

به نام پروردگار

"والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس"

این مطلب رو میزارم برای اونهایی که مثل من زود از کوره در میرن بخونند خالی از لطف نیست!!!

احساساتی که آدمی تجربه می کند مثل شادی ، خشم و... رفتار را فعال و هدایت می کنند. هیجان را هم عوامل درونی و هم عوامل بیرونی می توانند تحریک و راه اندازی کنند. هیجان نه تنها مضر نیست ، بلکه لازمه زندگی است . زیرا نمی توانیم هیجان ها را از زندگی دور کنیم . تنها کاری که می توانیم 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 ی ما عصبانیت را احساس کرده ایم و می دانیم که چیست. عصبانیت عموماً "رفتار کاملاً" طبیعی انسان هاست. اما زمانی که عصبانیت خارج از کنترل و ویرانگری باشد ، می تواند مشکلاتی در کار ، ارتباطات اجتماعی و حتی در کل کیفیت زندگی به وجود آورد . ممکن است کار به جایی برسد که شما احساس کنید اسپر هیجان قدرتمندی هستید که نمی توانید از آن اجتناب کنید. هیجان عصبانیت می تواند یک احساس آزار دهنده باشد یا یک عمل وحشیانه . هدف ما در این بحث این است که به افراد کمک کنیم تا بتوانند عصبانیت را درک و آن را کنترل کنند.

ماهیت عصبانیت :

عصبانیت یک حالت هیجانی است که از لحاظ شدت می تواند خفیف ، شدید یا ویرانگر باشد . همانند دیگر هیجانات . عصبانیت موجب تغییرات متعدد زیستی و فیزیولوژیکی می شود ؛ مثل افزایش فشار خون ، ضربان قلب ، 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 – فراریا جنگ – آماده می کنند. عصبانیت می تواند ناشی از عوامل درونی یا بیرونی باشد. شما می توانید از دست فرد مشخصی ، مثل یک همکار یا از یک حادثه (ترافیک یا پرواز لغو شده) عصبانی شوید. عصبانیت شما می تواند ناشی از نگرانی یا تفکر شما در مورد مسائل شخصی باشد مثل قد و قیافه خود و یا یادآوری حوادث و خاطرات تلخ و آسیب زا .

تجلی عصبانیت :

روش طبیعی و غریزی بیان عصبانیت رفتار پرخاشگرانه است . عصبانیت یک پاسخ طبیعی انطباقی در برابر تهدید هاست و غالباً عصبانیت احساسات و رفتار ما را بر می انگیزد تا از خود درمقابل مهاجم دفاع کنیم یا با او بجنگیم. بنابراین میزان معینی از عصبانیت برای ادامه حیات لازم است . ازسوی دیگر ، ما نمی توانیم به هر فرد یا شینی که ما را عصبانی و ناراحت کرده است حمله کنیم ؛ زیرا قوانین ، هنجارها ی اجتماعی و عقل سلیم تا حدود زیادی از شدت عصبانیت ما می دهد .

نشان دادن دندان ها و فشار دادن آنها به هم ، علامت بین المللی خشم و عصبانیت است، گر چه علائم دیگری نیز با عصبانیت همراه است ؛ مثل چهره ی برافروخته ، ابروان پایین افتاده و درهم کشیده و گشاد شدن سوراخ های بینی . البته فرهنگ نیز در این مورد مؤثر است. **سه راه اصلی بیان احساس عصبانیت عبارتند از : ابراز کردن ، باز داری و سکوت**، جرات ابراز عصبانیت البته نه به روش های پرخاش گرانه . برای انجام این کار باید یاد گرفت که چگونه نیازهای خود را بیان کرد و چگونه نیازهای خود را بدون آسیب رساندن به دیگران ارضا نمود. با جرنیت بودن به معنی پر زور بودن یا دعوا کردن نیست ، بلکه به معنی به خود و دیگران احترام گذاشتن است . پرخاشگری می تواند سرکوب شود و آن گاه تغییر جهت دهد ، یا در قالب جدیدی خود را آشکار سازد. سرکوب زمانی اتفاق می افتد که فرد عصبانیتش را مخفی 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 نسازد می تواند تأثیرات درونی بر شما داشته باشد. عصبانیتی که متوجه درون است ممکن است موجب بالا رفتن فشار خون ، افسردگی و حتی سکتته شود. عصبانیت های تخلیه نشده همچنین موجب مشکلات دیگری می شوند ؛ مثل خود خوری ، عیب جویی دائمی و رفتار پرخاشگری انفعالی . افرادی که دانماً دست رد به سینه دیگران می زنند، از هر چیزی خرده می گیرند و عیب جویی می کنند ، یاد نگرفته اند که چگونه عصبانیت خود را به روش مثبت 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 می توانید رفتار های بیرونی خود را کنترل کنید بلکه می توانید پاسخ های درونی خود را نیز مهار نمایید . مثلاً کم کم ضربان قلبتان را پایین بیاورید، خودتان را آرام و احساسات خود را مهار کنید . به عقیده برخی روان شناسان - مثل اسپیل برگر - موقعی که هیچ یک از سه تکنیک فوق مؤثر واقع نشوند، در این صورت به اشیاء یا افراد آسیب وارد می شود .

