

بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



عبور از بحران

گاهی زندگی بسیار سخت می‌شود. گاهی اتفاقی می‌افتد که هیچ کنترلی بر آن ندارید و حس می‌کنید که انگار سر رشته زندگی‌تان از دست شما خارج شده است؛ مثلاً یکی از عزیزان‌تان جان‌ش را از دست می‌دهد، ورشکست یا بیکار می‌شوید، یکی از بلاای طبیعی (زلزله، سیل یا توفان) رخ می‌دهد و... گاهی نیز مشکلات و سختی‌های دیگری در زندگی به وجود می‌آید که کم‌اهمیت‌ترند؛ مثلاً جروب‌بحث با یکی از نزدیکان یا قطع رابطه با یکی از دوستان. چنین وقایعی ممکن است برای مدت کوتاهی زندگی‌تان را دشوار کند و طبیعی است که در چنین شرایط دشواری، حفظ آرامش و امید و نشاط درونی بسیار دشوارتر (اما نه غیرممکن) می‌شود. آنچه در این بسته آموزشی می‌خوانید، راهکارهای حفظ آرامش، نشاط و امید در بحران‌ها و شرایط دشوار و ناگوار زندگی است.

انعطاف‌پذیری در بحران



بحران‌های زندگی، تجربه‌هایی هستند که استرس بسیار زیادی به ما تحمیل می‌کنند. البته هر فردی در زندگی‌اش فراز و فرودهایی را تجربه می‌کند اما زندگی بعضی‌ها پرتنش‌تر و پرچالش‌تر است. به هر حال، این بحران‌ها ماندگار نیستند و آنهایی که انعطاف‌پذیرترند، با این حقیقت بیشتر از دیگران آشنایی دارند. منظور از انعطاف‌پذیری، توانایی سازگاری با سختی‌های زندگی و استفاده از تجربیات خود و دیگران برای اصلاح شرایط و بازگشت به زندگی است.

انعطاف‌پذیری بعضی‌ها زیاد است و انعطاف‌پذیری بعضی‌ها کم. اما آنهایی

که انعطاف پذیرترند، آمادگی بیشتری برای مواجهه با بحران‌های زندگی دارند و معمولاً می‌توانند به شیوه‌ای سالم به مشکلات و بحران‌های زندگی واکنش نشان دهند. رعایت توصیه‌های زیر به شما کمک می‌کند در مواجهه با شرایط سخت، انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهید:

۱. روابط خودتان را با اعضای خانواده‌تان بهبود ببخشید؛
۲. رابطه صمیمانه‌تری با مشاورتان برقرار کنید؛
۳. دوستانی را انتخاب و حفظ کنید که حامی‌تان هستند و رفتارشان مسؤوّلانه است؛
۴. در مبارزه با سختی‌های زندگی تسلیم نشوید؛
۵. از انتخاب رفتارهای ناسالم به عنوان شیوه‌ای برای مواجهه با سختی‌های زندگی اجتناب کنید؛ و
۶. در صورت نیاز، درخواست کمک و حمایت کنید.

۵ مرحله عبور از بحران

بیشتر مردم در مواجهه با بحران‌های زندگی، همان مراحل پنج‌گانه الیزابت کوبلر راس (۲۰۱۰) را پشت سر می‌گذارند:

۱. **انکار:** امتناع از پذیرش این حقیقت که بحرانی رخ داده یا در حال وقوع است؛
۲. **خشم:** عصبانی شدن از آنچه رخ داده یا در حال وقوع است؛
۳. **چانه زنی:** قول و قرار و وعده و وعید دادن با امید به تغییر شرایط؛
۴. **افسردگی:** افسرده شدن در شرایطی که می‌بینند شرایط قابل تغییر نیست؛ و
۵. **پذیرش:** قبول حقیقت و کنار آمدن و سازگار شدن با آن.

وقتی دچار فقدان و سوگ می‌شویم...

