

احساساتی که آدمی تجربه می‌کند مثل شادی، خشم و... رفتار را فعال و هدایت می‌کنند. هیجان‌ها و احساس‌های هیجانی را هم عوامل درونی و هم عوامل بیرونی می‌توانند تحریک و راه‌اندازی کنند. هیجان نه تنها مضر نیست، بلکه لازمه زندگی است. زیرا

نمی‌توانیم هیجان‌ها را از زندگی دور کنیم. تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که یا از وقوع آن‌ها بکاهیم، یا یاد بگیریم که چگونه با آن‌ها سازگاری (مثل غم) یا مقابله (مثل خشم) داشته باشیم. همه ما عصبانیت را احساس کرده‌ایم و می‌دانیم که

چیست. عصبانیت عموماً رفتار کاملاً طبیعی انسان‌هاست. اما زمانی که عصبانیت خارج از کنترل و ویرانگر باشد، می‌تواند مشکلاتی در کار، ارتباطات اجتماعی و حتی در کل کیفیت زندگی به وجود آورد. ممکن است کار به جایی برسد که شما احساس کنید

اسیر هیجان قدرتمندی هستید که نمی‌توانید از آن اجتناب کنید. هیجان عصبانیت می‌تواند یک احساس آزاردهنده باشد یا یک عمل وحشیانه. هدف این مقاله این است که به افراد کمک کند تا بتوانند عصبانیت را درک و آن را کنترل کنند.

عصبانیت شیوه‌های

ماهیت عصبانیت

عصبانیت یک حالت هیجانی است که از لحاظ شدت می‌تواند خفیف، شدید یا ویرانگر باشد. همانند دیگر هیجان‌ها، عصبانیت موجب تغییرات متعدد زیستی و فیزیولوژیکی می‌شود، مثل افزایش فشارخون، ضربان قلب، بالا رفتن سطح قند خون، تند شدن تنفس و هم‌چنین افزایش میزان تولید انرژی از آدرنالین و نورآدرنالین. برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی مشخصه آن دسته از حالات هیجانی است که جاندار را برای عمل - فرار یا جنگ - آماده می‌کنند.

عصبانیت می‌تواند ناشی از عوامل درونی یا بیرونی باشد. شما می‌توانید از دست فرد مشخصی، مثل یک همکار یا از یک حادثه (ترافیک یا پرواز لغو شده) عصبانی

شوید. عصبانیت شما می‌تواند ناشی از نگرانی یا تفکر شما در مورد مسائل شخصی باشد مثل قد و قیافه خود. یادآوری حوادث و خاطرات تلخ و آسیب‌زا نیز می‌تواند ما را عصبانی کند.

تجلی عصبانیت

روش طبیعی و غریزی بیان عصبانیت، رفتار پرخاشگرانه است. عصبانیت یک پاسخ طبیعی انطباقی در برابر تهدیدهاست و غالباً عصبانیت احساسات و رفتار ما را برمی‌انگیزد تا از خود در مقابل مهاجم دفاع کنیم یا با او بجنگیم.

بنابراین میزان معینی از عصبانیت برای ادامه حیات لازم است. از سوی دیگر، ما نمی‌توانیم به هر فرد یا شیئی که ما را

عصبانی و ناراحت کرده است حمله کنیم، زیرا قوانین، هنجارهای اجتماعی و عقل سلیم تا حدود زیادی از شدت عصبانیت ما می‌کاهند. نشان دادن دندان‌ها و فشار دادن آن‌ها به هم، علامت بین‌المللی خشم و عصبانیت است، گر چه علائم دیگری نیز با عصبانیت همراه است، مثل چهره برافروخته، ابروان پایین افتاده و در هم کشیده و گشاد شدن سوراخ‌های بینی. البته فرهنگ نیز در این مورد مؤثر است.

سه راه اصلی بیان احساس عصبانیت عبارت‌اند از: ابراز کردن، بازداري و سکوت. جرئت ابراز عصبانیت - نه به روش‌های پرخاشگرانه - سالم‌ترین روش بیان عصبانیت است. برای انجام این کار باید یاد گرفت که چگونه نیازهای خود را



طریقه مناسب نشان دهیم.