غلبه بر عصبانیت :

هدف کنترل عصبانیت ، کاهش احساس های هیجانی و کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی است که عصبانیت علت آنها می باشد . هیچ کس نمی تواند از عصبانیت خلاص شود یا از آن اجتناب کند، زیرا همیشه پدیده ها یا افرادی هستند که ما را خشمگین سازند و تغییر یا کنترل آنها از توان ما خارج است . ما تنها می توانیم یاد بگیریم که چگونه رفتارهای خود را کنترل و عصبانیتمان را کاهش دهیم و آن را به طریقه مناسب نشان دهیم.

چرا بعضی از مردم عصبانی ترند؟

طبق نظر دکتر "دفن باچر" ، بعضی از مردم واقعاً نسبت به دیگران بی پرواترند . آنها نسبت به عامه مردم زودتر عصبانی می شوند و عصبانیت شان هم شدید تر است.

همچنین افرادی وجود دارند که عصبانیت خود را به روش های غیرعادی که موجب جلب توجه دیگران شود نشان نمی دهند، اما بسیار تحریک پذیر و کج خلق اند. افرادی که به آسانی عصبانی می شوند ممکن است دشنام دهند، اشیاء را پرت کنند، قهر کنند و انزوای اجتماعی را انتخاب نمایند یا این که دچار بیماری جسمی شوند. افرادی که معمولاً زود عصبانی می شوند سطح تحمل ناکامی در آنان پایین است، یعنی دوست ندارند که هیچ موضوعی آنها را ناراحت یا آزرده خاطر سازد. آنها آن قدر عصبانی اند که هنگام راه رفتن تعادل ندارند و آن قدر آتشین مزاج اند که اگر موقعیت بر وفق مرادشان نباشد به خاطر کوچک ترین اشتباهی، دیگران را شدیداً تنبیه می کنند. یکی از علل عصبانیت، عوامل ارثی و مسائل فیزیولوژیکی است. گرچه شواهد علمی کافی برای اثبات این موضوع وجود ندارد، ولی مردها عصبانی ترند. بعضی از بررسی ها نشان داده اند که بعضی از کودکان از هنگام تولد تحریک پذیر، زود رنج و کج خلق اند 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 می شود، زیرا یاد گرفته ایم که اضطراب، افسردگی، ترس و دیگر هیجاناتمان را بیان کنیم، اما عصبانیت را مخفی کنیم. در حقیقت ما یاد نگرفته ایم که چگونه آن را کنترل کنیم یا آن را در مسیر مناسبی هدایت نماییم. بعضی از پژوهش ها زمینه خانوادگی را در این مورد مؤثر می دانند. برای نمونه، افرادی که به آسانی عصبانی می شوند متعلق به خانواده های آشفته، از هم گسیخته و خانواده های فاقد مهارت های ارتباطی و هیجانی اند، که معمولاً باید به عوامل بالا، فقر اقتصادی و فقر فرهنگی را نیز افزود.