یکی از انواع شدید بحران، تجربه فقدان و سوگ است. فقدان و سوگ، در واقع، احساس ناشی از مرگ یکی از عزیزان یا قطع رابطه با یکی از عزیزان

است. سوگ، رنج عاطفی شدیدی است که در پی فقدان، فاجعه یا اتفاقی ناگوار تجربه می‌شود. سوگ پیش‌بینی‌شده، نوعی سوگ است که قبل از آغاز فقدان و به دنبال پیش‌بینی فقدان، رخ می‌دهد. می‌شود گفت تقریباً هیچ‌کسی نیست که در طول زندگی‌اش با تجربه فقدان و سوگ مواجه نشود. برخی علایم غم و اندوه ناشی از فقدان و سوگ عبارتند از:

- بی‌حسی؛
- بهت‌زدگی؛
- بی‌اشتهایی؛
- سوء هاضمه؛
- اختلال خواب؛
- فقدان انرژی؛
- تنگی تنفس؛
- احساس گیجی؛
- گریه؛
- افت روحیه و خلق و خو؛
- عصبانیت؛ و
- افسردگی.

وقتی دچار بیماری صعب‌العلاج می‌شویم...

مراحل پنج‌گانه فقدان و سوگ را می‌توان با ذکر مثالی درباره مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج شرح داد. بیشتر افرادی که از پزشک می‌شنوند به بیماری صعب‌العلاجی مبتلا شده‌اند، معمولاً در مرحله اول، بیماری خود را انکار می‌کنند. آنها ممکن است در این مرحله، تشخیص پزشک را نادرست قلمداد کند و پزشک خود را عوض کنند. آنها پس از طی این مرحله معمولاً وارد مرحله خشم می‌شوند. در این مرحله، آنها ممکن است از دست اعضای خانواده، دوستان و پزشکان خود خشمگین شوند. در مرحله بعدی (چانه‌زنی)، آنها برای اجتناب از پذیرش مرگ سعی می‌کنند با خدا یا خودشان یا دیگران





عهد و پیمان ببندند یا نذر و نیاز کنند. در مرحله بعدی، وقتی متوجه می‌شوند این چانه‌زنی‌ها قادر به تغییر حقیقت نیست، دچار افسردگی می‌شوند. اما وقتی حقیقت مرگ را می‌پذیرند، کم‌کم با خودشان و دیگران آشتی می‌کنند و احساسات و افکار خود را به زبان می‌آورند و سعی می‌کند از باقیمانده زندگی خود لذت ببرند.

افراد مختلف، مدت زمان متفاوتی را در هر یک از این مراحل پنج‌گانه سپری می‌کنند. بعضی‌ها تمام این مراحل را به ترتیب پشت سر می‌گذارند، در حالی که بعضی دیگر در یکی از این مراحل متوقف می‌شوند یا به عقب بازمی‌گردند. اعضای خانواده و دوستان نزدیک بیمار نیز ممکن است همزمان این مراحل را تجربه کنند.

زندگی سالم در شرایط فقدان و سوگ

غمگینی هیچ قانونی ندارد. هیچ شیوه قطعی و غیرقابل‌تغییری برای ابراز سوگ وجود ندارد. هر کسی غم و اندوهش را به شیوه خودش تجربه می‌کند.

در طول دوران فقدان و سوگ، هر گونه تلاشی برای رفتار کردن مطابق با انتظارات دیگران فقط به تشدید تنش و اضطراب کمک می‌کند. بعضی‌ها ممکن است بسیار غمگین باشند اما غم و اندوه خود را با پرداختن به کارهای هنری، نوشتن، ورزش یا سایر راه‌های سالم، تطهیر و آلايش کنند. بسیاری از نوجوانان ممکن است چندین هفته یا چندین ماه در فاز انکار باقی بمانند و گیج یا بی تفاوت به نظر برسند؛ اما معمولاً بالاخره این دوران طی می‌شود و آنها وارد مراحل بعدی سوگ می‌شوند. در چنین شرایطی آنها به حمایت اطرافیان برای پیمودن مراحل سوگ نیاز خواهند داشت.

