

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

مدیریت چشم

کتاب کار

نویسندگان:

دکتر ام.رایلی

دکتر مایکل اس.شاپ شایر

دکتر تیموتی سی.دورازو

دکتر توری ای.کمپل

مترجم:

فرزانه رستگار

دپارتمان سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا

فهرست مطالب

۳.....	مقدمه
۴.....	فصل اول آشنایی با روش مدیریت خشم
۱۱.....	فصل دوم پیشامد ها و علائم
۱۶.....	فصل سوم خشم و طرح های کنترل
۲۲.....	فصل چهارم دایره پرخاشگری
۲۸.....	فصل پنجم بازسازی شناختی
۳۲.....	فصل ششم دوره
۳۴.....	فصل هفتم و هشتم سماجت و الگوی برخورد ارادی
۳۹.....	فصل نهم و دهم خشم و خانواده
۴۳.....	فصل یازدهم دوره
۴۵.....	فصل دوازدهم پایان دوره آموزشی
۴۷.....	ضمیمه قدردانی نویسندگان

مقدمه

این کتاب کار بمنظور استفاده افراد دخیل در دوره آموزشی روش گروهی مدیریت خشم، برای افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند و افراد تحت دوره معالجه سلامتی روان، طراحی شده است.

شامل ۱۲ درس هفتگی جداگانه پیرامون روش مدیریت خشم گروهی به همراه خلاصه ای از مفاهیم اصلی، تمرین های بمنظور تکمیل تکالیف خانه و فضاهای خالی برای یادداشت در هر فصل می باشد.

مفاهیم و مهارتهای ارائه شده در روش مدیریت خشم بوسیله تمرین و دوره و انجام دادن تکالیف آورده شده در این کتاب کار، به بهترین شیوه آموخته خواهند شد.

استفاده از این کتاب کار بعنوان ابزار کمکی در کنار دوره آموزشی ۱۲ هفتگی مدیریت خشم به شما در امر ارتقا دادن مهارتهای لازم برای موفقیت در اداره و کنترل خشم، یاری خواهد رساند.

فصل اول

آشنایی با روش مدیریت خشم

در این فصل دید کلی نسبت به روش درمانی مدیریت خشم پیدا خواهید کرد.

هدف از تشکیل گروه، قوانین گروه، تعاریف خشم و پرخاشگری، افسانه‌ها (باورهای نادرست) درباره خشم، خشم بعنوان یه عکس العمل ناشی از عادت، و آشنایی با (خشم سنج) مقیاس خشم بمنظور نظارت بر خشم از مطالب تشکیل دهنده این فصل هستند.

۱. هدف از تشکیل گروه

- الف) یادگیری کنترل خشم بطور موثر و کارا
- ب) توقف خشونت و یا تهدید خشونت
- ج) گسترش "تسلط بر خود" بر روی افکار و اعمال
- د) دریافت پشتیبانی از دیگران

۲. قوانین گروه

الف) امنیت گروه: هیچ گونه خشونت و یا تهدیدی نسبت به کارکنان مجموعه و یا سایر اعضای گروه روا نیست. دید شما نسبت به گروه بعنوان مکانی امن برای به اشتراک گذاردن تجاربتان و احساساتتان بدون ترس و واژه‌ها از آسیب فیزیکی، بسیار حائز اهمیت است.

ب) رازنگه داری: اعضای گروه نباید درباره آنچه سایر اعضای گروه گفته اند، کلامی به زبان بیاورند. (سرپرست گروه بایستی حدود و قوانین این رازنگه داری را در وضعیت فردی هر شخص، تعیین نماید.)

ج) تکالیف خانه: تکالیفهای مختصر و کوتاه برای خانه، هر هفته ارائه خواهند شد. انجام این تکالیف مهارتهای شما را بمنظور بهبود مدیریت خشم ارتقا خواهند داد و بشما رخصت خواهد داد تا بیشترین بهره را از تجربه گروهی حاصل کنید.

د) غیبت و کنسل کردن: در صورتی که امکان حضور در جلسه ای را نداشتید، بایستی سرپرست گروه را از قبل مطلع سازید. بدلیل حجم مطالبی که در هر فصل ارائه می شود، نباید بیش از ۳ جلسه از ۱۲ جلسه را از دست بدهید.

در غیر اینصورت با وجود اینکه امکان حضور در باقی جلسات هفتگی را خواهید داشت اما هیچ گواهی مبنی بر به پایان رساندن دوره، دریافت نخواهید کرد.

ذ) تنفس: سرپرست گروه اختیار این را دارد که در هر زمانی که خواست اعلام تنفس کند. سرانجام خواهید آموخت که در صورت احساس عدم کنترل بدلیل زیاد شدن خشمتان، شخصا اعلام تنفس کنید.

۳. تعاریف

در دید کلی، خشم احساس و یا حالتی است که در گستره رنجش ملایم تا غیض و غضب شدید قرار می گیرد. بسیاری از افراد اغلب خشم و پرخاشگری را با هم اشتباه می گیرند. پرخاشگری رفتاریست که هدف آن آزار و یا آسیب رساندن به شخص دیگری و یا آسیب به اموال و دارایی هاست. بعبارت دیگر ستیزه جویی به مجموعه ای از گرایشات و قضاوتهایی بر می گردد که باعث تحریک رفتار پرخاشگرانه می شود.

آیا قبل از آشنایی با این تعاریف، خشم و پرخاشگری را با هم اشتباه می گرفتید؟ لطفا چگونگی آن را توضیح دهید.

.....

۴. چه هنگام خشم مساله ساز می شود؟

هنگامی که خشم بسیار شدید و مداوم می شود و یا اینکه بطور نادرست ابراز می گردد، مساله ساز خواهد شد.

احساس خشم بصورت شدید و مداوم بر روی جسم فشار فیزیکی بیش از حدی وارد خواهد کرد.

چند مورد از عصبانیت هایی که ممکن است بطور فیزیکی بر روی شما موثر باشند را نام ببرید:

.....

.....

.....

۵. تلافی و پی آمدها

ابراز نادرست خشم بدوا دارای تلافی ظاهری می باشد (از قبیل احساس رها شدن از تحت فشار بودن، احساس کنترل داشتن بر سایرین). در بلند مدت این تلافی ها به پی آمدهای منفی منتهی خواهد شد. بهمین دلیل به آن "تلافی های ظاهری" می گویند. پی آمدهای منفی در بلند مدت نسبت به آنچه در کوتاه مدت بدست می آید، کفه ترازو را به نفع خود، سنگین خواهند کرد.

چند مورد از عکس العمل هایی (تلافی) که در هنگام خشم با آن آشنا هستید را نام ببرید.

.....

.....

.....

چند مورد از پیامدهای منفی را که شخصا بدلیل ابراز نادرست خشمستان با آنها روبه‌رو شده اید را ذکر کنید:

.....

.....

.....

۶. افسانه های در مورد خشم

افسانه اول (**خشم موروثی است**): یک مورد بدفهمی یا افسانه درباره خشم و طریقه‌ای که افراد آنرا نشان می دهند اینست که خشم ارثی است و غیرقابل تغییر. بهر حال شواهد و مدارکی که بر اساس مطالعات بدست آمده مشخص می‌کند که افراد با یک سری روشهای ویژه ابراز خشم بدنیا نمی‌آیند. همچنین این مطالعات مشخص می‌نماید که شیوه ابراز خشم رفتاری اکتسابی است و در نتیجه اصلاح شیوه ابراز خشم غیرممکن نیست.

افسانه دوم) **خشم خودبه خود به پرخاشگری می رسد**. بر مبنای این باور نادرست تنها راه موثر برای ابراز خشم از طریق پرخاشگری است. به هر روی برای ابراز خشم راه‌های سازنده و جسورانه دیگری نیز وجود دارند. مدیریت موثر خشم شامل کنترل بالا رفتن میزان خشم بوسیله آموزش مهارت‌های دفاع از حق خود، تغییر "با خود سخن گفتن" منفی و ستیزه جویانه، به چالش کشیدن باورهای نامعقول و بکارگیری مجموعه‌ای از روشها و استراتژی‌های رفتاریست.

این مهارتها، تکنیکها و استراتژی‌ها در فصول بعدی مورد بحث قرار خواهند گرفت.

افسانه سوم) **اگر می خواهی به آنچه که می خواهی برسی، باید پرخاشگر باشی**. بسیاری از مردم دفاع از حق خود را با پرخاشگری اشتباه می‌گیرند. هدف از پرخاشگری تسلط، آزار و آسیب رساندن به دیگریست تا به هر قیمت ممکن پیروز میدان شد. برعکس هدف از حاضر جوابی و دفاع از حق خود ابراز

احساسات ناشی از خشم به روشی محترمانه نسبت به سایر افراد می‌باشد. شما هنگامی که به این روش احساساتتان را ابراز می‌کنید کسی را سرزنش و یا تهدید نخواهید کرد و در نتیجه احتمال آسیب احساسی به حداقل ممکن می‌رسد. این مهارت با شرح بیشتر موضوع فصلهای هفتم و هشتم است.

افسانه چهارم) **تخیله خشم همیشه لذت بخش است.** سالیان سال باوری همه‌گیر بود مبنی بر اینکه اظهار پرخاشگرانه خشم از قبیل فریاد زدن و یا مشت‌زدن بر روی بالش برای حفظ سلامتی مفید است. ولی بر اساس مطالعات مشخص شده است که افرادی که خشم خود را با روشهای پرخاشگرانه آزاد می‌کنند به آسانی خشمگین می‌شوند. بعبارت دیگر رها سازی خشم از طریق روشهای پرخاشگرانه باعث تقویت و تحکیم رفتار پرخاشگرانه می‌شود.

قبل از ادامه بحث، بیان کنید که آیا باور داشتید که این افسانه‌ها درباره خشم درست باشند.

.....
.....
.....

۷. خشم عادت است

خشم می‌تواند بعنوان عکس‌العملی روزمره، آشنا و قابل پیش‌بینی در موقعیتهای گوناگون تبدیل شود. هنگامی که خشم بطور مداوم و پرخاشگرانه اظهار شود می‌تواند تبدیل به عادت ناسازگارانه شود. بر مبنای تعریف، عادت یا "خوگرفتن" به رفتاری اطلاق می‌شود که بصورت خودجوشانه، مستمر و مداوم بدون هیچگونه فکر و تاملی، انجام گردد.

اظهار پرخاشگرانه و مداوم خشم می‌تواند بعنوان عادت ناسازگارانه محسوب شود و بهمین دلیل دارای نتایج منفی خواهد بود.

آیا به خشم خو گرفته‌اید؟ چگونه؟

.....

.....

.....

به چه صورتهایی ناسازگارانه شده است؟

.....

.....

.....

۸. غلبه بر خشم عاداتی

با آگاهی نسبت به حوادث و محیط‌هایی که باعث تحریک خشم‌تان و در نتیجه پیامدهای منفی بعد از آن می‌شوند، می‌توانید بر خشم حاصل از عادت غلبه کنید. بعلاوه بایستی یک سری از استراتژی‌های موثر بر مدیریت خشم‌تان را گسترش و بهبود ببخشید. در مورد این استراتژی‌ها بمنظور مدیریت خشم، در فصل سوم بحث می‌شود.

چند مورد از استراتژی‌های مدیریت خشم را که با آنها آشنا باشید و یا اینکه قبلاً خودتان از آنها استفاده کرده‌اید را نام ببرید.

.....

.....

.....