چرا بعضی از مردم عصبانی ترند؟

طبق نظر دکتر دفن باجر، بعضی از مردم واقعاً نسبت به دیگران بی پروا ترند، آن‌ها نسبت به عامه مردم زودتر عصبانی می‌شوند و عصبانیتشان هم شدیدتر می‌باشد. هم چنین افرادی وجود دارند که

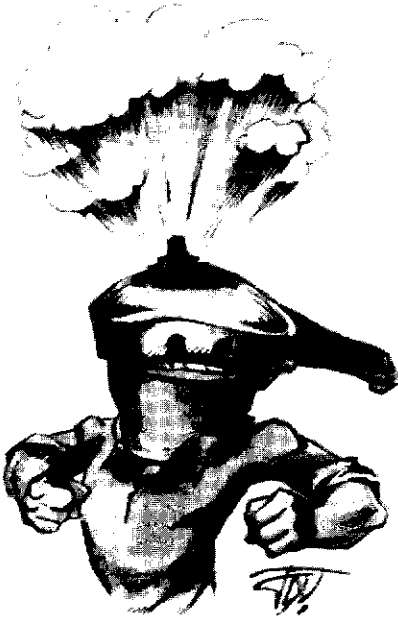
بیان کنند. جای تعجب نیست که آنان نتوانند با دیگران روابط اجتماعی سالم داشته باشند. روش سوم این است که شما خود را از درون آرام کنید. از این طریق نه تنها می‌توانید رفتارهای بی‌رونی خود را کنترل کنید بلکه می‌توانید پاسخ‌های درونی خود را نیز مهار نمایید. مثلاً کم‌کم ضربان قلبتان را پایین بیاورید، خودتان را آرام کنید و احساسات خود را مهار کنید. به عقیده

بیان کرد و چگونه نیازهای خود را بدون آسیب رساندن به دیگران ارضا نمود. با جرئت بودن به معنی پر زور بودن یا دعوا کردن نیست، بلکه به معنی به خود و دیگران احترام گذاشتن است.

پرخاشگری می‌تواند سرکوب شود، و آن‌گاه تغییر جهت دهد یا در قالب جدیدی خود را آشکار سازد. سرکوب زمانی اتفاق می‌افتد که فرد عصبانیتش را مخفی

غلبه بر آن

علیرضا ذوالفقاری



برخی روان‌شناسان - مثل اسپیل برگر - موقعی که هیچ یک از سه تکنیک فوق مؤثر واقع نشوند، در این صورت به اشیا یا افراد آسیب وارد می‌شود.

غلبه بر عصبانیت

هدف کنترل عصبانیت، کاهش احساس‌های هیجانی و کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی است که عصبانیت علت آن‌ها می‌باشد. هیچ کس نمی‌تواند از عصبانیت خلاص شود یا از آن اجتناب کند، زیرا همیشه پدیده‌ها یا افرادی هستند که ما را خشمگین سازند و تغییر یا کنترل آن‌ها از توان ما خارج است. ما تنها می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه رفتارهای خود را کنترل و عصبانیتمان را کاهش دهیم و آن را به

کند، از فکر کردن به آن بپرهیزد و به موارد مثبت فکر کند. هدف از بازداری و سرکوبی آن است که رفتار سودمندتری داشته باشیم. خطر سرکوبی عصبانیت این است که اگر بالاخره خود را آشکار سازد می‌تواند تأثیرات درونی بر شما داشته باشد. عصبانیتی که متوجه درون است ممکن است موجب بالا رفتن فشارخون، تنیدگی، افسردگی و حتی سکنه شود. عصبانیت‌های تخلیه نشده هم‌چنین موجب مشکلات دیگری می‌شوند مثل خود خوری، عیب جویی دائمی و رفتار پرخاشگری انفعالی.^۲

افرادی که دائماً دست رد به سینه دیگران می‌زنند، از هر چیزی خُرده می‌گیرند و عیب جویی می‌کنند یاد نگرفته‌اند که چگونه عصبانیت خود را به روش مثبت

عصبانیت خود را به روش‌های غیرعادی که موجب جلب توجه دیگران شود نشان نمی‌دهند، اما آن‌ها بسیار تحریک پذیر و کج خلق‌اند. افرادی که به آسانی عصبانی می‌شوند ممکن است دشنام دهند، اشیا را پرت کنند، قهر کنند و انزوای اجتماعی را انتخاب نمایند یا این که دچار بیماری جسمی شوند.

افرادی که معمولاً زود عصبانی می‌شوند سطح تحمل ناکامی در آنان پایین است، یعنی دوست ندارند که هیچ موضوعی



هیچ کمکی به بهبود وضعیت نسبت به شخصی که از دست او عصبانی هستیم نمی‌کند. بهتر است ابتدا عواملی را که باعث شروع عصبانیت شده‌اند، پیدا کنید و سپس راهبردهای کاهش عصبانیت را توسعه دهید.

راهبردهای غلبه بر عصبانیت

۱- آرمیدگی^۴

روش‌های ساده آرمیدگی مثل تنفس عمیق و آرام‌سازی ذهنی می‌توانند به شما در کاهش احساس عصبانیت کمک کنند. اگر شما در کار با شرکای خود دچار مشکل و عصبانی شده‌اید، فکر مناسب این است که تکنیک‌های آرمیدگی را یاد بگیرید.

