

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





دانشگاه علامه طباطبائی

مدرس :

دکتر ابراهیم نعیمی

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

خلاٴ مهارت های اساسی در خانواده:

- ۱ - مهارت تعامل مطلوب
- ۲ - مهارت مدیریت هیجانات و کنترل خشم
- ۳ - مهارت حل مسئله
- ۴ - مهارت سازگاری و تاب آوری
- ۵ - مهارت مدیریت استرس
- ۶ - مهارت خودمراقبتی
- ۷ - مهارت تفکر (انتقادی - خلاق)

هيجان چيست؟

هیجان:

واکنش کلی و کوتاه به یک واقعیت غیرمنتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند

بسیاری از نشانه‌های هیجان را می‌توان بر اساس شاخص‌های فیزیولوژیک به صورت کاملاً شفاف و عینی اندازه‌گیری کرد.

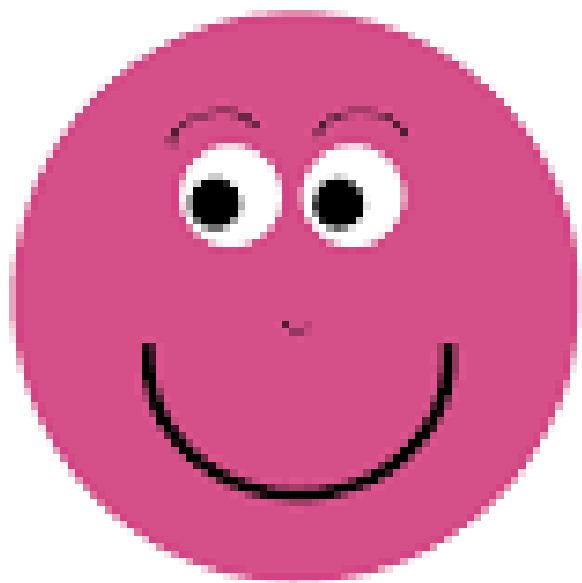
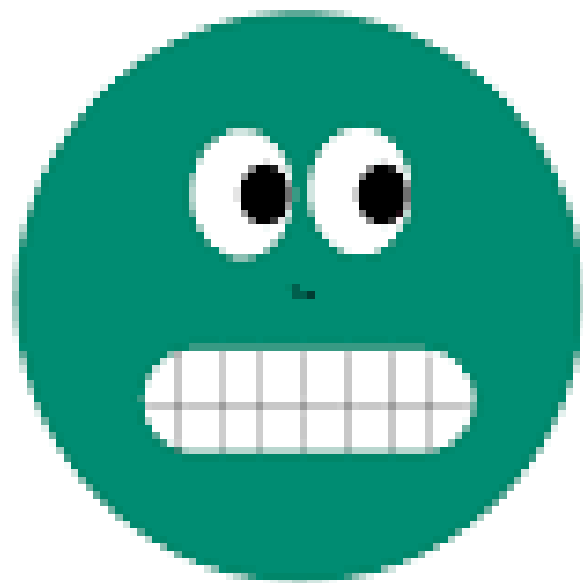
فشار خون

انقباض ماهیچه‌های دست و پا

ضربان قلب

سرعت تنفس

قطر مردمک چشم







شرم	نفرت	شگفتی	عشق	شادمانی	ترس	اندوه	خشم
• احساس گناه	• تحقیر	• جا خوردن	• پذیرش	• شادی	• اضطراب	• غصه	• تهاجم
• حسرت	• اهانت	• حیرت	• رفاقت	• لذت	• بیم	• تأثر	• هتک
• پشیمانی	• خوار	• بهت	• اعتماد	• آسودگی	• نا آرامی	• دل‌تنگی	• حرمت
• افسوس	• شمردن	• تعجب	• مهربانی	• سعادت	• بهت	• عبوسی	• تنفر
• دل	• اکراه		• صمیمیت	• شوق	• نگرانی	• تنهایی	• غضب
• شکستگی	• بیزاری		• پرستش	• تفریح	• توهم	• دل‌شکستگی	• آزرده‌گی
• توبه	• بی رغبتی		• شیفتگی	• غرور	• تردید	• ناامیدی	• پر خاش
				• وجد	• ترس	• افسردگی	• خصومت
				• خشنودی	• شوک		• اذیت
				• رضایت	• وحشت		• دشمنی
				• هوس	• هراس		• خشونت

خشم چیست؟

احساسی طبیعی، ولی قابل مدیریت
واکنشی به تهدید، بی عدالتی یا ناکامی

خشم کنترل نشده:

آسیب به سلامت، روابط و موقعیت شغلی

کنترل خشم:

مجموعه‌ای از مهارت‌ها، آگاهی‌ها و تکنیک‌هایی که به فرد کمک
می‌کند احساس خشم را بشناسد، آن را مدیریت کند و به شیوه‌ای
مناسب و سازنده بروز دهد، بدون آسیب به خود یا دیگران

پیامدهای خشم :

کاهش تمرکز و کارایی

تخریب روابط کاری

افکار انتقام جویانه یا رفتارهای مخرب

افزایش شکایت و تعارض

کاهش رضایت شغلی و فرسودگی

ماهیت خشم

- تغییرات فیزیولوژیک:
- فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک و ایجاد یک سری تغییرات فیزیولوژیک در بدن
- تغییرات شناختی:
- ارزیابی منفی دیگران و موقعیت.
- نشخوار ذهنی با رفتار دیگران.

- تغییرات رفتاری:

- افراد هنگام عصبانیت رفتارهای مختلفی را ممکن است نشان دهند که آن را می توان به سه سبک رفتاری زیر طبقه بندی کرد.

- پرخاشگرانه

- منفعلانه

- قاطعانه

نشانه‌های خشم:

جسمی: تپش قلب، عرق، تنش عضلات

هیجانی: اضطراب، رنجش

رفتاری: فریاد، قهر، ترک موقعیت

شناختی: قضاوت، انتقام‌جویی

پر کردن فرم آزمون خودسنجی

شدت خشم (جدید)

۳ دقیقه

* آزمون خودسنجی شدت خشم:

نمره مورد نظر	۴	۳	۲	۱	۰
میزان خشم	همیشه	اغلب	گاهی	به ندرت	اصلاً خشمگین نمی شوم

نحوه نمره دهی:

ردیف	موقعیت	نمره میزان خشم
۱-	در محیط کار، اغلب احساس می کنم نادیده گرفته شده ام.	
۲-	وقتی کسی با من بی ادبانه رفتار می کند، خیلی سریع عصبانی می شوم.	
۳-	پس از پایان مشاجره، برای مدت طولانی ناراحت می مانم.	
۴-	وقتی کسی به حرفم گوش نمی دهد، فوراً خشمگین می شوم.	
۵-	گاهی عصبانیت خود را با رفتار سرد یا سکوت نشان می دهم.	
۶-	وقتی اشتباه دیگران باعث زحمت من می شود، خیلی ناراحت می شوم.	
۷-	در برابر بی عدالتی، نمی توانم آرامش خود را حفظ کنم.	
۸-	هنگام عصبانیت نمی توانم تمرکز کنم.	
۹-	خشم خود را به طور مستقیم و با صدای بلند بیان می کنم.	
۱۰-	بعد از فروکش خشم، از رفتاری که کرده ام پشیمان می شوم.	
	جمع کل نمرات:	

برگه فعالیت موقعیت ها و عوامل بر انگیزنده خشم و تشخیص الگوی خشم خود

شدت خشم ۱-۱۰	عوامل خطر گرسنگی، خستگی، فشار کاری و بیماری و...	موقعیت یا حادثه
		۱-
		۲-
		۳-
		۴-
		۵-

برگه فعالیت موضوعات حساس

موضوعات حساس	شدت (۱۰-۰)	مثال
• احساس دوست داشته نشدن • احساس کنترل شدن • احساس تهدید شدن • احساس رها شدن • احساس مهم نبودن • احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن • احساس تحقیر شدن • احساس مورد تمسخر قرار گرفتن • احساس جدی گرفته نشدن • احساس مورد قدردانی قرار نگرفتن		

چرخه خشم :

محرك ← فكر ← احساس ← واكنش ← پيامد

مثال:

محرك: دانشجو با بی احترامی نمره می خواهد

فكر: تحقیرم كرد

احساس: خشم

واكنش: تندى كلام

پيامد: ناراحتی هر دو نفر و شکایت دانشجو

به شمای زیر دقت کنید

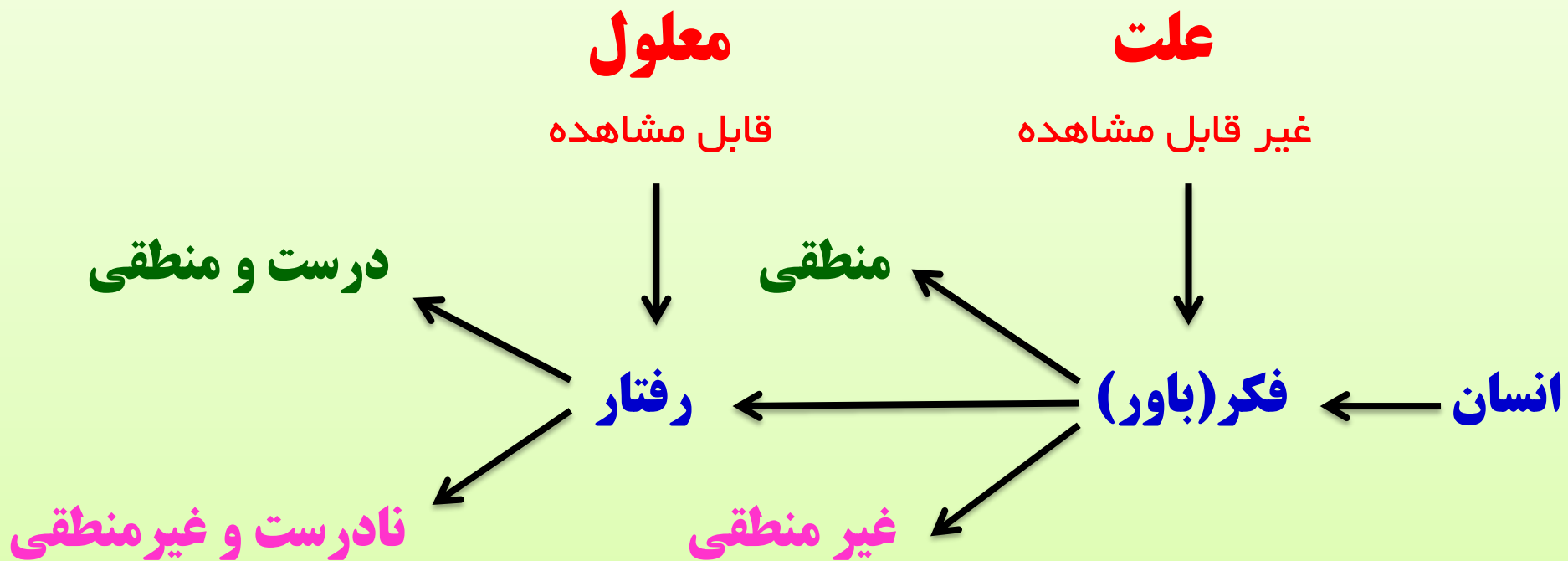
سایرین، محرک‌ها،
اتفاق‌های ناخوشایند و...

نوع نگرش و تفکر فرد
درباره محرکی که دیده یا
شنیده:
منصفانه نیست.
احمقانه است.
تحملش را ندارم.

احساسات:
عصبانیت، خشم،
اضطراب

رفتار:
پرخاشگری
مقابله به مثل
ضرب و شتم
...

نتیجه:
نارضایتی از زندگی
آسیب‌پذیر بودن به
محیط اطراف



پر کردن پرسشنامه سنجش باورهای غیر منطقی

* تمرین :

➤ شما در حالت خشم چه کار می کنید؟

➤ اطرافیان شما در حالت خشم چه کار می کنند؟

➤ همکار یا همسرتان در حالت خشم چه کار می کند؟

موقعیت‌های شایع خشم در دانشگاه

- نادیده گرفته شدن تلاش‌ها
- عدم قدردانی برای انجام مطلوب کارها
- عدم همکاری همکاران
- بی‌احترامی از سوی دانشجویان
- توقعات نابجای دانشجویان
- تذکر نامناسب مدیر
- انتقاد ناراحت کننده جلوی جمع
- ناعادلانه بودن محاسبه اضافه کاری
- عدم تخصیص پست سازمانی
- ناعادلانه بودن تقسیم وظایف و همه زحمات روی دوش یک نفر افتادن

«خشم را نمی‌توان حذف کرد،

اما می‌توان آن را مدیریت کرد.»

راهکارهای عملی

مدیریت و مهارت

کنترل چشم

۱- تفکر و افزایش خود آگاهی

درباره عوامل ایجاد کننده خشم

افکار برانگیزنده خشم

افکار سرزنش آمیز

برچسب زدن

(مثال سهیل یک آدم **احمق**، **خودخواه و بی مسئولیت** است.)

از برچسب های کلی به طرف مقابل؛ که یک صفت منفی را به او نسبت می دهند، خودداری کنید.

افکار برانگیزنده خشم

افکار سرزنش آمیز

ذهن خوانی

باید می فهمید وقتی امروز گفتم شوهر خواهرم برای خواهرم گل خریده،
یعنی من دلم می خواهد تو برایم گل بخری.

