

**چند نکته برای غلبه بر خشم**

خود را دوست داشته باشید تا هرگز گرفتار خشم‌های مخرب نخواهید شد...



- 1 - خود را دوست داشته باشید تا هرگز گرفتار خشم‌های مخرب نخواهید شد.
- 2 - خود را از شر توقعاتی که از دیگران دارید نجات دهید.
- 3 - رفتارهای خشم برانگیز را بررسی کنید و راهی صحیح برای ابراز احساسات خود بیابید.
- 4 - در هنگام عصبانیت سعی کنید پیش کسی بروید که برای او احترام خاصی قایل هستید و او را دوست دارید.
- 5 - لحظات عصبانیت خود را با قید زمان و مکان و واقعه‌ای که باعث عصبانیت شما شده یادداشت کنید.
- 6 - از شخصی که دوستش دارید بخواهید تا هنگام عصبانیت، به شما با گفتار یا اشاره‌های توافق شده، هشدار دهد.
- 7 - پس از بروز خشم اعلام کنید که خطا کرده‌اید.
- 8 - یاد بگیرید که اگر چیزی را دوست ندارید، اما از آن عصبانی هم نشوید.
- 9 - یاد بگیرید که هر کس حق دارد چیزی باشد که خودش انتخاب کرده.
- 10 - ادای عصبانیت را در آورید.
- 11 - عصبانیت خود را به تعویق اندازید.
- 12 - در لحظه خشم، از افکار خود آگاهی پیدا کنید.
- 13 - شوخ طبعی را در خود پرورش دهید.
- 14 - زمان حال خود را با خشم و عصبانیت به هدر ندهید.
- 15 - زندگی را سخت نگیرید.
- 16 - خود را ارزشمند بدانید و اجازه ندهید دیگران اختیار شما را در دست بگیرند.
- 17 - یاد بگیرید تا اعمال و عقاید دیگران شما را پریشان و آشفته نسازد.
- 18 - به خاطر داشته باشید که دیگران حق دارند با آن چه دلخواه شماست همراه نباشند.
- 19 - به یاد داشته باشید که دیگران نمی‌توانند همیشه به میل شما رفتار کنند.
- 20 - اگر فکر می‌کنید که با بلندتر کردن صدایتان طرف مقابل ساکت می‌شود، پیام‌زید تا احساس خود را به او نشان دهید، اما کاری نکنید که عصبانی شود.
- 21 - یاد بگیرید که در برابر یأس و ناکامی به شکل تازه‌ای از خود واکنش نشان دهید.
- 22 - خشم خود را به نحوی که آثار مخرب نداشته باشد، ابراز کنید.
- 23 - پیام‌زید که دنیا هرگز آن طور که شما می‌خواهید، نخواهد بود.