

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: دهقان، زهره، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت خشم به سوی آرامش / زهره دهقان.
مشخصات نشر	: تهران : نشر صادق، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۹-۱۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۹.
موضوع	: خشم -- مدیریت
موضوع	: Anger -- Management
موضوع	: خشم
موضوع	: Anger
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۴۷/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۳۸۵۲۰
اطلاعات رکورد	: فیبا

✓ عنوان : مدیریت خشم به سوی آرامش

✓ مولف : زهره دهقان

✓ انتشارات: صادق

✓ تعداد صفحات : ۲۹

✓ شابک : ۹-۱۶-۷۶۶۹-۶۲۲-۹۷۸

✓ شمارگان : ۵۰۰

✓ قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

www.chap_iran.ir سفارش چاپ کتب ایران

www.phrs.ir سایت تدوین

۰۹۳۷۰۴۵۹۰۱۸



تمامی حقوق برای مولف محفوظ است

مدیریت خشم
به
سوی آرامش

زهرة دهقان

فهرست

۹ مهارت زندگی
۱۰ هیجان چیست
۱۰ خشم چیست
۱۳ عوامل موثر در بروز خشم
۱۴ راهکار های مقابله با عصبانیت
۱۶ آشنایی و شناخت با دو مدل رفتاری
۱۶ وقتی پر خاشگیری می کنیم
۱۸ راهبردهای لازم در کنترل خشم
۱۸ رفتار باید مبتنی با تفکر باشد که مزیت انسان است.
۲۴ مدیریت خشم
۲۵ پیامدهای خشم و خشونت
۲۶ مکانیزم مدیریت خشم
۲۷ تفاوت باورهای افراد عصبی با افراد عادی
۲۹ منابع

تقدیم به فرزندان عزیزم مهران و مهرداد

ستایش پروردگار بی همتا را که مسیر تحصیل را بر من هموار نمود و رخصت گام نهادن بر عرصه حیات علم را ارزانیم داشت و با رعنایت خاص خودش جامعه انسانیت را به زینت علم آراست. اکنون که بااستعانت خداوند متعال و دعا‌های پدر و مادر عزیزم، با همراهی و زحمات بی شائبه همسر محترم این کتاب حاضر پایان یافته، تقدیر و تشکر می نمایم.

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

* * *

چراغ دانش اندر دل برافروخت

مقدمه

دریاب که این دنیا نیست که باید به کام تو بچرخد، این تو هستی که بهاید خویش را با نظم جهان هماهنگ کنی، اگر توانستی با این حقیقت کنار بیایی، اگر عینک خوب و بد را از چشم برخواهی داشت. هیچ رویدادی به خودی خود نه آسیب رسان است نه خوشایند.

این تو هستی که با تغییر دید گاهت به دنیا معنا می دهی، کافی است نوع دوست باشی آنگاه در می یابی هر زمان که تو در رنج هستی شاید یکی از هم نوعانت در آرامش باشد. زندگی هیچ گاه ناسازگار نیست. اگر تو در اکسیر عظیم همراهی با مردمان دیگر، ساز بد آهنگ کوک نکنی...

مهارت زندگی

مهارت‌های زندگی دسته‌ای از توانایی‌های روانی اجتماعی هر فردی است که با یادگیری آن می توانیم حس زیبا زیستن داشته باشیم.

هر انسانی از زمان تولد دارای ۸ هیجان: ترس، خشم، غم، گناه، نفرت، شادی، محبت، شرم به دنیا می آید.

هیجان چیست

واکنش کلی و کوتاه به یک واقعیت غیر منتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند.

عاملی که ارگانسیم را به حرکت در می آورد. هیجان، انرژی است که خشم یکی از آنها است که اگر درست مدیریت نشود باعث تخریب می شود. مثل سیل که یک پدیده طبیعی که ما در طول تاریخ یاد گرفتیم که در مسیر این سیل سد درست کنیم و از انرژی آن جهت آب، برق... استفاده کنیم و گرنه باعث ویرانی می شود.

خشم چیست

خشم یک هیجان طبیعی و دارای کارکرد انگیزشی و تکاملی مثبت هست. یک احساسی از میزان رنجش تا خشم شدید (عصبانی، پرخاشگری) در نوسان است.

ما باید یاد بگیریم که آن را کنترل کنیم و گرنه خشم کنترل ما را به دست می گیرد. اگر خشم مانند سایر هیجانها، از تعادل و تناسب خارج بشود تبدیل به عصبانیت و پرخاشگری می شود و کارکرد ضد تکامل پیدا می کند پس نیاز هست که

آن را مدیریت کنیم.