گریستن یکی از شیوه‌های سالم و موثر ابراز احساسات است که به مهار تنش‌ها کمک می‌کند. تلاش برای گریه نکردن و کنترل احساسات، نتایج خوبی به دنبال ندارد و باعث می‌شود مراحل سوگ در مدت زمان بیشتری طی شود. اما در عین حال، هیچ برنامه قطعی و غیرقابل تغییری برای پیمودن صحیح این مراحل پنج‌گانه وجود ندارد. به هر حال، آدم‌ها به شیوه‌های گوناگونی از دوستان خود جدا می‌شوند، با گذشت زمان بهبود می‌یابند و به زندگی برمی‌گردند.

نوع واکنش ما به فقدان و سوگ بستگی دارد به:

(۱) اینکه ما چه کسی هستیم؛

(۲) اینکه ما چه کسی یا چه چیزی را از دست داده‌ایم؛ و

(۳) اینکه زندگی روزمره ما تا چه حدی دستخوش تغییر شده است.

در ادامه، با توصیه‌هایی آشنا خواهید شد که به شما کمک می‌کنند هنگام مواجهه با بحران‌هایی از جنس فقدان و سوگ، بهترین واکنش را داشته باشید. اما همواره باید این نکته را به خاطر داشت که هرکسی به شیوه خودش نسبت به این پدیده واکنش نشان می‌دهد.

شیوه‌های سالم برای کنار آمدن با فقدان و سوگ

برای کنار آمدن با غم فقدان و سوگ می‌توانید از توصیه‌های زیر استفاده کنید:

۱. با اعضای خانواده، دوستان، آشنایان یا مشاوران قابل اعتمادتان همفکری





و از آنها طلب حمایت کنید؛

۲. اگر دوست ندارید در چنین شرایطی تنها باشید، از یکی از نزدیکان تان

بخواهید مدتی کنار تان بماند؛

۳. در خلوت خود حتما زمانی را برای ابراز احساسات غمگانه خود (مثلا

گریستن) در نظر بگیرید؛

۴. احساسات خود را به شیوه‌ای سالم ابراز کنید:

- راحت گریه کنید؛
- احساسات خود را به شیوه‌های سالم ابراز کنید؛
- اگر عصبانی هستید، از مهارت‌های کنترل خشم کمک بگیرید؛
- از راهکارهای مواجهه با افسردگی استفاده کنید تا در شرایط غم و اندوه به کارتان بیاید؛ و
- احساسات خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید. نوشتن احساسات تان به شما کمک می‌کند راحت‌تر با این غم و اندوه کنار بیایید.

۵. حتی المقدور برنامه منظمی برای خودتان تدارک ببینید و کم‌کم به آن عمل کنید تا بتوانید بدون احساس خستگی، آرام آرام به زندگی برگردید؛ ۶. از سلامت خود مراقبت کنید:

 - فعالیت جسمی و ورزش، تنش را مهار می‌کند و با آزادسازی بتا اندورفین در بدن، به شما کمک می‌کند احساس نشاط و سلامت کنید؛
 - مصرف شکر و کافئین را محدود کنید. این کار به کاهش استرس‌هایتان منجر می‌شود؛
 - برنامه منظمی برای خواب و استراحت داشته باشید. ساعت خواب و بیداری‌تان را منظم کنید و پس از بیداری، از چرت زدن بپرهیزید؛
 - از تکنیک تنفس عمیق استفاده کنید. عمیق و آرام از راه بینی هوا را به درون ریه‌های خود بکشید و سپس به آرامی دهان خود را باز و بازدم خود را خارج کنید. چهار تا پنج مرتبه متوالی این حرکت را تکرار کنید؛ و
 - از روی آوردن به رفتارهای ناسالم برای کاهش غم و اندوه خود استفاده نکنید؛ یعنی سیگار نکشید، الکل مصرف نکنید و از همه انواع مواد مخدر اجتناب کنید.

۷. اگر با وجود عمل به این توصیه‌ها همچنان نمی‌توانید به زندگی برگردید و احساس می‌کنید خشم و افسردگی‌تان طولانی شده، از روان‌پزشک یا روان‌شناس یا مشاور خود کمک بخواهید.

وقتی یکی از نزدیکانمان در بستر مرگ است...

