

نکته های داغ برای بچه های عصبانی اثر دکتر جری وایلد، برای کسانی پیشنهاد میشود که پا به دوره ی نوجوانی گذاشتند و به دنبال راه حلی برای کنترل اضطراب و خشم خود هستند.

در طول زندگی بر اساس اتفاقاتی که رخ میدهد عصبانی میشویم.

عصبانیت، زندگی را برایمان دشوار میکند.

کسانی که عصبانیت جزئی از وجودشان شده است، معمولاً زندگی شادابی ندارند.

در طول زندگی همه ی ما گاهی عصبانی می شویم، اما باید بدانیم خشم یک احساس است مانند شادی و غم که در وجود انسان نهفته است.

خشم ممکن است مثبت یا منفی باشد و اشکالی ندارد. چیزی که مشکل است خشونت است.

اضطراب و خشم همزاد و هم چشم هم هستند.

اضطراب نیز مانند خشم بد نیست و همه به جز کسانی که در قید حیات نیستند مبتلا به استرس هستند.

ما باید خشم و اضطراب خود را تحت کنترل داشته باشیم تا نتیجه ی مثبتی از آن حاصل کنیم.

نکته که باید در خشم و اضطراب به آن توجه کنیم این است که چگونه با آنها رفتار میکنیم.

خشم باعث میشود بفهمیم به ارزش هایمان بی احترامی شده است.

خشم هشدار میدهد، چه زمان ممکن است پرخاشگری اتفاق بیفتد و سعی دارد چیزی بهمان بگوید. خشم احساسی است که به بدن علامت میدهد و یکی از احساسات طبیعی انسان است.

فقط و فقط خودمان احساساتمان را کنترل میکنیم، بنابراین خودمان، خودمان را عصبانی میکنیم. برای ثابت کردن این حرف باید مثالی را به خاطر داشته باشیم.

مثال در حال پایین رفتن از پله ها هستیم که ناگهان شخصی، غیر عمد به ما تنه میزند و کتاب هایمان میریزند، احتمالا عصبی میشویم، اما زمانی که متوجه میشویم که شخصی که به ما برخورد کرده است، دیگر عصبانی نمی شویم.

کتابهایمان روی زمین است، اما دیگر عصبانی نیستیم و دلیلش **فکرها و باورهای غلط** ما است، نه مثالی دیگر. جملاتی که ما را عصبانی میکنند، معمولا دستوری هستند و اگر بخواهیم ضرب المثلی را در این باره بگوییم باید از جملهی **هرجا عصبانیت دیدی، فرار کن** را به کار ببریم.

در این جا راه کارهایی برای مدیریت اضطراب موجود است.

شاید بگوییم اضطراب و عصبانیت که بهم ربطی ندارند اما باید بدانیم که وقتی عصبانی هستیم، یکی از عوامل آن خشم اضطراب ما است.

۱. برنامه ریزی زیرا استرس کارهایی را که انجام نداده ایم را نداریم.

۲. حرف زدن بایک دوست چون حرف زدن و درد دل کردن مارا آرام میکند و اضطراب مان را از بین میبرد.

۳. گوش دادن به موسیقی موسیقی فرمان را به جای دیگر میبرد و خشم و اضطراب را فراموش میکنیم.

۴. کاری که دوستش داریم چون با لذت و شوق آن کار را انجام میدهیم و مارا از تفکرات بی جا نجات میدهد.