به عنوان مثال می‌توانید در وضعیت راحتی دراز بکشید، چشمانتان را ببندید، تمام ماهیچه‌های خود را به حالت آرمیدگی درآورید و این کار را از پاها شروع کنید و ادامه دهید تا تمام ماهیچه‌هایتان به آرامیدگی برسند. آن گاه از راه بینی نفس بکشید و به تنفس خود توجه کنید و هنگام بازدم بگویید یک. دوباره نفس بکشید و هنگام بازدم بگویید یک. این کار را ۲۰ دقیقه ادامه دهید. سعی کنید فقط صدای نفس کشیدنتان را بشنوید.

برای رسیدن به آرمیدگی می‌توانید در حالی که در وضعیت راحتی دراز کشیده‌اید یک ورد یا کلمه را مکرراً تکرار کنید، مثلاً بگویید: آرام باش، سخت نگیر و امثالهم.

روش سوم آرام‌سازی استفاده از تصویرسازی ذهنی است. برای این منظور یک صحنه یا تجربه زیبا و آرامش‌بخش را مجسم کنید و فقط به آن فکر کنید و اجازه ندهید هیچ فکر دیگری به ذهن شما وارد

آن‌ها را ناراحت یا آزرده خاطر سازد. آن‌ها آن قدر عصبانی‌اند که هنگام راه رفتن تعادل ندارند و آن قدر آتشین مزاج‌اند که اگر موقعیت بر وفق مرادشان نباشد به خاطر کوچک‌ترین اشتباهی دیگران را شدیداً تنبیه می‌کنند. یکی از علل عصبانیت، عوامل ارثی و مسائل فیزیولوژیکی است. گرچه شواهد علمی کافی برای اثبات این موضوع وجود ندارد، ولی مردها عصبانی‌ترند. بعضی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که بعضی از کودکان از هنگام تولد تحریک‌پذیر، زود رنج و کج خلق‌اند و این علائم از اولین روزهای بعد از تولد قابل مشاهده است. علل دیگر ممکن است اجتماعی - فرهنگی باشند. عصبانیت غالباً به عنوان یک رفتار منفی تلقی می‌شود، زیرا یاد گرفته‌ایم که اضطراب، افسردگی، ترس و دیگر هیجانانگامان را بیان کنیم، اما عصبانیت را مخفی کنیم و در نتیجه، ما یاد نگرفته‌ایم که چگونه آن را کنترل کنیم یا آن را در مسیر مناسبی هدایت کنیم.

بعضی از پژوهش‌ها زمینه خانوادگی را در این مورد مؤثر می‌دانند. برای نمونه، افرادی که به آسانی عصبانی می‌شوند متعلق به خانواده‌های آشفته، از هم گسیخته و خانواده‌های فاقد مهارت‌های ارتباطی و هیجانی‌اند، که معمولاً باید به عوامل بالا، فقر اقتصادی و فقر فرهنگی را نیز افزود.

آیا خوب است اجازه ندهیم تا افراد ملتیناگر شوند؟

این موضوع خطرناک است. بعضی از مردم این نظریه را به عنوان عاملی برای آسیب رساندن به دیگران می‌دانند. زیرا مجاز شمردن حمله هنگام عصبانیت باعث گسترش عصبانیت و پرخاشگری می‌شود و

شود تا به آرمیدگی دست پیدا کنید.

تمرین‌های فوق می‌توانند عضلات شما را به آرامش برسانند و احساس آرامش شما را بیش‌تر کنند. این تمرین‌ها را هر روز باید انجام داد. باید یاد بگیرید هر زمانی که در وضعیت تنش‌زا قرار می‌گیرید به طور خودکار از این تکنیک‌ها استفاده کنید.

۲- بازسازی شناختی^۵

منظور از بازسازی شناختی این است که هر فردی به راحتی می‌تواند افکارش را

منطق می‌توان عصبانیت را کاهش داد یا حذف کرد. منطق عصبانیت را از بین می‌برد، حتی اگر عصبانیت قابل توجیه باشد می‌تواند به سرعت غیرمنطقی شود. همه مردم خواستار ادب، موافقت، قدرشناسی و کلاً امور مثبت‌اند و در صورت عدم دست‌یابی به آن‌ها احساس شکست و ناکامی می‌کنند، اما افراد عصبانی وقتی به خواست خود نمی‌رسند احساس ناامیدی می‌کنند و عصبانیتشان نامتناسب با موقعیت، شدید و ویرانگر است. افراد عصبانی باید انتظاراتشان را به آرزوهایشان تغییر دهند. مثلاً بهتر است بگویند که من عواملی را که موجب سلامت و امنیت‌اند دوست دارم، نه این که بگویند من می‌خواهم یا من باید فلان چیز را داشته باشم. بعضی از افراد عصبی، عصبانیت را به عنوان راهی برای اجتناب از احساسات آزاردهنده استفاده می‌کنند.