وقتی یکی از نزدیکان شما در آستانه مرگ است، هم شما به سوگ پیش‌بینی شده دچار می‌شوید، هم خود او. او برای از دست دادن زندگی‌اش غمگین است و شما برای از دست دادن او. در چنین شرایطی، معمولاً به فرصت‌های از دست رفته‌ای فکر خواهید کرد که شاید می‌توانستید با هم بگذرانید ولی با هم نبوده‌اید. اما به هر حال، شما می‌توانید از همین لحظات ارزشمندی که برایتان باقی مانده، به شکل معقول و مطلوبی استفاده کنید:





- با او، اوقات خوشی را سپری کنید؛
- احساسات تان را به زبان آورید و خاطرات تان را با هم مرور کنید؛
- به راحتی درباره درد و رنج خود حرف بزنید؛
- او را تشویق کنید درباره احساسات خودش و حتی درباره مرگ خودش صحبت کند؛
- فعالانه و با دقت به احساسات و افکار و گفتار او گوش بدهید؛
- با ابراز همدردی، فشردن دست و بغل کردنش به او اطمینان بدهید که حامی و همراهش هستید؛
- غم و اندوه تان را به اعضای خانواده و دوستان خود بگویید؛
- در حد امکان، به برنامه‌های معمول و روزانه خود بپردازید؛
- به کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا یاد عزیزتان زنده بماند، فکر کنید؛ و
- به خودتان فرصت سوگ و گریستن بدهید.



وقتی یکی از نزدیکانمان سوگوار است...

ممکن است یکی از نزدیکان شما به خاطر از دست دادن یکی از دوستان صمیمی یا یکی از عزیزانش سوگوار باشد. شما باید این توانایی را داشته باشید که او را در چنین شرایطی تسکین بدهید. به این منظور، باید حتی المقدور همیشه در دسترس او باشید و به خاطر داشته باشید که دوستان واقعی همیشه در شرایط سخت، از سایرین متمایز می‌شوند و رفاقت و حمایت خود را نشان می‌دهند. راه‌های دیگری نیز برای تسکین دادن به او وجود دارد. مثلاً می‌توانید هر از گاه با او تماس بگیرید و همدلی کنید. می‌توانید حمایت‌تان را به شیوه‌های دیگر (مثلاً با حضور در مراسم یادبودی که دوستان تان تدارک دیده) نشان دهید. در کلماتی که هنگام ابراز همدردی به کار می‌برید، دقت کنید؛ مثلاً نگوئید: «خودش باعث شد کار به اینجا بکشد!»، در عوض، می‌توانید بگوئید:

«من واقعا متأسفم که تو غمگین و ناراحتی ولی من اینجا هستم که از تو حمایت کنم.» او را تشویق کنید درباره غم و اندوهش صحبت کند و علایم هشداردهنده افسردگی را بشناسد. ابتلای چنین افرادی به افسردگی یا پناه بردن‌شان به مصرف الکل و مواد مخدر از مواردی است که نیاز به مداخله و کمک را جدی‌تر می‌کند.



وقتی عصبانیت مان طغیان می‌کند...

خشام یا عصبانیت، احساسی است که معمولاً با تغییرات فیزیولوژیک همراه است؛ تغییراتی که گویی بدن را برای نزاع آماده می‌کند. این احساس غالباً در واکنش به توهین، طردشدگی، صدمه یا ناامیدی شکل می‌گیرد. جرقه اولیه عصبانیت، فکر یا کلام یا رفتاری است که باعث می‌شود فرد به یکی از احساس‌های بالا دچار و عصبانی شود. مثلاً ممکن است یک نفر به دنبال یک آسیب فیزیکی، احساس درد کند و عصبانی شود یا یک نفر به دلیل قرار گرفتن در موقعیت خاصی احساس ناامیدی کند یا توسط اطرافیان طرد و عصبانی شود.

واکنش فیزیولوژیک بدن به احساس عصبانیت را «واکنش جنگ و گریز» می‌نامند؛ چون تغییراتی که متعاقب این واکنش در بدن اتفاق می‌افتد، به گونه‌ای است که فرد را برای جنگ و گریز و مواجهه با یک شرایط اضطراری آماده می‌کند. مهم‌ترین این تغییرات عبارتند از: افزایش سرعت و تعداد تنفس، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و خشکی دهان.

