوه‌ی کلی استفاده می‌شود. این دو شیوه عبارتند از شیوه‌های بلند مدت و کوتاه مدت.

#### الف: شیوه‌های بلند مدت:

شیوه‌های بلند مدت، روش‌هایی هستند که در دراز مدت باعث می‌شوند آستانه‌ی تحمل ما در موقعیت‌های خشم برانگیز افزایش یابد. این شیوه‌ها موجب می‌شوند قبل از اینکه ما وارد موقعیت‌های خشم برانگیز شویم با تمرین و ممارست بتوانیم مانع از این شویم که کنترل خشم از دست ما خارج شود. بعبارتی، اثرات شیوه‌های دراز مدت این خواهد بود که مدت‌ها بعد از انجام

مکرر آنها، ما قادر خواهیم شد که در موقعیت‌های خشم برانگیز خشم خود را خنثی کرده و به آن اجازه ندهیم که کنترل ما را در دست گیرد.

#### ۱- ورزش‌های هوازی:

اولین روش بسیار سودمند که در دراز مدت منجر به افزایش توانایی خنثی کردن خشم می‌شود، ورزش‌های هوازی است. ورزش‌های هوازی جزء فعالیت‌هایی هستند که در آنها فرد در یک زمان نسبتاً طولانی، یک فعالیت منظم بدنی را انجام می‌دهد. طی این فعالیت‌ها ضربان قلب و تنفس بتدریج افزایش یافته و برای مدت زمانی، فعالیت با حداکثر ضربان قلب و تنفس ادامه می‌یابد. ورزش‌هایی نظیر دویدن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری، راه رفتن سریع، کوه‌پیمایی جزء ورزش‌های هوازی‌اند.

#### ورزش و اوقات فراغت

بنا به یافته‌های بسیار متعدد در رابطه با اثربخشی چندوجهی ورزش، امروزه به این مهم بعنوان یک ضرورت در زندگی نگریسته می‌شود. معمولاً بحث ورزش و اوقات فراغت رابطه تنگاتنگی دارند، به این معنی که برای توانمندتر شدن در زندگی و علی‌الخصوص در مواجهه با موقعیت‌های خشم‌برانگیز لازم است که دارای اوقات فراغت باشیم. همانطوری که می‌دانید منظور از اوقات فراغت زمان‌های آزاد ماست، زمان‌هایی که می‌توانیم آنرا برای خودمان صرف کنیم. در نظر گرفتن بخشی از زمان زندگی بعنوان اوقات فراغت یک مؤلفه‌ی بهداشت روانی مفید است و گذراندن بخشی از اوقات فراغت طی فعالیت‌های ورزشی مطمئناً موجب ارتقاء بهداشت روانی و جسمانی ما می‌گردد.

## ۲- آرمیدگی:

همانطوریکه در جزوه هیجان آمده است، یکی از اجزاء هیجان، نشانه‌های فیزیولوژیک و جسمانی آن است. تمرکز بر این نشانه‌ها و طبیعی کردن آنها یکی از راه‌های مهم کنترل هیجانی است. آنچه که در آرمیدگی رخ می‌دهد این است که ما در دراز مدت به این توانایی می‌رسیم که می‌توانیم افزایش ضربان قلب، تنفس و انقباض عضلانی خود را کاهش دهیم. استفاده از آرمیدگی به هنگام خشم و اضطراب بسیار مؤثر شناخته شده است. تأثیر آرمیدگی در سلامت عمومی بدن با انجام پژوهش‌های معتبر تأیید شده است. کمتر یافته‌ای است که نقش آرمیدگی را در بهداشت روان (و حتی بدن) تأیید نکند. دقت این یافته‌ها بحدی است که حتی چگونگی تأثیر آرمیدگی بر بهداشت روان و جسم را هم دنبال کرده‌اند و بهمین خاطر می‌توان گفت که یاد گرفتن و بکار بردن منظم آرمیدگی مثل ورزش‌های هوازی، یک اصل بهداشتی است که هرکس بخواهد توانایی‌های خود را به منظور بهداشتی زندگی کردن افزایش دهد قطعاً بکار بردن آرمیدگی یکی از روش‌های بسیار مهم و تأثیرگذار خواهد بود. بدون در نظر گرفتن تأثیر کلی آرمیدگی، بدون شک یکی از تأثیرگذارترین فواید آرمیدگی، بالا رفتن تحمل در موقعیت‌های خشم برانگیز است.

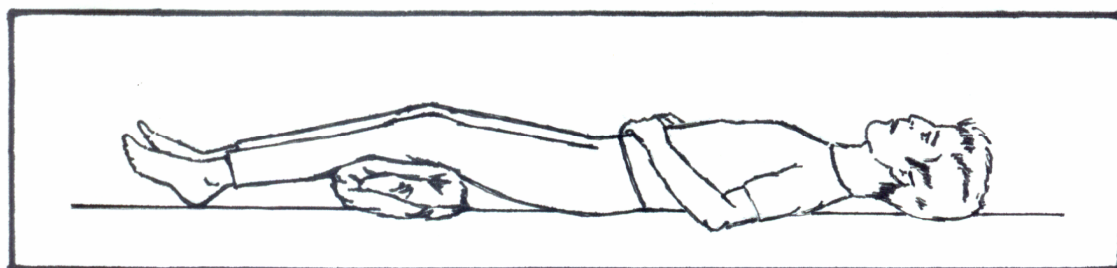
## مرحله آمادگی:

قبل از انجام آرمیدگی لازم است که مقدمات اولیه مهیا شود. اول اینکه سعی کنید تا حد ممکن سر و صدای محیط کم باشد. به همین منظور بهتر است اتاقی را پیدا کنید که دور از خیابان و سر و صدای ترافیک بوده و تلفن هم نداشته و نور آن هم ملایم باشد. در صورتیکه امکان یافتن اینگونه مکانی مهیا نیست می‌توانید از صداگیر<sup>۱</sup> استفاده کرده و یا با استفاده از گوشی<sup>۲</sup>، به موسیقی

۱- وسیله‌ای که در داخل گوش گذاشته می‌شود تا سر و صدا شنیده نشود.

ملایمی گوش دهید. هر چقدر که در انجام آرمیدگی ماهرتر شود، انجام این مقدمات برای شما راحت‌تر خواهد شد.

دوم اینکه باید بدن خود را هم برای آرمیدگی آماده کنید: بر روی یک زیرانداز نرم دراز بکشید؛ بازوان خود را در کنار بدن خود قرار داده و آرنج خود را حدود ۶۰ درجه خم کنید طوری که دست‌ها و مچتان روی شکمتان قرار بگیرد. باسن هم بدون انقباض بر روی زمین قرار بگیرد. لازم نیست که ران‌هایتان بهم چسبیده باشد چرا که آن‌ها به‌طور طبیعی به سمت بیرون قرار می‌گیرند. بعبارت دیگر بگذارید بدنتان طوری بر روی زمین راحت باشد که نیازی به فعالیت عضلانی نداشته باشد. اگر مایل باشید می‌توانید یک بالش نرم و کوچک هم زیر گردن خود قرار دهید. علاوه بر این اگر در ناحیه کمر، دردی احساس کردید، بالشتی را زیر زانوهای خود بگذارید. همچنین اگر دارای تاریخچه‌ای از کمر درد، دیسک کمر و یا هر نوع اختلال عضلانی - اسکلتی هستید، باید اقدامات احتیاطی را بعمل آورده و برای بوجود آوردن حداکثر تمرکز و متعاقب آن یادگیری مطلوب، راحت‌ترین حالت بدنی را پیدا کنید. از استفاده از هر نوع جواهر آلات، روسری، کمر بند یا لباس تنگ اجتناب کنید. در مرحله آمادگی اگر در هر نقطه از بدن احساس سوزش یا گرفتگی نمودید، وضعیت بدنی خود را تغییر دهید. با این حال اگر درد یا گرفتگی عضله در جریان آرمیدگی، شدت گرفت، اجازه دهید تا درد کاهش یابد (شکل یک).



