



عکس: Tomer Arazy

(Melinda Smith) و کارشناس ارشد ملیندا اسمیت (Jeanne Segal) نوشته: دکتر جین سگال)

ترجمه: اهورا افشار

راهکارها و شیوه‌های کنترل خشم و عصبانیت

آیا به آسانی عصبانی و درگیر دعوا و کشمکش می‌شوید؟ خشم یک احساس عادی و طبیعی است ولی وقتی به طور مزمن و غیرقابل کنترل بروز می‌کند، می‌تواند نتایج منفی بسیاری را برای سلامتی، وضعیت روحی و اطرافیان شما به دنبال داشته باشد.

با بینش بهتر در مورد علل واقعی عصبانیت و نیز استفاده از راهکارهای مدیریت عصبانیت، می‌توانید یاد بگیرید که به احساس خشم خود اجازه ندهید که کنترل زندگی شما را به دست بگیرد.

درک عصبانیت

احساس خشم به خودی خود نه خوب است و نه بد. کاملاً طبیعی است که وقتی با شما بد رفتاری می‌شود عصبانی شوید. خود احساس عصبانیت مشکل نیست. مشکل عکس العمل شما است وقتی عصبانی می‌شوید. عصبانیت زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که به شما یا اطرافیان تان ضرر بزند.

اگر به آسانی عصبانی می‌شوید، شاید فکر کنید که نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید. ولی از آنچه فکر می‌کنید بیشتر توانایی دارید که عصبانیت خود را کنترل کنید. می‌توانید یاد بگیرید که احساسات خود را بدون آزار و اذیت دیگران ابراز کنید. وقتی چنین عمل کنید، نه تنها احساس بهتری خواهید داشت، بلکه بهتر از خودتان نیز مراقبت می‌کنید. مدیریت عصبانیت احتیاج به تمرین دارد ولی هر چه بیشتر تمرین کنید آسان‌تر می‌شود. همچنان که یاد می‌گیرید عصبانیت خود را کنترل کنید، روابط بهتری یا دیگران برقرار خواهید کرد و زندگی سالم‌تر و رضایت‌مندتری خواهید داشت.

باورهای درست و نادرست درباره عصبانیت

توانم جلوی عصبانیت را بگیرم. بهتر است که ابرازش کنم که فرو بنشیند. نمی‌باور نادرست:

درست است که نادیده گرفتن عصبانیت رفتار سالمی نیست، ولی ابرازش هم برتری بر آن ندارد. در واقع، طغیان و داد و بیداد، واقعیت: عصبانیت را تشدید می‌کنند.

خواهم دست‌تر به آنچه می‌کنند اطرافیان به من احترام بگذارند و راحت عصبانیت، پرخاشگری و تهدید دیگران کمک می‌باور نادرست: بیابم.

آید. مردم شاید از شما بترسند ولی اگر نتوانید خشم خود را کنترل کنید، احترامی هم برایتان قدرت از راه قلدری به دست نمی‌واقعیت: قائل نخواهند شد. اگر با دیگران با آرامش و احترام رفتار کنید، آنها هم بیشتر برای شما احترام قائل خواهد شد، به حرفتان گوش خواهند داد و به نیازهایتان رسیدگی خواهند کرد.

توان کنترل کرد. آید. خشم را نمی‌کاری از دستم بر نمی‌باور نادرست:

توانید خشم خود را اگرچه شاید نتوانید شرایط و موقعیت را کنترل کنید ولی ابزار احساسات شما در دست خودتان است. می‌واقعیت: بدون آزار لفظی و فیزیکی ابزار کنید. حتی اگر کسی عمداً خشم شما را برمی‌انگیزد، همیشه حق انتخاب و واکنش با شماست.

مدیریت عصبانیت یعنی یاد گرفتن فرو خوردن خشم. باور نادرست:

توانید توقع داشته باشید که هرگز عصبانی نشوید. خشم یک حس طبیعی است و هر چقدر تلاش کنید آن را فرو بنشانید، به‌نمی‌واقعیت: هر حال ظاهر خواهد شد. مدیریت عصبانیت یعنی آگاه شدن از اینکه علت اصلی حس خشم چیست، چه احساسات و نیازهایی وجود دارند. می‌بایست یاد بگیرید چگونه احساس ناراحتی‌تان را بیان کنید. هدف، بیشتر ابزار حس عصبانیت به طور سازنده است تا فرو نشانیدن آن.