برخی از باورها و تفکرات غیرمنطقی و مولد خشم و عصبانیت که باید کنار گذاشته شوند عبارت‌اند از:

- باید اعمال و رفتار ما همیشه مورد تأیید دیگران باشد.
- همه چیز باید مطابق میل ما باشد.
- سررشته زندگی از دستمان در رفته و کنترلی بر آن نداریم.
- ما به شدت اسیر گذشته هستیم.
- خود را مسئول اعمال دیگران می‌دانیم.
- من فردی بسیار لایق، شایسته و باهوش هستم.

۳- مسئله گشایی^۶

بعضی از اوقات ناکامی و به دنبال آن عصبی شدن ناشی از مسائل واقعی و

تأثیری ندارد، و علت مضطرب بودن من درباره آن قابل درک است، اما دنیا به آخر نرسیده. به هر حال عصبانیت نمی‌تواند مرا اسیر خودش کند.»

عباراتی مثل: این ماشین هرگز کار نمی‌کند، یا شما غالباً فراموش‌کارید، دقیقاً صحیح نیستند. کلمات غالباً هرگز و امثالهم که ممکن است برای خودمان یا هر شخص دیگری به کار بریم کمک می‌کنند که احساس کنیم عصبانی شدنمان به حق و بجا بوده و راه حل دیگری وجود نداشته است. در حالی که این کلمات سبب توهین به افرادی می‌شود که قصد کمک به ما را دارند و در نتیجه وضع را بدتر می‌کنند. برای مثال شما دوستی دارید که دائماً دیر سر قرار ملاقات حاضر می‌شود. برای شما باید دیدن دوستتان مهم باشد نه زمان. از گفتن عباراتی مثل: تو همیشه دیر می‌کنی، آدم غیرمسئولی هستی، شخص بی‌فکری هستی و... اجتناب کنید، چون این جملات به دوستی‌تان آسیب می‌زنند و او را از دست شما عصبانی می‌کنند و می‌رنجانند. اول ببینید مشکل چیست، سپس بکوشید برای آن راه حلی پیدا کنید که برای هر دوی شما مناسب باشد. مثلاً می‌توانید ساعت ملاقات خود را نیم ساعت زودتر تعیین کنید و خودتان با توجه به این که می‌دانید دوست شما دیر خواهد آمد نیم ساعت دیرتر سر قرار حاضر شوید تا به علت دیر آمدن او از دستش عصبانی نشوید.

همان‌گونه که بسیاری از فقرا زندگی شاد، بانشاط و دلپذیری دارند، می‌توان هنگام عصبانیت نیز احساس‌های مثبت و خوشایند داشت. زیرا عصبانی شدن شکل ثابت و از پیش تعیین شده‌ای ندارد. با دور کردن ذهن از بی‌منطقی و روی آوردن به



تغییر دهد. مردم عصبانی تمایل دارند که با صدای بلند حرف بزنند و ناسزا بگویند، به گونه‌ای که افکار درونی خود را منعکس کنند. موقی که عصبانی هستید، افکارتان می‌توانند خیلی اغراق آمیز و غمناک باشند. تلاش کنید به جای این‌ها افکاری را که مثبت‌تر و منطقی‌ترند جایگزین کنید. برای نمونه به جای این که بگویید: آه چه قدر زشت است، چقدر وحشتناک است، همه چیز خطرناک و مضر است، کاری از دستم بر نمی‌آید. به خودتان بگویید: «آن مسئله

۶- اجتناب

اگر هنگام ورود به اتاق کودکان بی‌نظمی اتاقش سبب عصبی شدن شما می‌شود، در اتاق او را ببندید. از هر عاملی که عصبانیت شما را برمی‌انگیزد، پرهیز کنید. نگویید که «چون من عصبانی می‌شوم، بچه‌ام باید اتاقش را مرتب کند»، این درست نیست، درست این است که خودتان را آرام کنید.

برای رهایی از دردهای ترفیک یا باید مسیر روزانه تردد خود را تغییر دهید، یا از اتوبوس و قطار برقی زیرزمینی استفاده کنید، یا جزء به جزء مسیر خود را مشخص کنید. در غیر این صورت باید خود را به دست ترفیک بسپارید.