شکل یک

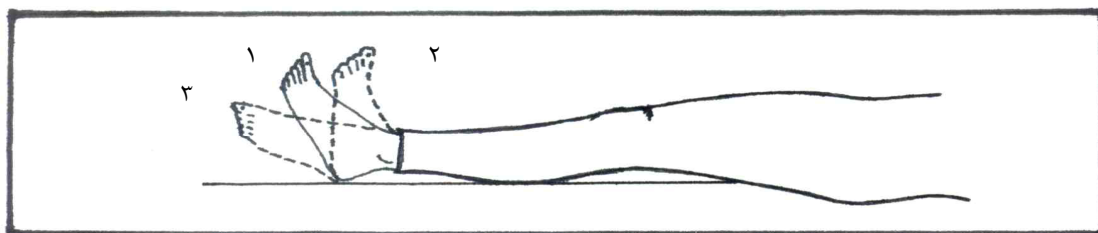


### پائین تنه - قوزک پا:

اولین تمرین بر مفاصل قوزک متمرکز می‌شود. در این مرحله نباید مفاصل دیگر، درگیر شوند: نوک انگشتان پای خود را به سمت زانو بکشید (این حرکت شبیه به این است که در هنگام رانندگی پای خود را از روی پدال گاز برمی‌دارید). در این حالت انقباض عضلانی را باید فقط در جلوی ساق پای خود احساس کنید و در عضلات پشت ساق باید احساس کشیدگی کنید. باید طوری انگشتان پای خود را به سمت ران‌ها بکشید که درد جزئی را احساس کنید (اگر درد افزایش یافت، اندکی استراحت کنید و با فشار کمتری ادامه دهید). افکار خود را بر فشاری که به عضلات پایتان وارد شده است متمرکز کنید. سعی کنید در این باره تصویری را در ذهن خود بوجود آورید. تصویر را چند ثانیه در ذهن خود نگه دارید و بعد آنرا محو کنید. تمرین را مجدداً تکرار نمایید با این تفاوت که اینبار تنفس خود را هم با آن همزمان انجام دهید به این شکل که هر وقت انگشت‌های پای خود را به سمت ران‌ها می‌کشید، همزمان با انقباض عضلانی، هوا را در داخل ریه‌های خود نگه داشته و با بیرون دادن هوا به بیرون، عضلات خود را هم شل و آرمیده کنید. یک دقیقه با آرامی در حالت دراز کش استراحت کرده و مجدداً شروع کنید.

بعد از اینکه چند بار این تمرین را انجام داده و از اجرای فعالیت پا و تنفس همزمان احساس راحتی کردید، سعی کنید که بجای تمرکز بر انقباض عضلانی، آگاهی خود را معطوف به آرمیدگی و راحتی آن عضلات نمایید. در حین اینکه هوای ریه‌های خود را بیرون می‌دهید، بگذارید که عضلاتتان لخت شوند. در این حالت نیز سعی کنید تصویری را از این حالت آرمیدگی و لختی در ذهن خود بوجود آورده و چند ثانیه به آن بنگرید. آنقدر این تمرین را انجام دهید تا احساس کنید که در آرام کردن این عضلات به توانایی لازم دست یافته‌اید.

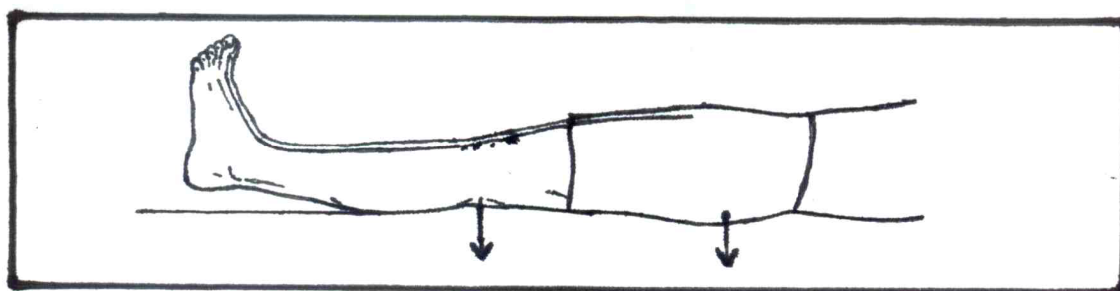
در این مرحله به عضلات پشتی ساق، پرداخته می‌شود. این عضلات دقیقاً مقابل عضلات گروه اول قرار دارند: یک نفس عمیق بکشید و سپس انگشتان پای خود را برعکس مرحله قبلی به سمت پائین بکشید (این حرکت شبیه به فشار دادن پدال گاز اتوموبیل است). باید نوک انگشتانتان به سمت خارج از بدن قرار گیرد. علاوه بر این پاشنه‌ها نیز به زمین چسبیده است. وقتی که به حداکثر توان نفس کشیدن رسیدید، به مدت پنج ثانیه هوا را در ریه‌های خود نگه دارید ضمن اینکه همزمان انگشتانتان هم به سمت پائین قرار دارد. سپس در حین اینکه هوا را آرامی از ریه‌های خود بیرون می‌فرستید، بگذارید پاهایتان به حالت استراحت اولیه، برگردد. این تمرین را سه تا پنج بار انجام دهید و سعی کنید که طی این تمرین‌ها، تنفس خود را با مرحله‌های انقباض و آرمیدگی همزمان کنید. ضمن اینکه هوای ریه‌های خود را بیرون می‌دهید و همزمان عضلات خود را از حالت انقباض خارج می‌کنید، تصویر انقباض عضلات پشت ساق را در ذهن متصور شوید که با خارج شدن هوا از ریه‌هایتان، عضلات هم شل می‌شوند. در این مرحله، مثل مرحله قبل بر احساس تنش ناشی از انقباض عضلانی، احساس آرمیدگی و تفاوت این دو حالت، متمرکز شوید (شکل دو).



شکل دو

### باسن و زانوها:

برای آرمیدگی عضلات این گروه، ابتدا اگر در زیر زانوهای خود بالشت گذاشته‌اید، آنرا بردارید. طی این تمرین سفتی در عضلات جلوئی ران و باسن‌ها احساس خواهد شد. علاوه بر این کشش عضلانی زیادی را احساس نخواهید کرد چرا که این دسته از عضلات، بلند بوده و بیش از یک مفصل دارند. مثل مراحل قبل، یک نفس عمیق کشیده و باسن و زانوهای خود را به زیرانداز فشار دهید. وقتی که به حداکثر تنفس خود رسیدید، چند ثانیه هوا را نگه داشته و سپس هوا را بیرون داده و بگذارید که عضلاتتان استراحت کنند. مجدداً تصویر تنش عضلانی را به ذهن آورده و احساس کنید که این تنش محو می‌شود (شکل سه).



شکل سه

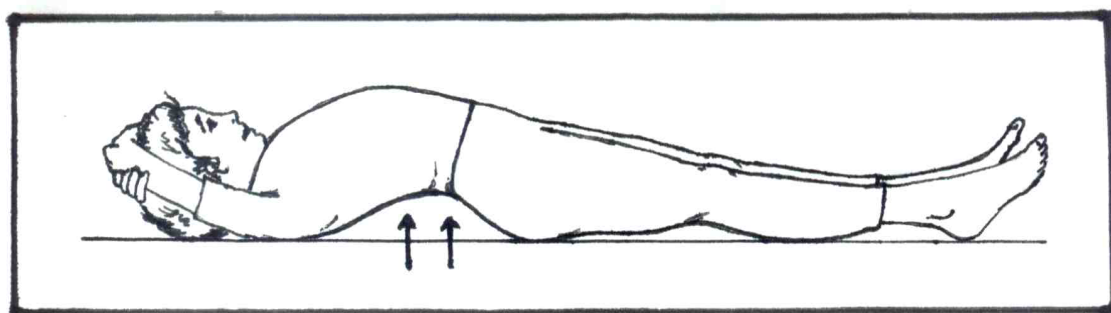
### بالا تنه:

اولین تمرین این مرحله متمرکز بر عضلات کمر می‌باشد. مخصوصاً اگر به کمر دردی مبتلا باشید که ناشی از بد شکلی یا ضربه نباشد، این تمرین برای شما مفید خواهد بود. از آنجائیکه افراد زیادی هستند که از کمر درد ناشی رنج می‌برند، گرم کردن اولیه را فراموش نکنید. اگر این تمرین‌ها موجب درد یا گرفتگی عضلانی شد، تمرین را متوقف کنید و بعد از رفع درد، تمرین را با

شدت انقباضی کمتری دنبال کنید و طی چند هفته بتدریج بر شدت انقباض بیفزائید. اگر درد ادامه یافت این تمرین را قطع نمائید. برای انجام این تمرین، کمر خود را از زمین جدا کنید به شکلی که بین کمر و سطح زمین یک قوس یا محفظه بوجود آید (شکل چهار). سعی کنید که سینه خود را به سمت چانه فشار دهید. طی این تمرین، باسن شما روی زیر انداز قرار دارد. با انجام این تمرین باید تنش عضلانی را در کمر خود احساس کنید. مثل مراحل قبل، این تمرین را با تنفس خود همزمان کنید و بر روی احساس‌های تنش عضلانی و آرمیدگی متمرکز شوید. این تمرین را پنج بار تکرار کنید.