به یاد داشته باشید تا وقتی همسرتان علت انجام عملی را نگفته باشد، او را
محکوم نکنید. شما در مورد افکار و رفتار او هیچ اطلاعی ندارید.

افکار برانگیزنده خشم

افکار سرزنش آمیز

بزرگ نمایی و اغراق

این کار **همیشه** اوست... او **همه** کارها را به گردن من می اندازد... او **هیچ** **وقت** به ما توجه نمی کند.

افکار برانگیزنده خشم بایدها

انتظارات نامعقول

فرض زیربنایی این است که چون شما چیزی را خیلی می خواهید، فرد مقابل حق «نه گفتن» ندارد.

افکار برانگیزنده خشم

بایدها

ایده آل گرایی

فرض زیربنایی این است که اگر تمام رفتارهای همسر درست و بجا نباشد، او به اندازه کافی خوب نیست.

افکار برانگیزنده خشم

بایدها

مورد تایید همه بودن

من باید به گونه ای رفتار کنم که همه مرا تایید کنند.

افکار برانگیزنده خشم

بایدها

باید طرف رو ادب می کردم.

افکار برانگیزنده خشم

زشته جلوش کم بیارم. فکر می کنه
ازش ترسیدم!

افکار برانگیزنده خشم

حق داشتم ، عصبانی بشم!

افکار برانگیزنده خشم

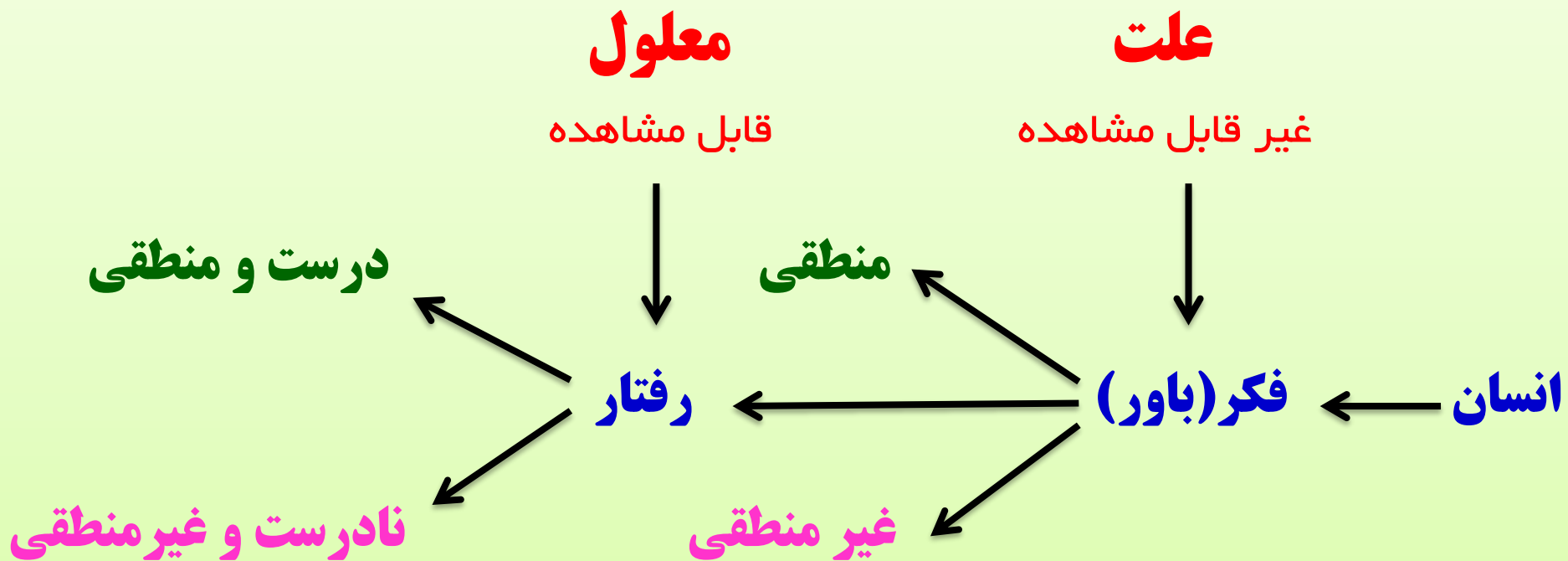
تو کاری کردی که من عصبانی شوم!

افکار برانگیزنده خشم

من عصبانی نشدم، تن صدام همینه!