چرا مدیریت عصبانیت مهم است

شاید شما فکر کنید که ابزار عصبانیت رفتاری سالم است و اطرافیان‌تان بیش از حد حساس هستند، احساس خشم شما قابل توجیه است و یا اینکه برای جلب احترام دیگران، بروز عصبانیت الزامی است. ولی واقعیت این است که خشم به احتمال زیاد به روابط، قضاوت‌ها، موفقیت‌های شما و اطرافیان‌تان ضرر می‌زند و باعث می‌شود آنها نسبت به شما دید منفی داشته باشند.

- دائماً استرس و اضطراب داشتن برای سلامتی زیان دارد. خشم مزمن احتمال خشم غیرقابل کنترل برای سلامت جسمی مضر است. بیماری قلبی، دیابت، کلسترول خون بالا، تضعیف دستگاه ایمنی، بی‌خوابی و فشار خون بالا را بیشتر می‌کند.
- خشم مزمن انرژی روانی بسیاری را مصرف کرده و طرز فکر را تخریب می‌کند. خشم غیرقابل کنترل برای سلامت روان نیز مضر است. کند، تمرکز کردن را مشکل و باعث می‌شود نتوانید از زندگی خود لذت ببرید. همچنین خشم مزمن به استرس، افسردگی و دیگر مشکلات روانی می‌انجامد.
- انتقاد سازنده، اختلافات بر سر بارش فکری و مباحث خلاق و خشم غیرقابل کنترل برای پیشرفت شما در محیط کار مضر است. مناظره محترمانه همگی رفتارهای سالمی هستند. ولی داد زدن و عصبانی شدن موجب عدم همدردی همکاران، رئیس‌ان و مشتریان می‌شود به نحوی که احترام آنان نسبت به شما کاهش می‌یابد. به علاوه، شهرت بد همیشه همراه شما خواهد بود و پیشرفت شما را سخت و سخت‌تر می‌کند.
- گذاردن،‌های ماندنی به جای می‌در رابطه با دیگران، عصبانیت زخم خشم غیرقابل کنترل برای روابط شما با اطرافیان مضر است. مخصوصاً در میان کسانی که از همه بیشتر دوستشان دارید. عصبانیت دوستی و روابط کاری را مکدر می‌کند. خشم مزمن باعث می‌شود حرف بزنند یا اینکه احساس «کنده‌رک و پوست» که اطرافیان اعتمادشان را به شما به تدریج از دست بدهند و دیگر نتوانند با شما شدید به چه کاری «منفجر» داند وقتی. نمی‌آمپرتان بالا برود» داند چه چیزی ممکن است باعث شود که راحتی کنند، چرا که نمی‌دست خواهید زد. چنین خشم انفجاری مخصوصاً به کودکان آسیب می‌رساند.

چیست. شما راهکار اول مدیریت عصبانیت: سعی کنید بفهمید که علت واقعی خشم

شوید. مشکلات عصبانیت اغلب می‌«آتیشی» کنید شاید از خود بپرسید که چرا به آسانی اگر با خشم غیرقابل کنترل دست و پنجه نرم می‌از آنچه در کودکی یاد گرفته‌اید سرچشمه می‌گیرند. اگر در خانواده شاهد آن بوده‌اید که کسی داد و فریاد کند، دیگران را بزند یا چیزی پرت کند، شاید فکر کنید که روش ابزار خشم همین است. وقایع تکان‌دهنده و آسیب‌رسان و نیز تجربه‌های بسیار منفی که موجب استرس زیاد می‌شوند هم احتمال گرایش شما را به عصبانیت شدید بیشتر می‌کند.

خشم معمولاً مثل پرده‌ای است که احساسات دیگر را پنهان می‌کند.

برای رسیدگی به نیازهایتان و اینکه خشم‌تان را به شکل مناسب ابزار کنید لازم است بدانید که در واقع چه احساسی دارید. آیا واقعاً خشمگین هستید یا اینکه عصبانیت مثل پرده‌ای روی احساسات دیگری را گرفته است؟ احساساتی از قبیل خجالت‌زدگی، ناامنی، شرم، آسیب پذیری و یا رنجش از کسی.