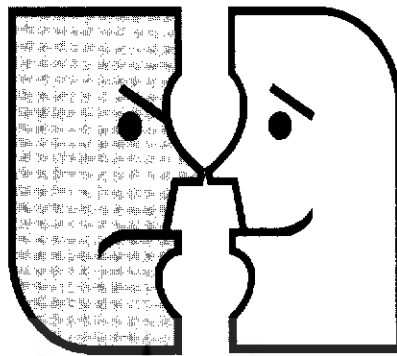
۷- داشتن شخصیت تیپ B

یکی از طبقه بندی‌های شخصیتی، قرار دادن افراد در دو تیپ A و B است. افراد تیپ A مبارزه جو، بی‌حوصله، رقابت‌پیشه و پرخاشگرند. آن‌ها احساس می‌کنند که هُل داده می‌شوند و زیر فشارند. آن‌ها زودتر از موقع برسرقرار حاضر می‌شوند، تند راه می‌روند، تند حرف می‌زنند و تند غذا می‌خورند و از افراد کندکار بدشان می‌آید. افراد تیپ B افرادی‌اند که زندگی را آسان می‌گیرند و بیش‌تر به کیفیت آن توجه دارند. آن‌ها کم‌تر جاه طلب، کم‌تر بی‌حوصله و بیش‌تر منظم و محتاط‌اند. با تغییر شخصیت از تیپ A به تیپ B می‌توان از میزان و شدت عصبانیت کاست.

۸- تغییر محیط

بعضی از اوقات عوامل محیطی - اجتماعی محرک عصبانیت و ناراحتی ما می‌باشند. در این گونه موارد بگانه راه برای

بدن، از بین بردن غم و افسردگی و اضطراب، افزایش عزت نفس و شادی و سرزندگی فرد و افزایش خودکنترلی رفتار می‌شود.



۵- شوخ طبعی

«خنده بر هر درد بی‌درمان دواست.» شوخ طبعی از طرق مختلفی می‌تواند موجب کاهش عصبانیت شود. به عنوان اولین عامل، شوخ طبعی می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاه متعادلی داشته باشید. زمانی که عصبانی هستید هر فردی را با نامی صدا می‌کنید یا این که آن‌ها را در قالب کلمات خیالی (مثلاً هیولا) مورد خطاب قرار می‌دهید. این کار را متوقف کنید و در نظر داشته باشید که باید از کلمات زیبا و خوشایند استفاده کرد. شوخ طبعی بار مشکلات ما را سبک می‌کند و به ما کمک می‌کند تا شرایط استرس‌زا را تحمل کنیم. نرمان کازنیز (۱۹۷۹)، در کتاب خود با نام آناتومی بیماری، خاطر نشان می‌کند که ۱۰ دقیقه خنده از ته دل اثر تسکینی قوی بر درد و ناراحتی دارد. شوخ طبعی نه تنها روحیه ما و اطرافیانمان را شاد می‌کند بلکه باعث افزایش انرژی و توان برای حل مشکلات و برخورد با مسائل می‌شود. شوخ طبعی هم چنین باعث خوش‌بینی می‌شود.

غیرقابل اجتناب زندگی است. در این حالت عصبانیت نابجا نبوده، پاسخی طبیعی به مشکلات است. یک باور فرهنگی مبنی بر این که هر مشکلی یک راه حل دارد، وجود دارد، ولی ما غالباً نمی‌توانیم راه حل را پیدا کنیم. همیشه بهترین کار یافتن راه حل نیست، بلکه بهتر است بدانید که چگونه با مسئله روبه رو شوید. مثلاً ممکن است نقشه‌ای بکشید و پیش‌رفت خود را در این مسیر بررسی کنید. اگر نقشه کشیدن منجر به حل مسئله نشد خود را تنبیه نکنید، زیرا آن چه مهم است تلاش و کوشش برای حل مسئله است، نه حل مسئله. چرا که بعضی از مسائل حل ناشدنی‌اند یا این که تنها با تلاش‌های پیگیرانه می‌توان به راه حل نزدیک شد. مهم آن است که در طول تلاش‌ها صبرتان را از دست ندهید و به فکر همه یا هیچ نرسید. هم چنین مسئله‌گشایی شامل یادگیری انجام دادن فعالیت‌هایی است که یا به محرک آزاردهنده یا به هیجان‌های منفی مثل خشم و اضطراب، که به وسیله محرک‌هایی که از طریق شرطی شدن به صورت علامت خطر درآمده‌اند، پایان دهد.