۲- شناسایی و اصلاح باورهای

غیرمنطقی ایجاد کننده خشم



۳- ثبت روزانه خشم (دفترچه ثبت خشم)

هدف: آگاهی از الگوهای خشم

روش: هر روز موقعیتی که خشمگین شدید را ثبت کنید:

موقعیت: چه اتفاقی افتاد؟

احساس: چه احساسی داشتیم؟ (مثلاً بی احترامی، نادیده گرفته شدن)

واکنش: چه واکنشی نشان دادم؟

نتیجه: نتیجه چه بود؟

جایگزین سالم: دفعه بعد چه رفتاری بهتر است؟

* دفتر ثبت خشم روزانه *

	موقعیت خشم؟ (چی شد؟)
	شدت خشم (از ۱ تا ۱۰)
	چه افکاری داشتیم؟
	واکنش من چه بود؟
	واکنش بهتر چه می توانست باشد؟ (توقف، تنفس، تسلط، ترجیح یا رفتار جایگزین)
	نظر همکار آرامم چی بود؟
	چه چیزی می توانم یاد بگیرم؟

* ﴿موقعیت واقعی: بی‌احترامی یک دانشجو در کلاس یا جلسه اداری﴾

* شرح موقعیت:

* یک دانشجو که کارش انجام نشده، با صدای بلند و لحن توهین‌آمیز می‌گوید:

* «شما چون آدم ترسوئی هستید همیشه طرف اساتید رو می‌گیرین! اصلاً برای ما دانشجوها ارزشی قائل نیستید!»

* جمعی از کارکنان و دانشجویان دیگر نیز حضور دارند و نگاه‌ها به سمت شماست.

* توهین شخصی؟ یا ابراز نارضایتی؟

* من الان خشمگین شدم... اما می‌تونم انتخاب کنم که چطور پاسخ بدم.»

* استفاده از پرسش به جای واکنش با لحنی آرام اما قاطع: «من شنیدم که از من ناراحتی. می‌تونی بیشتر توضیح بدی که دقیقاً چه اتفاقی افتاده؟»

* این جمله باعث می‌شود دانشجو احساس "شنیده شدن" کند، جمع متوجه حرفه‌ای بودن رفتار کارمند شوند، و فضا از «مقابله» به «گفت‌وگو» تغییر کند.

* موقعیت: دانشجویی با صدای بلند و توهین آمیز

* شرح: در صف کارهای اداری، یک دانشجو با صدای بلند می‌گوید: «کارمندای اینجا خیلی شل و ول هستن، همش امروز و فردا می‌کنن، کار نمیکنن که، انگار ما وقت اضافه داریم!»

***موقعیت: همکار بداخلاق و پرخاشگر**

***شرح:** یکی از همکاران مدام در جلسات اداری حرف دیگران را قطع می‌کند، گله می‌کند و هنگام مخالفت با خواسته های او به شما می‌گوید: «شما همیشه با من مخالفت می‌کنی، دنبال ایجاد دردسر هستی، نه همکاری!»

*موقعیت: گزارش نادرست درباره شما به مدیر

*شرح:

*یکی از همکاران، گزارشی نادرست به مدیر داده که باعث سوءتفاهم یا توبیخ شما شده و شما از آن مطلع می‌شوید.

*موقعیت: نادیده گرفتن زحمات در جلسه عمومی

*شرح:

*در یک جلسه عمومی، مدیر بخش از پروژه‌ای تقدیر

می‌کند که شما بار اصلی آن را بر دوش داشتید، اما

اصلاً به نام شما اشاره نمی‌شود.

*موقعیت: بی‌احترامی تلفنی از سوی اولیای دانشجو

*شرح:

*در پاسخ به تماس یک ولی دانشجو که از حذف انتخاب واحد
فرزندش ناراحت است، با لحن تند می‌گوید:

*«شما کارمندای دانشگاه فقط بلدین اذیت کنین، حقوقتون
باید حلال باشه! معلوم نیست اصلا برای چی حقوق
می‌گیرین، برای مردم آزاری!!!»

*موقعیت: تقاضای غیرمنطقی در لحظه تعطیلی

*شرح:

*ساعت پایان کار است و دانشجویی با عجله می‌خواهد
فرم خاصی را پر کند. شما می‌گویید که سیستم بسته
شده و او با لحن تند می‌گوید:

*«این چه وضعیه؟ خب دوباره روشن کن! تا شماها
هستین، کار مردم راه نمی‌افته!»

*موقعیت: بی‌توجهی مدیر به درخواست ترفیع یا مرخصی

*شرح:

*شما چند بار برای ترفیع یا مرخصی اقدام کرده‌اید اما مدیر بدون توضیح خاصی آن را رد می‌کند یا پیگیری نمی‌کند.

