

آنچه باید بدانید

تجربه هرکس از عصبانیت با دیگری متفاوت است. بنابراین لازم است در مورد خشم خود بیشتر بدانید تا بیاموزید چگونه می‌توانید مانع قدرت گرفتن خشم در وجودتان شوید. شما با بررسی ماهیت خشم‌تان از میزان تأثیر آن بر رفتار و کردارتان آگاه می‌شوید.

ترنس روز سختی را گذرانده بود. معلم انگلیسی او، خانم ویلیامز، متوجه شد که ترنس از چیزی عصبانی است. خانم ویلیامز با خودش فکر کرد: «وای، نه! دوباره عصبانیت ترنس به سراغش آمده است. ترنس پسر باهوش و بااستعدادی است، اما این عصبانیت اذیتش می‌کند. اگر نتواند بر خشمش غلبه کند دیر یا زود به دردسر می‌افتد.»

بعد از کلاس خانم ویلیامز ترنس را صدا زد و به او گفت: «تو خیلی سخت می‌گیری. عصبانیت روی فعالیت‌های درسی‌ات تأثیر بدی گذاشته. به همین دلیل هم امسال سه بار اخراج موقت شده‌ای و همیشه در دفتر مدیر توبیخ می‌شوی. من می‌خواهم کمکت کنم. نظرت چیست؟»

ترنس می‌دانست که حق با خانم ویلیامز است. بنابراین سرش را تکان داد و گفت: «باشد... چشم.» خانم ویلیامز گفت: «عالی شد. پس کارمان را با بررسی عصبانیت تو شروع می‌کنیم. وقتی فهمیدیم چه تأثیراتی روی تو می‌گذارد، می‌توانیم فکری به حال کنترل خشم تو بکنیم.»

این تمرین را انجام بدهید

با انجام دادن این فعالیت متوجه می شوید که خشمستان چقدر مشکل ساز است و چه تأثیرات منفی ای بر زندگی شما می گذارد.

هر گزاره را بخوانید و به آن پاسخ مثبت یا منفی بدهید.

- اطرافیانم اغلب درباره عصبانیت من حرف می زنند. بله خیر
- عصبانیت من باعث می شود به دردرسر بیفتم. بله خیر
- گاهی آن قدر عصبانی می شوم که یادم نمی ماند موقع عصبانیت چه کارهایی کرده ام. بله خیر
- اعضای دیگر خانواده من هم نمی توانند موقع عصبانیت خودشان را کنترل کنند. بله خیر
- موقع عصبانیت کسی را کتک زده ام یا به او آزار رسانده ام. بله خیر
- اغلب احساس می کنم قربانی شده ام. بله خیر
- اغلب احساس می کنم کسی مرا درک نمی کند. بله خیر

گزاره های زیر را بخوانید و دور شماره گزاره ای که بهتر شما را وصف می کند دایره بکشید.

من نمی توانم خشمم را کنترل کنم.

۵	۴	۳	۲	۱
شدیداً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	شدیداً مخالفم

به طور متوسط من عصبانی می شوم.

۵	۴	۳	۲	۱
هر روز	چند روز یکبار	هفته ای یکبار	دو هفته یکبار	ماهی یکبار

وقتی عصبانی می شوم، بیشتر احتمال دارد که...

۵	۴	۳	۲	۱
از موقعیت فرار کنم	گریه کنم	جیغ و داد کنم	به چیزی مشت و لگد بزنم	چیزی را بشکنم

هرچه پاسخ های مثبت تان در بخش اول بیشتر باشد و هرچه حاصل جمع شماره هایی که در بخش دوم انتخاب کرده اید بیشتر باشد، خشمستان بیشتر در زندگی تان تأثیر دارد. با انجام دادن فعالیت های این کتاب مهارت هایی، برای به دست گرفتن افسار خشم خود، کسب می کنید.

این تمرین‌ها را هم انجام بدهید

آیا تا به حال خشم‌تان باعث ضربهٔ عاطفی یا جسمی به شما شده است؟ چگونه؟

آیا تا به حال به دلیل خشم دیگران را سرزنش کرده‌اید؟ چگونه؟ (مثلاً این‌که دیگران را به کاری متهم کرده باشید یا کاری را که کرده‌اید انکار کرده باشید).

آیا هنگام عصبانیت معمولاً چیزهایی می‌گویید یا کارهایی می‌کنید که بعداً پشیمان شوید؟ یک مورد از این اتفاق را شرح دهید.

این تمرین‌ها را هم انجام بدهید

آیا تا به حال خشم‌تان باعث ضربه عاطفی یا جسمی به شما شده است؟ چگونه؟

آیا تا به حال به دلیل خشم دیگران را سرزنش کرده‌اید؟ چگونه؟ (مثلاً این که دیگران را به کاری متهم کرده باشید یا کاری را که کرده‌اید انکار کرده باشید.)

آیا هنگام عصبانیت معمولاً چیزهایی می‌گویید یا کارهایی می‌کنید که بعداً پشیمان شوید؟ یک مورد از این اتفاق را شرح دهید.