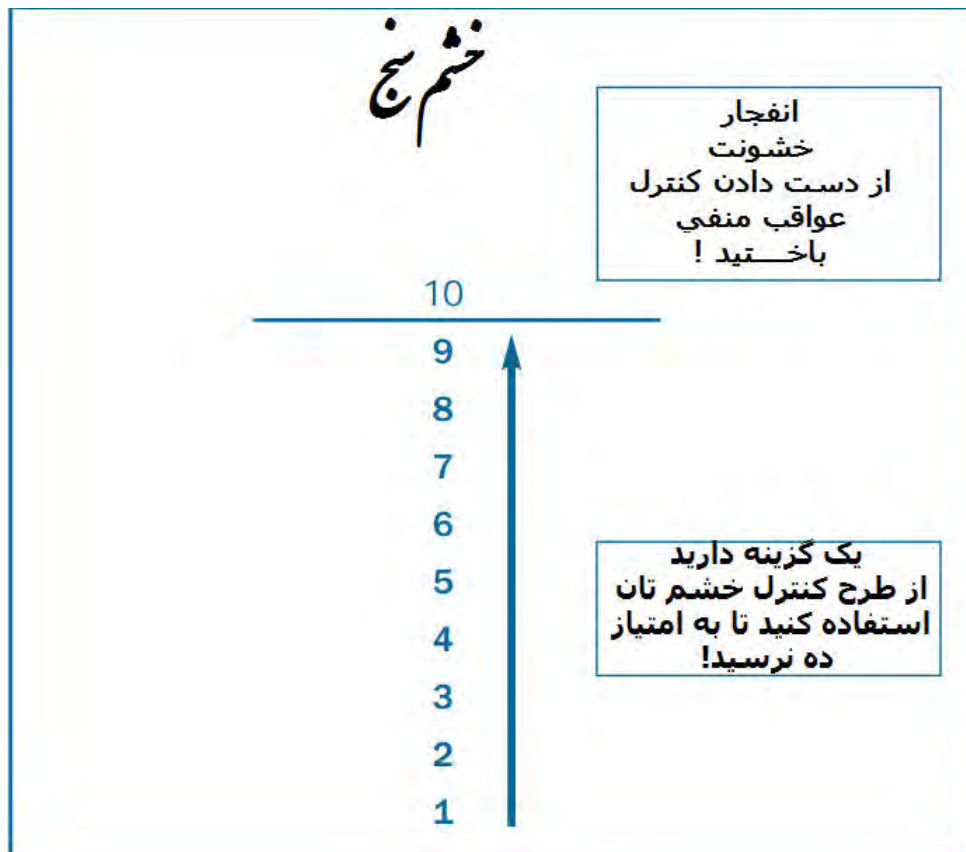
.....

۹. خشم سنج

یک روش ساده برای نظارت بر خشم‌تان استفاده از مقیاس یک تا ده است که به آن "خشم‌متر" می‌گویند. امتیاز یک در این مقیاس بمعنای عاری از هرگونه خشم بودن و یا حالت آرامش کامل است، در حالی که ده نشان دهنده خشمی قوی و انفجاریست که باعث از دست دادن کنترل شده و عواقب منفی در پی خواهد داشت.

در هفته پیش روی، برای هر روز خشم‌تان را نظارت کرده و بالاترین عددی را که بر اساس مقیاس خشم سنج می‌رسید را یادداشت کنید. آماده باشید که در جلسه بعدی گروه، بالاترین سطح خشمی که به آن رسیده‌اید را گزارش کنید.

شنبه... یکشنبه... دوشنبه... سه شنبه... چهارشنبه... پنجشنبه... جمعه



فصل دوم

پیش‌آمدها و علائم

در این فصل نحوه آنالیز کردن یک پیش‌آمد محرک خشم را خواهید آموخت.

۱. اتفاقاتی که باعث برانگیختن خشم می‌شوند

هنگامی که عصبانی می‌شوید، بدلیل اینست که با یک حادثه در زندگی روبه‌رو شده‌اید که باعث تحریک خشم‌تان شده است. در بسیاری موارد، حوادث خاص که در یک زمینه حساس اتفاق می‌افتند. این موضوعات حساس و یا "پرچم سرخ" معمولاً به موارد دیرپا برمی‌گردند که براحتی منجر به ایجاد خشم می‌شوند. علاوه بر اتفاقاتی که اینجا و آنجا تجربه می‌کنید، ممکن است یادآوری حادثه‌ای که در گذشته روی داده باعث خشمگین شدن‌تان در زمان حال شود. درباره این حوادثی که در گذشته روی داده‌اند و حتی اکنون باعث عصبانیتان میشود، فکر کنید.

در اینجا چند مثال که می‌توانند باعث تحریک خشم شوند، می‌آوریم:

انتظار طولانی در مطب دکتر

تراکم ترافیک

اتوبوسهای شلوغ

شوخی یک دوست درباره یک موضوع حساس

پس داده نشدن پولی که به دوستان قرض داده بودید

برای گناه نکرده، متهم شوید

مجبور شوید بهم ریختگی و اغتشاشی که شخص دیگری بوجود آورده را سر و سامان دهید
داشتن یک هم اطاقی شلخته
همسایه‌ای که صدای موسیقی را بسیار بلند می کند
پشت خط تلفن برای مدت طولانی منتظر بمانید
آدرس اشتباهی دریافت کنید
پخش شدن شایعاتی نادرست در مورد بازگشت دوباره بیماریتان
دزدیده شدن پول و اموالتان

چند مورد از اتفاقات کلی و موقعیتهایی که باعث تحریک خشم‌تان می شوند
را نام ببرید.

.....
.....
.....

چند مورد از حوادث و موقعیتهایی که دارای نشان "پرچم سرخ" بوده و باعث
خشمگین شدن‌تان می شوند را نام ببرید.

.....
.....
.....

۲- علائم خشم: رده بندی چهارگانه علائم

دومین روش مهم برای نظارت بر خشم، شناخت علائمی است که هنگام
مواجهه با اتفاقات تحریک کننده خشم روی می‌دهند. این علائم نشانه‌های
هشدار دهنده‌ای هستند که به شما یادآوری می‌کنند که در آستانه عصبانیت

هستید و خشم‌تان رو به فزون‌یست. علائم را می‌توان در چهار دسته رده‌بندی کرد: فیزیکی، رفتاری، احساسی، و شناختی (یا فکری).
بعد از هر دسته، علائمی را هنگام خشم متوجه می‌شوید را نام ببرید.

الف) علائم فیزیکی (بدنتان چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهد مثلاً ضربان قلبتان افزایش می‌یابد، گرفتگی سینه، گرگرفتی و سرخ شدن سیما)

.....

.....

.....

ب) علائم رفتاری (چه می‌کنید مثلاً مشت کردن انگشتان، بلند کردن صدا، خیره شدن به دیگران)

.....

.....

.....

ج) علائم احساسی (احساسات دیگری که همراه خشم ایجاد می‌شوند برای مثال ترس، رنجیدن، حسادت، بی‌حرمتی)

.....

.....

.....

د) علائم شناختی (در هنگام عکس‌العمل نسبت به واقعه، به چه می‌اندیشید برای مثال سرزنش کردن خود، تصور پرخاشگری و انتقام جویی)

.....

.....

.....

۳. کنترل پروسه: نظارت هفتگی بر خشم

در این فصل، نظارت بر خشم و شناخت حوادث و موقعیتهای تحریک کننده خشم را آموختید.

در هر جلسه هفتگی، یک "کنترل رویه" خواهد بود تا بعنوان تکلیف انجام شود و در جلسه بعدی بالاترین میزان خشمی که بر اساس مقیاس خشم ذکر شد، اندازه گیری شده و در جلسه بعدی بیان گردد. از شما درخواست خواهد شد تا حوادثی که باعث تحریک خشمتان می شود، علائمی که همراه با خشمتان می آیند و استراتژی های که برای مدیریت خشمتان استفاده می کنید را بشناسید و تشخیص دهید. نمونه زیر در اول هر فصل برای آزمودن شما بکار خواهد رفت:

الف) در هفته گذشته، بالاترین عدد بر اساس مقیاس خشمتان، چند بوده است؟

.....

ب) چه حادثه ای باعث تحریک خشمتان شد؟

.....

ج) چه علائمی با این رویداد تحریک کننده خشم، همراه بود؟

علائم فیزیکی.....

علائم رفتاری.....

علائم احساسی.....

علائم شناختی.....

د) برای اجتناب از رسیدن به نمره ده در "خشم سنج" از چه شیوه‌های استفاده کردید؟

.....

.....

....

برای هر روز از هفته پیش رو بالاترین عدد را نظاره کرده و ثبت نمایید.

شنبه...یکشنبه...دوشنبه...سه شنبه...چهارشنبه...پنج شنبه...جمعه

فصل سوم

خشم و طرح‌های کنترل

در این فصل ، درباره استراتژی‌های ویژه مدیریت خشم‌تان، آشنا خواهید شد. طرح‌های کنترل خشم به فهرستی از سبک و شیوه‌هایی برمی‌گردد که شما برای مدیریت خشم و کنترل آن، آشنا خواهید شد.

۱. طرح‌های کنترل خشم

تاکنون تمرکز گروه بر روی چگونگی نظارت بر خشم بوده است. در فصل نخست، آموختید که چگونه از "خشم‌سنج" برای رتبه‌دهی به خشم‌تان سود ببرید. هفته قبل، آموختید که حوادث تحریک کننده خشم‌تان را تشخیص دهید، که از این قرار بودند: علائم فیزیکی، رفتاری، احساسی و شناختی که با رویداد مورد نظر همراه بودند.

در این فصل طرح‌های کنترل خشم‌تان را بهبود خواهید بخشید و خواهید آموخت که چگونه از استراتژی‌های ویژه استفاده کنید، از قبیل تنفس و آرامش بمنظور کنترل خشم.

بعضی افراد به طرح‌های کنترل خشم‌شان به مثابه جعبه ابزارشان می‌نگرند و استراتژی‌های خاصی که برای کنترل خشم استفاده می‌کنند را به صورت ابزاری در این جعبه ابزار می‌بینند.

یک مجموعه موثر و کارا از استراتژی‌ها برای کنترل خشم باید هم شامل شیوه‌های آنی و هم بازدارنده باشد.

برای مثال در حیطه استراتژی‌های آنی می‌توان از تنفس، تمرین تنفس عمیق و جلوگیری از تفکر نام برد.

در حیطه استراتژی‌های بازدارنده می‌توان از گسترش دادن یک تمرین و فعالیت برای دگرگون سازی باورهای غیرمنطقی، نام برد. این استراتژی‌ها در فصل‌های آینده مورد بحث قرار خواهند گرفت.

تنفس

این شیوه از زمره روشهای اصلی مدیریت خشم است که بایستی در طرح کنترل خشم هرکسی گنجانده شود.

تنفس می‌تواند بصورت رسمی و یا غیررسمی مورد استفاده قرار گیرد. در ساده‌ترین سبک، می‌تواند بمعنای چند نفس عمیق و تفکر بجای عمل بمنظور عکس‌العمل باشد. همچنین می‌تواند بمعنای ترک کردن موقعیت تحریک کننده و افزایش دهنده خشم باشد و یا اینکه براحتی بیخیال ادامه بحثی شد که محرک خشم است.

شیوه رسمی استفاده از تنفس شامل مواردی می‌شود که با دیگران در ارتباطیم. این ارتباطات ممکن است شامل اعضای خانواده، دوستان، و همکاران شود. در موقع استفاده از شیوه رسمی می‌بایست توافق و یا طرحی از پیش سنجیده شده، وجود داشته باشد بطوریکه تمام گروه‌های دخیل بتوانند اعلام تنفس کرده و از قبل بر روی آن توافق کرده باشند.

در صورت لزوم، شخصی که خواستار تنفس می‌شود، می‌تواند موقعیت را ترک کند. بسته به آن که گروه حس کند می‌تواند با موفقیت بحث را به سر انجام برساند، شخص بر اساس توافق می‌تواند به ادامه بحث برگردد و یا آنکه آنرا به حالت تعلیق درآورد.

تنفس دارای اهمیت است زیرا که می‌تواند در گرماگرم بحث، بطور موثر مورد استفاده قرار گیرد.

حتی اگر خشم کسی، بر اساس خشم‌سنج، بسرعت در حال افزایش باشد، با استفاده از تنفس و ترک موقعیت، می‌تواند از رسیدن به نمره ده جلوگیری نماید.