طبق آمار سال ۹۲ در ایران هر ساعتی حدود ۷۰ نفر درگیری،
بر اثر خشم شدید ثبت شده است

آیا می دانستید ایران اولین کشوری است که علت مرگ و
میر، بیماری قلبی هست و حتی جزو کشورهای سرطان خیز
دنیاست و خیلی بیماری های دیگر....

آیا می دانید دلیل این همه مرگ و میر و بیماری ها چیست؟
به دلیل اینکه خانواده نقش آرام بخش خود را از دست داده
است.

چرا خانواده نقش آرام بخش خود را از دست داده است؟
#دور شدن از معنویات #صنعتی شدن #بحران های اقتصادی
#تک والدی شدن #اشتغال هر دو والد #تجملی بودن
#ترس از دست دادن شغل #والد سخت گیر #والد کمال
گرا #مهاجرت و عوامل دیگر....

وقتی این اتفاقات می افتد خانواده توان آرامش را از دست
می دهد.

تمام این عوامل باعث می شود خانواده به درستی با هم تعامل
نداشته باشند.

مثلاً زمانی که پدر و مادر دیر از سر کار می آیند و به جای رسیدگی به فرزندان پیام ها و تماس ها و کارهای متفرقه خودشان را شروع می کنند.

و هر کدام از بچه ها در اتاق خودشان مشغول فیلم، فضای مجازی و.... باشند زمانی برای ارتباط موثر باقی نمی ماند.

مثلاً افرادی هستند که عکس های متفاوت هر لحظه در فضای مجازی قرار می دهند، خود شیفتگی دارند و یکی از دلایل پرخاشگری، خود شیفته بودن افراد هست.

والدین کمال گرا، سخت گیر و سهل گیر دلیل دیگری برای پرخاشگری هست.

والدین سخت گیر مثلاً فرزند را خیلی محدود می کنند و قدرت استقلال را می گیرند و او دچار ناکامی شدید می شود و پرخاشگری ها شروع می شود.

والدین سهل گیر مثلاً هرچه فرزند دستور دهد سریع اقدام به خرید می کنند بایستی برای خرید فرصت داد با توجه به سن، جنسیت، شرایط و..... خریداری شود. آنها می گویند که اگر تهیه نکنیم فرزند ما عقده ای می شود که کاملاً در اشتباه هستند.

والدین کمال گرا مثلا می خواهند هر کاری فرزندشان انجام می دهد بدون نقص و ایراد باشد که این روش هم نیز باعث پرخاشگری و... می شود.

متأسفانه آمار افسردگی در کشور ایران بسیار بالا است که افراد پرخاشگر، دچار افسردگی و دیگر بیماری ها می شوند. از نظر افسردگی، ایران دهمین کشور و چهارمین بیماری شایع جهان است از نظر اضطراب هشتمین کشور است.

عوامل موثر در بروز خشم

- ۱- عوامل بیرونی: خانواده، دوست، همسر، همکار و دیگران که رفتار و گفتار آنها باعث رنجش ما می شود.
- ۲- عوامل درونی: افکاری که در ذهن ما وجود دارد همان تجربه های ناخوشایندی هست که در طول زندگی برای همه ما به وجود می آید به ان فکر می کنیم باعث پرخاشگری می شود.

خشم یک پدیده...

ارثی نیست بلکه اکتسابی هست از نسلی به نسل دیگر منتقل شده از طریق مشاهده والدین، دوستان و دیگران... که در ذهن ما ارزش ها و باور هایی شکل گرفته آنها را مرور می کنیم.

مثلاً در ذهن خود می‌گوییم او رفتار بدی با من داشته باید با خشونت بیشتر جوابش را بدهم. برخی افراد در مقابل رفتارها و گفتارهای ناخوشایند خیلی آستانه تحمل کمی دارند و سریع پرخاشگری می‌کنند که نه تنها مشکل را حل نمی‌کنند بلکه باعث رنجش خودشان و دیگران می‌شوند.

چه کسی باعث شده که هیجان خشم از کنترل خارج بشود؟ والدین و....

به دلیل اینکه شیوه صحیح ابراز هیجان را به ما آموزش نداده‌اند

۱- هیجان نامتناسب القا می‌شود. مثلاً بجای آموزش خشم آموزش ترس می‌دهند

۲- هیجان متناسب، ولی شدید القا می‌شود. مثلاً بجای آموزش خشم، هر وقت از کسی ناراحتی داد بزن، فحاشی کن و....

