



## السيطرة على الغضب

### ما هو الغضب

الغضب. الغضب والإحباط أو التخويف  
الغضب هو شعور ذو جوانب صحية أو  
ضارة  
الغضب. من المفيد أن تستمر في الحفاظ  
على العلاقة ، وتساعد على الحفاظ على  
حدود الفرد ،  
ويمكن أن تغير  
سلوك الشخص  
الذي يسبب  
الغضب ويحل



العثور على الاحتلال .. الحصول على

ابحث عن صديق مفضل ، دردشة.

يغفر. الغفران يجعل الأقوياء أكثر قوة.

الغفران والنسيان هو انتقام أهل  
"الخير."



Web: <http://alimepasaozelegitim1.meb.k12.tr>  
Tel: 0 226 811 23 77

الابتعاد عن الصراع لفترة من الوقت

انتبه لما تقوله لغة جسدك.

الافراج عن المطالب والتهديدات. تحويل

تقبل الاختلافات. ضع في اعتبارك أن  
الإنسان يخطئ.

إذا كان الموقف شيء يمكنك تغييره ،  
فابحث عن حلول.

لا تشارك في المناقشات التي لم تصل إلى

الذهاب الرياضة. مشاهدة الأفلام.

استخدام الفكاهة. ضرب النكتة.



الغضب لا يجب ان يسيطر على

## ما هي الغضب؟



عندما لا يكون لدينا طلبات  
عندما لا تتحقق توقعاتنا  
عندما نشعر بعدم وضوح  
عندما نتلقى تهديدا  
عندما نكون في طريق مسدود  
عندما نتعرض لشخصيتنا للهجوم



الغضب يأتي  
الغضب يقلل الوجوه

إذا كان لنا أن تغضب

يمكننا هجومية

يمكنك طباعة

يمكننا أن ننسى

نحن يمكن ان يختبئوا

يمكننا أن الصيحة

يمكننا البكاء

يمكننا السيطرة على غضبنا



الغضب. يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الإصابة  
بأمراض نفسية جسدية مثل مشاكل القلب والقرحة  
واضطرابات القلق.

الدافع الغضب مع ارتفاع ضغط الدم والغضب المفرط  
يسبب عدم انتظام ضربات القلب.



## أسباب الغضب



- \* تأثير الأسرة\*
- \* استحي
- \* تعاطي المخدرات\*
- \* صدمة الدماغ\*
- \* كآبة\*
- \* قلة الحب والرعاية\*
- \* اضطراب ما بعد الصدمة\*
- \* سلالة\*
- \* تأثير المجتمع\*

تكلم بصوتك وليس صوتك. هم "المطر  
تزايد الأوراق ، وليس الرعد"  
مولانا



التعامل مع الغضب يتطلب الاعتراف ، وليس القمع والاختباء

التعرف على الغضب هو فهم للبنية البيولوجية والفسولوجية التي تسبب الغضب وتؤثر على التعبير عن الغضب ، والمعتقدات المنطقية وغير المنطقية للفرد ، والبيئة التي يعيش فيها ، والعوامل البيئية مثل الأسرة والثقافة.



لا تتحمل مسؤولية مشاعرك وسلوكياتك

تنفس بعمق عشر مرات على الأقل قبل الرد على الغضب ، ثم قم بالرد.

حاول إجراء تغييرات في أفكارك.

تعلم مهارات الاتصال الأساسية. كن مستمعا جيدا وتعاطف. ادلي العبارات التي تحتوي على الكلمة