دومین تمرین، کشش عضلات شکمی است: پاها، باسن و شانه‌های شما در تماس با زیرانداز است. نفس بکشید و عضلات شکمی خود را منقبض کرده و کمر خود را به زیرانداز بچسبانید. پنج ثانیه در این حالت بمانید و بعد از آن هوا را بیرون داده و عضلات خود را شل کنید. دو تمرین فوق را یک در میان و با سه ثانیه استراحت بین آن دو، انجام دهید. بعد از انجام این دو تمرین، تمرین‌هایی را که تا بحال انجام داده‌اید، تکرار کنید. بر احساسات تنش عضلانی و آرمیدگی متمرکز شوید. فراموش نکنید که اهمیت تصویرسازی کمتر از تمرین‌های عضلانی نیست.

(شکل چهار)



شکل چهار

### اندام‌های انتهایی بالا تنه:

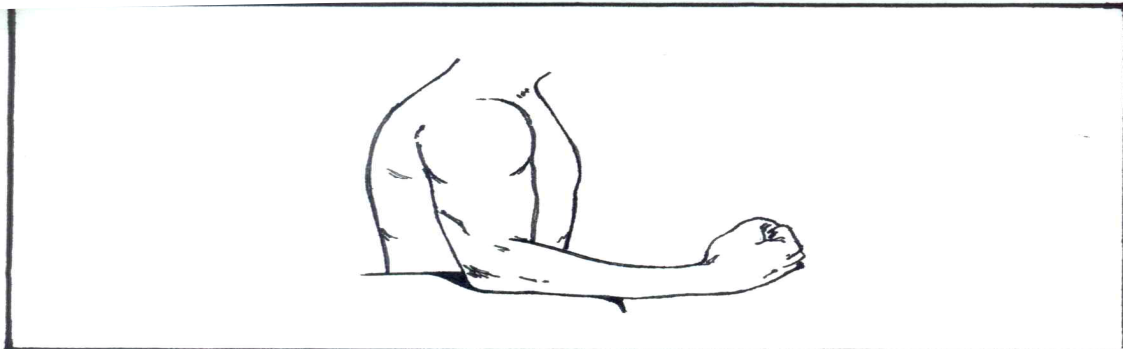
در این مرحله به عضلات اندام‌های فوقانی نظیر عضلات شانه، ساعد، مچ و انگشتان پرداخته خواهد شد. به یاد داشته باشید که هر تمرین با نفس عمیق شروع می‌شود و دقیقاً مثل مراحل قبل عمل می‌شود.

اولین تمرین به عضلات مچ و انگشت اختصاص دارد (شکل پنج). در این تمرین همزمان از هر دو دست استفاده می‌شود. دست‌ها را بصورت کشیده در طرفین بدن خود قرار داده و در همان زمان، انگشتها را به سمت ساعد خود بکشید. در این حالت تنش عضلانی را در عضلات پشت دست و ساعد خود احساس می‌کنید. ممکن است درد خفیفی را در مچ خود احساس کنید که ناشی از رباط مچ دست است، در این حالت فشار را بیشتر نکنید. دست خود را در این حالت انقباضی به مدت پنج ثانیه نگه دارید و سپس آنرا شل کنید. مطمئن شوید که باندازه کافی به خود استراحت داده‌اید. این تمرین را پنج بار انجام دهید. (شکل پنج)



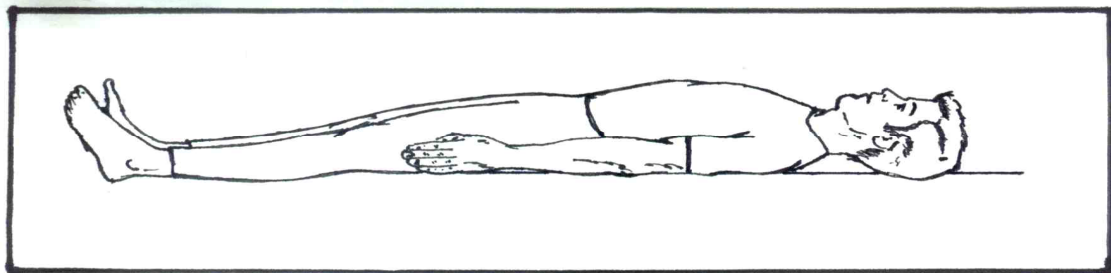
شکل پنج

دومین تمرین اندام‌های انتهایی بالا تنه به این شیوه انجام می‌شود که باید انگشتان خود را مشت کرده و بشدت به هم فشار دهید ضمن اینکه مچ دست به سمت ساعد خم می‌شود. در این حالت عضلات ساعد منقبض و عضلات مقابل آن کشیده می‌شوند. دست خود را در این حالت انقباضی به مدت پنج ثانیه نگه دارید و سپس آنرا شل کنید. این تمرین را پنج بار انجام دهید. (شکل شش)



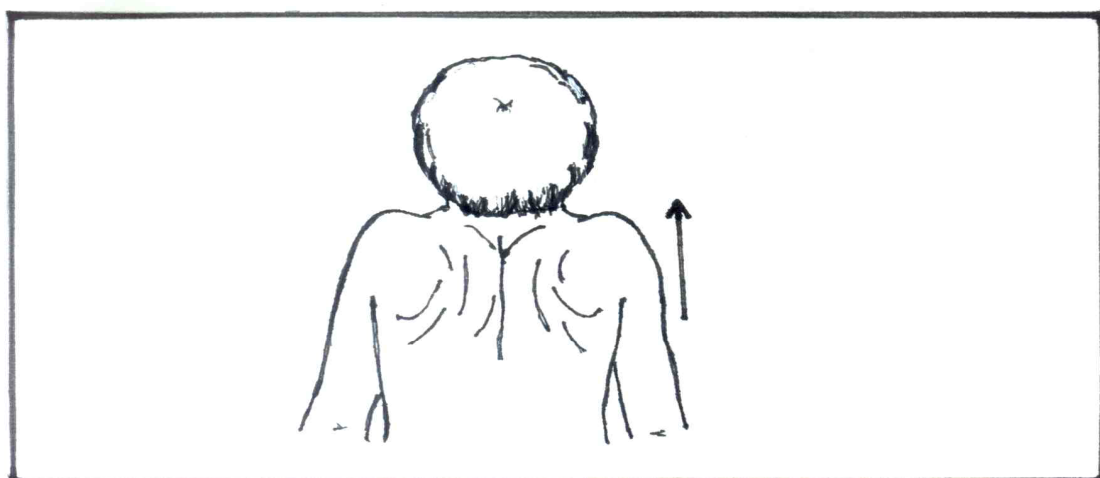
شکل شش

در سومین تمرین، دست‌های خود را بصورت کشیده کنار بدن خود قرار دهید. انگشت‌ها هم باید بصورت کشیده باشند. بازوان خود را محکم به طرفین خود فشار دهید. این حالت انقباضی را پنج ثانیه ادامه دهید و سپس آنرا شل کنید. این تمرین را پنج بار انجام دهید (شکل هفت).