راهکار های مقابله با عصبانیت

روش منفعلانه

روش پرخاشگری

روش قاطعانه

برخی افراد هنگام خشم سعی می‌کنند آن را نشان ندهند و به

شدت رفتار خود را کنترل می کنند و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی دهند. این افراد خشم خود را سرکوب می کنند که باعث عقده می شود و علاوه بر آن حقوقشان پایمال می گردد که به این رفتار، رفتار منفعلانه می گوئیم.

برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتار های پرخاشگرانه ای از خود نشان می دهند. داد می زنند، ناسزا می گویند، وسایل پرت می کنند و... با رفتار خود به نحوی به دیگران یا و وسایل آسیب می زنند و حقوق دیگران پایمال می شود که به این رفتار، رفتار پرخاشگرانه می گوئیم.

برخی از افراد علی رغم احساس خشم، رفتاری انجام نمی دهند که به فرد مقابل آسیب بزنند ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز می کنند که هم به حقوق خودشان وهم طرف مقابل احترام می گذارند به این رفتار، رفتار قاطعانه می گویند. که این رفتار، سازگارانه ترین رفتار در هنگام احساس خشم است.

پرخاشگری عامل وابسته به جنسیت هم هست که در تمام موجودات زنده در جنس مذکر پرخاشگری بیشتر هست که به دلیل تفاوت تربیتی در فرهنگ های مختلف و تغییرات

هورمونی است.

آشنایی و شناخت با دو مدل رفتاری

جنگ و گریز

حل مسأله

رفتار جنگ و گریز که در زیر قشر مخ در بادامه قرار دارد که در حیوان و انسان مشترک است. مثلاً فریاد می‌زنیم، قهر می‌کنیم و..... اگر عقلانیت ما را بگیرند فرقی با گنجشک نداریم. پس این رفتار جنگ و گریز را از اجداد نسل به نسل یاد گرفتیم.

وقتی پر خاشگری می‌کنیم

ضربان قلب در حالت عادی ۷۲، در حالت غیر عادی ۹۵ تنفس در حالت عادی در یک دقیقه ۱۳ بار، در حالت غیر عادی در یک دقیقه ۱۶ بار
ماهیچه در حالت خنده ۱۷ ماهیچه درگیر هست، در حالت اخم ۴۳ ماهیچه درگیر هست.

در بدن انسان نورون و نورگلیا هست که یکی از وظایف نورگلیا تهیه غذا برای نورون‌ها و پاک‌سازی هست. حالا

اگر فرد عصبانی بشود آن نمی تواند کار خودش را به درستی انجام بدهد و باعث ترشحاتی به طور مکرر در روده، معده..... می شود و سیستم ایمنی بدن ضعیف می شود و دچار بیماری های جسمی متعددی از جمله سرطان، ناراحتی قلبی، زخم معده، آگزما، میگرن، یبوست، آسم، افزایش غدد درون ریز مثل کورتیزول و.... می شود.

از نظر روانی تمرکز محدود می شود چون تمرکز روی خشم هست و تفکر سازنده نداریم در نتیجه دچار اضطراب، افسردگی و.... می شویم.

حل مسأله روی قشر مخ است یعنی اینکه با تفکر، برنامه ریزی و استدلال و تصمیم گیری صحیح کار را انجام می دهیم. اگر افراد از جنگ و گریز به تفکر حل مسأله خودشان را، تغییر دهند همه چیز دگرگون خواهد شد. عقلانیت یک روزه اتفاق نمی افتد و نیاز به تلاش و تمرین حداقل ۶ ماهه دارد. پس بعضی از افراد که رفتار جنگ و گریز دارند دیوانه نیستند بلکه افکار آنها اشتباه است. مثلاً اگر در اطراف خود یک فرد دوست داشتنی و مورد احترام پیدا کنید آن کسی است که همه به او احترام می گذارند و همه از او کمک می خواهند.

چون رفتار او با حل مسأله هست.

پس بیایم از همین امروز با قسمت روی قشر مخ که حل مسئله هست در ارتباط مستقیم باشیم و قسمت زیر قشر مخ را پایمال کنیم.