تنفس در کنار استراتژی‌های دیگر هم موثر است. برای مثال می‌توانید زمانی برای بیرون رفتن و قدم زدن بدست آورید. همچنین می‌توانید زمان تنفس داشته باشید و در این حین به یک دوست مطمئن و یا یکی از اعضای خانواده تلفن کنید و یا اینکه در دفترتان یادداشت کنید. سایر استراتژی‌ها به آرام شدنتان در حین تنفس یاری خواهند رساند.

آیا می‌توانید در مورد موقعیتهای فکر کنید که بایستی از استراتژی تنفس بهره برید؟ لطفا آنها را شرح دهید

.....

آیا می‌توانید در مورد استراتژی خاصی بنویسید که ممکن است در هنگام کنترل خشم از آن استفاده کنید؟ لطفا توضیح دهید.

.....

نمونه یک طرح کنترل خشم
۱- اعلام تنفس کنید (رسمی یا غیر رسمی)
۲- با دوستی سخن بگویید (کسی که به او اعتماد دارید)
۳- از الگوی برخورد ارادی برای بیان خشمتان استفاده کنید
۴- ورزش (قدم بزنید، به باشگاه بروید و ...)
۵- در ملاقاتهای دوازده مرحله ای حاضر شوید
۶- احساسات اولیه و زیرین قبل از خشم را مورد کنکاش قرار دهید.

۲. آرامش از طریق نفس کشیدن

این فصل را با تمرین یک نفس عمیق بعنوان روش و تکنیکی برای رسیدن به آرامش، به پایان می‌بریم. می‌توانید این تمرین را بر روی خود و با تمرکز بر روی تنفستان انجام دهید، چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید هر گونه تنش و فشاری که در بدن دارید، رها کنید. تا جایی که امکان دارد باید این تمرین را انجام دهید، به این صورت:

بر روی صندلی آرام بگیرید. در صورت تمایل چشمانتان را ببندید و در غیر اینصورت به کف اتاق خیره شوید. چند لحظه صبر کنید تا بخود بیایید. اکنون وضعیت بدن خود را درک کنید. دنبال فشار و تنش باشید؛ از پاهایتان شروع کنید تا به سرتان برسید. به هر فشاری و تنشی که در پاهایتان، شکمتان، دست و بازوها، گردن و صورت، حس می‌کنید، توجه نمایید. حال به تنفستان توجه کنید. به دم و بازدم و هوایی که از شش‌هایتان خارج می‌شود توجه کنید. این مورد می‌تواند بسیار آرامش بخش باشد. یک نفس عمیق بکشید. توجه کنید چطور شش‌ها و سینه‌تان منبسط می‌شود. اکنون به آرامی تنفستان را از راه بینی بیرون دهید.

دوباره نفسی عمیق بکشید. سینه و شش‌هایتان را مملو از هوا کنید. ببینید چه مقدار هوا می‌توانید به درون بکشید. برای چند ثانیه هوا را در سینه‌تان محبوس کنید. اکنون به آرامی هوا را بیرون دهید. بطور آرام و پیوسته یکبار دیگر هوا را به درون بکشید. برای چند ثانیه محبوسش کرده و سپس خارجش کنید.

برای چند دقیقه به همین شیوه نفس بکشید. بر روی تنفستان تمرکز کنید. با هر دم و بازدم حس کنید که بدن‌تان بیشتر و بیشتر آرام می‌شود. از تنفستان استفاده کنید تا تمامی ته مانده‌های تنش را دور کنید.

اکنون نفس عمیق دیگری بکشید. هوا را کاملا به درون کشیده و برای یک ثانیه حبسش کرده و سپس بیرونش دهید. دوباره نفس کشیده، حبس کنید و رها سازید. آنقدر ادامه دهید تا نسبت به نفستان هنگامی که شش‌هایتان را پر می‌کند، آگاهی کامل بدست آورید. یکبار دیگر نفسی عمیق بکشید برای یک ثانیه حبسش کرده و سپس رهایش کنید.

این تمرین تنفسی می‌تواند در سه دم و بازدم عمیق خلاصه شود. حتی می‌تواند در به آرامش رسیدن هنگام اوج‌گیری خشم‌تان موثر باشد. می‌توانید این تمرین را در خانه، سرکار، در اتوبوس، در هنگام انتظار سر یک قرار و یا حتی هنگام راه رفتن، انجام دهید.

نکته کلیدی در کاربرد این روش بعنوان روشی موثر برای رسیدن به آرامش، در استفاده گاه و بیگاه و اعمال آن بر روی موقعیتها گوناگون می باشد.

۳. نظارت بر خشم هفته

الف) در هفته گذشته، بنابر مقیاس "خشم سنج" بالاترین نمره چند بود؟

.....

ب) چه حادثه‌ای باعث برانگیختن خشم‌تان شد؟

.....

ج) چه علائمی همراه این حادثه محرک خشم بود؟

علائم فیزیکی.....

علائم رفتاری.....

علائم احساسی.....

علائم شناختی.....

د) برای اجتناب از رسیدن به نمره ده در "خشم سنج" از چه شیوه‌های استفاده کردید؟

.....

.....

....

برای هر روز از هفته پیش رو، بالاترین عدد را رصد کرده و ثبت نمایید.

شنبه...یکشنبه...دوشنبه...سه شنبه...چهارشنبه...پنج شنبه...جمعه

فصل چهارم

دایره پرخاشگری

در این فصل، با دایره پرخاشگری و همچنین تمرین گام به گام آرامش عضلانی آشنا خواهید شد. دایره پرخاشگری بمتابه چهارچوبی است که شامل مفاهیمی همچون خشم‌سنج، نشانه های خشم، و طرح کنترل خشم می باشد.

۱. دایره پرخاشگری

قسمتی از خشم را می توان به صورت سه حالت در نظر گرفت: اوج گرفتن، انفجار و بعد از انفجار. این سه حالت با هم تشکیل دهنده دایره پرخاشگری هستند.

حالت اوج گرفتن با نشانه‌هایی مشخص می‌شود که نشان دهنده شکل‌گیری خشم هستند. شاید بخاطر داشته باشید که، علائم، نشانه های هشدار دهنده و یا عکس العمل‌هایی نسبت به حوادث محرک خشم، هستند.

اگر مرحله اوج‌گیری بی‌محابا ادامه یابد، به حالت انفجار خواهد رسید. حالت انفجار بوسیله یک تخلیه غیرقابل کنترل خشم که ممکن است بصورت پرخاشگری زبانی و یا فیزیکی بنمایش درآید، مشخص می‌شود.

حالت بعد از انفجار بوسیله پیامدهای منفی که حاصل پرخاشگری زبانی و یا فیزیکی ابراز شده در حالت انفجار هستند، مشخص می‌گردد. این عواقب ممکن باعث به زندان افتادن، پرداخت خسارت، اخراج از محل کار، محروم

شدن از دوره درمانی و یا خدمات اجتماعی، از دست دادن خانواده و کسانی که برای شخص عزیزند و یا احساس گناه، شرمندگی و پشیمانی باشد.

۲. دایره پرخاشگری و "خشم سنج"

توجه کنید که حالات اوج‌گیری و انفجار در دایره پرخاشگری با مرحله و یا نقاطی بر روی "خشم سنج" منطبق هستند. امتیاز زیر ده در خشم‌سنج نشان دهنده حالت اوج‌گیریست، یعنی مرحله بوجود آمدن خشم. از طرف دیگر، حالت انفجار با امتیاز ده بر روی خشم‌سنج مطابقت دارد. یک امتیاز ده بر روی خشم‌سنج به این معناست که شما کنترل خود را از دست داده و خشم خود را بصورت پرخاشگری زبانی و یا فیزیکی ابراز کرده‌اید که منجر به عواقب منفی می‌شود.

یکی از اهداف اصلی مدیریت خشم، جلوگیری از رسیدن به حالت انفجار است. این مهم بوسیله استفاده از خشم‌سنج بمنظور نظارت بر تغییر درجه خشم، توجه به نشانه‌های هشدار دهنده که معلوم می‌کنند خشم در حال شکل‌گیری است و استفاده مناسب و بجا از استراتژی‌های طرح کنترل خشم‌تان بمنظور توقف اوج‌گیری خشم، بدست می‌آید.

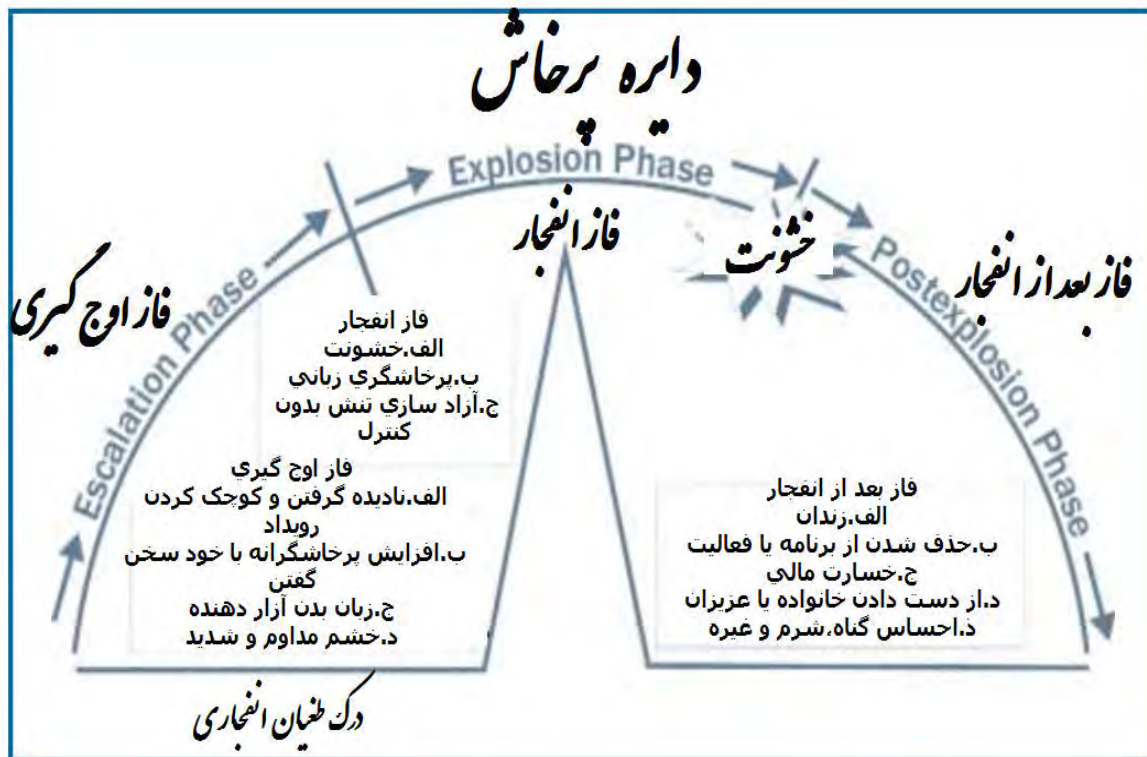
در صورتی که از حالت انفجار جلوگیری بعمل آید، حالت بعد از انفجار روی نخواهد داد و دایره پرخاشگری، شکسته خواهد شد.

اگر بر روی خشم سنج به نمره هفت برسید، در چه حالتی از دایره پرخاشگری هستید؟

.....

اگر بر روی خشم سنج به نمره ده برسید، در چه حالتی هستید؟

.....



بر مبنای دایره خشونت، تهیه شده توسط لنوره والکر (۱۳۵۷). زن آزرده. نیویورک: هارپر و روو

۳. آرامش از طریق تمرین گام به گام آرامش عضلانی

هفته گذشته تمرین تنفس عمیق را بعنوان تکنیکی آرامش بخش انجام دادید. در این هفته با تمرین گام به گام آرامش عضلانی آشنا می شوید. تا جایی که امکان دارید باید این تمرین را انجام دهید. دستورالعمل آن به شرح زیر است:

لحظه ای نشسته و آرام بگیرید. اکنون مانند هفته گذشته، بر روی تنفستان تمرکز کنید. نفسی عمیق بکشید. برای یک ثانیه حبسش کنید. اکنون بطور کامل هوا را خارج کنید. دوباره نفس عمیقی بکشید. سینه و شش هایتان را پر کنید. اکنون به آرامی هوا را بیرون دهید. یکبار دیگر هوا را به آرامی درون کشیده، حبسش کرده و و سپس رهایش سازید.