اگر در واکنش به مسائل متعدد و مختلفی عصبانی می‌شوید، به احتمال زیاد احساس عصبانیت مثل نقاب روی چهره احساسات واقعی‌تان را گرفته است، مخصوصاً اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که ابزار احساسات مختلف در آن ممکن و یا مجاز نبوده است. در نتیجه به عنوان یک بزرگسال درک احساسی به غیر از خشم برایتان مشکل است.

نشانه‌های اینکه زیر خشم، احساسات دیگری نهفته است:

- اگر نمی‌توانید از موضع خود کوتاه بیایید. آیا درک نقطه نظر دیگران برایتان مشکل است و نمی‌توانید از هیچ یک از خواسته‌هایتان

صرف نظر کنید؟ اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که مشکل عصبانیت را از نزدیک تجربه کرده‌اید، شاید شاهد آن بوده باشید که فرد «کوتاه آمدن» شود که با دعوا و جنجال دیگران را مجبور کند که طبق خواسته وی عمل کنند. بنابراین، شاید عصبانی معمولاً موفق می‌یادآور احساسات آسیب‌پذیری و شکست باشد.

- اگر ابزار احساسات به غیر از خشم برایتان مشکل است. آیا به سرسختی و یا کنترل دیگران افتخار می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید احساساتی از قبیل ترس، گناه و یا شرم را تجربه نمی‌کنید؟ همه مردم این احساسات را دارند و اگر شما ندارید، شاید عصبانی می‌شوید. برای اینکه این احساسات را قایم کنید.
- آیا نقطه نظرهای متفاوت برای شما کنید که اظهار نظرات و افکار مختلف یعنی زیر سؤال بردن شخصیت شما؟ آیا فکر می‌موجب مشکل و چالش شخصی می‌شوند؟ آیا فکر می‌کنید که همیشه حق با شماست و اگر کسی مخالفت کرد عصبانی می‌شوید؟ اگر نیازمند آن هستید که همیشه دیگران را کنترل کنید و ضمیر نفس‌تان به آسانی جریحه‌دار می‌شود، شاید فکر کنید که اختلاف نظر یعنی حمله به اعتبار و تسلط شما. در حالی که اختلاف نظر فقط یعنی داشتن عقاید و دیدگاه دیگر نسبت به یک موضوع.

اگر با احساسات مختلف مشکل دارید، احساس انزوا می‌کنید و یا به همه چیز یک جور واکنش نشان می‌دهید، شاید وقت آن باشد که با احساسات دیگر خود آشنا شوید. آگاهی از احساسات خویش شاید کلید درک خویشتن و موفقیت در زندگی باشد. بدون توانایی شناخت، مدیریت و لمس طیف گسترده‌ای از احساسات و عواطف انسان، ناگزیر دچار سردرگمی، تنهایی و عدم اعتماد به نفس می‌شوید.

برخی از ویژگی‌های خشم:

- وقتی دچار استرس هستید و یا احساس خستگی، گرسنگی یا دیگر مشکلات جسمی می‌کنید، بیشتر عصبانی می‌شوید.
- در اکثریت قریب به اتفاق موارد، دلایل عصبانیت شما با آنچه فکر می‌کنید فرق دارد.
- وقتی در دوران کودکی به نیازهایتان رسیدگی نشده است، عصبانی می‌شوید.
- وقتی صفتی در دیگران می‌بینید که در خودتان وجود دارد و آن را نمی‌توانید در خودتان تحمل کنید، عصبانی می‌شوید.
- های روحی پیشین و وقایع دیگری در گذشته قرار دارد که موجت‌ها، ناامیدی‌ها، ضربه‌شکستگی کنونی معمولاً دل زیر حس خشم عصبانیت شما می‌شود.
- گاهی عصبانی می‌شوید برای اینکه در دوران کودکی از کسی رنجیده‌اید.
- گاهی عصبانی می‌شوید برای اینکه مسئله‌ای شما را به یاد حادثه تلخی در گذشته می‌آورد که هنوز در ذهنتان مشکل آفرین است.
- گاهی احساس خشم شدیدی می‌کنید برای اینکه در شرایطی قرار دارید که شما را یاد احساسات و یا وقایع دیگری در گذشته می‌اندازند.