افرادی که با حل مسأله فکر می کنند و ماهرانه عمل می کنند هرگز به خودشان و دیگری آسیب نمی رسانند و رفتار پرخاشگرانه هم ندارند. مسئولیت احساسات خودشان را می پذیرند. به جای اینکه به طرف مقابل بگویند تو من را عصبانی کردی، می گویند: من عصبانی هستم یعنی به جای اینکه دیگران را قضاوت کنند، خودشان را قضاوت می کنند به جای اینکه بگویند تو بی نظم هستی می گویند: بی نظمی خانه من را ناراحت می کند.

راهبردهای لازم در کنترل خشم

- ✓ رفتار باید مبتنی با تفکر باشد که مزیت انسان است.
- ✓ سعی کنیم در مشکلات با هم گفتگو کلامی و غیر کلامی داشته باشیم و راه حل درست را انتخاب کنیم.
- ✓ به راحتی اجازه ندهیم کسی دکمه خشم ما را فشار دهد مثل آسانسوری که دکمه دارد بالا و پایین می رود این

دکمه فشار داده شود افرادی در اطراف ما به دلایل مختلفی از جمله مشکلات خانوادگی، ورشکستگی، بیماری های جسمی، روانی و.... هستند که دکمه خشم ما را فشار می دهند. با توجه به مشکلاتی که برایشان پیش آمده متوجه نیستند دکمه ما را فشار می دهند ما باید از هر جهت مراقب خود باشیم.

✓ افرادی هستند زمانی که عصبانی می شوند خشم را در درون خود فرو می برند و نمی توانند ابراز وجود کنند و حتی نمی توانند که پاسخ آن را نه بگویند بعضی والدین متأسفانه آموزش نه گفتن را به فرزند خود آموزش نمی دهند و با او مانند یک ربات برخورد می کنند و هرچه می گویند باید او مطیع باشد و بعد وی رفتار آموزش دیده را در جامعه تعمیم می دهد. پس باید مهارت نه گفتن را به بچه ها آموزش بدهیم در ابتدا تمرین در خانواده و جلوی آینه باشد به صورتی که کلام و غیر کلام متناسب همراه با تنفس آرام حرف بزند و محکم و استوار باشد.

✓ باور و افکار غیر منطقی تغییر دهیم. فرض کنید گل رز یک باور منطقی هست اگر آن را هرس نکنیم یک چیزی

شبهه چسب دور آن می پیچید که این قدر باقی می ماند که گل را داغون می کند. یعنی گل رز با آن باور غیر منطقی از بین می رود. پس بیاییم باورهای غیر منطقی را از ذهن حذف کنیم.

یک رویداد مشابه برای دو نفر اتفاق می افتد که یکی آن را با تفکر سالم و سازنده حل می کند و دیگری با افکار ناسالم به روح و جسم خود ضربه می زند.

✓ قاطعانه برخورد کنیم و با قسمت روی قشر مخ که حل مسأله هست با هر رویدادی رفتار کنیم که این کار فقط با تمرین انجام می شود.

✓ در عصبانیت ۱۵ ثانیه تأخیر بیندازیم تا ۱۵ بشماریم، آب بنوشیم، نفس عمیق بکشیم. ۷ ثانیه نفس حبس کنیم و خروج هوا از ریه به طور آهسته انجام دهیم که باعث می شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد و تأخیر پاسخ به محرک ایجاد می شود که این تأخیر دایره ی منطق هست و مغز گزینه منطقی و بهتری را انتخاب می کند.

✓ فیتله انتظارات را پایین بکشیم و با واقعیت روبرو بشویم.

✓ موقعیت را ترک کنیم، موقعیت را تغییر دهیم مثلاً اگر

نشسته ایم، بایستیم. اگر ایستاده‌ایم مکان را ترک کنیم.

✓ استفاده از افکار آرامبخش مثل: تصور سازی امامزاده، ساحل دریا، محیط های آرام بخش و... عدم استفاده از افکارخشن مثل فریاد زدن، کتک زدن، پرت کردن و... با طنز و شوخی مسیر دعوا را تغییر دهیم.

✓ با خودمان گفتگوی درونی داشته باشیم با قسمت روی قشر مخ که حل مسأله، ارزیابی، تصمیم گیری، تفکر، استدلال.... درست حرف بزنیم و حرفی نزنیم که باعث پشیمانی و رنجوری خود و طرف مقابل بشود و ارتباط قطع شود.