آیا خوب است اجازه دهیم تا افراد، طغیانگر شوند؟

این موضوع خطرناک است. بعضی از مردم این نظریه را به عنوان عاملی برای آسیب رساندن به دیگران می دانند. زیرا مجاز شمردن حمله هنگام عصبانیت باعث گسترش عصبانیت و پرخاشگری می شود و هیچ کمکی به بهبود وضعیت نسبت به شخصی که از دست او عصبانی هستیم نمی کند. بهتر است ابتدا عواملی را که باعث شروع عصبانیت شده اند، پیدا کنید و سپس راهبردهای کاهش عصبانیت را توسعه دهید.

راهبردهای غلبه بر عصبانیت:

۱- آرمیدگی:

روش های ساده آرمیدگی مثل تنفس عمیق و آرام سازی ذهنی می توانند به شما در کاهش احساس عصبانیت کمک کنند. اگر شما در کار با شرکای خود دچار مشکل و عصبانی شده اید، فکر مناسب این است که تکنیک های آرمیدگی را یاد بگیرید. به عنوان مثال می توانید در وضعیت راحتی دراز بکشید، چشمانتان را ببندید، تمام ماهیچه های خود را به حالت آرمیدگی در آورید و این کار را از پاها شروع کنید و ادامه دهید تا تمام ماهیچه ها یتان به آرمیدگی 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 کشیدن تان را بشنوید.

برای رسیدن به آرمیدگی می توانید در حالی که در وضعیت راحتی درازکشیده اید یک ورد یا کلمه را مکرراً تکرار کنید، مثلاً بگویید: آرام باش، سخت نگیر و امثال آن. روش سوم آرام سازی استفاده از تصویر سازی ذهنی است. برای این منظور یک صحنه یا تجربه زیبا و آرامش بخش را مجسم کنید و فقط به آن فکر کنید و اجازه ندهید هیچ فکر دیگری به ذهن شما وارد شود تا به آرمیدگی دست پیدا کنید. تمرین های فوق می توانند عضلات شما را به آرامش برسانند و احساس آرامش شما را بیشتر کنند. این تمرین ها را هر روز باید انجام داد. باید یاد بگیرید هر زمانی که در وضعیت تنش زا قرار می گیرید به طور خودکار از این تکنیک ها استفاده کنید.

۲- بازسازی شناختی:

منظور از بازسازی شناختی این است که هر فردی به راحتی می تواند افکارش را تغییر دهد. مردم عصبانی تمایل دارند که با صدای بلند حرف بزنند و ناسزا بگویند، به گونه ای که افکار درونی خود را منعکس کنند. موقعی که عصبانی هستید، افکارتان می توانند خیلی اغراق آمیز و غمناک باشند. تلاش کنید به جای اینها افکاری را که مثبت تر و منطقی ترند 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 نمی آید." به خودتان بگویید: "آن مسئله تأثیری ندارد، و علت مضطرب بودن من در این باره قابل درک است، اما دنیا به آخر نرسیده. به هر حال عصبانیت نمی تواند مرا اسیر خودش کند." عباراتی مثل: این ماشین هرگز کار نمی کند، یا شما غالباً فراموش کنید، دقیقاً صحیح نیستند. کلمات غالباً، هرگز و امثال آن که ممکن است برای خودمان یا هر شخص دیگری به کار بریم کمک می کنند 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 می شود که قصد کمک به ما را دارند و در نتیجه وضع را بدتر می کنند. برای مثال شما دوستی دارید که دائماً دیر سر قرار ملاقات حاضر می شود. برای شما باید دیدن دوستتان مهم باشد نه زمان. از گفتن عباراتی مثل: توهیمیشه دیر می کنی، آدم غیر مسئولی هستی، شخص بی فکری هستی و ... اجتناب کنید. چون این جملات به دوستی تان آسیب می زند و او را از دست شما عصبانی می کند و می رنجاند. اول ببینید مشکل چیست، سپس بکوشید برای آن راه حلی پیدا کنید که برای هر دوی شما مناسب باشد. مثلاً می توانید ساعت ملاقات خود را نیم ساعت زودتر تعیین کنید و خودتان با توجه به این که می دانید دوست شما دیر خواهد آمد نیم ساعت دیرتر سر قرار حاضر شوید تا به علت دیر آمدن او، از دستش عصبانی نشوید. همان گونه که بسیاری از فقرا زندگی شاد، با نشاط و دلپذیری دارند، می توان هنگام عصبانیت نیز احساس های مثبت و خوشایند داشت. زیرا عصبانی شدن شکل ثابت و از پیش تعیین شده ای ندارد. با دور کردن ذهن از بی منطقی و روی آوردن به منطق می توان عصبانیت را کاهش داد یا حذف کرد. منطق عصبانیت را از بین می برد، حتی اگر عصبانیت قابل توجه باشد می تواند به سرعت غیر منطقی شود. همه مردم خواستار ادب، موافقت، قدرشناسی و کلاً امور مثبت اند و در صورت عدم دستیابی به آنها احساس شکست و ناکامی می کنند؛ اما افراد عصبانی وقتی به خواست خود نمی رسند احساس ناامیدی می کنند 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 وامنیت اند دوست دارم ، نه این که بگویند من می خواهم، یا من باید فلان چیز را داشته باشم . بعضی از افراد عصبی ، از عصبانیت به عنوان راهی برای اجتناب از احساسات آزردهنده استفاده می کنند. برخی از باورها و تفکرات غیرمنطقی و مولد خشم و عصبانیت که باید کنار گذاشته شوند عبارت اند از:

- باید اعمال و رفتار ما همیشه مورد تأیید دیگران باشد.

- همه چیز باید مطابق میل ما باشد.

- سر رشته زندگی از دستمان در رفته و کنترلی بر آن نداریم .

- ما به شدت اسیر گذشته هستیم.

- خود را مسنول اعمال دیگران می دانیم.

- من فردی بسیار لایق، شایسته و باهوش هستم .

۳- مسئله گشایی :

بعضی از اوقات ناکامی و به دنبال آن عصبی شدن ناشی از مسائل واقعی و غیر قابل اجتناب زندگی است . در این حالت عصبانیت نابجا نبوده ، پاسخی طبیعی به مشکلات است . یک باور فرهنگی مبنی بر این که هر مشکلی راه حلی دارد ، وجود دارد ؛ ولی ما غالباً نمی توانیم 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 نقشه ای بکشید و پیشرفت خود را در این مسیر بررسی کنید . اگر نقشه کشیدن منجر به حل مسئله نشد خود را تنبیه نکنید . زیرا آنچه مهم است تلاش و کوشش برای حل مسئله است ، نه حل مسئله . چرا که بعضی از مسائل حل ناشدنی اند یا این که تنها با تلاش های پیگیرانه می توان به راه حل نزدیک شد . مهم آن است که در طول تلاش ها صبرتان را از دست ندهید و به فکر همه یا هیچ نرسید . همچنین مسئله گشایی شامل یادگیری و انجام دادن فعالیت هایی است که یا به محرک آزردهنده یا به هیجان های منفی مثل خشم و اضطراب ، (که به وسیله محرک هایی که از طریق شرطی شدن به صورت علامت خطر درآمده اند) پایان دهد.

۴- ورزش :

ورزش ، مخصوصاً در فضای باز، نه تنها سلامت جسمی را بهبود می بخشد، بلکه به تسکین اعصاب و سلامت روانی نیز کمک می رساند. ورزش در فضای باز مثل پیاده روی ، دویدن ، نرمش ، شنا ، فوتبال و ... سبب مصرف زیاد و مداوم اکسیژن می شود، خصوصاً اگر در فضای سبز و مناطق کوهستانی انجام شود. ورزش مداوم

سبب سلامت قلب و عروق ، کاهش چربی بدن ، زیبا سازی شکل بدن، از بین بردن غم و افسردگی و اضطراب ، افزایش عزت نفس و شادی و سرزندگی فرد و افزایش خود کنترلی رفتار می شود.