حال، در حین اینکه به تنفس عمیق‌تان ادامه می‌دهید، به دستانتان توجه کنید. مشتتان را سخت بفشارید. این فشار را نگه دارید. اکنون مشتتان را باز کنید و بگذارید انگشتانتان باز شده و دستانتان کاملاً آرام گیرند. دوباره، بسختی مشت کنید. نگه دارید و رها کنید. تصور کنید تمام تنش در طول انگشتانتان حرکت کرده و خارج می‌شود. به تفاوت بین تنش و آرامش کامل توجه کنید.

اکنون توجه‌تان را به بازوهایتان معطوف کنید. بازویتان را بپیچانید. مشت‌ها و ساعدتان را بکشید. این تنش را نگه دارید و سپس آزادش کنید. اجازه دهید بازوها و دستانتان بر روی پایتان قرار گیرند. حس کنید که تنش از بازوها در حال تخلیه شدن است. دوباره این کار را انجام دهید. بگذارید تنش از بازوهایتان خارج شود. تنش را با آرامش عضلانی جایگزین کنید.

اکنون شانه‌هایتان را به سمت گوشه‌هایتان بالا ببرید. واقعا شانه‌هایتان را تحت فشار قرار دهید. برای لحظاتی تنش را نگه دارید. حال به آرامی شانه‌هایتان را پایین آورده و تنش را رها کنید. بگذارید تنش از شانه‌هایتان رخت بریندد و به سمت بازو سپس انگشتانتان برود.

بهوش باشید که عضلاتتان بعد از آرام‌گیری چه حس متفاوتی دارند.

حال به گردن و صورتتان توجه کنید. با قیافه یا شکلک عضلاتشان را تحت فشار قرار دهید.

گردن، فک و پیشانی را تحت فشار قرار دهید. نگه دارید و سپس ره‌ایش کنید. اجازه دهید عضلات آرواره و گردن آرام شوند. تمام چین و چروک پیشانی ناشی از فشار را برطرف کنید. یکبار دیگر این کار را انجام دهید. هوشیار باشید که چگونه عضلات سر و اطراف چشمانتان در حدقه آرام می‌گیرند مانند اینکه درون سرتان فرو می‌روند.

گلو و فکتان را رها کنید تا آرام شوند. عضلان اطراف گوشه‌ها را رها کنید. حس کنید که چگونه تمام فشار و تنش در عضلات گردنتان رها شده‌اند. حال برای

چند لحظه بایستید. در بدنتان دنبال تنش بگردید و در صورت یافتن، آزادش کنید.

توجه کنید که وقتی عاری از تنش شدید، بدنتان چه حسی دارد.

هنگامی که آماده شدید، چشمانتان را باز کنید.

چطور بود؟ آیا هیچ حس جدیدی داشتید؟ اکنون بدنتان چه حسی دارد؟

وضعیت ذهن و روانتان چگونه است؟ آیا بین موقعیت الان و موقعیت قبل از

شروع تمرین، تفاوتی حس می کنید؟

۴. نظارت بر خشم هفته

الف) در هفته گذشته، بنابر مقیاس "خشم سنج" بالاترین نمره چند بود؟

.....

ب) چه حادثه ای باعث برانگیختن خشمتان شد؟

.....

ج) چه علائمی همراه این حادثه برانگیزده خشم بود؟

علائم فیزیکی.....

علائم رفتاری.....

علائم احساسی....

علائم شناختی.....

د) برای اجتناب از رسیدن به نمره ده در "خشم سنج" از چه شیوه‌های

استفاده کردید؟

.....

.....

....

برای هر روز از هفته پیش رو، بالاترین عدد را رصد کرده و ثبت نمایید.

شنبه...یکشنبه...دوشنبه...سه شنبه...چهارشنبه...پنج شنبه...جمعه

فصل پنجم

بازسازی شناختی

در این فصل، درباره الگوی A-B-C-D بعنوان فرمی از بازسازی شناختی خواهید آموخت. در مورد توقف فکر بعنوان جایگزینی برای A-B-C-D نیز آشنا خواهید گشت.

۱- الگوی A-B-C-D

الگوی A-B-C-D (صفحه بعد را ببینید) با روشی که بعضی افراد روش مدیریت خشم را با تامل پی می‌گیرند، سازگار است.

در این الگو "A" نماینده حادثه محرک است. حادثه محرک همان "واقعه و یا واقعه پرچم سرخ" است.

"B" نماینده افکار ما در مورد حادثه محرک است. حوادث به تنهایی نمی‌توانند احساساتی نظیر خشم را تولید کنند، بلکه برداشتها و تعبیر و باورهای ما درباره یک اتفاق بوجود آورنده آن هستند.

"C" نماینده عواقب احساسی است. احساساتی که بعنوان تجاربی در نتیجه ترجمه و تفسیر و باورها در رابطه با حادثه، بوجود می‌آیند.

"D" نماینده جر و بحث است. این قسمت الگو شامل شناخت هرگونه باور غیرمنطقی و بحث درباره آنهاست به روشی معقولانه‌تر و یا روشهایی واقع‌گرایانه‌تر نسبت به حادثه محرک.

هدف آن است که بیان شخصی را که منتهی به اوج‌گیری خشم می‌شود را با ایده‌های که اجازه می‌دهند تفسیر و تعبیر واقع‌بینانه‌تر و مناسبتری نسبت به حادثه داشت، جایگزین نمود.

هر کدام از حرفهای الگوی A-B-C-D نشان دهنده چه هستند؟

.....

.....

.....

چند نمونه از باورهای غیرمنطقی‌تان را نام ببرید.

.....

چگونه ممکن است درباره این باورها بحث کنید؟

.....

الگوی A-B-C-D
A = حادثه یا موقعیت تحریک کننده
B = سیستم باور آنچه درباره حادثه با خود می‌گویید (با خود سخن گفتن) باورها و انتظاراتتان از دیگران
C = عواقب با توجه به این که با خود سخن می‌گویید، چه حسی دارید؟
D = بحث انتظارات و باورهایتان را سنجش کنید آیا آنها واقع بینانه و یا منطقی نیستند؟

(بر مبنای تحقیق آلبرت ایسویس ۱۳۵۷ و آلبرت ایس و آرای. هارپیر ۱۳۵۳)

۲- توقف فکر

دومین شیوه برای کنترل خشم مان را "توقف فکر" گویند. توقف فکر می تواند جایگزینی برای الگوی A-B-C-D باشد. در این روش شما به آسانی از طریق یک سری "حود فرماندهی" به خویش می گویند که از فکر کردن درباره افکاری که باعث ایجاد خشم می شوند، دست بردارد.

برای مثال ممکن است به خود بگویید: "لازمه که فکر کردن درباره این افکار را بس کنم. اگر بهمین روش فکر کنم، تنها توی دردسر می افتم." و یا "خودتو درگیر این موقعیت نکن" یا "آنجا نرو." عبارت دیگر بجای بحث کردن با افکار و باورهایتان همانطور که در الگوی A-B-C-D ذکر شد، هدف اینست که رویه افکار خشمناک جاری را متوقف کنید، قبل از آنکه آنها به مرحله اوج گیری خشم برسند و کنترل از دست خارج شود.

چند مثال دیگر در زمینه توقف فکر که می توانید در هنگامی که خشمگین می شوید، استفاده کنید، نام ببرید.

.....

.....

.....

۳. نظارت بر خشم هفته

الف) در هفته گذشته، بنابر مقیاس "خشم سنج" بالاترین نمره چند بود؟

.....

ب) چه حادثه ای باعث برانگیختن خشمتان شد؟

.....

ج) چه علائمی همراه این حادثه برانگیزده خشم بود؟

علائم فیزیکی.....

علائم رفتاری.....

علائم احساسی....

علائم شناختی.....

د) برای اجتناب از رسیدن به نمره ده در "خشم سنج" از چه شیوه‌های استفاده کردید؟

.....

.....

....

برای هر روز از هفته پیش رو، بالاترین عدد را رصد کرده و ثبت نمایید.

شنبه...یکشنبه...دوشنبه...سه شنبه...چهارشنبه...پنج شنبه...جمعه

فصل ششم

دوره

در این فصل مفاهیم اصلی مدیریت خشم را که تاکنون ارائه شده، مورد بازبینی قرار داده و جمع بندی خواهید کرد. اگر سوالی دارید یا مطلبی درباره مفاهیم و استراتژی‌ها، برایتان هنوز مبهم و گنگ است از سرپرست گروه بخواهید تا دوباره برایتان شرح و توضیح دهد.

۱. نظارت بر خشم هفته

الف) در هفته گذشته، بنابر مقیاس "خشم سنج" بالاترین نمره چند بود؟

.....

ب) چه حادثه ای باعث برانگیختن خشمتان شد؟

.....

ج) چه علائمی همراه این حادثه برانگیزده خشم بود؟

علائم فیزیکی.....

علائم رفتاری.....

علائم احساسی....

علائم شناختی.....

د) برای اجتناب از رسیدن به نمره ده در "خشم سنج" از چه شیوه های

استفاده کردید؟

.....

.....

....

برای هر روز از هفته پیش رو، بالاترین عدد را رصد کرده و ثبت نمایید.

شنبه...یکشنبه...دوشنبه...سه شنبه...چهارشنبه...پنج شنبه...جمعه

فصل هفتم و هشتم

دفاع از حق خود و "الگوی برخورد ارادی"

در این دو فصل، در مورد دفاع از حق خود و الگوی برخورد ارادی آشنا شده و اینکه چطور عکس العمل جسورانه می‌تواند برخوردهای شما با دیگران را کم کند.

۱. آموزش جسارت

همانطور که از فصل اول بیاد دارید، پرخاشگری رفتاریست که به قصد آسیب به دیگری و یا ضرر زدن به اموال، ابراز می‌گردد.

این رفتار می‌تواند شامل بددهنی و فحش، تهدید و یا کارهای خشونت‌آمیز انجام شود.

هنگامی که کسی حق شما را ضایع می‌کند، اغلب، ابتدا، عکس‌العمل مقابله بمثل و یا تلافیست.

پیام اصلی پرخاشگری این است: احساسات، افکار و باورهای من بسیار مهم هستند و احساسات، افکار و باورهای تو، بی‌اهمیت و ناچیز هستند.

یک جایگزین برای رفتار پرخاشگرانه، رفتار "کنش‌پذیری"، منفعلانه و یا بی‌تفاوتی است. این رفتار تایید نمی‌شود چرا که شما اجازه می‌دهید به حق و حقوقتان تجاوز شود.

ممکن از دست کسی که حقتان را ضایع کرده، ناراحت شوید، و ممکن است از دست خودتان هم عصبانی شوید زیرا که برای دفاع از حقتان هیچ نکرده‌اید.

پیام اصلی "کنش‌پذیری" اینست که: احساسات، افکار و باورهای تو بسیار مهم هستند و احساسات، افکار و باورهای من بی‌اهمیت و ناچیز هستند.

از دیدگاه مدیریت کنترل خشم، بهترین شیوه برخورد با شخصی که حقوقتان را زیر پا گذاشته عمل کردن بشیوه جسورانه است.

جسورانه عمل کردن شامل از حق خود دفاع کردن به روشی است که احترام دیگران نیز حفظ شود.

پیام اصلی در اینجا این است: احساسات، افکار و باورهای من مهم هستند و احساسات، افکار و باورهای تو هم بهمان اندازه مهم هستند.

با عمل به این شیوه می‌توانید احساسات، افکار و باورهایتان را به شخصی که حقتان را ضایع کرده اظهار کنید، بدون آنکه عواقب منفی همراه با پرخاشگری و بدیده تحقیر بخود نگریستن بدلیل عدم انجام کاری و یا بی‌تفاوتی در چنین مواقعی، گریبان‌گیرتان شود.