✓ یک فعالیت خنثی انجام بدهیم مثلاً جمع و جور کردن کتابها، مرتب کردن کفش، مرتب کردن اتاق و... که باعث می شود عصبانیت ما به سمت موضوع دیگری برود. چون مثلاً مرتب کردن نیاز کمتری به تفکر دارد ذهن ما به آن سوق داده می شود و کمتر روی آن مشکل متمرکز می شویم.

✓ هرگز خشم را سرکوب نکنیم که بسیار مخرب هست فرض کنید شما سردرد هستید یک قرص مسکن می خورید تا مدت کوتاهی شما را آرام می کند و بهتر می شوید. پس درد یک آلارم جسمی هست که به آن سردرد پردازیم و ریشه

اصلی سردرد را پیدا کنیم که علاوه بر قرص خوردن ریشه یابی کنیم علت سردرد چیست و به مداوا پردازیم. عصبانیت هم یک آلارم روحی هست که نباید ما آسیب بینیم و باید به جای سرکوب خشم به دنبال راهکار صحیح پردازیم که دچار افسردگی و بیماریهای دیگر نشویم و ریشه اصلی را درمان کنیم.

✓ به کسی اجازه ندهیم وارد لایه محافظتی شخصیت ما بشود و ذهن و روح ما را تخریب کند و تحت قدرت خودش قرار دهد.

✓ ادبیات سیاه را به سفید تبدیل کنیم سعی کنیم از جملات مثبت، آرام بخش، عارفانه به جای جملات ناشایست به کار ببریم.

✓ نگاه مثبت به تمام رویدادهای اطرافمان داشته باشیم. زمانی که ما نگرشی مثبت داشته باشیم مغز ۳۱٪ کارایی بیشتری دارد. علت عصبانیت خود را پیدا کنیم که بیشترین عصبانیت، باورها و افکار اشتباه هست که خشم را به عصبانیت تبدیل می کند پس باورمان را تغییر دهیم.

✓ با ورزش کردن از جمله پیاده روی، دویدن، شنا کردن،

دوچرخه سواری و... در زمان عصبانیت خیلی کمک کننده هست.

✓ وضعیت جسمانی نیز پیش بینی کننده عصبانیت هست مثل خستگی، گرسنگی، تغییرات هورمونی، زایمان، دردهای حاد و مزمن، اعتیاد و... را بشناسیم. زمانی که فردی با این مشکلات مواجه هست رعایت حال او را بکنیم.

✓ اگر کسی باعث ناراحتی و رنجوری شما شده، اگر در دسترس هست با رفتار قاطعانه، محکم و استوار و نرم خوئی با او گفتگو کنیم و حل مسأله کنیم و اگر در دسترس نیست گذشت کنیم، گذشت به معنای از یاد بردن خطای دیگران نیست بلکه خود کارآمدی و حس کنترل شما را در موقعیت های ناخوشایند بالا می برد.

✓ روش های حواس پرتی بسیار کمک کننده هست. ذهن انسان این ویژگی را دارد که در آن واحد به دو مسئله فکر کند. زمان عصبانیت ذهنمان را با مسائل حاشیه ای پرت کنیم. یاد آوری خاطرات خوشایند و آرام بخش، لطیفه گفتن، تصور سازی مکان و زمان هایی که آرام بخش هست. سبک زندگی را تغییر دهیم. مثلاً پرداختن به امور معنوی،

بهبود کیفیت خواب، بهبود کیفیت تغذیه، افزایش تحرک، ایجاد تعامل بین کار و تفریح، مثبت اندیشی، شناسایی استعداد های نهفته، دنبال کردن علایق و لذت های شخصی و...

✓ سعی کنیم مین های طرف مقابل را شناسایی کنیم زمانی که او عصبانی هست ما صحبت نکنیم و او را آرام و تنها بگذاریم

✓ بعضی افراد خزانه مهارت آنها بسیار ضعیف هست مثل کاهش عزت نفس، کاهش اعتماد به نفس، مدیریت استرس، خود آگاهی ضعیف و... به همین دلیل خیلی زود عصبانی می شوند و برای کوچکترین مشکلی یا رویدادی حساسیت نشان می دهند. این افراد حتما باید مهارت ها را آموزش ببینند.

✓ وقتی عصبانی می شویم با پرداختن به فعالیت های جسمی و خلاق، انرژی خود را تخلیه کنیم. البته پس از تخلیه انرژی از مهارت حل مسأله برای کنار آمدن با موقعیت خشم برانگیز استفاده کنیم.