۵- شوخ طبعی :

"خنده برهر درد بی درمان دواست." شوخ طبعی از طرق مختلفی می تواند موجب کاهش عصبانیت شود. به عنوان اولین عامل ، شوخ طبعی می تواند به شما کمک کند تا دیدگاه متعادلی داشته باشید. زمانی که عصبانی هستید هر فردی را با نامی صدا می کنید یا این که آنها را در قالب کلمات خیالی (مثلاً هیولا) مورد خطاب قرار می دهید. این کار را متوقف کنید و در نظر داشته باشید که باید از کلمات زیبا و خوشایند استفاده کرد. شوخ طبعی بارمشکلات ما را سبک می کند و به ما کمک می کند تا شرایط استرس زا را تحمل کنیم . نرمان کازنیز (۱۹۷۹) ، در کتاب خود با نام آناتومی بیماری ، خاطر نشان می کند که ده دقیقه خنده از ته دل اثر تسکینی قوی بر درد و ناراحتی دارد. شوخ طبعی نه تنها روحیه ما و اطرافیایمان را شاد می کند بلکه باعث افزایش انرژی و توان برای حل مشکلات و برخورد با مسائل می شود. شوخ طبعی همچنین باعث خوشبینی می شود.

۶- اجتناب :

اگر هنگام ورود به اتاق کودکان بی نظمی اتاقش سبب عصبی شدن شما می شود، در اتاق او را ببندید. از هر عاملی که عصبانیت شما را بر می انگیزد ، پرهیز کنید . نگوئید که " چون من عصبانی می شوم ، بچه ام باید اتاقش را مرتب کند" ، این درست نیست ، درست این است که خودتان را آرام کنید. برای رهایی از درد سرهای ترافیک 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 ترافیک بسپارید.

۷- داشتن شخصیت تیپ B :

یکی از طبقه بندیهای شخصیتی ، قراردادن افراد در دو تیپ A و B است . افراد تیپ A مبارزه جو، بی حوصله ، رقابت پیشه و پرخاشگرند. آنها احساس می کنند که هل داده می شوند و زیر فشارند. آنها زودتر از موقع پرسر قرار حاضر می شوند، تند راه می روند ، تند حرف می زنند و تند غذا می خورند و از افراد کند کاربدشان می آید. افراد تیپ B افرادی اند که زندگی را آسان می گیرند و بیشتر به کیفیت آن توجه دارند.

آنها کمتر جاه طلب ، کمتر بی حوصله و بیشتر منظم و محتاط اند . با تغییر شخصیت از تیپ A به تیپ B می توان از میزان و شدت عصبانیت کاست.

۸- تغییر محیط :

بعضی از اوقات عوامل محیطی - اجتماعی محرک عصبانیت و ناراحتی ما می باشند. در این گونه موارد یگانه راه برای حل مشکل ، تغییر محیط است . مثلاً فرد درون گرایی که به عنوان مسنول روابط عمومی سازمان یا اداره ای 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 می باشد.

۹- ارتباط بهتر :

مردم عصبانی تمایل دارند که زود به نتیجه برسند، بعضی از این به هدف رسیدن ها می تواند تا حدودی نادرست باشد. اگر شما از مباحثه ای ناراحت شده اید ، اولین کاری که باید انجام دهید این است که فکرتان را بر روی پاسخ ها متمرکز کنید و ناراحتیتان را کاهش دهید. نمی گوئیم که اولین چیزی را که به ذهنتان آمد به زبان آورید ، بلکه می گوئیم که عصبانیت خود را کاهش دهید و درمورد حرفی که می خواهید بزنید، فکر کنید. به دقت به آنچه به شما می گویند گوش دهید و قبل از پاسخ دهی ، آنها را تفسیر کنید . همچنین به آنچه علت اصلی عصبانی شدن شماست گوش دهید. برای مثال، شما آزادی و در حال خود بودن را دوست دارید، و به علت اهمیتی که به دیگران می دهید خواهان پیوند گسترده با مردم هستید . اگر همکاران در مورد کارها ی شما شروع به غر زدن کند، با خطا کارخواندن او یا فردی که همیشه ایجاد مشکل می کند، تلافی نکنید. زمانی که فردی از ما عیب جویی می کند، دفاع کردنمان طبیعی است ، ولی ما با او نمی جنگیم . در عوض ممکن است بگوئیم که او از روی نادانی صحبت می کند ، ما را دوست ندارد، او فرد کم حوصله و ناشکیبایی 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 صبح ها سرحال و پرانرژی اند و عصرها خسته . به همین علت عصرها و شب ها ممکن است سطح تحمل شان بسیار پایین باشد و آماده عصبانی شدن باشند. در این گونه موارد بهتر است موضوعات و مسائل حساس بحث برانگیز در ساعاتی مطرح شوند که زمانی مناسب است . مثلاً شب هنگام ، زمانی که همسران موضوع بحث برانگیزی را مطرح می کند ممکن است شما تمایل داشته باشید که با او دعوا کنید، به این دلیل که شما خسته یا آشفته اید، بهتر است طرح این گونه موضوعات را به زمان دیگری موکول کنید تا صحبت هایتان منجر به بحث و جدل نشود. بنابراین مسائل باید در زمان مناسب مطرح شوند تا نتیجه بخش باشند.