شکل هفت

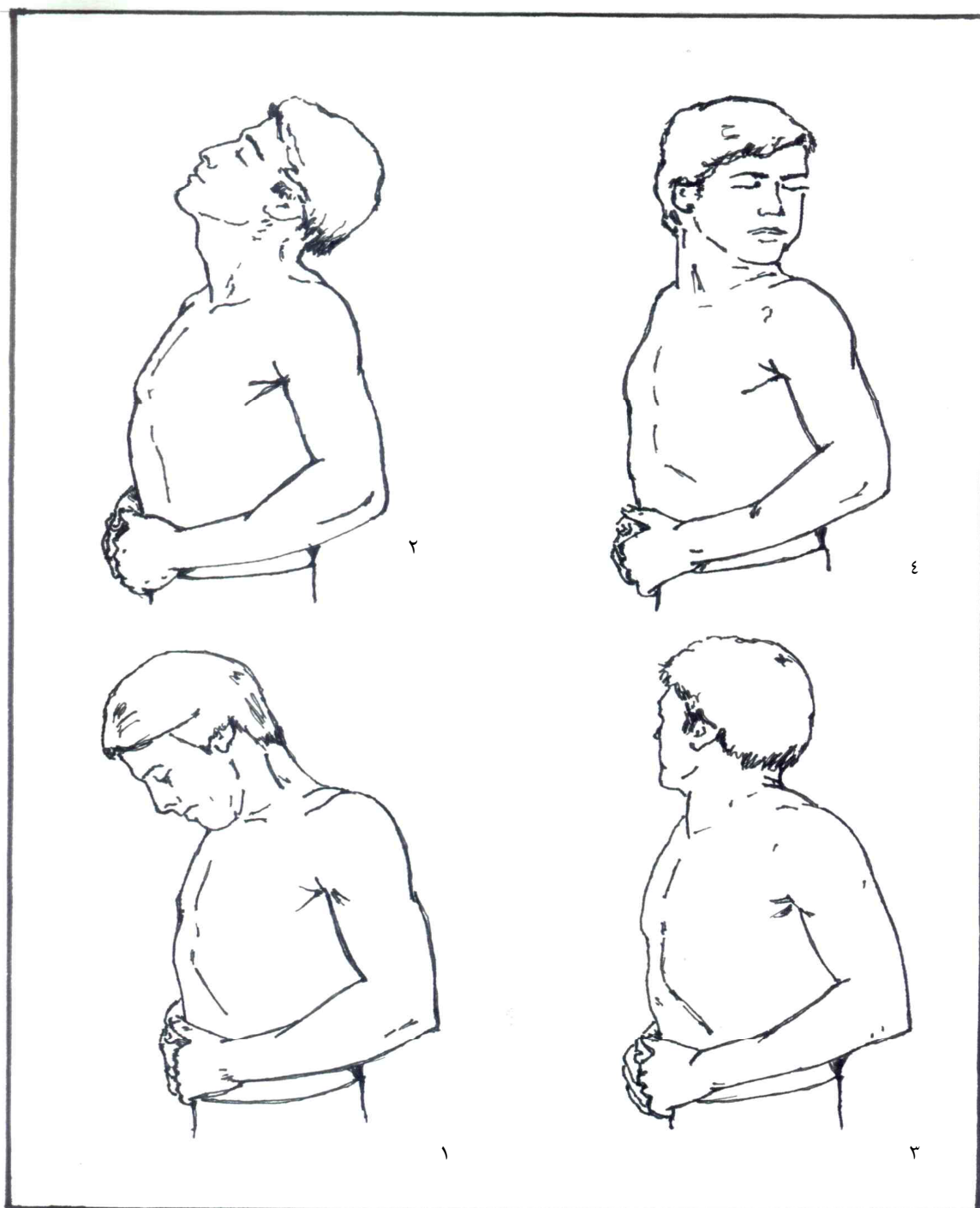
آخرین تمرین مختص شانه‌ها می‌باشد. شانه‌های خود را تا حد ممکن بالا بکشید (سعی کنید که آنها را به لاله‌های گوش‌هایتان برسانید). پنج ثانیه صبر کنید و سپس آنرا شل کنید. این تمرین مناسب افراد پشت‌میزنشین است که دچار سفتی‌گردن و شانه می‌شوند (شکل هشت).



شکل هشت

#### سر، گردن و صورت:

اولین تمرین این گروه از عضلات با چرخش سر آغاز می‌شود. در بسیاری از اوقات نظیر رانندگی و یا فعالیت‌های پشت میز نشینی، این دسته از عضلات، درگیر هستند. اگر دارای مشکلات مزمن گردن هستید، بیشتر مراقب باشید. برای انجام این تمرین، ابتدا چشمان خود را ببندید. همزمان با نفس کشیدن، چانه خود را به استخوان جناغ بچسبانید، چند ثانیه در همین وضعیت بماند، مجدداً همزمان با تخلیه هوا از ریه‌ها، سر خود را در جهت مقابل حرکت دهید به این معنی که سعی کنید سر خود را به ستون مهره‌ها نزدیک کنید. چند ثانیه در همان حالت باقی بمانید و با نفس گیری مجدد سر خود را به سمت راست بچرخانید طوری که سر و شانه‌هایتان در یک خط قرار بگیرند. چند ثانیه مکث کرده و همزمان با بازدم، سر را به سمت چپ بچرخانید. توجه داشته باشید که این چهار حرکت (بالا - پائین - چپ - راست) در مجموع یک حرکت محسوب می‌شوند. مثل تمرین‌های قبل، این تمرین هم باید به آرامی و بدون شتاب انجام شود (شکل نه).



شکل نه



یکدسته دیگر از عضلات پر کار، عضلات صورت و خصوصاً عضلات تکلم و جویدن هستند. برای تمرین دادن این عضلات، دندان‌های خود را بر روی یکدیگر فشار داده و عضلات صورت را هم به سمت بالا بکشید. تنفس همزمان را فراموش نکنید. این تمرین را پنج بار تکرار کنید.

(شکل ده)



شکل ده

#### نتیجه گیری:

یادگیری “آرمیدگی” نیاز به زمان و تلاش دارد، ولی هرچه که یادگیری پیش برود و تمرین‌ها تکرار بشوند، زمان انجام کامل آن کاهش می‌یابد. در ابتدا ممکن است که در حین تمرین کردن بخواب رفته یا احساس خواب آلودگی کنید. این واکنش بخاطر این مسأله است که ذهن شما یاد گرفته است تنها زمان آرمیدگی وقتی است که بدن بعدی خسته شده است که نمی‌تواند کار دیگری را انجام دهد. با وجودیکه این تمرین‌ها منفعلانه به نظر می‌رسند ولی فعالیت‌های دقیقی هستند که نیاز به تمرکز دارند و هر چقدر که شما در انجام آن ماهرتر شوید احساس آسودگی

بیشتری خواهید کرد، ضمن اینکه فعالیت‌های روزمره خود را هم با آگاهی، انرژی و اشتیاق بیشتری انجام خواهید داد. واقعیت این است که همین تمرین‌های بظاهر ساده و پیش پا افتاده چیزی فراتر از آرمیدگی را به ما می‌دهند. این تمرین‌ها، یک فرایند یادگیری هستند که آگاهی ما را از وضعیت روحی و بدنی مان در ارتباط با زندگی روزمره به ارمغان می‌آورند. شما طی تکرار آرمیدگی به این توانایی خواهید رسید که به وضعیت بدنی خود در حالت‌های مختلف آگاهی یابید: اینکه چطور دستتان، شییی را نگه داشته است، اینکه گردنتان در چه وضعیتی قرار دارد، اینکه عضلات صورتتان، حاکی از چه احساسی است و ... آگاهی به این حالت‌های عصبی - عضلانی اولین مرحله فرایند تغییر است و طی کردن این فرایند در نهایت به شما این توانایی را می‌دهد که علاوه بر غلبه بر احساس‌های ناخوشایند، از بروز آنها هم جلوگیری نمائید.

بدیهی است که ما نمی‌توانیم در موقعیت‌های خشم برانگیز روزمره از روش آرمیدگی به شرحی که در دستورالعمل توضیح داده شد، استفاده کنیم ولی هر چقدر این روش را بیشتر تمرین کنیم، در مدت زمان کوتاه‌تری خواهیم توانست خود را آرام کنیم و وقتی که در انجام آن کاملاً مسلط شدیم می‌توانیم بسرعت آنرا در موقعیت خشم برانگیز نیز اعمال کنیم ولی لازمه این حد از مهارت سه چیز است؛ تمرین کردن، تمرین کردن و تمرین کردن.