۴- ورزش

ورزش، مخصوصاً در فضای باز، نه تنها سلامت جسمی را بهبود می‌بخشد، بلکه به تسکین اعصاب و سلامت روانی نیز کمک می‌رساند. ورزش در فضای باز مثل پیاده‌روی، دویدن، نرمش، شنا، فوتبال و... سبب مصرف زیاد و مداوم اکسیژن می‌شود، خصوصاً اگر در فضای سبز و مناطق کوهستانی انجام شود. ورزش مداوم سبب سلامت قلب و عروق، کاهش چربی بدن، زیباسازی شکل



ما را دوست ندارد، او فرد کم حوصله و تا شکیبایی است و نیاز به مقداری تنفس و استراحت برای رسیدن به آرامش دارد. باید در این گونه مواقع خودمان را خونسرد نشان دهیم تا از وقوع یک فاجعه جلوگیری کنیم.

۱۰- زمان بندی

انسان همیشه در یک حالت و وضعیت روحی - روانی نیست. بعضی از افراد صبح‌ها سرحال و پرانرژی‌اند و عصرها خسته. به همین علت عصرها و شب‌ها ممکن است سطح تحمل‌شان بسیار پایین باشد و آمادهٔ عصبانی شدن باشند. در این گونه موارد بهتر

است موضوعات و مسائل حساس بحث‌برانگیز در ساعاتی مطرح شوند که زمان مناسب است. مثلاً شب هنگام، زمانی که همسران موضوع بحث برانگیزی را مطرح می‌کند ممکن است شما تمایل داشته باشید که با او دعوا کنید، به این دلیل که شما خسته یا آشفته‌اید یا این که به عصبانی بودن هنگام شب عادت کرده‌اید. بهتر است طرح این گونه موضوعات را به زمان دیگری موکول کنید تا صحبت‌هایتان منجر به بحث و جدل نشود. بنابراین مسائل باید در زمان مناسب مطرح شوند تا نتیجه بخش باشند.

حل مشکل، تغییر محیط است. مثلاً فرد درون گرایی به عنوان مسئول روابط عمومی سازمان یا اداره‌ای مشغول به کار شده است، باید مسئولیت و محیط کارش تغییر یابد. یا فردی که به کشوری مهاجرت کرده است که بین آن کشور و کشور محل تولدش هیچ همخوانی فرهنگی وجود ندارد، راه حل اساسی، بازگشت به کشور خود می‌باشد.