راهکار دوم مدیریت عصبانیت: از نشانه‌های عصبانیت و اینکه چه وقایعی خشم شما را برمی‌انگیزد، آگاه شوید.

شاید فکر کنید که ناگهان و بدون اخطار عصبانی می‌شوید در حالی که در واقع نشانه‌های جسمی خشم به بدن شما اخطار می‌دهد که عصبانیت در راه است. عصبانیت واکنش طبیعی فیزیکی است. واکنش جنگ و گریز سیستم عصبی را فعال می‌کند و هر چه عصبانی‌تر شوید بدن‌تان فعال‌تر می‌شود. آگاهی از نشانه‌های جسمی عصبانیت به شما کمک می‌کند که در راه مدیریت خشم خود قبل از اینکه از کنترل خارج شود، قدم بردارید.

به نشانه‌های جسمی عصبانیت دقت کنید:

- احساس دل پیچه
- گره کردن مشت یا به هم فشردن فک
- احساس گر گرفتن یا عرق کردن
- تنفس سریع‌تر
- سر درد
- راه رفتن یا دور زدن دور اتاق
- «آتشی شدن (گرگرفتن)»
- نداشتن امکان تمرکز
- ضربان شدید قلب
- هادر شانه «خشکی» احساس

شناسایی طرز فکری که شما را عصبانی می‌کند

شاید فکر کنید که عوامل خارجی است که شما را عصبانی می‌کند، مثل رفتار بی‌ملاحظه دیگران یا شرایط مشکل. ولی مشکل خشم بیشتر با تعبیر شما از آنچه اتفاق افتاده رابطه دارد تا با خود وقایع. طرز فکرهای منفی که موجب عصبانیت می‌شوند شامل موارد زیر هستند:

- هیچ کس به فکر من نیستی. هیچ وقت کنی. تو حرف را قطع می همیشه تو: (overgeneralizing کلیت بخشیدن بیش از حد) «یابم. به آنچه لایقش هستم دست نمی هرگز برای من احترامی قائل نیست. من به بایدها و نبایدها. عدم انعطاف پذیری در مورد اینکه همه چیز باید اینطور یا آنطور باشد در حالی که در واقعیت شرایط «گیر دادن» موجود مستلزم برخورد دیگری می باشد.
- کند و چه احساسی دارد دیگری چه فکر می «دانیدمی» و نتیجه گیری اشتباه و نابهنگام و فرض کردن که «خواندن ذهن دیگران» مثلاً اینکه دیگری عمداً طوری رفتار می کند که شما عصبانی شوید، خواسته های شما را نادیده می گیرد یا اینکه به شما بی احترامی می کند.
- توانید دیگری نمی کند به طوری که با یک واقعه کوچک هایی که شما را ناراحت می به یاد داشتن و در ذهن انبار کردن تمام اتفاق ای از وقایع بد تادنبال بهانه گشتن و جستجوی وقایع منفی و در عین حال نادیده گرفتن وقایع مثبت. جمع آوری مجموعه «تحمیل کنید. وقتی از عصبانیت منفجر شوید. معمولاً در این حال، اتفاقی که موجب خشم شما می شود مسئله ناچیزی است.
- دیگران را مقصر دانستن. وقتی اتفاق بدی می افتد، همیشه تقصیر دیگری است. شما به جای احساس مسئولیت برای رفتار خود و وقایع تحت تاثیر شما، دیگران را مقصر حوادث نامطلوب می دانید.

کنند پرهیز کنید. تان می ها و شرایطی که عصبانی از افراد، مکان

شرایط استرس دار نمی توانند عصبانیت شما را توجیه کنند و عذرش را بخواهند. ولی اگر از این شرایط آگاهی دارید، می توانید آسان تر کنترل محیط و در نتیجه رفتار خود را در دست بگیرید و از خشم غیرضروری دوری کنید. به روال عادی و روزمره خود فکر کنید و فعالیت ها، زمان ها، افراد، مکان ها و یا شرایطی که شما را ناراحت می کنند شناسایی کنید. مثلاً شاید هر بار با دوستان مشروب الکلی می نوشید، درگیر دعوا می شوید. یا اینکه در زمان رفت و آمد به محل کار اینقدر ترافیک سنگین است که دیوانه تان می کند. راه هایی پیدا کنید که یا از این شرایط دوری کنید یا اینکه طرز برخورد خود را عوض کنید که دیگر «تان را به جوش نیاورد خون» کنید که یا از این شرایط دوری کنید یا اینکه طرز برخورد خود را عوض کنید که دیگر