مدیریت خشم

خشم احساسی است، که به ما کمک می کند با محیط اطراف

خود سازگار شویم. خشم در واقع برای متوقف کردن فشارهای عصبی (استرس) طراحی شده است. خشم باعث می‌شود تا ما حریمی را در اطراف خود به وجود آوریم و از آن محافظت کنیم. به علاوه به ما انرژی و جهت می‌دهد تا در برابر حملات فیزیکی از خودمان دفاع کنیم.

اما هنگامی که به شدت خشمگین یا عصبانی می‌شویم کارهایی را انجام می‌دهیم که بعداً احساس گناه خواهیم کرد. ما نمی‌خواهیم به دیگران آسیبی برسانیم. ولی وقتی به خودمان می‌آییم می‌بینیم که این عمل را بارها تکرار کرده ایم.

پیامدهای خشم و خسونت

خشم باعث می‌شود که احساس بدی نسبت به خود داشته باشیم.

هرچه بیشتر خشم خود را بروز دهیم، تأثیر بروز آن کمتر می‌شود و دیگران به خشم ما عادت می‌کنند و دیگر اهمیتی نمی‌دهند.

دیگران از ما فاصله می‌گیرند.

خشم ارتباط ما را با واقعیت خدشه دار می‌کند.

خشم باعث خشکی رفتار و قطع ارتباط می‌شود و در نتیجه هر دو طرف انعطاف ناپذیر و بی‌گذشت می‌شوند.
 خشم شدید باعث ایجاد حس انتقام می‌شود.
 خشم باعث می‌شود دیگران به طور دفاعی و با مقاومت در برابر ما رفتار کنند.

همه‌ی این پیامدهای مذکور در نتیجه‌ی ابراز کنترل نشده خشم پدیدار می‌شود اگر تمرین کنیم که مهارت مدیریت خشم را به کار ببندیم، می‌توانیم از وقوع آن‌ها جلوگیری نماییم.

مکانیزم مدیریت خشم

خرید زمان هست. تنها هیجانی که در مغز از دو مسیر حرکت می‌کند خشم هست.

از تالاموس به بادامه (آمیگدال): خشم را تجربه می‌کند و بعد تولید واکنش‌های بازتابی را نشان می‌دهد

از قشر مخ به بادامه (آمیگدال): که ما را به فعالیت‌های اندیشمندانه و امی دارد پس ما باید خرید زمان، براساس پیام اول رفتار نکنیم و هنگامی که خشمگین هستیم دست به هیچ کاری نزنیم چون باعث اشتباهات بسیاری می‌شود و بر اساس

پیامد دوم اقدام کنیم.

تفاوت باورهای افراد عصبی با افراد عادی

باورهای افراد عصبی: اسطوره هست، آن‌ها می‌گویند.

عصبانیتم ارثی هست، و من باید به هر طریقی به خواسته‌هایم برسم، خشم باعث تخلیه روانیم می‌شود، من مسئول خشم خودم نیستم، خشم هیجان بدی است.

اما افراد عادی: آن‌ها می‌گویند خشم من یادگیری است، بدترین شیوه برای رسیدن به اهدافم هست، خشم هیجان طبیعی هست، مسئول خشم، خودم هستم.

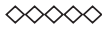
هیچ چیز در طبیعت برای خودش زندگی نمی‌کند. خورشید گرمای خود را استفاده نمی‌کند، روخانه آب خود را نمی‌خورد.... پس زندگی برای دیگران، قانون طبیعت هست، پس گذشت و فداکاری قانون طبیعت هست، بی قانونی کنیم از انرژی مثبت اطرافیان محروم می‌شویم و خودمان را آزرده می‌کنیم.

برای اینکه حال خوبی داشته باشیم از داشته‌هایمان لذت ببریم.

هرروز ۳ اتفاق خوشایند را بنویسیم، ۳ دقیقه شکر گذاری

کنیم به مرور مغز عادت می‌کند که بر روی مسائل مثبت تمرکز کند و باعث شادی و آرامش ما بشود.

وقتی گرفت ، خشم بر ساقه‌ی سرو



در آتش خود سوخت، اگرچه جان داشت

منابع

- جزایری، علیرضا ۱۳۳۳. مجموعه آموزش مهارت زندگی
محمد خانی، شهرام. ۱۳۵۱. مهارت زندگی
دکتر شفیعی فرد، یعقوب. کارگاه مهارت های زندگی
دکتر صفاری نیا، مجید. سمینار کنترل خشم
جی مک گراو، جی ۱۳۸۶ مهارت های زندگی