### ۳- پیش‌بینی:

سومین روش برای خنثی کردن خشم در دراز مدت پیش‌بینی است. ما با تجربه و آموزش یاد گرفته‌ایم که چگونه از خطرهای احتمالی احتراز کنیم. مثلاً همه‌ی ما می‌دانیم که اگر شنا بلد نباشیم، آب تنی کردن در مناطق عمیق دریا، موجب مرگ ما خواهد شد، همه‌ی ما می‌دانیم که احتمال تصادف وقتی که چراغ راهنمایی - رانندگی قرمز است، بسیار بالاست، همه‌ی ما می‌دانیم که

فرو بردن یک شی رسانا در پریز برق موجب برق گرفتگی می‌شود. موارد بیشماری وجود دارند که با پیش‌بینی کردن بروز خطر، از آنها دوری می‌کنیم. بدین ترتیب ما می‌توانیم با پیش‌بینی کردن، علاوه بر اینکه خود را در معرض موقعیت‌های خشم برانگیز قرار ندهیم، آمادگی لازم جهت مواجهه با آنها را نیز در خود ایجاد کنیم.

لازم به ذکر است که وضعیت‌های جسمانی زیر، پیش‌بینی کننده‌های بروز خشم و

عصبانیت در افراد است:

✓ خستگی

✓ گرسنگی

✓ تغییرات هورمونی که در دوره‌های بلوغ، عادت ماهیانه و زایمان روی می‌دهد.

✓ دردهای مزمن یا حاد

✓ وابستگی جسمانی یا روانشناختی (اعتیاد) به موادی نظیر نیکوتین، الکل، کافئین یا دیگر

مواد

#### ۴- تخلیه‌ی احساسات منفی گذشته:

از جمله روش‌هایی که باعث می‌شود تحمل موقعیت‌های خشم برانگیز در فرد افزایش یابد، کم اثر کردن احساسات منفی و خشمگینانه نسبت به موقعیت‌های گذشته است. اینکه هرکدام از ما در حال حاضر نسبت به موقعیت‌های خشم برانگیز گذشته زندگی خود چه احساسی داریم و این احساسات چه تأثیری بر ما می‌گذارند، عاملی است که در توانایی خنثی کردن خشم‌های فعلی، مؤثر خواهد بود.

هریک از ما در گذشته، در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌ایم که هنوز هم با گذشت مدت‌ها، باز هم ممکن است یادآوری آن موقعیت، ما را ناراحت کند. انباشته شدن احساس خشم ناشی از اتفاقات گذشته، از جمله عواملی است که باعث می‌شود در دراز مدت قدرت تحمل ما کاهش یابد، بدین شکل که وقتی در موقعیت خشم برانگیزی قرار می‌گیریم به جای آنکه سعی کنیم نسبت به احساس و هیجان خود، آگاهی یابیم و خشم بوجود آمده را خنثی کنیم، چون ظرفیت تحمل خشم ما بعلت موقعیت‌های گذشته، تکمیل شده است، نخواهیم توانست که به شیوه‌ای مناسب با خشم خود مقابله کنیم و در نتیجه، این خشم خواهد بود که کنترل ما را بدست خواهد گرفت.

بنابراین برای اینکه آستانه‌ی تحملمان بالا برود لازم است که به خشم‌های گذشته‌ی خود پردازیم. اگر فرد مقابل در دسترس است لازم است که قاطعانه با او صحبت کرده و در رابطه با موقعیت بوجود آمده بین خود و او به مصالحه برسیم (در آخرین مرحله مقابله با خشم بیشتر به این موضوع پرداخته شده است). اگر که فرد مقابل در دسترس نیست توصیه شده است که هم خود و هم او را ببخشیم.

آسایش دو کیتی تفسیر این دو حرف است با دوستان مروت با دشمنان مدارا<sup>۱</sup>

#### ب- شیوه‌های کوتاه مدت:

اگر بیادتان مانده باشد، گفته شد که در مرحله خنثی کردن خشم از دو نوع روش استفاده می‌شود: روش‌های دراز مدت و روش‌های کوتاه مدت. در قسمت قبل در مورد روش‌های دراز مدت خنثی کردن خشم صحبت کردیم. ارزش روش‌های دراز مدت در این است که بکار بردن مکرر و مستمر آنها در طولانی مدت باعث می‌شود که اولاً براحتی عصبانی نشویم و دوماً در صورت بروز خشم، سریع‌تر و راحت‌تر آنرا کنترل کنیم. ولی ویژگی اصلی روش‌های دراز مدت این است که حتماً باید از قبل شروع شده باشند و یا از هم اکنون شروع شوند تا در آینده از مزایای آن استفاده کنیم.

۱- حافظ

بعلت اینکه بازدهی این روش‌ها در دراز مدت صورت می‌گیرد ما برای مقابله با خشم به روش‌هایی احتیاج داریم که سریع‌تر به نتیجه برسند و به ما در خنثی کردن خشم کمک کنند. در این قسمت به بررسی روش‌های کوتاه مدت می‌پردازیم.

### ۱ - خودآگاهی هیجانی:

از آنجایی که قدرت خشم ناشی از تغییرات متعدد و پیچیده فیزیولوژیک و دستگاه عصبی است، براحتی می‌تواند کنترل فرد را در دست بگیرد و در این حالت کارکرد خشم همچون غریزه، بصورت خودکار و غیرقابل کنترل، منجر به بروز مجموعه‌ای از رفتارها خواهد شد: بر افروختگی چهره، با داد و فریاد صحبت کردن، بی‌ادبانه صحبت کردن و در نهایت رفتارهای پرخاشگرانه فیزیکی مثل شکستن اشیاء و ضرب و شتم. تا به اینجا عملکرد خشم در حیوان و انسان تا حدود زیادی شبیه به هم است: «از بین بردن عامل مزاحم»، ولی وقتی که موجود، به این فکر کند که دارای چه حالت هیجانی است بسرعت وارد وادی انسانیت می‌شود.

خود آگاهی هیجانی در موقعیت‌های خشم برانگیز بسرعت مانع می‌شود که فرد کنترل خود را از دست بدهد:

✓ «من در حال حاضر چه احساسی دارم؟»

✓ «من در حال حاضر، خشمگین‌ام.»

گفتار درونی فوق پرسش و پاسخی است که بیشترین نقش را در بوجود آوردن خود آگاهی هیجانی ایفا می‌کند؛ اینکه از خودمان، وضعیت هیجانی خود را سؤال کنیم و اینکه به آن جواب بدهیم، عامل اولیه و اساسی خود آگاهی هیجانی محسوب می‌شود. وقتی که ما خود آگاه می‌شویم به احتمال زیاد مثلث تفکر، احساس و رفتار را هم به یاد خواهیم آورد و اینکه چگونه نقص در یکی، موجب بد کارکردن دستگاه روانی ما خواهد شد.

ما باید این واقعیت را در نظر داشته باشیم که بسیاری از مواقع افکار ناکارآمد موجب تشدید خشم می‌شود. آگاهی داشتن به این‌گونه افکار نیز نقش مهمی در خنثی کردن سریع خشم ایفا می‌کند.

## ۲- تنفس عمیق:

این موضوع مورد تأیید است که عموماً هیجان‌ها و خصوصاً خشم، یک پدیده روانی صرف نیست چرا که اجزاء جسمانی و فیزیولوژیک نقش مهمی در بروز آن دارند. همانطوری‌که می‌دانیم فشار خون، ضربان قلب، تعداد تنفس، دمای بدن و سرعت سوخت و ساز جز متغیرهای جسمانی هستند که در هنگام خشمگین شدن، بعلاوه فعالیت دستگاه عصبی خودکار (سمپاتیک)، افزایش می‌یابند. از بین متغیرهای فوق، تنفس، فعالیتی است که می‌توان سریع‌تر بر آن متمرکز شد و بوسیله‌ی دم و بازدم‌های عمیق (تنفس عمیق) فعالیت آنرا تحت کنترل درآورد. تنفس عمیق می‌تواند بر ضربان قلب و نتیجتاً فشار خون اثر گذاشته و بدین ترتیب می‌توان با تنفس عمیق مانع از بالا رفتن فعالیت اجزاء فیزیولوژیک خشم شد و همین مسأله، به خنثی شدن خشم کمک خواهد کرد.

## ۳- روش‌های حواس‌پرتی:

آنچه که در حواس‌پرتی اتفاق می‌افتد این است که دقت و توجه ما از موضوع اصلی منحرف می‌شود و موضوعات فرعی مورد توجه قرار می‌گیرند. حواس‌پرتی در کلاس درس و هنگام مطالعه جزء شناخته شده‌ترین موارد حواس‌پرتی است که به احتمال زیاد همه ما آن را تجربه کرده‌ایم. در بسیاری از مواقع تمرکز و توجه به یک موضوع، اصل اولیه فعالیت‌های هدفمندی نظیر یادگیری و ارتباطات است؛ ما باید سر کلاس، مباحث مربوطه را دنبال کنیم و دنبال آن مطالب مرتبط با آن بحث را مطالعه کنیم تا بتوانیم در رابطه با آن موضوع به دانش کافی دست یابیم.