۱۱- آزمون مصون سازی :

هدف از این روش که به وسیله "مایکنبام" مطرح شده است ، ایجاد مهارت های مقابله با موقعیت های استرس زا است. این روش چهار مرحله دارد :

الف – آماده شدن برای موقعیت استرس زا

ب – مقابله با محرک و موقعیت استرس زا و کنار آمدن با آن

ج – مقابله با احساس تحریک شدن به وسیله موقعیت استرس زا

د – تقویت خود پس از موفقیت در کنترل خود

"نواکر" (۱۹۷۵) این روش را برای کمک به افراد ، در کنترل خشم ، در موقعیت های مولد عصبانیت با موفقیت به کار بست . آزمودنی های نواکر ، مردان جوان خشمگینی بودند که به سادگی عصبانی می شدند. محرک عصبانیت فردی بود که با حالت غیر دوستانه به آزمودنی ها نگاه می کرد. نگاه با حالت غیر دوستانه سبب می شد که در آزمودنی ها احساسات و افکاری مبنی بر این که طرف مقابل ، آنها را حقیر می شمارد ایجاد شود و این احساس ها منجر به این می شد که آزمودنی ها عصبانی شده ، دعوا کنند. "نواکر" **مراحل چهارگانه فوق را به این شکل به اجرا در آورد :**

در **مرحله ۱** ، فرد پیش از مقابله با محرک استرس زا ، مثلاً قبل از ورود به یک مکان عمومی مثل رستوران ، به خود بگوید: تصمیم دارم کاری بکنم که کنترلم را از دست ندهم. **در مرحله ۲** ، هنگامی که مردی گستاخانه به او نگاه می کند به خود می گوید: می توانم بدون از دست دادن کنترل این موقعیت را تحمل کنم . به او فرصت نمی دهم که با دیدن عصبانیت من خرسند شود . **در مرحله ۳** وقتی که مرد می خواهد با او دعوا را آغاز کند و او شدیداً تحریک شده است ، به خود می گوید: حتی حالا هم می توانم خود را کنترل کنم . وضعیت انفجار آمیز است ، اما من آرامم و این حالت را خنثی می کنم . **در مرحله آخر** ، پس از آن که آزمودنی از پس موقعیت بر آمد به خود می گوید: " من واقعاً کار درست و خوبی کردم ، آفرین به خودم."

۱۲- **خود کنترلی "بندورایی" :**

خود کنترلی 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 می توان استفاده کرد که از فرد بخواهیم در پایان روز (مثلاً آخر شب) دفعات عصبی شدن های خود را روی یک کاغذ یادداشت کند و آنها را بشمارد. فردا نیز این عمل را انجام دهد. اگر تعداد عصبانیت امروزش کمتر از دیروز باشد خود را پاداش دهد و تشویق کند، و اگر بیشتر 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.

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 یاد گیری 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 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، باید 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 بیمارتر می شود. **(ب)** آموزش این که عصبانیت جزئی از زندگی و حذف آن غیر ممکن است. زندگی باید توأم با ناکامی، درد، فقر و دیگر مسائل غیر قابل 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.

"تنت بناز طبیبان نیازمند مباد"