

۱۳ نکته برای غلبه بر خشم

- ۱ - خود را دوست داشته باشید تا هرگز گرفتار خشم‌های مخرب نشوید.
- ۲ - خود را از شر توقعاتی که از دیگران دارید نجات دهید.
- ۳ - رفتارهای خشم برانگیز را بررسی کنید و راهی صحیح برای ابراز احساسات خود بیابید.
- ۴ - در هنگام عصبانیت سعی کنید پیش کسی بروید که برای او احترام خاصی قایل هستید و او را دوست دارید.
- ۵ - لحظات عصبانیت خود را با قید زمان و مکان و واقعه‌ای که باعث عصبانیت شما شده یادداشت کنید.
- ۶ - از شخصی که دوستش دارید بخواهید تا هنگام عصبانیت، به شما با گفتار یا اشاره‌های توافق شده، هشدار دهد.
- ۷ - پس از بروز خشم اعلام کنید که خطا کرده‌اید.
- ۸ - یاد بگیرید که اگر چیزی را دوست ندارید، اما از آن عصبانی هم نشوید.
- ۹ - یاد بگیرید که هر کس حق دارد چیزی باشد که خودش انتخاب کرده.
- ۱۰ - ادای عصبانیت را در آورید.
- ۱۱ - عصبانیت خود را به تعویق اندازید.
- ۱۲ - در لحظه خشم، از افکار خود آگاهی پیدا کنید.
- ۱۳ - شوخ طبعی را در خود پرورش دهید.
- ۱۴ - زمان حال خود را با خشم و عصبانیت به هدر ندهید.
- ۱۵ - زندگی را سخت نگیرید.
- ۱۶ - خود را ارزشمند بدانید و اجازه ندهید دیگران اختیار شما را در دست بگیرند.
- ۱۷ - یاد بگیرید تا اعمال و عقاید دیگران شما را پربشان و آشفته نسازد.
- ۱۸ - به خاطر داشته باشید که دیگران حق دارند با آن چه دلخواه شماست همراه نباشند.
- ۱۹ - به یاد داشته باشید که دیگران نمی‌توانند همیشه به میل شما رفتار کنند.
- ۲۰ - اگر فکر می‌کنید که با بلندتر کردن صدایتان طرف مقابل ساکت می‌شود، بیاموزید تا احساس خود را به او نشان دهید، اما کاری نکنید که عصبانی شود.
- ۲۱ - یاد بگیرید که در برابر یأس و ناکامی به شکل تازه‌ای از خود واکنش نشان دهید.
- ۲۲ - خشم خود را به نحوی که آثار مخرب نداشته باشد، ابراز کنید.
- ۲۳ - بیاموزید که دنیا هرگز آن طور که شما می‌خواهید، نخواهد بود.

تهیه کننده: انجمن پیشگامان صنعت استان مرکزی
(آموزشهای غیر رسمی)