همینطور در ارتباطات اجتماعی باید دقت کافی به صحبت‌های طرف مقابل داشته و عکس‌العمل‌های مناسب نشان دهیم تا ارتباطی دو طرفه و هدفمند شکل بگیرد.

ولی با این حال موقعیت‌هایی هم وجود دارد که تمرکز، کارکرد طبیعی و سازگارانه‌ی خود را از دست می‌دهد. غرق شدن در احساس‌ها و هیجان‌های منفی و ناخوشایند از قبیل خشم، اضطراب، غم و... وقتی بوجود می‌آید که فرد تمرکز خود را بر این حالت‌ها قطع نکند. در اینگونه مواقع است که استفاده‌ی آگاهانه و ارادی از حواس‌پرتی باعث می‌شود که فرد از باتلاق حالت‌های هیجانی راحت‌تر خلاص شود. منطق استفاده از روش‌های حواس‌پرتی در این است که ذهن ما دارای این ویژگی است که نمی‌تواند در آن واحد به دو مسأله فکر کند. وقتی که در مواقع خشم، حواس خود را معطوف به موضوعات حاشیه‌ای کنیم، ذهن از حواس تأثیر گرفته و بدین ترتیب از فکر کردن و بال و پر دادن بیشتر به خشم دور می‌شویم.

شدیدترین حالت خشم این است که هم افکار، هم احساسات و هم رفتار ما متمرکز بر موضوع خشم شود:

چقدر این اتفاق عصبانی‌کننده است! «تفکر»

حسابی ناراحتم! «احساس»

بخاطر این کارت، هیچ وقت تو را نمی‌بخشم! «رفتار کلامی»

با او دست به یقه شدم! «رفتار غیرکلامی»

اگر سعی نکنیم که با استفاده از روش‌های خنثی کردن، خشم خود را تحت کنترل درآوریم معمولاً هر سه جزء دستگاه روانی ما، تحت تأثیر خشم قرار خواهد گرفت.

لازم به ذکر است، هر روشی که به لحاظ روانی شما را از موقعیت دور کرده و حواستان را مشغول موضوعی دیگر کند یک روش حواس‌پرتی محسوب می‌شود. برخی از این روش‌ها عبارتند از:

### الف - شمردن اعداد :

شمردن اعداد یک فعالیت ذهنی است که احتیاج به تمرکز دارد. دنبال کردن یک سری از اعداد، می‌تواند حواس ما را از موقعیت خشم برانگیز پرت کرده و بدین ترتیب توان خنثی کردن خشم در ما افزایش یابد.

### ب - به یاد آوردن شعر:

یکی از فوائد حفظ کردن شعر، استفاده از آنها در موقعیت‌های خشم برانگیز در جهت خنثی کردن خشم است؛ بیاد آوردن و زمزمه درونی شعر، فعالیتی است که باید، ذهن متمرکز شود و همین مسأله باعث می‌شود که افکار مرتبط با خشم تضعیف شوند.

زنده اندیشان به زیبائی رسند

زندگی زیباست ای زیبا پسند

کز برایش می‌توان از جان گذشت<sup>۱</sup>

آنقدر زیباست این بج بازگشت

### ج - به یاد آوردن یک خاطره یا تصویر خوشایند:

در ذهن هرکدام از ما خاطرات و تصاویری وجود دارد که به یاد آوردن آنها باعث احساس آرامش و شادی می‌شود؛ خاطرات بیاد ماندنی عید نوروز، تعطیلات تابستانی، مسافرت‌ها، جشن تولدها، پیروزی تیم ملی، تصویری از دریا، کوه، یک نقاشی زیبا، چهره فرد مورد علاقه و...، بخش‌هایی از محتویات نرون‌های ما هستند که هر وقت فعال شوند، ذهن ما معطوف به آنها می‌شود و چون همانطوری که گفته شد ذهن نمی‌تواند در یک زمان به دو چیز فکر کند، یاد آوری خاطرات و تصاویر خوشایند می‌تواند مدار مغزی خشم را تضعیف کند.

---

۱- هوشنگ ابتهاج



#### د - به یاد آوردن یک لطیفه:

یکی از توانایی‌های منحصر به فرد ما انسان‌ها، خندیدن است. خنده، خود یک هیجان خوشایند و مثبت است که در مقابل طیف هیجان‌های منفی نظیر خشم، غم، اضطراب و ... قرار دارد. یکی از روش‌های معمول و مرسوم خندیدن و خنداندن، لطیفه است. انبساط و حالت آسودگی ناشی از شنیدن یک لطیفه، دقیقاً مثل حالت خشم، صرفاً یک پدیده‌ی روانی نیست بلکه دارای مؤلفه‌های فیزیولوژیک هم می‌باشد. با بیاد آوردن یک لطیفه ضمن اینکه ذهن ما بیشتر در باتلاق خشم فرو نمی‌رود بلکه ته‌مزه شیرین حاصل از به یاد آوردن یک لطیفه موجب می‌شود که توان ما در کنترل خشم افزایش یابد ( در مهارت تفکر خلاق، بیشتر به این موضوع پرداخته خواهد شد).

#### ه - فکر نکردن:

فکر نکردن، خود نوعی فکر کردن است که اتفاقاً احتیاج به تمرکز بالایی دارد. اینکه به هیچ تصویری نیندیشیم، اینکه در ذهن به هیچ محتوایی نپردازیم، اینکه در ذهن با کسی یا چیزی در چالش نباشیم، حالتی است که می‌تواند منجر به حواس‌پرتی از خشم شود.

#### مرحله‌ی سوم مهارت کنترل خشم: قاطعیت

اگر یادتان باشد در ابتدا به دو شیوه‌ی رایج در مواجهه با موقعیت‌های خشم‌برانگیز اشاره شد. در ادامه به شکلی دقیق‌تر به این تقسیم‌بندی پرداخته می‌شود.

افراد در مواجهه با موقعیت‌های خشم‌برانگیز عموماً به چهار شکل عکس‌العمل نشان

می‌دهند:

دسته‌ی اول افرادی هستند که بصورت مشخص، در هنگام خشم، آنرا فرو می‌خورند و هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهند. به این افراد “منفعل” گفته می‌شود.

دسته‌ی دوم افرادی هستند که بر خلاف دسته‌ی اول به محض عصبانی شدن، بصورت مشخص، خشم خود را بروز می‌دهند. به این دسته از افراد، پرخاشگر گفته می‌شود.

دسته‌ی سوم، افرادی‌اند که بصورت “نامشخص” پرخاشگری می‌کنند. کله شقی، اشکال‌تراشی، مسامحه و پشت‌گوش انداختن ویژگی‌های این دسته از افراد است.

و در نهایت دسته‌ی چهارم افرادی هستند که بهترین و مناسب‌ترین برخورد را در مواجهه با موقعیت‌های خشم برانگیز از خود نشان می‌دهند؛ افراد قاطع کسانی‌اند که دو مرحله‌ی قبلی کنترل خشم را با موفقیت به پایان رسانده‌اند و در مرحله‌ی سوم یعنی برخورد قاطعانه، با قاطعیت یعنی بدون احساس ترس و بدون پرخاشجویانه رفتار کردن، با فرد مقابل که موجب خشم وی شده است، گفتگو می‌کنند.

حال با این توضیحات به نظر شما قاطع بودن به چه معناست؟

از جمله علایم سلامت روانی این است که فرد توانایی احساس کردن و ابراز نمودن قاطعانه‌ی همه‌ی احساسات و عواطف انسانی را داشته و بتواند بجای تسلیم شدن، کنترل و مدیریت آنها را بعهده گیرد. قاطع بودن به معنای این است که پای حقوق خود بایستیم و افکار و احساسات خود را به گونه‌ای مستقیم، صادقانه و متناسب با اوضاع بیان کنیم. هنگامی که از خود قاطعیت نشان می‌دهیم، هم از حق خود نگذرته‌ایم و هم احترام به دیگران را بجا آورده‌ایم. در قاطعیت از یک سو حالت انفعالی نداریم و نمی‌گذاریم دیگران از ما سوء استفاده کنند و از سوی دیگر، نیازهای دیگران را می‌شناسیم و سعی می‌کنیم خود را بنحوی معقول با آن تطبیق دهیم.