*موقعیت: رئیس شما در جمع همکاران از شما انتقاد
کرده و بیشتر نکاتی که ذکر کرده به نظر شما درست
نیست!

*موقعیت: انتشار شایعه درباره شما بین کارکنان

*شرح:

*می‌شنوید که یکی از کارکنان پشت سرتون به ناحق صفحه گذاشته و شایعه‌ای نادرست درباره شما در میان دیگران پخش کرده است.

*موقعیت: نمره اشتباه و اصرار دانشجو

*شرح:

*دانشجویی با حالت پرخاشگرانه به شما مراجعه می‌کند
و با لحنی تند می‌گوید:

*«شما نمره من رو اشتباه وارد کردید، اگه سریع درستش
نکنید پیگیری می‌کنم تا با شما برخورد کنند، ازتون
شکایت کنم!»

*موقعیت: تأخیر یکی از کارکنان در تحویل مدارک شما

*شرح: برای یک مأموریت اداری یا ارتقا، نیاز به نامه‌ای دارید
اما همکار مربوطه چند بار قول داده و تحویل نداده است.

*موقعیت: فریاد ناگهانی در جلسه

*شرح: در جلسه‌ای که بر سر یک موضوع اداری بحث می‌شود، یکی از همکاران ناگهان فریاد می‌زند و خطاب به شما می‌گوید:

*«این کار شما اصلاً قابل قبول نیست! شما کار نمی‌کنید! همه داریم از دست شما خسته می‌شیم!»

***موقعیت: بی تفاوتی در پاسخ به درخواست‌های جدی**

***شرح:**

***شما بارها برای تعمیر صندلی یا بهبود وضعیت اتاق کارتان درخواست داده‌اید ولی هیچ اقدامی نشده. هر بار که مراجعه می‌کنید، مسئول مربوطه می‌گوید:**

***«باشه، ثبت کردم» ولی بعد از هفته‌ها هیچ اتفاقی نمی‌افتد.**

*موقعیت: تغییر بدون اطلاع قبلی

*شرح:

*بدون اطلاع قبلی، اتاق شما، شیفت کاری یا وظایف شما تغییر داده شده و زمانی برای هماهنگی و اعتراض باقی نمانده.

*پیشنهاد تمرین شخصی:

هر فرد ۳ موقعیت خشمبرانگیز رایج در محیط کار خود را یادداشت کرده و یک شیوه‌ی جدید برای مدیریت آن بنویسد و دو نفر داوطلبانه مطلب خود را بخوانند.

۴- تفکر مثبت و اصل به صحت گرفتن! (بازسازی شناختی)

هدف: اصلاح افکار خشم برانگیز

مثال:

فکر ناکارآمد: «اون عمداً منو ناراحت کرد.»
بازسازی: «شاید خسته بوده یا منظورش این نبوده»

مثال:

فکر اولیه: «کارشناس آموزش همیشه منو دست کم می گیره.»
بازسازی: «شاید حجم کاری اش بالاست و فرصت گفت و گوی بهتر نداشته.»
نتیجه: کاهش خشم، آمادگی برای گفت و گو.

۵- گوش دادن فعال،

روشن سازی

و عدم قضاوت عجولانه

*تمرین "قبل از پاسخ، پرس"

*زمان اجرا: هنگام عصبانیت در مکالمه

*نحوه اجرا: به جای پاسخ فوری، یک سؤال پرسید.

*مثلاً: «می‌تونی منظورت رو دقیق‌تر بگی؟ همیشه
بیشتر توضیح بدی؟»

۶- تمرین «بازنویسی ذهنی» موقعیت‌ها

زمان اجرا: پس از فروکش کردن خشم

نحوه اجرا: یک موقعیت خشم‌آلود را مرور کنید. آن را از دیدگاه طرف مقابل بازنویسی کنید. سپس از دید یک ناظر بی‌طرف آن را تحلیل کنید.

هدف: شناخت افکار تحریف‌شده و افزایش همدلی.

۷- تمرین راه رفتن ذهن آگاهانه

* زمان اجرا: بین کارها یا بعد از یک جلسه پرتنش
* نحوه اجرا:

* برای ۵ تا ۱۰ دقیقه در فضای دانشگاه قدم بزنید.

* به صداها، نفس خود، و قدمها توجه کامل کنید.

* سعی کنید بدون قضاوت، یکبار دیگه از زاویه یک نفر دیگه جلسه را در ذهن خود، فقط مشاهده کنید.