تفاوت‌های عصبانیت پنهان و آشکار

عصبانیت پنهان، عصبانیتی است که به درستی تشخیص داده نمی‌شود یا به شیوه‌ای نامناسب ابراز می‌شود. برخی رفتارها می‌توانند نشانه عصبانیت پنهان باشند؛ مثلاً اظهار نظر منفی و بی‌رحمانه درباره دیگران، تمسخر دیگران، به تعویق انداختن کارها، بی‌علاقگی به همه چیز، افسردگی، خستگی دایمی و خمیازه‌های مکرر. آثار زیانبار عصبانیت پنهان برای سلامت، بیشتر از آثار زیانبار عصبانیت آشکار است. عصبانیت پنهان گاهی پس از مدتی مخفی ماندن، ناگهان طغیان می‌کند و به شکل یک دعوا یا مرافعه شدید ظاهر می‌شود. چنین فردی معمولاً فشار زیادی به عضلات چهره خود وارد می‌کند، گهگاه عضلات گردن و شانه‌اش دچار گرفتگی می‌شوند، هر از گاه سردرد می‌گیرد و فشارخونش بالا می‌رود، دچار کاهش یا افزایش وزن می‌شود و احتمال ابتلایش به برخی از انواع سرطان افزایش پیدا می‌کند.

در نقطه مقابل، عصبانیت برخی از افراد، همیشگی و آشکار است. بنابراین بدن آنها بارها و بارها در وضعیت جنگ و گریز قرار می‌گیرد. به بیان دیگر، بدن آنها همیشه منتظر وقوع یک وضعیت اضطراری است. در چنین شرایطی، بدن فرصت کمی برای استراحت دارد و در نتیجه، سیستم ایمنی که مسئول مبارزه با عوامل بیماری‌زاست، دچار افت عملکرد می‌شود. این افراد، در اصطلاح، دچار سندرم خشم هستند. مبتلایان به این سندرم (نشانگان)، سروتونین کمتری در مغز خود دارند. سروتونین یک میانجی شیمیایی در بدن است که می‌تواند به تنظیم احساسات و عواطف کمک کند. افرادی که سطح سروتونین مغزشان پایین‌تر است، معمولاً پرخاشگر و تهاجمی هستند. کمبود سطح سروتونین مغز، رابطه معناداری نیز با ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی دارد.

افرادی که عصبانیت پنهان دارند، گاهی خشم خود را به شیوه‌های زیانباری نشان می‌دهند؛ مثلاً ممکن است در ابراز خشم خود فرافکنی کنند. منظور از فرافکنی، نسبت دادن احساسات یا مشکلات خود به دیگری یا دیگران است. به طور مثال، دانش‌آموزی که در یک آزمون نمره پایینی می‌گیرد، ممکن است به جای ابراز آشکار عصبانیت خود، همه تقصیرها را به گردن معلم یا نوع آزمونی که او گرفته، بیندازد.

برخی از افرادی که عصبانیت پنهان دارند، عصبانیت خود را با جایگزینی ابراز می‌کنند. منظور از جایگزینی، خالی کردن خشم بر سر کسی یا چیزی است که عامل بروز خشم نبوده. به طور مثال، دانش‌آموزی که از وضعیت خانوادگی خود عصبانی است، امکان دارد دست به تخریب اموال عمومی بزند.

مهارت‌های کنترل خشم



عصبانیت، احساس زیانباری نیست، بلکه نوعی واکنش طبیعی است که بروز آن در شرایط گوناگونی ضرورت می‌یابد. با این حال، فراگیری روش‌های کنترل خشم و ابراز آن به شیوه‌ای مناسب، بسیار مهم و لازم است. تمرین مهارت‌های زیر می‌تواند به شما در کنترل خشم کمک کند:



۱) یک دفترچه عصبانیت برای خودتان درست کنید. در این دفترچه، فهرستی از موضوعاتی که می‌تواند شما را عصبانی کند، بنویسید. این فهرست به شما کمک می‌کند ریشه‌های خشم خود را بشناسید. این دفترچه می‌تواند به شما کمک کند نشانه‌های بروز خشم خود را نیز بشناسید. سپس با اطلاع از این موارد، ارزیابی ساده‌ای از خودتان به عمل آورید و ببینید آیا نسبت به فرد یا موقعیت خاصی واکنش افراطی نشان داده‌اید یا نه؟ آیا در ابراز خشم خود تحت تاثیر محیط قرار گرفته‌اید یا نه؟ اگر درباره دلیل خشم‌تان به اطلاعات کافی دست پیدا کردید، می‌توانید واکنش خود را ارزیابی کنید و پرسش‌هایی از این دست از خودتان بپرسید:

- من چه احساسی دارم؟
- چه چیزی باعث شده من این احساس را داشته باشم؟
- آیا من همچنان درباره آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارم؟
- نحوه درست ابراز خشم من چگونه می‌توانست باشد؟

❷ برای مهار خشم تان از خودگویه استفاده کنید. منظور از خودگویه، کلماتی است که خطاب به خودتان می‌گویید؛ کلماتی که می‌توانید هنگام عصبانیت نیز به خودتان بگویید، مثلا:

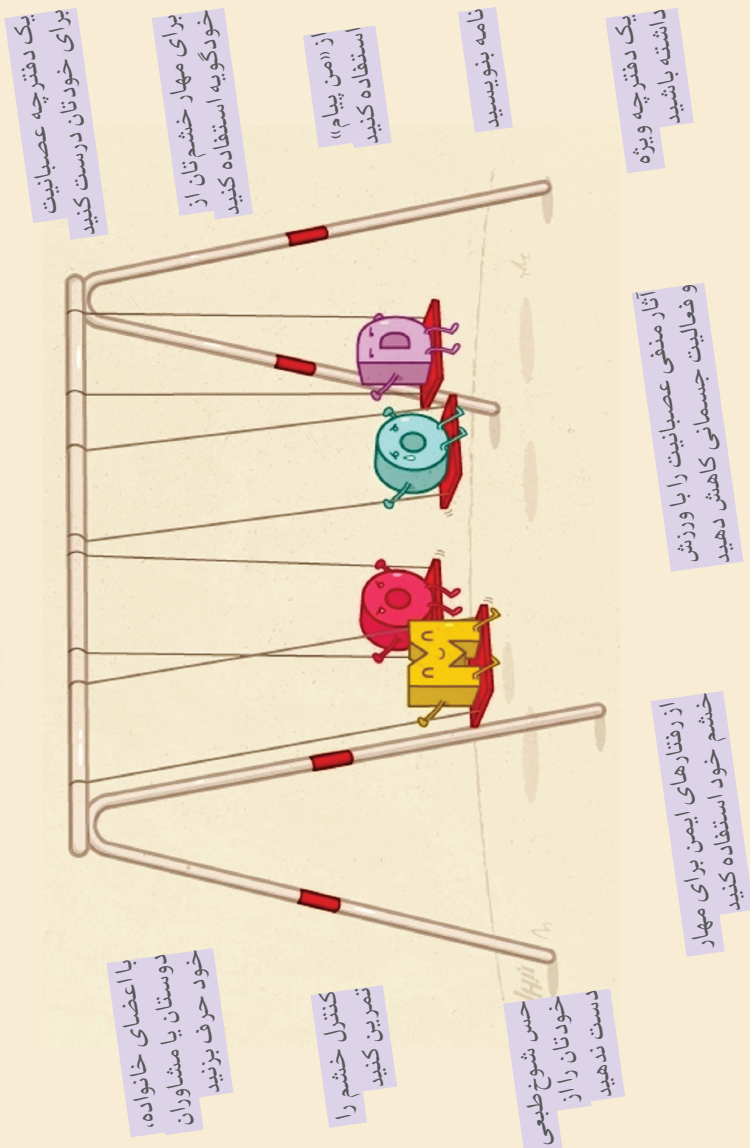
- من می‌توانم این وضعیت را مدیریت کنم.
- من می‌توانم قبل از اینکه چیزی بگویم، چند نفس عمیق بکشم.
- من می‌توانم قبل از هر واکنشی تا ۱۰ بشمرم... یک... دو... سه...
- من می‌توانم خودم را کنترل کنم و از کوره درنروم.