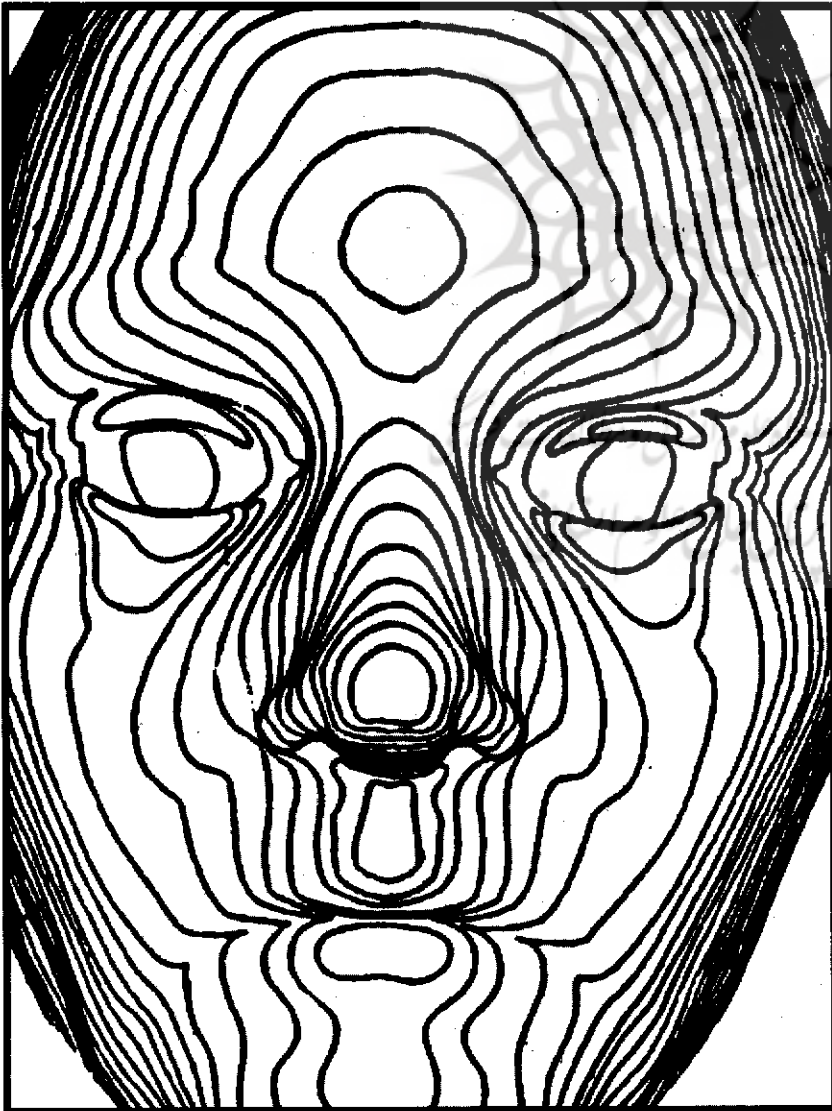
۹- ارتباط بهتر

مردم عصبانی تمایل دارند که زود به نتیجه برسند، بعضی از این به هدف رسیدن‌ها می‌تواند تا حدودی نادرست باشد.

اگر شما از مباحثه‌ای ناراحت شده‌اید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که فکرتان را بر روی پاسخ‌ها متمرکز کنید و ناراحتی‌تان را کاهش دهید. نمی‌گوییم که اولین چیزی را که به ذهنتان آمد، به زبان آورید، بلکه می‌گوییم که عصبانیت خود را کاهش دهید و در مورد حرفی که می‌خواهید بزنید، فکر کنید.

به دقت به آن چه به شما می‌گویند گوش بدهید و قبل از پاسخ دهی آن‌ها را تفسیر کنید. هم چنین به آن چه علت اصلی عصبانی شدن شماست گوش بدهید. برای مثال، شما آزادی و در حال خود بودن را دوست دارید، و به علت اهمیتی که به دیگران می‌دهید خواهان پیوند گسترده با مردم هستید. اگر همکاری‌تان در مورد کارهای شما شروع به غر زدن کند، با خطا کار خواندن او یا فردی که همیشه ایجاد مشکل می‌کند، تلافی نمی‌کنید.

زمانی که فردی از ما عیب‌جویی می‌کند، دفاع کردنمان طبیعی است، ولی ما با او نمی‌جنگیم. در عوض ممکن است بگوییم که او از روی نادانی صحبت می‌کند،



افکاری مبنی بر این که طرف مقابل آن‌ها را حقیر می‌شمارد ایجاد شود و این احساس‌ها منجر به این می‌شد که آزمودنی‌ها عصبانی شده، دعوا کنند. نواکو مراحل چهارگانه فوق را به این شکل به اجرا درآورد:

در مرحله ۱، فرد پیش از مقابله با محرک استرس‌زا، مثلاً قبل از ورود به یک مکان عمومی مثل رستوران، به خود بگوید: تصمیم دارم کاری نکنم که کنترلم را از دست ندهم. در مرحله ۲، هنگامی که مردی گستاخانه به او نگاه می‌کند به خود می‌گوید: می‌توانم بدون ازدست دادن کنترل این موقعیت را تحمل کنم. به او فرصت نمی‌دهم که با دیدن عصبانیت من خرسند شود. در مرحله ۳ وقتی که مرد می‌خواهد با او دعوا را آغاز کند و او شدیداً تحریک شده است، به خود می‌گوید: حتی حالا هم می‌توانم خود را کنترل کنم. وضعیت انفجارآمیز است، اما من آرامم و این حالت را خنثی می‌کنم. در مرحله آخر، پس از آن که آزمودنی از پس موقعیت برآمد به خود می‌گوید: «من واقعاً کار درست و خوبی کردم، آفرین به خودم.»



۱۲- خودکنترلی^{۱۰} بندورایی

عصبانیت

خودکنترلی رفتار توسط بندورا مطرح شده و دارای سه مرحله است:

الف - توجه و مشاهده اعمال و رفتار خود

ب - قضاوت در مورد اعمال و رفتار خود

ج - پیامدهای شخصی

از این روش برای کنترل عصبانیت به این شکل می‌توان استفاده کرد که از فرد

د- تقویت خود پس از موفقیت در

کنترل خود

نواکو^۱ (۱۹۷۵) این روش را برای کمک به افراد در کنترل خشم در موقعیت‌های مولد عصبانیت با موفقیت به کار بست. آزمودنی‌های نواکو مردان جوان خشمگینی بودند که به سادگی عصبانی می‌شدند. محرک عصبانیت فردی بود که با حالت غیر دوستانه به آزمودنی‌ها نگاه می‌کرد. نگاه با حالت غیردوستانه سبب می‌شد که در آزمودنی‌ها احساسات و

۱۱- آزمون مصون‌سازی^۷

این روش که به وسیله مایکنام^۸ مطرح شده است، هدفش ایجاد مهارت‌های مقابله با موقعیت‌های استرس‌زاست. این روش چهار مرحله دارد:

الف - آماده شدن برای موقعیت استرس‌زا

ب - مقابله با محرک و موقعیت استرس‌زا و کنار آمدن با آن

ج - مقابله با احساس تحریک شدن به وسیله موقعیت استرس‌زا



ب) آموزش این که عصبانیت جزئی از زندگی و حذف آن غیر ممکن است. زندگی باید توأم با ناکامی، درد، فقر و دیگر مسائل غیرقابل پیش بینی باشد. همان گونه که نمی توان مانع رخداد بیماری، فقر، مرگ، شکست و... شد، پدیده های مولد عصبانیت را نیز نمی توان حذف کرد.