قاطعیت این احساس را به ما می‌دهد که از کارآیی و نظارت درونی لازم برخورداریم.

چنین حسی به نوبه‌ی خود حس اعتماد به نفس و خود - ارزشمندی ما را در ارتباط با دیگران بالا

می‌برد. از آنجایی که قاطعیت همراه با در نظر گرفتن و احترام به نیازهای دیگران است، لذا افراد قاطع انعطاف‌پذیرند و همیشه صرفاً بدنبال خواسته‌های خود نیستند.

اهمیت قاطعیت در زندگی روزمره بحدی زیاد است که حتی می‌تان به نوعی آنرا یک مهارت در نظر گرفت. اگر شما فقط یکبار در زندگی هم به حق خود رسیده‌اید و هم احترام به دیگران را رعایت کرده‌اید، توانایی قاطعانه برخورد کردن در زندگی را دارید. فقط کافی است که عملکرد خود را در موقعیت‌های مختلف خشم برانگیز عمومیت دهید. برعکس در صورتی که هیچگاه عملکرد قاطعانه‌ای را بیاد ندارید کافی است که فقط یکبار قاطعانه عمل نمایید.

شاید جالب باشد که بدانید قاطعیت پاسخی مورد احترام است ولی الزاماً مورد علاقه دیگران نیست؛ رفتار منفعلانه بیشتر مورد علاقه دیگران است حال آنکه پرخاشگری نه مورد احترام دیگران است و نه مورد علاقه.

متخصصان برای برخورد قاطعانه ده ویژگی را در نظر گرفته‌اند که به احتمال زیاد می‌توان با در نظر گرفتن این ویژگی‌ها، در مواجهه با موقعیت‌های مختلف قاطعانه‌تر برخورد کرد.

۱. اظهار نمودن احساسات و هیجانات
۲. احترام به حقوق دیگران
۳. صداقت
۴. مستقیم و محکم صحبت کردن
۵. مساوات، سودرسانی
۶. کلامی (احساسات، حق و حقوق، واقعیات، عقاید، خواسته‌ها، محدودیت‌ها)
۷. غیرکلامی (سبک پیغام، تماس چشمی، صدا، حالات بدنی. تظاهرات چهره‌ای، حرکات دست و سر، زمانبندی، روان بودن کلام، گوش دادن)
۸. تناسب با فرد و موقعیت (جهانشمول نیست)
۹. مسئولیت‌پذیری اجتماعی

۱۰. آموخته شده (ارثی نیست)

بدین ترتیب فرد قاطع کسی است که توان اظهار احساسات و هیجانات منفی خود را فرا گرفته است و بدین منظور به حقوق دیگران احترام گذاشته و با نهایت صداقت، مساوات و سودرسانی به شکلی مستقیم و محکم، احساسات، حق و حقوق، عقاید، خواسته‌ها و محدودیت‌های خود را با توجه به شیوه‌ی ارسال پیغام، تماس چشمی و ... با در نظر گرفتن فرد مقابل، موقعیت و مسئولیت اجتماعی خویش، ابراز می‌کند.

به یاد داشته باشیم که اولاً قاطعیت مهارتی است که تسلط بر آن دشوار است چرا که بسیاری از ما یاد نگرفته‌ایم که از آن در زندگی روزمره استفاده کنیم؛ قاطعیت شیوه‌ای است که ما را موظف می‌کند برخلاف روش‌های اتوماتیک گذشته رفتار کنیم.

ثانیاً قاطعیت، یک مهارت ذاتی نیست بلکه می‌توان آن را یاد گرفت و افزایش داد.

### چگونه قاطعانه رفتار کنیم:

اگر بخواهیم در موقعیت‌های خشم برانگیز از موضوعات مطرح شده درباره قاطعیت طوری استفاده کنیم که رفتار ما قاطعانه محسوب شود، در نظر گرفتن موضوعات زیر کمک کننده خواهد بود:

#### ۱- با اظهارات مثبت آغاز کنید:

✓ برای مثال بگوئید: «من مایلیم به شما بگویم که چه احساسی دارم زیرا رابطه با شما برایم مهم و محترم است.»

✓ می‌توانید گفته‌های خود را با یک قدردانی آغاز کنید ولی مراقب باشید که گفته‌تان صادقانه باشد: «طی سال گذشته از کار کردن با شما لذت بردم ولی اخیراً ...»

#### ۲- صریح باشید:

✓ از ضمیر اول شخص استفاده کنید و بگوئید: «من احساس خوبی ندارم / عصبانی‌ام.»  
✓ با استفاده از ضمیر سوم شخص و تعمیم دادن از احساسات خود فاصله بگیرید: «وقتی دیگران...» یا «ناراحت کننده است وقتی که ...»

#### ۳- شدت خشم خود را مشخص کنید:

✓ هر آنچه را که احساس می‌کنید با ضمیر اول شخص بیان کنید: «کمی حالم گرفته است» یا «دارم از عصبانیت منفجر می‌شوم». دادن اینگونه اطلاعات از احساسات خود بدون اغراق در آن اغلب موجب می‌شود که فرد مقابل با دقت به صحبت‌های شما گوش کند. اگر به طرف مقابل صرفاً بگوئید: «من از دست شما عصبانی هستم»، این شرایط را مهیا می‌کند که او یا مرعوب گفته شما شود و یا متوسل به رفتارهای دفاعی پرخاشگرانه کلامی یا غیرکلامی گردد.

#### ۴- دیگران را به این خاطر که شما را عصبانی کرده‌اند، سرزنش نکنید:

✓ به یاد داشته باشید که هیچ‌کس این قدرت را ندارد که احساسی را در ما بوجود آورد بلکه این خود هستیم که دروندادها را به برون‌داد تبدیل می‌کنیم. بنابراین بجای گفتن: «نه، تو مرا عصبانی کردی» بگوئید: «من عصبانی شدم وقتی که تو ...».

۵- از احساسات ترس و نگرانی استفاده کنید.

✓ بعنوان مثال بگوئید: «من از گفتن این موضوع به شما نگرانم زیرا گمان می‌کنم که شاید فکر کنید من فرد بهانه‌گیری هستم یا بعد از فهمیدن آن مرا طرد کنید یا...». اینگونه اظهارات به شما کمک می‌کند که احساس کنید کنترل بیشتر بر احساسات خود داشته و از طرف فرد مقابل پذیرفته شده و به شما اطمینان خاطر داده شود (مثلاً ممکن است فرد مقابل بگوید: «نه، من قول می‌دهم که حرف‌های شما را بشنوم».

۶- به مسئولیت‌های خود اذعان کنید:

✓ برای مثال، بگوئید: «من متوجه شدم که باید موضوعی را به تو می‌گفتم» یا «من جزء افرادی هستم که چارچوب‌های خاص خودشان را دارند» یا «من در حال حاضر وضعیت خاصی دارم».

۷- از کوچک نشان دادن خود یا دعوت طرف مقابل به انتقاد از خود یا خشم تلافی جویانه پرهیز کنید:

✓ برای مثال نگوئید: «می‌دانم که آدم بدقلقی هستم / بیش از اندازه حساسم / نازک نارنجی‌ام و ...» یا «ممکن است اگر به شما بگویم بر سر من داد بزنید.» زیرا بدین ترتیب ایده‌های تحریک کننده و مضری را در ذهن طرف مقابل ایجاد می‌کنید.

۸- گله و شکایت‌های گذشته را زنده نکنید:

✓ در واقع حتی‌المقدور در هر زمان فقط به یک موضوع بپردازید. این مسأله خصوصاً برای برخی از افراد وسوسه انگیز است که به موزه ناراحتی‌های گذشته خود سری بزنند (برای مثال: «هفته پیش هم، همین اتفاق افتاد...»). اگر طرف مقابل شما هم به همین ترتیب عکس‌العمل نشان دهد در ابتدا فقط سعی کنید که از تکرار و ادامه یافتن اینگونه گفتگوها اجتناب کنید - در غیراینصورت انرژی

خود را در بحث «این بجای آن» در رابطه با زندگی در قرن گذشته به هدر خواهید داد و دیگر رمقی برای رفع تعارض فعلی باقی نخواهد ماند.