❸ از «من پیام» استفاده کنید. «من پیام»، پیامی است که می‌تواند خشم شما را از یک فرد یا موقعیت خاص به شیوه‌ای مناسب و آشکار بیان کند. چنین پیامی، مخاطب شما را به واکنش تدافعی و پرخاشگرانه وادار نمی‌کند؛ دقیقا بر عکس «تو پیام» که هدفش صرفا متهم کردن و مقصر نشان دادن طرف مقابل است، با لحنی نامناسب و بدون ارائه دلایل کافی.

❹ نامه بنویسید. نگارش نامه، شیوه‌ای سالم و ایمن برای ابراز خشم است. شما می‌توانید واکنش‌های خشمگانه خود را بدون وقفه مکتوب کنید و سپس در فرصتی دیگر، نامه را مطالعه و قبل از ارسال، تغییراتی در آن اعمال نمایید. حتی می‌توانید تا زمانی که آرام‌تر شوید، صبر کنید و سپس به نامه‌نگاری مشغول شوید. مدتی بعد، حتی ممکن است تصمیم بگیرید که نامه را فقط خودتان بخوانید و آن را ارسال نکنید.

❺ یک دفترچه ویژه داشته باشید؛ دفترچه‌ای که بتواند در کنترل خشم، کمک‌تان کند. چنین دفترچه‌ای می‌تواند صرفا متشکل از پرسش‌هایی باشد که در بند اول این توصیه‌نامه به آنها اشاره شد. شما می‌توانید در این دفترچه فقط پاسخ‌های خودتان را به پرسش‌های مطرح‌شده دربار هر موقعیتی که عصبانی‌تان کرده، مکتوب کنید و در فرصتی دیگر، به مرور دفترچه و ارزیابی رفتار خود بپردازید.

مهارت های کنترل خشم



❧ ۶ آثار منفی عصبانیت را با ورزش و فعالیت جسمانی کاهش دهید. ورزش و تحرک می تواند سطح عصبانیت شما را پایین آورد. به طور مثال، می توانید به ورزش های هوازی، شنا، اسکیت سواری یا دوچرخه سواری بپردازید.

❧ ۷ از رفتارهای ایمن برای مهار خشم خود استفاده کنید. شما می توانید در ابراز عصبانیت خود از شیوه هایی کمک بگیرید که عواقب زیانباری برای خودتان و دیگران ندارد؛ مثلاً می توانید مهر را محکم توی استامپ بکوبید، به بالش خودتان مشت بزنید یا یک توپ تنیس را محکم فشار دهید.

❧ ۸ حس شوخ طبعی خودتان را از دست ندهید. گفتن یا شنیدن یک لطیفه یا پرداختن به یک سرگرمی تفننی و بامزه (البته به شیوه ای که برای دیگران توهین آمیز نباشد)، می تواند شما و شرایط شما را آرام ترکند. خندیدن می تواند آثار و تبعات عصبانیت را به وضوح کاهش دهد.

❧ ۹ کنترل خشم را تمرین کنید. یک موقعیتی که می تواند عصبانی تان کند، تجسم کنید و خوب فکر کنید و ببینید در چنین شرایطی برای کنترل خشم خودتان چه کاری می توانید انجام دهید، چه حرفی می توانید به زبان آورید و... سپس در مقابل آینه، همان رفتارها را انجام دهید و همان حرف ها را به زبان آورید. این کارها را بهتر است در مقابل دوست خود، والدین خود یا یکی از معلمان یا مشاوران خود نیز تکرار و بررسی کنید.

❧ ۱۰ با اعضای خانواده، دوستان یا مشاوران خود حرف بزنید. آنها می توانند به شما کمک کنند خشم خودتان را کنترل کنید و ریشه هایش را بهتر بشناسید و آن را به درستی ابراز کنید. آنها می توانند اقدامات مفید و کم عارضه ای را در چنین شرایط خاصی به شما پیشنهاد کنند و به این ترتیب، به خوبی از شما حمایت کنند.