ج) آموزش تکنیک های تغییر رفتار برای تأثیر گذاری بر عصبانیت و کاستن از شدت آن.

مشکل او قابل حل است و تکنیک های تغییر رفتار تنها برای تأثیر گذاشتن بر احساس و تجلیات احساسی مورد استفاده قرار نمی گیرند. روان شناسان در برخورد با مراجعان خواهان کمک بـاید کار خود را متمرکز بر سه موضوع نمایند:

الف) جرئت آموزی به افراد عصبانی تا عصبانیت خود را سرکوب یا درونی نکنند، بلکه آن را به روش های منطقی غیر پرخاشگرانه ابراز دارند. فردی که عصبانیتش را ابراز نمی دارد روز به روز منفعل تر و بیمار تر می شود.

بخواهیم در پایان روز (مثلاً آخر شب) تعداد عصبی شدن های خود را روی یک کاغذ یادداشت کند و آن ها را بشمارد. فردا نیز این عمل را انجام دهد. اگر تعداد عصبانیت امروزش کم تر از دیروز باشد خود را پاداش دهد و تشویق کند، و اگر بیش تر از دیروز بود خود را تنبیه و سرزنش نماید. با تکرار این عمل برای روزهای بعد و مقایسه آن با روز قبل، به این شکل که در صورت کاهش وقوع عصبانیت خود را تشویق و در غیر این صورت خود را تنبیه کند، می تواند عصبانیتش را کاهش داده، به صفر برساند تا این که در حد طبیعی باشد. خود تشویقی می تواند به شکل گوش دادن به یک موسیقی، دیدن فیلم، رفتن به پارک و... باشد. خود تنبیهی نیز می تواند به طرق مختلفی چون محروم کردن خود از یک وعده غذای دوست داشتنی، ندیدن یک برنامه جذاب تلویزیونی و... صورت پذیرد. انسان عاقل و متمدن بدون نیاز به ناظر و کنترل کننده بیرونی می تواند هدایت گر اعمال خود باشد.

پی نوشت ها :

1- Suppressing

2- Passive - Aggressive Behavior

پرخاشگری انفعالی عبارت است از مقاومت و اجبار در برابر آن چه لازم است انجام شود، مثل فراموشکاری، ندانم کاری، بی کفایتی، وقت تلف کردن و به عبارت دیگر پرخاشگری خود را به طور غیر مستقیم نشان دادن (نویسنده)

3- Low Tolerance Frustration

4- Relaxation

5- Cognitive Restructuring

6- Problem Solving

7- Inoculation Training

8- Meichenbaum

9- Novaco

10- Self Control

11- Assertiveness Training

منابع :

- اتکینسون و همکاران: زمینه روان شناسی، ترجمه گروه مترجمان، انتشارات رشد، چاپ سیزدهم، جلد اول، ۱۳۷۸.

- راتوس، اسپنسر: روان شناسی عمومی، ترجمه حمزه گنجی، نشر ویرایش، جلد اول، ۱۳۷۵.

- سیف، علی اکبر: تغییر رفتار و رفتار درمانی، نظریه ها و روش ها، نشر دانا، ۱۳۷۳.

- American Psychological Association, "Controlling Anger Before It controls You",

Http://Www.apa.Grg.

- Bohnstengel, Michale, "relaxation Techniques",

Http://Www.Shpm.com/articles/sports/Relax Tech.html.

نیاز به مشاوره

اگر احساس می کنید که عصبانیت شما خارج از کنترل است، اگر عصبانیت شما تأثیرات منفی بر روابط اجتماعی و شغلی تان گذاشته است یا این که قسمت مهمی از زندگی تان تحت تأثیر آن است، ممکن است به مشاوره به عنوان عاملی برای یادگیری توجه کنید که به شما کمک می کند چگونه بهتر رفتار کنید. یک روان شناس یا مشاور می تواند به شما کمک کند تا با به کارگیری تکنیک های تغییر افکار و رفتار، اعمال خود را کنترل کنید. باید به مراجع اطمینان داد که