#### ۹- نقش یک روانشناس آماتور را بازی نکنید:

✓ از تفسیر رفتارهای فرد مقابل پرهیز کنید. اظهارنظرهائی نظیر «می دانم که واقعاً به چه چیزی فکر می کنید، شما فکر می کنید که...» یا «شاید این عادت را از پدرتان یاد گرفته اید» می تواند بعنوان برخوردی ترحم آمیز یا پرخاشگرانه قلمداد شود.

#### ۱۰- از تعمیم دادن یا برچسب زدن اجتناب کنید:

✓ اگر شما از جملاتی نظیر «همه مردها / زن ها / نوجوانان / شمالی ها / جنوبی ها و ... اینطوری اند»، استفاده کنید، آتش عصبانیت دو طرفه را فراهم کرده اید. تعمیم دادن تجارب گذشته ما به موقعیت فعلی معمولاً منجر به ایجاد مناقشه می شود. علاوه بر این برچسب زدن هائی نظیر «تو همیشه همینطور بوده ای» براحتی می تواند طرف مقابل ما را به موضع دفاع بکشاند.

#### ۱۱- از موعظه کردن و درس اخلاق دادن پرهیز کنید:

✓ سعی نکنید به فرد مقابل بگوئید که او چگونه باید یا نباید، احساس، فکر یا اعتقاد خاصی داشته باشد. اگر در رابطه با یک ارزش مشخص تعارضی بین شما و فرد مقابل وجود دارد، می توانید به آن اشاره کرده ولی بعداً در فرصت مقتضی، وقتی که هر دو احساس آرامش دارید در رابطه با تفاوت های خود بحث کنید (بعنوان مثال، به جای گفتن جملاتی نظیر «کسی با سن و سال تو، باید از اینکه اینقدر بی نظم است، خجالت بکشد. انگار که تا بحال کلمه نظم و ترتیب به گوش تو نخورده است.»، می توان از این جمله استفاده کرد: «انگار که برداشت من و تو از نظم و ترتیب بسیار متفاوت است. اگر مایلی بعداً در مورد آن صحبت کنیم.»

۱۲- پای شخص سوم را وارد ماجرا نکنید:

✓ از گفتن جملاتی نظیر «اگر پدر شما هم اینجا بود. عصبانی می‌شد...» یا «من تنها کسی نیستم که از این رفتار شما شاکی است...»، اجتناب کنید.

۱۳- بجای انتقاد از تمامی شخصیت فرد از رفتار خاص فرد انتقاد کنید:

✓ برای مثال بجای گفتن «تو آدم خودخواهی هستی»، بگوئید: «به نظر من، اینکه تو نیازهای مرا در نظر نمی‌گیری، خودخواهانه است.»

۱۴- در بیان خواسته‌های خود واقع‌بین و شفاف باشید:

✓ مثلاً بجای گفتن: «چرا فقط تو در این دنیا اینقدر شلوغ و پر سر و صدائی.» بگوئید: «دوست دارم وقتی که در حال مطالعه هستم از هدفون استفاده کنی.»

۵- از تهدید به تنبیه به شکل صحیح استفاده کنید:

✓ همیشه مطمئن باشید تهدیدی را که در نظر گرفته‌اید قابل کاربرد باشد. تهدیدهای توخالی نظیر «اگر یکبار دیگر دوچرخه مرا برداشتی همه سی‌هایت را توی سطل آشغال می‌ریزم» یا «اگر فردا کتابم را برایم نیاوری به استاد می‌گویم که تو در تهیه گزارش هیچ نقشی نداشتی»، به احتمال زیاد نتیجه مطلوبی را بدنبال نخواهد داشت. حتی اگر اینگونه تهدیدها بطور موقتی موثر باشند به احتمال زیاد در درازمدت بی‌فایده خواهد بود چرا که بدین ترتیب شما حس احترام به خود را مخدوش می‌کنید.

۱۶- از شوخ‌طبعی بپرهیزید:

✓ موقعیت‌هایی که لازم است برخورد قاطعانه‌ای را بروز دهید، وقت مناسبی برای شوخ‌طبعی نیست. لازم است لحن جدی را بخود بگیرید.



۱۷- تلاش نمائید پاداشی را پیشنهاد کنید:

✓ مشخص کنید که اگر طرفین (شما و طرف مقابل) رفتار خود را تغییر دهند، با چه پیامدهای مثبتی مواجه خواهند شد. بعنوان مثال بگوئید: «من مطمئن هستم که اگر بتوانیم در این رابطه به توافق برسیم، می‌توانیم بعنوان یک گروه عملکرد بهتری داشته و به نتایج مهمتری برسیم.» یا «اگر درباره آن سوءتفاهم صحبت کنیم، کمتر سعی می‌کنیم که از یکدیگر فرار کنیم.»

۱۸- از زبان قاطعانه استفاده کنید:

✓ بدین منظور لازم است که بتوانید زبان قاطعانه را از دیگر زبان‌ها (زبان پرخاشگرانه، منفعلانه و منفعلانه - پرخاشگرانه) تشخیص داده و آنرا بکار گیرید. شما می‌دانید که بکار بردن هر زبانی بجز زبان قاطعانه یا به شما و یا به فرد مقابل آسیب می‌زند (جسمانی یا کلامی) و طرفین را از رسیدن به حق و حقوقی احتمالی خود محروم می‌کند. زبان قاطعیت ایجاب می‌کند که به صورت کلامی و غیرکلامی از آن استفاده کنیم:

\* کلامی:

✓ من احساس می‌کنم که ...

✓ من فکر می‌کنم که ...

✓ به عقیده من ...

✓ من مایل نیستم که ...

✓ من از ... عصبانی هستم.

✓ من دوست دارم شما ...

✓ من می‌خواهم ...

✓ من می‌خواهم که درباره ... با شما صحبت کنم.

✓ من از اینکه تو ... ممنونم ولی

✓ من ناراحت نمی‌شوم اگر ...

✓ من می‌خواهم که این قضیه را روشن کنیم.

✓ من در حال حاضر خیلی عصبانی هستم، بهتر است در این باره بعداً صحبت کنیم.

✓ ... این آخرین هشدار من است.

✓ می‌ترسم کاری کنم یا حرفی بزنم که بعداً پشیمان شوم، بهمین خاطر مدتی اتاق را ترک می‌کنم.

### \* غیرکلامی

✓ حالت بدنی آرام

✓ هر دو پا بر روی زمین، کمر راست و دست‌ها در کنار بدن

✓ تماس چشمی مستقیم

✓ صدای محکم و واضح

✓ حالت‌های چهره‌ای حاکی از جدی بودن

✓ حفظ فاصله مناسب

فراموش نکنید که مهم است از زبان غیرکلامی مناسب با کلمات انتخاب شده استفاده کنید.

### نکته‌ی اول:

این واقعیتی است که اژدهای خشم یک موجود اساطیری نیست که در هزار توهای پیچ در

پیچ افسانه‌ها بدنبال آن باشیم بلکه در هر موقعیت خشم‌برانگیزی می‌توان هیبت نامتناسب آنرا

مشاهده کرد. ولی هر وقت که ما بتوانیم در موقعیت‌های خشم برانگیز با قاطعیت عمل کنیم

احساسی که در ما بوجود خواهد آمد دال بر این است که اژدهای خشم مغلوب توانمندی ما شده است.

قدرت خشم در کنترل افکار و رفتار آدمی بسیار زیاد است و به همین علت توانمند شدن ما در مقابله با آن انرژی و زمان می‌طلبد. فراموش نکنیم که مهارت در گرو تمرین شکل می‌گیرد.

### نکته‌ی دوم:

استفاده از فرآیند سه مرحله‌ای کنترل خشم موجب افزایش توانمندی افراد مختلف در مواجهه با موقعیت‌های خشم‌برانگیز می‌گردد ولی ذکر این نکته الزامی است که هدف از آموزش کنترل خشم این نیست که تمامی افراد فقط وقتی توانایی مقابله‌ی صحیح با خشم را فرا می‌گیرند که براساس این فرایند عمل نمایند. تفاوت‌های فردی عاملی است که مانع از این امر می‌شود.

اگر فردی در موقعیت‌های خشم‌برانگیز طوری رفتار می‌کند که هم خود و هم طرف مقابل احساس رضایت و آرامش داشته و به حقوق هیچیک نیز آسیبی وارد نشود، این فرد دارای مهارت کنترل خشم است.