بسیار مهم است که تاکید شود، پاسخ‌های جسورانه، پرخاشگرانه و منفعلانه همگی رفتارهایی هستند که آموختنی هستند. ذاتی نبوده و از ویژه‌گی‌های غیر قابل تغییر بحساب نمی‌آیند.

با تمرین روش الگوی برخورد ارادی خواهید آموخت که چگونه پاسخ‌های جسورانه بشما اجازه می‌دهد که در برخوردهای روابط بین فردی چگونه موثرتر عمل کنید.

چند نمونه مشکل که ممکن است در صورت پرخاشگری، هنگام برخوردها، برایتان روی دهد را ذکر کنید.

.....

.....

.....

چند نمونه مشکلی که ممکن است در صورت منفعلانه عمل کردن، هنگام برخوردها، برایتان روی دهد را ذکر کنید.

.....

.....

.....

چند نکته مثبت که بدلیل جسورانه عمل کردن در برخوردها ممکن است
برایتان روی دهد را ذکر کنید.

.....

.....

.....

۲. الگوی ارادی برخورد

الگوی ارادی برخورد روشی است که می‌توانید برای برخورد جسورانه از آن
سود ببرید. دارای پنج گام است که براحتی به ذهن سپرده می‌شود:

۱. شناخت مساله: در این گام مساله خاص که موجب برخورد شده است،
مورد شناسایی قرار می‌گیرد. (مثلا دوست شما سر موعد مقرر در سرفرار
حاضر نشده است).

۲. شناخت احساسات: در این گام شما احساساتی را که همراه با برخورد
پیش آمده‌اند را شناسایی می‌کنید (برای مثال ناکامی، آسیب و یا رنجش).

۳. شناخت تاثیر ویژه: در این گام تاثیر ویژه و یا نتیجه مساله‌ای که باعث
برخورد شده‌است را شناسایی می‌کنید (مثلا به موقع نرسیدن به جلسه‌ای که
شما و دوستان قصد حضور در آن را داشتید).

۴. تصمیم‌گیری برای حل کردن یا حل نکردن مساله: در این گام تصمیم می‌گیرید که مساله را حل کنید و یا اینکه رهاش سازید. بعبارت دیگر، این مساله آنقدر مهم است که بخواهید درباره اش سخت بگیرید؟

۵. مشخص سازی و حل برخورد: در این گام وقتی اختصاص داده و مساله را مشخص می‌کنید، اینکه چطور درکش کنید، احساساتتان را در مورد آن چگونه ابراز کنید، و بحث بر سر چگونگی حل کردن آن.

هدف استفاده از الگوی ارادی برخورد چیست؟

.....

.....

.....

پنج گام الگوی ارادی برخورد را شناخته و بر روی یک نمونه تجربه شخصیتان اعمالش کنید.

....

.....

.....

۳. نظارت بر خشم هفته

الف) در هفته گذشته، بنابر مقیاس "خشم سنج" بالاترین نمره چند بود؟

.....

ب) چه حادثه ای باعث برانگیختن خشمتان شد؟

.....

ج) چه علائمی همراه این حادثه برانگیخته خشم بود؟

علائم فیزیکی.....

علائم رفتاری.....

علائم احساسی....

علائم شناختی.....

د) برای اجتناب از رسیدن به نمره ده در "خشم سنج" از چه شیوه های

استفاده کردید؟

.....

.....

....

برای هر روز از هفته پیش رو، بالاترین عدد را رصد کرده و ثبت نمایید.

شنبه...یکشنبه...دوشنبه...سه شنبه...چهارشنبه...پنج شنبه...جمعه

فصل نهم و دهم

خشم و خانواده

در این دو فصل خواهید آموخت که چگونه خشم و سایر احساسات خود را در خانواده خویش ابراز کنید. این مساله شامل تحلیل کردن تاثیر برهمکنشهای گذشته خانواده بر روی افکار، احساسات و رفتار حال حاضر می‌باشد.

۱. خشم و خانواده

برای بسیاری از ما، برهمکنش‌هایی که با والدین مان داشته‌ایم به مقدار زیادی بر روی رفتار، افکار، احساسات و رویکردمان بعنوان یک بزرگسال، تاثیر گذاشته است.

با توجه به خشم و اظهار آن، این احساسات و رفتار معمولاً توسط والدین مان و یا سرپرست، الگو سازی شده است.

مجموعه سوالاتی که در پی می‌آیند، در ارتباط با برهمکنش‌هایی است که شما با والدین تان و خانواده‌هایی که در آن رشد کرده‌اید، قرار می‌گیرد.

اطمینان حاصل نمایید که این احساسات را با سرپرست گروه و یا مشاورتان در میان بگذارید.

خانواده‌تان را شرح دهید. آیا با پدر و مادرتان زندگی می‌کنید؟ آیا برادر و یا خواهری دارید؟ کجا بزرگ شده‌اید؟

.....

.....

در حین رشدتان، خشم چگونه در خانواده‌تان ابراز می‌شد؟ پدرتان چگونه خشمش را نشان می‌داد؟ مادرتان چطور؟ آیا هرگز در معرض تهدید خشونت فیزیکی قرار گرفتید؟ آیا پدرتان در هنگام خشم به شما یا مادرتان فحش می‌داد؟

.....

.....

.....

سایر احساسات از قبیل شادی و اندوه، چگونه در خانواده‌تان ابراز می‌شد؟ آیا ابراز احساسات تنها به خشم و احساس استیصال محدود می‌شد و یا اینکه جا برای ابراز احساسات دیگر نیز بود؟

.....

.....

.....

چطور و توسط چه کسی نظم و ترتیب را رعایت می‌کردید؟ آیا تنبیه فیزیکی هم در کار بود(برای مثال با دست، کمر بند، چوب یا ترکه تنبیه شدن)

.....

.....

.....

چه نقشی در خانواده ایفا می‌کردید؟ برای مثال قهرمان بودید، نجات دهنده بودید، قربانی بودید، دلک بودید و یا کسی بودید که اشتباه دیگران را به گردن می‌گرفت و... ؟

.....

در کل چه پیامی نسبت به پدرتان و سایر مردان دریافت کردید؟

در کل چه پیامی نسبت به مادرتان و سایر زنان دریافت کردید؟

.....

.....

.....

چه احساسات، افکار و رفتاری از آن زمان در ارتباطات امروزتان همراهتان هستند؟

این رفتار امروز به چه کارتان می آید؟ اگر بیخیال این رفتار شوید، چه پیش خواهد آمد؟

.....

.....

.....

۳. نظارت بر خشم هفته

الف) در هفته گذشته، بنابر مقیاس "خشم سنج" بالاترین نمره چند بود؟

.....

ب) چه حادثه ای باعث برانگیختن خشمتان شد؟

.....

ج) چه علائمی همراه این حادثه برانگیزده خشم بود؟

علائم فیزیکی.....

علائم رفتاری.....

علائم احساسی....

علائم شناختی.....

د) برای اجتناب از رسیدن به نمره ده در "خشم سنج" از چه شیوه های استفاده کردید؟

.....

.....

....

برای هر روز از هفته پیش رو، بالاترین عدد را رصد کرده و ثبت نمایید.

شنبه...یکشنبه...دوشنبه...سه شنبه...چهارشنبه...پنج شنبه...جمعه

فصل یازدهم

دوره

در این فصل مفاهیم اصلی مدیریت خشم را که تاکنون ارائه شده، مورد بازبینی قرار داده و جمع‌بندی خواهید کرد. اگر سوالی دارید یا مطلبی درباره مفاهیم و استراتژی‌ها، برایتان هنوز مبهم و گنگ است از سرپرست گروه بخواهید تا دوباره برایتان شرح و توضیح دهد.

۱. نظارت بر خشم هفته

الف) در هفته گذشته، بنابر مقیاس "خشم‌سنج" بالاترین نمره چند بود؟

.....

ب) چه حادثه‌ای باعث برانگیختن خشمتان شد؟

.....

ج) چه علائمی همراه این حادثه برانگیزده خشم بود؟

علائم فیزیکی.....

علائم رفتاری.....

علائم احساسی.....

علائم شناختی.....

د) برای اجتناب از رسیدن به نمره ده در "خشم‌سنج" از چه شیوه‌های استفاده کردید؟

.....

.....

....

برای هر روز از هفته پیش رو، بالاترین عدد را رصد کرده و ثبت نمایید.

شنبه...یکشنبه...دوشنبه...سه شنبه...چهارشنبه...پنج شنبه...جمعه

فصل دوازدهم

پایان دوره آموزشی

در این فصل آخر، طرح کنترل خشم‌تان و امتیازدهی به اجزاء روش درمانی نسبت به سودمند بودن و آشنا بودنشان را دوره خواهید کرد. همچنین یک تمرین نهایی انجام داده و سپس با یک گواهی مبنی بر اینکه دوره را کامل کرده‌اید، پاداش خواهید گرفت.

۱. تمرین نهایی

درباره مدیریت خشم چه آموختید؟

.....

.....

.....

استراتژی‌های طرح کنترل خشم‌تان را فهرست کنید.
برای بهتر مدیریت کردن خشم‌تان، چگونه می‌توانید از این استراتژی‌ها استفاده کنید؟

.....

.....

.....

به چه روشی می‌توانید مهارت‌های کنترل خشم‌تان را بهبود بخشیده و این روند را ادامه دهید؟

آیا نقطه خاصی هست که احتیاج به بهبود و اصلاح داشته باشد؟

.....

.....

.....

ضمیمه

قدردانی نویسندگان

نویسندگان لازم می‌دانند که از افراد، محققان و کلینک‌هایی که در پدید آمدن این اثر کمک و یاری نمودند، قدردانی و تشکر نمایند:

دکتر رابرت والت

دکتر پیتر بس

دکتر توری کمپل

دکتر جان کوین

دکتر تیموتی دورازو

دکتر شارون هال

دکتر آنتونی جانیتی

دکتر مونیکا کوچ

دکتر پگ مائگرین

دکتر رابرت اوآو

دکتر ترون پارک

دکتر امی روزن

دکتر شیلا شاپویز

دکتر جیمز سورنسون

دکتر دیوید تامسون

دکتر دونالد توسل

دکتر دیوید واسرمن

ANGER

MANAGEMENT

*for Substance Abuse and
Mental Health Clients*

*Participant
Workbook*



Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients

Participant Workbook

Patrick M. Reilly, Ph.D.
Michael S. Shopshire, Ph.D.
Timothy C. Durazzo, Ph.D.
Torri A. Campbell, Ph.D.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment

Rockwall II
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857

Acknowledgments

This workbook was developed for use in conjunction with *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: A Cognitive Behavioral Therapy Manual*. Numerous people contributed to the development of that manual (see appendix). The manual was written by Patrick M. Reilly, Ph.D., and Michael S. Shopshire, Ph.D., of the San Francisco Treatment Research Center. Sharon Hall, Ph.D., was the Treatment Research Center's Principal Investigator.

Disclaimer

This document is, in part, a product of research conducted with support from the National Institute on Drug Abuse, Grant DA 09253, and the Department of Veterans Affairs to the San Francisco VA Medical Center, San Francisco Treatment Research Center, Department of Psychiatry, University of California, San Francisco. The document was produced by Johnson, Bassin & Shaw, Inc., under Contract No. 270-99-7072 with the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Karl White, Ed.D., served as the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT) Knowledge Application Program (KAP) Project Officer. The content of this publication does not necessarily reflect the views or policies of CSAT, SAMHSA, or DHHS.

Public Domain Notice

All material appearing in this report is in the public domain and may be reproduced or copied without permission from SAMHSA or CSAT. Citation of the source is appreciated. However, this publication may *not* be reproduced or distributed for a fee without the specific, written authorization of the Office of Communications, SAMHSA, DHHS.

Electronic Access and Copies of Publication

This publication can be accessed electronically through the following Internet World Wide Web connection: www.samhsa.gov/. For additional free copies of this document, please call SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information at 1-800-729-6686 or 1-800-487-4889 (TDD).

Recommended Citation

Reilly PM, Shopshire MS, Durazzo TC, and Campbell TA. *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: Participant Workbook*. DHHS Pub. No. (SMA) 02-3662. Rockville, MD: Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2002.