۸- زندگی در حال = آرامش

در گذشته = افسردگی

در آینده = ترس

تکنیک آئینه داخل ماشین

۹- عدم تمرکز بر جملات منفی

قانون سه گانه انرژی روانی

۱۰- دکمه جوش خودتان را پیدا
کنید با تهیه فهرست!

۱۱- تخلیه هیجان های منفی

قلنبار شده

خالی سازی ذهن با نوشتن

* زمان اجرا: آخر روزهای پرتنش یا آخر هفته

* نحوه اجرا: یک برگه بردارید و بدون سانسور و بدون توقف، ۱۰ دقیقه هرچه در ذهن دارید بنویسید.

* نیازی نیست نوشته ها را نگه دارید.

* هدف: تخلیه ذهن از تنش و کنترل خشم انباشته

تکنیک صندلی خالی

*همبستگی معکوس خشم با آگاهی و آرامش

۱۲- خودگویی مثبت

گفتگوی منفی با خود را ، در طول عصبانیت تبدیل به گفتگوی مثبت با خود کنید.

مثال :

آرامش خود را حفظ کن.

چیز مهمی نیست.

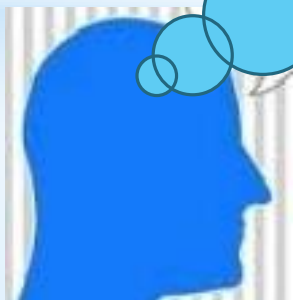
اول فکر منطقی بعد اقدام .

من روی خودم کنترل دارم .

✓ از خودگویی های آرام بخش استفاده کنید.

نفس عمیق بکش..... آرام باش
سخت نگیر..... ولش کن
عصبانی شدن کمکی نمی کند
می توانم خودم را کنترل کنم و

...



✓ ۱۳ - تکنیک تجسم آرامش!

✓ تصاویری آرام بخش، تجسم کنید.

در ذهن خود مکان های مقدس و یا تصاویر آرام بخش





۱۴- خنک کردن بدن

۱۵- سرگرم کردن خود

۱۶- تکنیک دکمه فشار

توقف ذهنی با هدف قطع افکار مخرب

مثال:

جلسه‌ای با رئیس دانشکده دارید و احساس می‌کنید نا عادلانه شما را سرزنش می‌کند.

ایست: به خود بگویید "الان وقت عصبانیت نیست".

تنفس: نفس آرام و عمیق.

مشاهده فکر غالب: "او عمداً می‌خواهد مرا تحقیر کند."

در ادامه: بگویید: "متشکرم، اجازه می‌دید در موردش توضیح بدم؟"

✓ توقف تفکر؛ ایست! کافیت!

زمانی که احساس کردید خشمگین هستید، با صدای بلند به خود بگویید: «ایست! بس کن، کافیت!». به این ترتیب می توانید خشم و افکار ستیزه جویانه خود را متوقف کنید.



* موقعیت: بی‌توجهی مکرر یکی از اساتید به آیین‌نامه‌ها

* شرح:

* کارمند آموزش بارها به یک استاد برای تأخیر در تحویل نمرات تذکر داده، اما استاد باز هم با تأخیر زیاد نمرات را می‌دهد و در پاسخ می‌گوید:

* «کارهای من اولویت داره، شما فقط یک کارمند اداری هستید، رئیس من نیستید!»