کند. هایی پیدا کنید که شما را آرام می راهکار سوم مدیریت عصبانیت: راه

وقتی نشانه های خطاری را شناختید، می توانید به سرعت برای مهار عصبانیت تان وارد عمل شوید، قبل از اینکه از کنترل خارج شود. روش های متعددی برای آرام شدن وجود دارد که کمک می کند خشم تان را کنترل کنید.

روش های سریع آرام شدن:

- روی احساسات جسمی نشأت گرفته از خشم، تمرکز کنید. شاید این برعکس آنچه منطقی به نظر بیاید باشد. ولی توجه به احساسات جسمی در بدن، از شدت حس روانی آن می کاهد.
- تنفس عمیق. تنفس آهسته و عمیق از تنش جلوگیری می کند. رمز کار تنفس با دیافگرم است به طوری که تا جای ممکن اکسیژن بیشتر به شش ها برسد.
- ورزش و نرمش. حتی راه رفتن سریع تا سر خیابان و برگشتن هم مفید است. این کار انرژی ذخیره شده را آزاد می کند که بتوانید با آرامش به وضعیت موجود بپردازید.
- از دیگر احساسات استفاده کنید. به کار گرفتن حس بینایی، شنوایی، بویایی چشایی و لامسه بدن را آرام می کند. می توانید به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید یا فرض کنید در مکان مورد علاقه تان هستید.
- تان را به آرامی هایتان را با حرکت دورانی بالا پایین ببرید یا سر و گردن اند ورزش دهید. مثلاً شانه شده «خشک» اعضای بدن تان را که ماساژ دهید.
- به آرامی تا ۱۰ بشمرید. تمرکز روی اعداد اجازه می دهد که منطق شما بر احساسات روانی غلبه کند. اگر وقتی تا ۱۰ بشمرید هنوز هم بسیار عصبانی بودید، دوباره بشمرید.

تاثیر و اهمیت واقعی یک اتفاق را به خود یادآوری کنید.

وقتی احساس می کنید در حال عصبانی شدن هستید، یک لحظه صبر کنید و موقعیت موجود را بررسی کنید. از خود پرسید:

- آیا در زندگی من، این اتفاق واقعاً از اهمیت بسیاری برخوردار است؟
- آیا واقعاً ارزش عصبانی شدن را دارد؟
- آیا ارزش این را دارد که بقیه روزم را خراب کند؟
- آیا واکنش من مناسب و به جا است؟
- آیا از دست من کاری برمی آید؟
- آیا وقت واکنش نشان دادن را دارم؟

تری برای ابراز خشم خود پیدا کنید. های سالم راهکار چهارم مدیریت عصبانیت: راه

اگر به این نتیجه رسیدید که موقعیتی ارزش عصبانی شدن را دارد و برای بهبود مسئله کاری از شما ساخته است، قدم بعدی ابراز خشم به طور سالم و مناسب است. اگر در رسیدگی به موضوع با دیگران با احترام برخورد کنید و راه سازنده‌ای برای حل مشکل پیدا کنید، خشم می‌تواند انگیزه خوبی برای فعالیت و بهبود وضعیت باشد.

تان را پیدا کنید. با دقت دلیل واقعی عصبانیت

آیا تا کنون سر یک مسئله جزئی و بی‌اهمیت با کسی دعوا کرده‌اید؟ مسائل ناچیز می‌توانند به دعوای بزرگ تبدیل شوند. مثلاً کسی یادش رفته که غذا را در یخچال بگذارد یا اینکه فردی ۱۰ دقیقه دیر کرده است. ولی معمولاً دلیل واقعی عصبانیت چیز دیگری است. اگر من در واقع از چه چیزی ناراحت هستم؟ چه چیزی مرا خشمگین کرده؟ رود، از خودتان بپرسید: کنید که تنش در بدنتان بالا می‌حس می‌آید بکنید و راه حلی. پیدا کردن علت اصلی رنجش به شما کمک خواهد کرد که بهتر با دیگران رابطه برقرار کنید، کار سازنده‌ای است؟ ارائه دهید.