Originating Office

Office of Evaluation, Scientific Analysis and Synthesis, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20857.

DHHS Publication No. (SMA) 02-3662
Printed 2002

Contents

Introduction	1
Session 1 Overview of Anger Management Treatment	3
Session 2 Events and Cues	9
Session 3 Anger Control Plans	15
Session 4 The Aggression Cycle	21
Session 5 Cognitive Restructuring	27
Session 6 Review Session	31
Sessions 7 & 8 Assertiveness and the Conflict Resolution Model	33
Sessions 9 & 10 Anger and the Family	39
Session 11 Review Session	43
Session 12 Closing and Graduation	45
Appendix Authors' Acknowledgments	47

Introduction

This workbook is designed to be used by participants in an anger management group treatment curriculum for substance abuse and mental health clients. It provides individuals participating in the 12-week anger management group treatment with a summary of core concepts, worksheets to complete homework assignments, and space to take notes for each of the sessions. The concepts and skills presented in the anger management treatment are best learned by practice and review and by completing the homework assignments given in this workbook. Using this workbook as an adjunct to your participation in the 12-week anger management group treatment will help you develop the skills that are necessary to successfully manage anger.

Session 1:

Overview of Anger Management Treatment

In this first session, you will get a general overview of the anger management treatment. This includes the purpose of the group, group rules, definitions of anger and aggression, myths about anger, anger as a habitual response, and the introduction of the anger meter used to monitor anger.

I. Purpose of the Group

- 1) Learn to manage anger effectively.
- 2) Stop violence or the threat of violence.
- 3) Develop self-control over thoughts and actions.
- 4) Receive support from others.

II. Group Rules

- 1) *Group Safety:* No violence or threats of violence toward staff or other group members are permitted. It is very important that you view the group as a safe place to share your experiences and feelings without threats or fear of physical harm.
- 2) *Confidentiality:* Group members should not discuss outside of the group what other members say. (The group leader should determine the limits of the laws or rules pertaining to confidentiality in his or her State.)
- 3) *Homework Assignments:* Brief homework assignments will be given each week. Doing the homework assignments will improve your anger management skills and allow you to get the most from the group experience.
- 4) *Absences and Cancellations:* You should call or notify the group leader in advance if you cannot attend a group session. Because of the amount of material presented in each session, you may not miss more than 3 of the 12 sessions.

If you miss more than three sessions, you may continue attending the weekly sessions, but you will not receive a certificate of completion.

- 5) *Timeouts:* The group leader reserves the right to call a timeout at any time. Eventually, you will learn to call a timeout yourself if you feel that you may be losing control because your anger is escalating.

III. Definitions

In the most general sense, anger is a feeling or emotion that ranges from mild irritation to intense fury and rage. Many people often confuse anger with aggression. Aggression is behavior that is intended to cause harm or injury to another person or damage to property. Hostility, on the other hand, refers to a set of attitudes and judgments that motivate aggressive behaviors.

- Before you learned these definitions, did you ever confuse anger with aggression? Please explain how.

IV. When Does Anger Become a Problem?

Anger becomes a problem when it is felt too intensely, is felt too frequently, or is expressed inappropriately. Feeling anger too intensely or frequently places extreme physical strain on the body.

- List some ways anger may be affecting you physically.

V. Payoffs and Consequences

The inappropriate expression of anger initially has apparent payoffs (e.g., releasing tension, controlling people). In the long-term, however, these payoffs lead to negative consequences. That is why they are called “apparent” payoffs; the long-term negative consequences far outweigh the short-term gains.

- List some payoffs to using anger that you are familiar with.

- List the negative consequences that you have experienced as a result of expressing your anger inappropriately.

VI. Myths About Anger

Myth #1: Anger Is Inherited. One misconception or myth about anger is that the way people express anger is inherited and cannot be changed. Evidence from research studies, however, indicates that people are not born with set and specific ways of expressing anger. Rather, these studies show that the expression of anger is learned behavior and that more appropriate ways of expressing anger can also be learned.

Myth #2: Anger Automatically Leads to Aggression. A related myth involves the misconception that the only effective way to express anger is through aggression. There are other more constructive and assertive ways, however, to express anger. Effective anger management involves controlling the escalation of anger by learning assertiveness skills, changing negative and hostile “self-talk,” challenging irrational beliefs, and employing a variety of behavioral strategies. These skills, techniques, and strategies will be discussed in later sessions.

Myth #3: You Must Be Aggressive To Get What You Want. Many people confuse assertiveness with aggression. The goal of aggression is to dominate, intimidate, harm, or injure another person—to win at any cost. Conversely, the goal of assertiveness is to express feelings of anger in a way that is respectful of other people. Expressing yourself in an assertive manner does not blame or threaten other people and minimizes the chance of emotional harm. You will learn about the topic of assertiveness skills in more detail in sessions 7 and 8.

Myth #4: Venting Anger Is Always Desirable. For many years, there was a popular belief that the aggressive expression of anger, such as screaming or beating on pillows, was therapeutic and healthy. Research studies have found, however, that people who vent their anger aggressively simply get better at being angry. In other words, venting anger in an aggressive manner reinforces aggressive behavior.

- Before our discussion, did you believe any of these myths about anger to be true?

VII. Anger Is a Habit

Anger can become a routine, familiar, and predictable response to a variety of situations. When anger is displayed frequently and aggressively, it can become a maladaptive habit. A habit, by definition, means performing behaviors automatically, over and over again, without thinking. The frequent and aggressive expression of anger can be viewed as a maladaptive habit because it results in negative consequences.

- Has anger become a habit for you? How?

- In what ways has it been maladaptive?

VIII. Breaking the Anger Habit

You can break the anger habit by becoming aware of the events and circumstances that trigger your anger and the negative consequences that result from it. In addition, you need to develop a set of strategies to effectively manage your anger. You will learn more about strategies to manage anger in session 3.

- List some anger control strategies that you might know or that you may have used in the past.

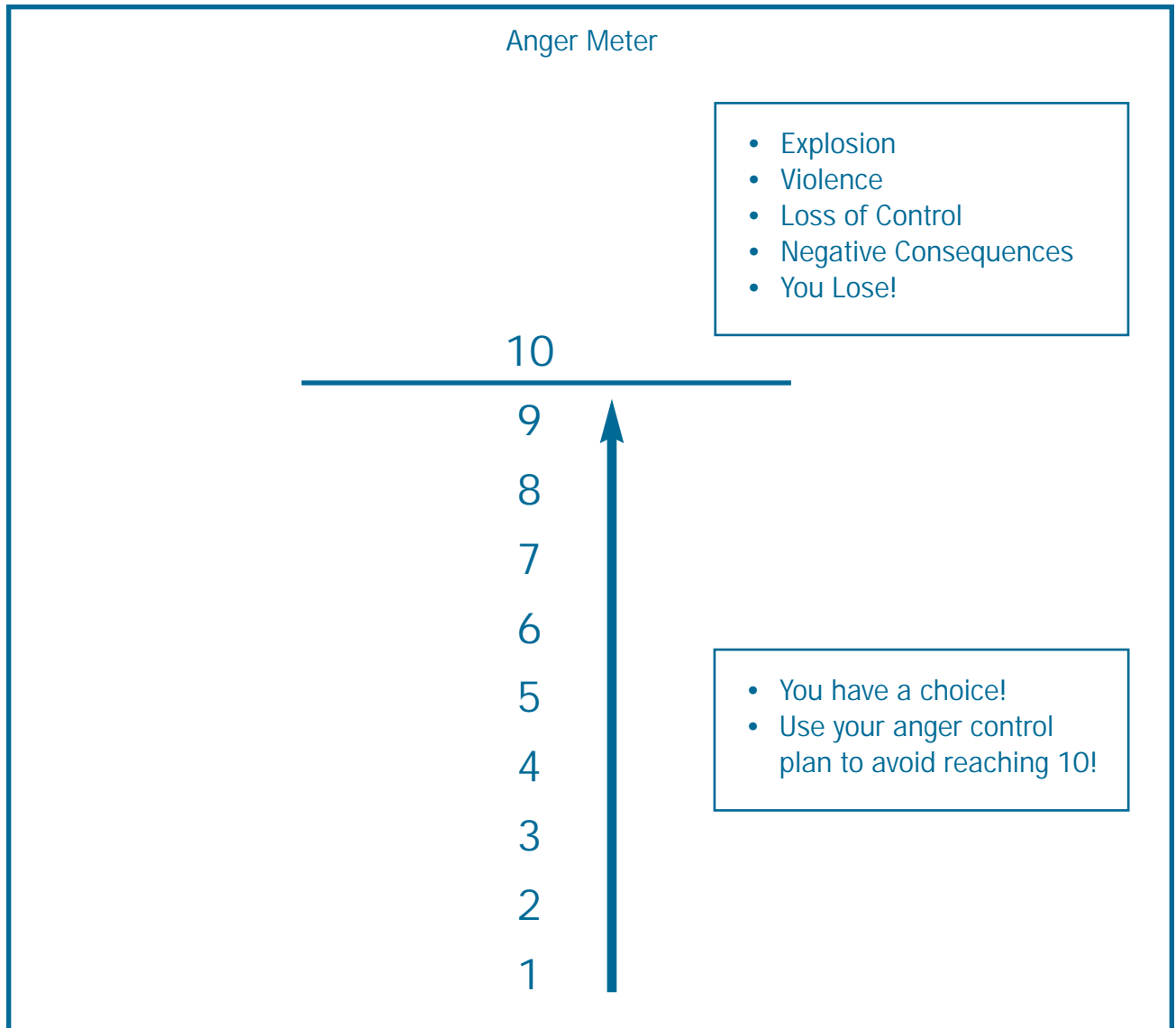
IX. Anger Meter

A simple way to monitor your anger is to use a 1 to 10 scale called the anger meter. A score of 1 on the anger meter represents a complete lack of anger or a total state of calm, whereas 10 represents an angry and explosive loss of control that leads to negative consequences.

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

____ M ____ T ____ W ____ Th ____ F ____ Sat ____ Sun

- Be prepared to report the highest level of anger you reached during the week in next week's group.



Session 2: Events and Cues

In this session, you begin to learn how to analyze an episode of anger. This involves learning how to identify events and cues that indicate an escalation of anger.

I. Events That Trigger Anger

When you get angry, it is because you have encountered an event in your life that has provoked your anger. Many times, specific events touch on sensitive areas. These sensitive areas or “red flags” usually refer to long-standing issues that can easily lead to anger. In addition to events that you experience in the here and now, you may also recall an event from your past that made you angry. Just thinking about these past events may make you angry now. Here are examples of events or issues that can trigger anger:

- Long waits to see your doctor
- Traffic congestion
- Crowded buses
- A friend joking about a sensitive topic
- A friend not paying back money owed to you
- Being wrongly accused
- Having to clean up someone else’s mess
- Having an untidy roommate
- Having a neighbor who plays the stereo too loud
- Being placed on hold for long periods of time while on the telephone
- Being given wrong directions
- Rumors being spread about your relapse that are not true
- Having money or property stolen from you.

- What are some of the general events and situations that trigger anger for you?

- What are some of the red-flag events and situations that trigger anger for you?

II. Cues to Anger: Four Cue Categories

A second important way to monitor anger is to identify the cues that occur in response to the anger-provoking event. These cues serve as warning signs that you have become angry and that your anger is escalating. Cues can be broken down into four cue categories: physical, behavioral, emotional, and cognitive (or thought) cues. After each category, list the cues that you have noticed when you get angry.