* توقف فکر برای افکار ناشی از احساس تحقیر و خشم ناشی از آن

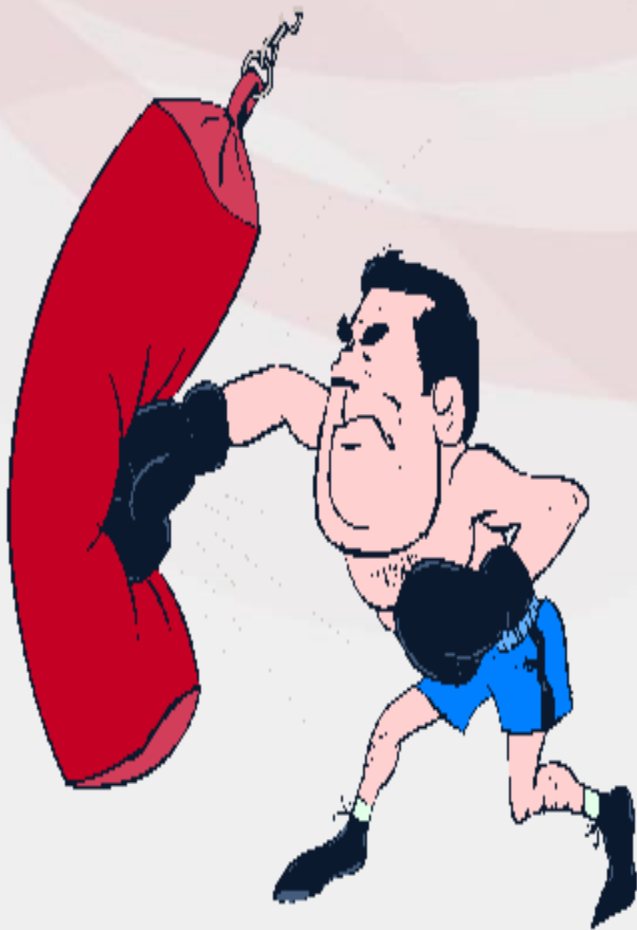


➤ ۱۷- ورزش کردن:

پیاده‌روی و یا دویدن آهسته نیز در کاهش میزان خشم و یا دفعه‌های عصبانی شدن و به‌طور کلی تسلط بر خشم، بسیار مفید است.



➤ ۱۸ - ترک محل و ریلکس کردن تکتک اعضای بدن



۱۹- کیسه بوکس

۲۰- تکنیک فریاد زدن

➤ ۲۱-تکنیک شمارش معکوس

➤ هدف: زمان دادن به مغز برای آرامش

➤ روش: از عدد ۱۰ یا ۲۰ به صورت آهسته و معکوس بشمارید.

➤ **شمارش معکوس هنگام تنش با همکار**

➤ مثال:

➤ همکار شما بدون هماهنگی وظیفه‌ای را به شما واگذار می‌کند.

➤ در لحظه، قبل از واکنش، به صورت ذهنی از ۱۰ تا ۱ بشمارید.

➤ سپس با لحن آرام بگویید: "ای کاش قبلش با من هماهنگ می‌کردی تا برنامه‌ریزی کنم."

۲۲-تکنیک آئینه:

در آئینه نگاه کنید و دلیل‌های عصبانیت خود را برای کسی که از دست او عصبانی هستید مطرح کنید. این تکنیک نیز ما را آرام می‌کند.

۲۳- شوخی و مزاح کنید.

شوخی کردن خشم را کاهش می دهد ، زیرا شوخی با خشم مغایرت دارد. یاد گرفتن اینکه به واکنش های مان بخندیم نه تنها به ما کمک می کند که خشم خود را کاهش دهیم. بلکه به ما کمک می کند با دیگران ارتباط برقرار کنیم و نشان دهیم که نسبت به نامناسب بودن واکنش های مان آگاهیم.

**شوخی یک پادزهر خوب
برای خشم است!**

✓ ۲۴- در جستجوی آرامش معنوی باشید.

از دعا و عبادت برای حل مسئله خود استفاده کنید. اعتقادات مذهبی و قرائت قرآن می تواند نقش بسیار کمک کننده ای در مهار و مدیریت خشم ایفا کنند.





راه‌هایی برای حفظ آرامش

- خواب کافی داشته باشید.
- درباره احساسات خود بنویسید.
- به مکان ساکت و آرام بروید.
- اجازه دهید زمان بگذرد.
- به کارهای مورد علاقه خود بپردازید.
- سعی کنید عاقلانه تصمیم بگیرید.
- یاد بگیرید ببخشید و فراموش کنید.
- به جای داد زدن حرف بزنید.
- به سلامت خود بیاندیشید

امام علی (ع) به مالک اشتر چنین می نویسد:
«هرگز از گذشت کردن پشیمان مباش و به کیفر
دادن شادمانی مکن، و به خشمی که می توان
از آن دوری کنی شتاب مگیر.»

نهج البلاغه

پیامبر اکرم (ص):

«الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلَّ الْعَسَلُ»

«غضب ایمان را فاسد می گرداند چنانکه سرکه

عسل را فاسد می کند.»

(بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۶۷)

خشم خود را مدیریت کنید

و گونه

خشم شما را مدیریت خواهد کرد.

منابع

- * هوش عاطفی، ترجمه حمیدرضا بلوچ.
- * مهارت‌های ارتقای هوش هیجانی، محسن مقبل خواجه.
- * هوش هیجانی مهارت‌ها و آزمون‌ها، ترجمه مهدی گنجی.
- * مدیریت خشم در خانواده، محمد خان احمدی و همکاران .
- * مهارت‌های زندگی زناشویی، ترجمه شهرام محمدخانی و قدرت عابدی.