کشد، یک زنگ تفریح برای خود بگیرید. اگر کار دارد به جای باریک می

اگر حس می‌کنید که کنترل خشم خود را از دست خواهید داد، از موقعیت پرهیز کنید. چند دقیقه عکس العمل نشان ندهید و یا چند لحظه به مکان دیگری بروید تا وقتی که آرام بشوید. بروید قدم بزنید یا اینکه به باشگاه ورزشی بروید. چند دقیقه به موسیقی گوش کنید. این به شما اجازه می‌دهد که احساساتی را که در حال جوش آمدن هستند رها کنید و با آرامش و خونسردی به موقعیت بازگردید.

همیشه منصف و عادل باشید.

اشکالی ندارد ناراحت باشید ولی اگر انصاف را در نظر نگیرید، روابط شما به آسانی دچار مشکل خواهند شد. رفتار منصفانه اجازه می‌دهد به نیازهای خود رسیدگی کنید و در عین حال به دیگران هم احترام بگذارید.

- روابط تان با دیگران را در الویت اول قرار دهید. نگهداری و تقویت روابط مهم تر از برنده شدن در مباحثه است و از این رو باید اولویت اول را داشته باشد. برای دیگران و نقطه نظر آنها احترام قائل باشید.
- روی زمان حال تمرکز کنید. در حین مشاجره آسان است که یاد ناراحتی‌ها و ناراضی‌های گذشته بیافتید. به جای فکر کردن به گذشته و مقصر دانستن دیگران، روی مسئله کنونی و راه حل آن تمرکز کنید.
- تصمیم بگیرید که چه مواردی ارزش مباحثه را دارند. اصطکاک و مشاجره خسته کننده است. فکر کنید که آیا مسئله کنونی واقعاً ارزش وقت و انرژی شما را دارد یا نه. اگر به جای بحث کردن سر هر مسئله کوچکی، فقط درباره مواردی پافشاری کنید که برایتان واقعاً اهمیت دارند، دیگران هم بیشتر شما را جدی می‌گیرند.
- آماده باشید که دیگران را ببخشید. بدون بخشش نمی‌توان مشکلی را حل کرد. راه حل مشکلات تنها زمانی امکان‌پذیر می‌شود که نیازی به تنبیه دیگران برای اشتباه‌های احتمالی نداشته باشید. گوشمالی دیگران نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه به شما و دیگری ضرر هم می‌رساند و شما را هم خسته‌تر و آشفته‌تر می‌نماید.
- تشخیص بدهید چه زمانی باید مشکل را رها کنید. اگر نمی‌توانید به موافقت برسید، بیش از حد پافشاری نکنید. گاهی قانع کردن دیگری ممکن نیست. اگر شما جر و بحث نکنید طرفتان هم نمی‌تواند به تنهایی مشاجره را ادامه دهد. اگر می‌بینید که راه حلی برای و به امر دیگری بپردازید. «رهاش کنید» توانید مناقشه نیست، می

چه زمانی برای مدیریت عصبانیت به کمک مددکار احتیاج هست:

اگر با وجود استفاده از روش های فوق هنوز هم دچار خشم غیرقابل کنترلی هستید، یا اینکه دست به قانون شکنی یا آزار دیگران می‌زنید، وقت آن است که کمک بیشتری بطلبید. مددکارها، روانشناسان، کلاس‌ها و دوره‌های بسیاری برای مدیریت عصبانیت وجود دارد. کمک خواستن نشانه ضعف نیست. خواهید دید که افراد دیگری هم مشکلات شما را دارند. کمک مستقیم گرفتن از دیگران در مورد روش های مدیریت عصبانیت می‌تواند بسیار مفید باشد.

اگر با مشکلات زیر مواجه هستید، از افراد حرفه‌ای کمک بخواهید:

- هر چه سعی می‌کنید آرام باشید، همیشه عصبانی و آزرده هستید.
- خشمتان در محیط کار یا در روابط شخصی مشکل ساز شده است.
- از تجربه‌ها و افراد ناشناس دوری می‌کنید برای اینکه فکر می‌کنید نخواهید توانست عصبانیت خودتان را کنترل کنید.
- به علت خشم زیاد، قانون را زیر پا گذاشته‌اید.
- خشمتان موجب خشونت جسمی شده است، حتی اگر تنها یک بار.