- 1) *Physical Cues* (how your body responds; e.g., with an increased heart rate, tightness in the chest, feeling hot or flushed)

- 2) *Behavioral Cues* (what you do; e.g., clench your fists, raise your voice, stare at others)

- 3) *Emotional Cues* (other feelings that may occur along with anger; e.g., fear, hurt, jealousy, disrespect)

- 4) *Cognitive Cues* (what you think about in response to the event; e.g., hostile self-talk, images of aggression and revenge)

III. Check-In Procedure: Monitoring Anger for the Week

In this session, you began to learn to monitor your anger and to identify anger-provoking events and situations. In each weekly session, there will be a Check-In Procedure to follow up on the homework assignment from the previous week and to report the highest level of anger reached on the anger meter during the past week. You will also be asked to identify the event that triggered your anger, the cues that were associated with your anger, and the strategies you used to manage your anger in response to the event. You will be using the following format to check in at the beginning of each session:

- 1) What was the highest number you reached on the anger meter during the past week?

- 2) What was the event that triggered your anger?

- 3) What cues were associated with the anger-provoking event?

Physical cues _____

Behavioral cues _____

Emotional cues _____

Cognitive cues _____

4) What strategies did you use to avoid reaching 10 on the anger meter?

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

___ M ___ T ___ W ___ Th ___ F ___ Sat ___ Sun

Events, Cues, and Strategies Identified During the Check-In Procedure

Event →	Cues →	Strategies

Session 3:

Anger Control Plans

In this session, you will begin learning about specific strategies to manage your anger. The anger control plan refers to the list of strategies you will identify to manage and control your anger.

I. Anger Control Plans

Up to now the group has been focusing on how to monitor anger. In the first session, you learned how to use the anger meter to rate your anger. Last week, you learned how to identify the events that trigger your anger, as well as the physical, behavioral, emotional, and cognitive cues associated with each event. In this session, you will begin to develop your own anger control plans and learn how you can use specific strategies, such as timeouts and relaxation, to control anger. Some people refer to their anger control plans as their toolbox and the specific strategies they use to control their anger as the tools in their toolbox.

An effective set of strategies for controlling anger should include both immediate and preventive strategies. Examples of immediate strategies include timeouts, deep-breathing exercises, and thought stopping. Examples of preventive strategies include developing an exercise program and changing irrational beliefs. These strategies will be discussed in later sessions.

Timeouts

The timeout is a basic anger management strategy that should be in everyone's anger control plan. A timeout can be used formally or informally. In its simplest form, it means taking a few deep breaths and thinking instead of reacting. It may also mean leaving the situation that is causing the escalation or simply stopping the discussion that is provoking your anger.

The formal use of a timeout involves our relationships with other people. These relationships may involve family members, friends, and coworkers. The formal use of a timeout involves having an agreement, or a prearranged plan, by which any of the parties involved can call a timeout and to which all parties have agreed in advance. The person calling the timeout can leave the situation, if necessary. It is agreed, however, that he or she will return to either finish the discussion or postpone it, depending on whether the parties involved feel they can successfully resolve the issue.

A timeout is important because it can be used effectively in the heat of the moment. Even if a person's anger is escalating quickly as measured on the anger meter, he or she can prevent reaching 10 by taking a timeout and leaving the situation.

A timeout is also effective when used with other strategies. For example, you can take a timeout and go for a walk. You can also take a timeout and call a trusted friend or family member or write in your journal. These other strategies help you calm down during your timeout period.

- Can you think of situations where you would use the timeout strategy? Please describe them.

- Can you think of specific strategies that you might use to control your anger? Please describe them.

Sample of an Anger Control Plan

Anger Control Plan

1. Take a timeout (formal or informal)
2. Talk to a friend (someone you trust)
3. Use the Conflict Resolution Model to express anger
4. Exercise (take a walk, go to the gym, etc.)
5. Attend 12-Step meetings
6. Explore primary feelings beneath the anger

II. Relaxation Through Breathing

End this session by practicing a deep-breathing exercise as a relaxation technique. You can practice this exercise on your own by focusing on your breathing, taking several deep breaths, and trying to release any tension you might have in your body. You should practice this exercise as often as possible. Here are the directions.

Find a comfortable position in your chair. If you would like, close your eyes; if not, just gaze down at the floor. Take a few moments to settle yourself. Now become aware of your body. Check for any tension, beginning with your feet, moving upward to your head. Notice any tension you might have in your legs, stomach, hands and arms, shoulders, neck, and face. Try to let go of any tension.

Now, become aware of your breathing. Pay attention to your breath as it enters and leaves your body. This can be very relaxing.

Take a deep breath. Notice your lungs and chest expanding. Now slowly exhale through your nose. Again, take a deep breath. Fill your lungs and your chest. Notice how much air you can take in. Hold it for a second. Now release it and exhale slowly. Inhale slowly and fully one more time. Hold it for a second, and release.

Continue breathing in this way for another couple of minutes. Continue to focus on your breath. With each inhalation and exhalation, feel your body becoming more and more relaxed. Use your breathing to wash away any remaining tension.

Now take another deep breath. Inhale fully, hold it for a second, and release. Inhale again, hold, and release. Continue to be aware of your breath as it fills your lungs. Once more, inhale fully, hold it for a second, and release.

When you feel that you are ready, open your eyes. How was that? Did you notice any new sensations while you were breathing? How do you feel now?

This breathing exercise can be shortened to just three deep inhalations and exhalations. Even that can be effective in helping you relax when your anger is escalating. You can practice this at home, at work, on the bus, while waiting for an appointment, or even while walking. The key to using deep-breathing as an effective relaxation technique is to practice it frequently and to apply it in a variety of situations.

III. Monitoring Anger for the Week

1) What was the highest number you reached on the anger meter during the past week?

2) What was the event that triggered your anger?

3) What cues were associated with the anger-provoking event?

Physical cues _____

Behavioral cues _____

Emotional cues _____

Cognitive cues _____

4) What strategies did you use to avoid reaching 10 on the anger meter?

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

____ M ____ T ____ W ____ Th ____ F ____ Sat ____ Sun

Session 4:

The Aggression Cycle

In this session, you will learn about the aggression cycle and practice progressive muscle relaxation. The aggression cycle serves as an integrative framework that incorporates the concepts of the anger meter, cues to anger, and the anger control plan.

I. The Aggression Cycle

An episode of anger can be viewed as consisting of three phases: *escalation*, *explosion*, and *postexplosion*. Together, these three phases make up the aggression cycle. The escalation phase is characterized by cues that indicate anger is building. As you may recall, cues are warning signs, or responses, to anger-provoking events. If the escalation phase is allowed to continue, the explosion phase will follow. The explosion phase is marked by an uncontrollable discharge of anger that is displayed as verbal or physical aggression. The postexplosion phase is characterized by the negative consequences that result from the verbal or physical aggression displayed during the explosion phase. These consequences may include going to jail, making restitution, being terminated from a job, being discharged from a drug treatment or social service program, losing family and loved ones, or feelings of guilt, shame, and regret.

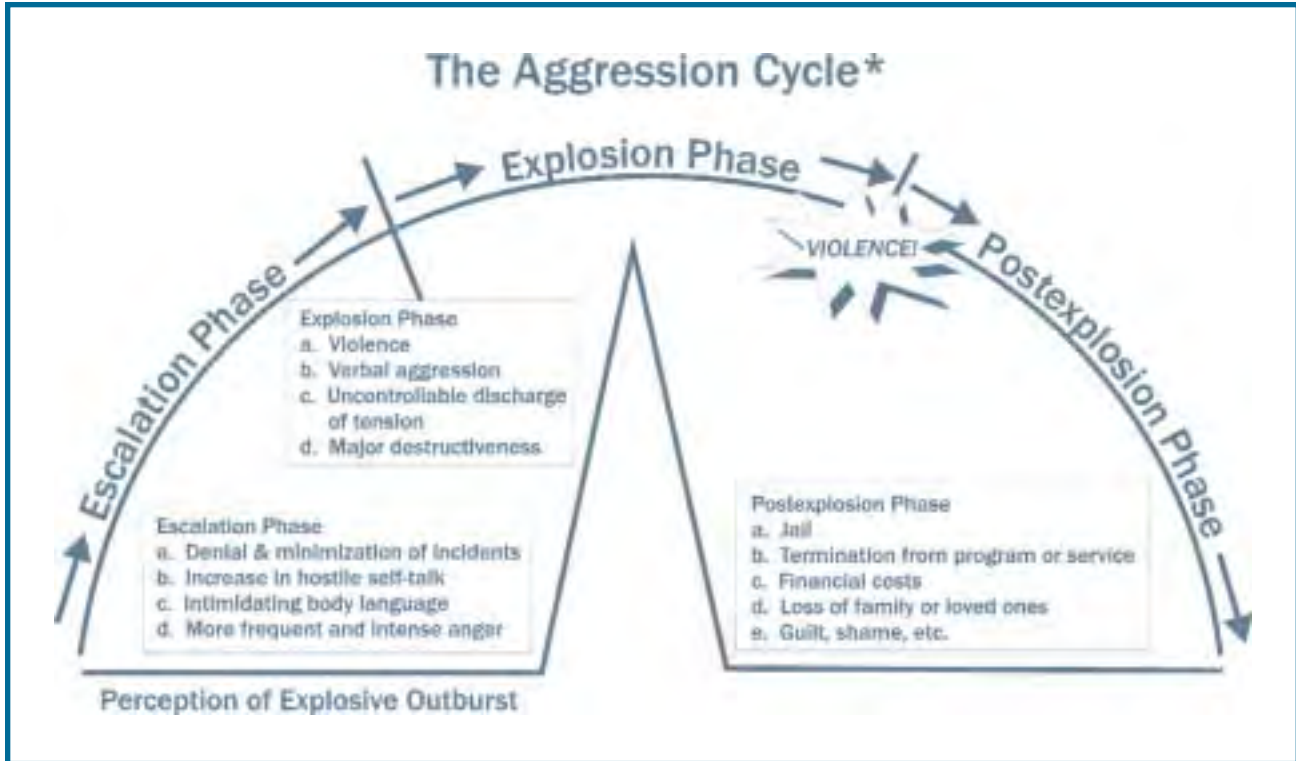
II. The Aggression Cycle and the Anger Meter

Notice that the escalation and explosion phases of the aggression cycle correspond to levels or points on the anger meter. The points on the anger meter below 10 represent the escalation phase, the building up of anger. The explosion phase, on the other hand, corresponds to a 10 on the anger meter. A 10 on the anger meter represents when you lose control and express anger through verbal or physical aggression that leads to negative consequences.

One of the primary objectives of anger management treatment is to prevent reaching the explosion phase. This is accomplished by using the anger meter to monitor changing levels of anger, attending to the cues or warning signs that indicate anger is building, and using the appropriate strategies from your anger control plans to stop the escalation of anger. If the explosion phase is prevented, the postexplosion phase will not occur and the aggression cycle will be broken.

- What phase of the aggression cycle are you in if you reach a 7 on the anger meter?
-

- What phase are you in if you reach 10 on the anger meter?
-



*Based on the Cycle of Violence by Lenore Walker (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper & Row.

III. Relaxation Through Progressive Muscle Relaxation

Last week you practiced deep-breathing as a relaxation technique. This week you are introduced to progressive muscle relaxation. You should practice this exercise as often as possible. Here are the directions.

Take a moment to settle in. Now, as you did last week, begin to focus on your breathing. Take a deep breath. Hold it for a second. Now exhale fully and completely. Again, take a deep breath. Fill your lungs and chest. Now release and exhale slowly. Again, one more time, inhale slowly, hold, and release.

Now, while you continue to breathe deeply and fully, bring your awareness to your hands. Clench your fists very tightly. Hold that tension. Now relax your fists, letting your fingers unfold and letting your hands completely relax. Again, clench your fists tightly. Hold, and release. Imagine all the tension leaving your hands down to your fingertips. Notice the difference between the tension and complete relaxation.

Now bring your awareness to your arms. Curl your arms as if you are doing a bicep curl. Tense your fists, forearms, and biceps. Hold the tension, and release. Let your arms unfold and your hands float back to your thighs. Feel the tension drain out of your arms.

Again, curl your arms to tighten your biceps. Notice the tension, hold, and release. Let the tension flow out of your arms. Replace it with deep muscle relaxation.

Now raise your shoulders toward your ears. Really tense your shoulders. Hold the tension for a second. Now gently drop your shoulders and release all the tension. Again, lift your shoulders, hold the tension, and release. Let the tension flow from your shoulders all the way down your arms to your fingers. Notice how different your muscles feel when they are relaxed.