های درمانی با روانشناس و یا مددکار راه خوبی برای شناسایی دلایل خشم شماست. اگر درمان مشکلات مربوط به عصبانیت: جلسه نمی‌دانید چرا دائماً عصبانی می‌شوید، کنترل عصبانیت‌تان مشکل خواهد بود. جلسه‌های درمانی محیط امنی برای شناسایی دلایل عصبانیت است و نیز اینکه بفهمیم چه مسائلی شما را عصبانی می‌کند. همچنین مکان مناسب و امنی برای تمرین روش‌های مدیریت عصبانیت می‌باشد.

کلاس‌ها و یا گروه‌های حمایت برای مدیریت عصبانیت به شما نشان خواهد داد که افرادی که مشکلات مشابهی دارند چگونه عمل می‌کنند و چه راه‌حلی برای نشان مفید است. راهکارهای دیگران را برای مدیریت عصبانیت یاد می‌گیرید و روایت‌های آنان را می‌شنوید.

در مورد موارد خشونت خانگی، روش‌های عادی مدیریت عصبانیت توصیه نمی‌شود. کلاس‌های مخصوصی در مورد مسائل مربوط به قدرت و کنترل که ریشه خشونت خانگی هستند وجود دارند.

در صورتی که دوست، فامیل و یا آشنایان مشکل مدیریت عصبانیت دارند

اگر کسی را می‌شناسید که مشکل عصبانیت دارد، احتمالاً می‌ترسید که هر نکته کوچک می‌تواند باعث شود که او منفجر شود. همیشه به خاطر داشته باشید که مشکل عصبانیت دوست و فامیل‌تان، تقصیر شما نیست. هیچ توجیهی برای رفتار پرخاش‌گرانه وجود ندارد چه خشونت جسمی و چه لفظی. حق شماست که این فرد محترمانه با شما رفتار کند. حق شماست که بدون ترس از رفتار پرخاش‌گرانه و یا خشونت‌آمیز دیگران زندگی کنید.

راهکارهای برای مقابله با دوست و فامیلی که مشکل عصبانیت دارند

شما نمی‌توانید خشم فرد دیگری را کنترل کنید. ولی می‌توانید تصمیم بگیرید که واکنش شما نسبت به آن چه خواهد بود.

- خط مرزهای مشخصی را تعیین کنید و بدانید که چه طرز برخوردی را تحمل نخواهید کرد.
- «جوشیدن» صبر کنید تا زمانی که هر دوی شما آرام هستید و سپس در مورد مشکل عصبانیت وی صحبت کنید. وقتی که او در حال است زمان مناسبی برای مکالمه در این مورد نیست.
- اگر دوست و یا فامیل‌تان آرام نمی‌شود از او دوری کنید. از محیط پرخاش خارج شوید.
- اگر نمی‌توانید جلوی وی بایستید و یا در برابر او از خود دفاع کنید، خوب است که برای خودتان از مددکار و یا روانشناس کمک بگیرید.
- در نظر داشته باشید که امنیت شما از همه چیز مهمتر است. به هوش طبیعی و غریزه‌های خود اعتماد کنید. اگر احساس ناامنی یا خطر می‌کنید، از این شخص دوری کنید و به مکان امنی پناه ببرید.

های شخصی که آغشته به خشونت و سوء استفاده هستند، مشکل اصلی عصبانیت نیست. در موارد رابطه

با وجود اینکه بسیاری از مردم چنین فکر می‌کنند، خشونت خانگی و سوء استفاده به دلیل این صورت نمی‌گیرند که کسی نمی‌تواند عصبانیت یا رفتار خود را کنترل کند. در واقع، رفتار خشونت‌آمیز در اثر تصمیم عمدی دیگری است برای کنترل شما و رفتار شما. اگر درگیر یک رابطه خشونت‌آمیز هستید، بدانید که مددکاری برای زوج‌ها برایتان توصیه نمی‌شود. همسر شما نیازمند درمان مخصوص است، نه کلاس‌های عادی مدیریت عصبانیت.

اکتبر ۲۰۱۴ (مهر یا آبان ۱۳۹۳)

برگرفته از سایت:

<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/anger-management.htm>