Now bring your awareness to your neck and your face. Tense all those muscles by making a face. Tense your neck, jaw, and forehead. Hold the tension, and release. Let the muscles of your neck and jaw relax. Relax all the lines in your forehead. One more time, tense all the muscles in your neck and face, hold, and release. Be aware of the muscles relaxing at the top of your head and around your eyes. Let your eyes relax in their sockets, almost as if they were sinking into the back of your head. Relax your jaw and your throat. Relax all the muscles around your ears. Feel all the tension in your neck muscles release.

Now just sit for a few moments. Scan your body for any tension and release it. Notice how your body feels when your muscles are completely relaxed.

When you are ready, open your eyes. How was that? Did you notice any new sensations? How does your body feel now? How about your state of mind? Do you notice any difference now from when you started?

IV. Monitoring Anger for the Week

1) What was the highest number you reached on the anger meter during the past week?

2) What was the event that triggered your anger?

3) What cues were associated with the anger-provoking event?

Physical cues _____

Behavioral cues _____

Emotional cues _____

Cognitive cues _____

4) What strategies did you use to avoid reaching 10 on the anger meter?

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

_____ M _____ T _____ W _____ Th _____ F _____ Sat _____ Sun

Session 5: Cognitive Restructuring

In this session, you will learn about the A-B-C-D Model as a form of cognitive restructuring. You will also learn about thought stopping, an alternative to the A-B-C-D Model.

I. The A-B-C-D Model

The A-B-C-D Model (see next page) is consistent with the way some people conceptualize anger management treatment. In this model, *“A” stands for an activating event*. The activating event is the *“event”* or red-flag event. *“B” represents our beliefs* about the activating event. It is not the events themselves that produce feelings such as anger; it is our interpretations and beliefs about the events. *“C” stands for the emotional consequences*. These are the feelings experienced as a result of interpretations and beliefs concerning the event. *“D” stands for dispute*. This part of the model involves identifying any irrational beliefs and disputing them with more rational or realistic ways of looking at the activating event. The idea is to replace self-statements that lead to, or escalate, anger with ideas that allow you to have a more realistic and accurate interpretation of the event.

- What does each of the letters of the A-B-C-D Model stand for?

- List some of your irrational beliefs.

- How might you dispute these beliefs?

A-B-C-D Model *

A = Activating Situation or Event

B = Belief System

What you tell yourself about the event (your self-talk)
Your beliefs and expectations of others

C = Consequence

How you feel about the event based on your self-talk

D = Dispute

Examine your beliefs and expectations
Are they unrealistic or irrational?

*Based on the work of Albert Ellis, 1979, and Albert Ellis and R.A. Harper, 1975.

II. Thought stopping

A second approach to controlling our anger is called "thought stopping." Thought stopping is an alternative to the A-B-C-D Model. In this approach, you simply tell yourself through a series of self-commands to *stop* thinking the thoughts that are making you angry. For example, you might tell yourself, "I need to stop thinking these thoughts. I will only get into trouble if I keep thinking this way," or "Don't buy into this situation," or "Don't go there." In other words, instead of trying to dispute your thoughts and beliefs as outlined in the A-B-C-D Model above, the goal is to stop your current pattern of angry thoughts before they lead to an escalation of anger and a loss of control.

- What are some other examples of thought-stopping statements you can use when you become angry?

III. Monitoring Anger for the Week

1) What was the highest number you reached on the anger meter during the past week?

2) What was the event that triggered your anger?

3) What cues were associated with the anger-provoking event?

Physical cues _____

Behavioral cues _____

Emotional cues _____

Cognitive cues _____

4) What strategies did you use to avoid reaching 10 on the anger meter?

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

_____ M _____ T _____ W _____ Th _____ F _____ Sat _____ Sun

Session 6:

Review Session

In this session, you will review and summarize the basic concepts of anger management presented thus far. If you have any questions or you are unclear about any of the concepts or strategies, ask the group leader to further review this material with you.

I. Monitoring Anger for the Week

1) What was the highest number you reached on the anger meter during the past week?

2) What was the event that triggered your anger?

3) What cues were associated with the anger-provoking event?

Physical cues _____

Behavioral cues _____

Emotional cues _____

Cognitive cues _____

4) What strategies did you use to avoid reaching 10 on the anger meter?

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

_____ M _____ T _____ W _____ Th _____ F _____ Sat _____ Sun

Sessions 7 & 8:

Assertiveness and the Conflict Resolution Model

In these two sessions, you will learn about assertiveness and the Conflict Resolution Model and how acting in an assertive manner can reduce conflicts you have with others.

I. Assertiveness Training

As you remember from session 1, aggression is behavior that is intended to cause harm to another person or damage to property. This behavior can include verbal abuse, threats, or violent acts. Often, the first reaction when another person has violated your rights is to fight back or retaliate. The basic message of aggression is that *my* feelings, thoughts, and beliefs are very important and *your* feelings, thoughts, and beliefs are unimportant and inconsequential.

One alternative to aggressive behavior is to act passively or in a nonassertive manner. This behavior is undesirable because you allow your rights to be violated. You may resent the person who violated your rights, and you may also be angry with yourself for not standing up for your rights. The basic message of passivity is that *your* feelings, thoughts, and beliefs are very important but *my* feelings, thoughts, and beliefs are unimportant and inconsequential.

From an anger management perspective, the best way to deal with a person who has violated your rights is to act assertively. Acting assertively involves standing up for your rights in such a way that is respectful of other people. The basic message of assertiveness is that *my* feelings, thoughts, and beliefs are important and *your* feelings, thoughts, and beliefs are equally important. By acting assertively, you can express your feelings, thoughts, and beliefs to the person who violated your rights without suffering the negative consequences associated with aggression or the devaluation of yourself associated with passivity or nonassertion.

It is important to emphasize that assertive, aggressive, and passive responses are learned behaviors; they are not innate, unchangeable traits. By practicing the Conflict Resolution Model, you can learn to develop assertive responses that will allow you to manage interpersonal conflicts in a more effective way.

- What are some problems that you may experience if you act aggressively during conflicts with others?

- What are some problems that you may experience if you respond passively during conflicts?

- What are some of the advantages of acting assertively when trying to resolve conflicts?

II. Conflict Resolution Model

The Conflict Resolution Model is one method you can use to act assertively. It involves five steps that can easily be memorized.

- 1) *Identifying the Problem.* This step involves identifying the specific problem that is causing the conflict (e.g., a friend's not being on time when you come to pick him or her up).
- 2) *Identifying the Feelings.* In this step, you identify the feelings associated with the conflict (e.g., frustration, hurt, or annoyance).
- 3) *Identifying the Specific Impact.* This step involves identifying the specific impact or outcome of the problem that is causing the conflict (e.g., being late for the meeting that you and your friend plan to attend).
- 4) *Deciding Whether To Resolve the Conflict.* This step involves deciding whether to resolve the conflict or let it go. In other words, is the conflict important enough to bring up?
- 5) *Addressing and Resolving the Conflict.* In this step, you set up a time to address the conflict, describe how you perceive it, express your feelings about it, and discuss how it can be resolved.

- What is the purpose of using the Conflict Resolution Model?

- Identify the five steps of the Conflict Resolution Model, and apply it to an example of your own.

III. Monitoring Anger for the Week

- 1) What was the highest number you reached on the anger meter during the past week?

- 2) What was the event that triggered your anger?

- 3) What cues were associated with the anger-provoking event?

Physical cues _____

Behavioral cues _____

Emotional cues _____

Cognitive cues _____

4) What strategies did you use to avoid reaching 10 on the anger meter?

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

___ M ___ T ___ W ___ Th ___ F ___ Sat ___ Sun

Sessions 9 & 10: Anger and the Family

In these two sessions, you will learn how anger and other emotions were expressed in your family. This involves analyzing how past family interactions affect current thoughts, feelings, and behavior.

I. Anger and the Family

For many of us, the interactions we had with our parents have strongly influenced our behaviors, thoughts, feelings, and attitudes as adults. With regard to anger and its expression, these feelings and behaviors were usually modeled for us by our parents or parental figures. The following series of questions concerns the interactions you had with your parents and the families that you grew up in. Discussing family issues can sometimes bring up uncomfortable feelings. Be sure to discuss these feelings with the group leader or your counselor.

- Describe your family. Did you live with both parents? Did you have any brothers and sisters? Where did you grow up?

- How was anger expressed in your family while you were growing up? How did your father express anger? How did your mother express anger? Were you ever threatened with physical violence? Was your father abusive to your mother or you?

- How were other emotions, such as happiness and sadness, expressed in your family? Was emotional expression limited to feelings of anger and frustration, or were many different kinds of emotions expressed?

- How were you disciplined and by whom? Was physical punishment involved (e.g., being hit with hands, belts, switches, or other objects)? How did you respond to this discipline?

- What role did you take in your family? For example, were you the hero, the rescuer, the victim, the clown, the scapegoat, etc.?

- What messages did you receive about your father and men in general? What messages did you receive about your mother and women in general?

- What feelings, thoughts, and behaviors carry over into your relationships today? What purpose do these behaviors serve today? What would happen if you gave up these behaviors?

II. Monitoring Anger for the Week

- 1) What was the highest number you reached on the anger meter during the past week?

- 2) What was the event that triggered your anger?

- 3) What cues were associated with the anger-provoking event?

Physical cues _____

Behavioral cues _____

Emotional cues _____

Cognitive cues _____

- 4) What strategies did you use to avoid reaching 10 on the anger meter?

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

____ M ____ T ____ W ____ Th ____ F ____ Sat ____ Sun

Session 11:

Review Session

In this session, you will review and summarize the basic concepts of anger management that have been presented in the group. If you have any questions or are unclear about any of the concepts or strategies, ask the group leader to further review this material with you.

I. Monitoring Anger for the Week

1) What was the highest number you reached on the anger meter during the past week?

2) What was the event that triggered your anger?

3) What cues were associated with the anger-provoking event?

Physical cues _____

Behavioral cues _____

Emotional cues _____

Cognitive cues _____

4) What strategies did you use to avoid reaching 10 on the anger meter?

- For each day of the upcoming week, monitor and record the highest number you reach on the anger meter.

_____ M _____ T _____ W _____ Th _____ F _____ Sat _____ Sun

Session 12: Closing and Graduation

In this final session, you will review your anger control plans and rate the treatment components for their usefulness and familiarity. You will also complete a closing exercise and be awarded a certificate of completion.

I. Closing Exercise

- What have you learned about anger management?

- List the strategies on your anger control plan. How can you use these strategies to better manage your anger?

- In what ways can you continue to improve your anger management skills? Are there any specific areas that need improvement?

Appendix: Authors' Acknowledgments

The authors would like to acknowledge the following clinicians and researchers for their various contributions to the development of *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: A Cognitive Behavioral Therapy Manual*.

Robert Awalt, Psy.D., Peter Banys, M.D., Torri Campell, Ph.D., Darcy Cox, Ph.D., John Coyne, M.A., Timothy Durazzo, Ph.D., Sharon Hall, Ph.D., Anthony Jannetti, Ph.D., Monika Koch, M.D., Peg Maude-Griffin, Ph.D., Robert Ouaou, Ph.D., Teron Park, Ph.D., Amy Rosen, Psy.D., Sheila Shives, M.A., James Sorensen, Ph.D., David Thomson, LCSW, Donald Tusel, M.D., David Wasserman, Ph.D., and Lisa Wasserman, M.A.

We would also like to acknowledge H. Westley Clark, M.D., J.D., M.P.H., CAS, FASAM, Director of the Center for Substance Abuse Treatment, for his valuable contributions to the early stages of this treatment manual and the anger management project. Dr. Durazzo assisted in editing the manual.

Johnson, Bassin & Shaw personnel involved in the production of this participant workbook and the accompanying therapy manual included Barbara Fink, M.P.H., Project Director; Nancy Hagle, Quality Control Manager; Frances Nebesky, M.A., Editor; and Terrie Young, Graphic Designer.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil