# Διαχείριση του θυμού

*Διαχειρίζοντας τον θυμό και την αναστάτωση*

TEKTIME

**Owen Jones**

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

## *Έλεγχος της απογοήτευσης και της αγανάκτησης…*

του

**ووεν Τζόουνς**

Μετάφραση
**Αγάπη Γεωργιάδου**

Δημοσιευμένο από την Megan Publishing Services
http://meganthemisconception.com

Copyright Owen Jones Δεκέμβριος 2022 ©

Χαίρετε και ευχαριστώ που αγοράσατε το βιβλίο 'Διαχείριση του θυμού'.

Ελπίζω να βρείτε τις πληροφορίες βοηθητικές ,χρήσιμες, και ευνοϊκές.

Οι πληροφορίες σε αυτό το βιβλίο, που σχετίζονται με την διαχείριση του θυμού, και ο,τι με αυτό συνεπάγεται, οργανώνονται σε 15 κεφάλαια, με το καθένα να αποτελείται από 500 με 600 λέξεις.

Ελπίζω να κινήσει το ενδιαφέρον αυτών που θέλουν να μάθουν περισσότερα σχετικά με την διαχείριση του θυμού ή με τον έλεγχο των εξάρσεων τους.

Επιπλέον, σας δίνω την άδεια να χρησιμοποιήσετε το περιεχόμενο στις δικές σας ιστοσελίδες ή μπλόγκ και άρθρα, αν και θα ήταν καλό να τις παραφράσετε με δικά σας λόγια πριν τις χρησιμοποιήσετε.

Μπορείτε επίσης, να πουλήσετε μέρη του βιβλίου σαν άρθρα. Το μόνο δικαίωμα που δεν έχετε είναι, να πουλήσετε το βιβλίο ή να το παραδώσετε όπως ακριβώς το αγοράσατε.

# Πίνακας Περιεχομένων

Όουεν Τζόουνς
- Αγάπη Γεωργιάδου
- Πίνακας Περιεχομένων
- Σχετικά με την Διαχείριση του θυμού
- Διαχείριση του θυμού
- Μαθήματα διαχείρισης θυμού
- Διαχείριση θυμού στους εφήβους
- Βιβλία διαχείρισης θυμού
- Άρθρα διαχείρισης θυμού
- Ταινίες διαχείρισης θυμού
- Διαχείριση θυμού στα παιδιά
- Βοήθεια διαχείρισης θυμού
- Τεχνικές διαχείρισης θυμού
- Δεξιότητες διαχείρισης
- Διαχείριση θυμού και ενδοοικογενειακή βία
- Διαχείριση θυμού σε αγχώδεις καταστάσεις
- Που θα βρείτε συμβουλές για την διαχείριση θυμού
- Υιοθετώντας δεξιότητες διαχείρισης θυμού που λειτουργούν

Αν έχετε κάποια ανατροφοδότηση ή σχόλιο, παρακαλώ παραχωρήστε τα με την ίδια όρεξη που είχατε όταν αγοράσατε το βιβλίο.

Σας ευχαριστώ για ακόμη μια φορά που αγοράσατε το βιβλίο.

Με εκτίμηση,

Όουεν Τζόουνς

***Πίνακας Περιεχομένων***

Σχετικά με την διαχείριση του θυμού
Διαχείριση του θυμού
Μαθήματα διαχείρισης του θυμού
Διαχείριση θυμού στους εφήβους
Βιβλία διαχείρισης θυμού
Άρθρα διαχείρισης θυμού
Ταινίες διαχείρισης θυμού
Διαχείριση θυμού στα παιδιά
Βοήθεια διαχείρισης θυμού
Τεχνικές διαχείρισης θυμού
Δεξιότητες διαχείρισης
Διαχείριση θυμού και ενδοοικογενειακή βία
Διαχείριση θυμού σε αγχώδεις καταστάσεις
Που θα βρείτε συμβουλές για την διαχείριση θυμού
Υιοθετώντας δεξιότητες διαχείρισης θυμού που λειτουργούν

## *Σχετικά με την Διαχείριση του θυμού*

Σκεπτόμενοι την διαχείριση του θυμού, αξίζει να δώσουμε έμφαση στον θυμό και στην αναστάτωση, έτσι ώστε να κατανοήσουμε σε βάθος τα συναισθήματα και να βρούμε λύσεις για να διαχειριστούμε τον θυμό.
Συχνά, όταν κάποιος νιώθει αναστάτωση, τείνει να ξεσπάει όταν διεγείρονται τα συναισθήματά του. Παρόλα αυτά, η αναστάτωση δεν

συμβαίνει σε μια νύχτα. Συμβαίνει όταν, προβλήματα βγαίνουν στην επιφάνεια. Έτσι, η αναστάτωση είναι μια δυνατή, ανίατη αίσθηση ή κατάσταση έλλειψης αυτοπεποίθησης και δυσαρέσκειας, που πηγάζει από ανέκφραστες θλίψεις και ανεκπλήρωτες ανάγκες και επιθυμίες.

Ο θυμός, είναι το αίσθημα ενός ατόμου, που αποκτάει όταν δεν περνάει το δικό του, ή όταν μια σειρά προβλημάτων, που είχαν επαναπαυτεί, αρχίζουν να ανεβαίνουν στην επιφάνεια, περιμένοντας την κατάλληλη στιγμή. Η επιθετικότητα είναι μια εξαναγκασμένη συμπεριφορά, με στόχο την κυριαρχία ενός άλλου ατόμου.

Η επιθετικότητα είναι μια αμφιλεγόμενη, βλαβερή και καταστροφική συμπεριφορά, ειδικά όταν πηγάζει από αναστάτωση. Η επιθετικότητα μπορεί να είναι καλή αν κινδυνεύει η ζωή σας, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις, δημιουργεί βλάβες.

Η αντιμετώπιση, από την άλλη, είναι μια αποτελεσματική μέθοδος επικοινωνίας των συναισθημάτων προς ένα άλλο άτομο, χωρίς να προκαλούνται ζημιές, καταστροφές και καυγάδες. Η αντιμετώπιση είναι μια δυνατή και τολμηρή ιδιότητα που έχουμε μέσα μας, και μας βοηθάει να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά μας, όταν οι άλλοι προσπαθούν να μας τα στερήσουν.

Αν μάθουμε την διαφορά μεταξύ της επιθετικότητας και της αντιμετώπισης, θα εξοικειωθούμε με ένα καλό μοτίβο συμπεριφοράς, ενώ παράλληλα, θα διαχειριζόμαστε τις ζωές μας και προλαβαίνοντας μελλοντικά προβλήματα.

Αν αισθάνεστε αναστάτωση, μπορεί να θέλετε να ηρεμήσετε και να αναθεωρήσετε τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τις θεωρίες σας κλπ., στις σκέψεις σας. Με το να εξετάζετε τα αίτια που προκαλούν θυμό, μειώνετε την ένταση, όταν αισθάνεστε τον θυμό να υποτροπιάζει. Τότε θα καταλάβετε ότι δεν αξίζει να θυμώνετε, καθώς τα αίτια της αναστάτωσής σας, δεν είναι ελεγχόμενα.
Για παράδειγμα, όταν αξιολογείτε τον εαυτό σας, μπορεί να ανακαλύψετε μια νέα προοπτική που οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η αναστάτωση σας δεν είναι λογική. Αυτές οι στρατηγικές σχετίζονται πλήρως με την διαχείριση του θυμού.

Η αντιμετώπιση ενός ατόμου που δεν σας φέρθηκε σωστά, μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική από το να ξεσπάσετε. Μπορούμε να δούμε μέσω ενός παραδείγματος σχετικά με την διαχείριση θυμού, πως ένα άτομο χάνει την ψυχραιμία του και ποιες είναι οι συνέπειες που θα αντιμετωπίσει, εξαιτίας της αντίδρασης του.

Για παράδειγμα, δύο άτομα εμπλέκονται σε μια διαφωνία και ξεσπάει ένας καυγάς. Ένας από αυτούς κατηγορεί τον άλλον, ότι διέρρευσε ψέματα. Το βίαιο επεισόδιο τραβάει την προσοχή των γειτόνων, οι οποίοι καλούν την αστυνομία. Όταν η αστυνομία φτάνει, και τα δύο άτομα ακινητοποιούνται από τις χειροπέδες και οδηγούνται στο τμήμα.

Τα προβλήματά τους υποτροπιάζουν επειδή και οι δύο πρέπει να πληρώσουν πρόστιμα, δικαστήρια και σίγουρα, περιοριστικά μέτρα. Οπότε, ένα πρόβλημα οδήγησε σε μια σειρά προβλημάτων αλλά δεν σταματάει εκεί. Όταν και οι δύο πληρώσουν τα πρόστιμα και τα χρέη τους, θα έχουν ποινικό μητρώο και όλοι θα τους κρίνουν για το υπόλοιπο της ζωής τους, θεωρώντας τους ανώριμους, βίαιους ανθρώπους που δεν μπορούν να τους εμπιστευτούν.

Τώρα ας δούμε ένα άλλο παράδειγμα, όπου η αντιμετώπιση χρησιμοποιήθηκε σε αυτό το σενάριο διαχείρισης θυμού. Δύο άτομα κατηγορούν ο ένας τον άλλον για συκοφαντία στην γειτονιά.
Το άτομο που θυματοποιείται από τις φήμες, βρίσκει τον φίλο του και τον ρωτάει: ‘ Γιατί λες σε όλους ότι έχω πρόβλημα με τον αλκοολισμό;’ Ο άλλος απαντάει: ‘Δεν είπα σε κανέναν ότι έχεις πρόβλημα με το αλκοόλ’. ‘Λάθος!’, είπε ο πρώτος, ‘Το είπες στον καλύτερο μου φίλο, που δεν λέει ποτέ ψέματα’. ‘Υπέθεσα ότι έχεις θέμα με το ποτό, γιατί κάθε φορά που έρχομαι σπίτι σου, πίνεις’.

‘Επειδή πίνω κάθε φορά που έρχεσαι σπίτι μου, δεν σημαίνει ότι έχω πρόβλημα. Αρνούμαι να σου επιτρέπω να πιάνεις το όνομα μου στο στόμα σου και δεν σου επιτρέπω να ξαναεπισκεπτείς το σπίτι μου, αν συνεχίσεις να λες ψέματα για εμένα. Οι φίλοι δεν πληγώνουν ο ένας τον άλλον. Οπότε, αν έχεις θέματα μαζί μου, απλά έλα να μου το πεις αντι να με σχολιάζεις πίσω από την πλάτη μου.

Τι ωραίο αποτέλεσμα!

Αυτό το άτομο έκανε πολύ καλή δουλειά υπερασπίζοντας τον εαυτό του και τα αποτελέσματα ήταν πετυχημένα. Ας δούμε τι γίνεται στην συνέχεια.

Λυπάμαι πολύ. Δεν ήθελα να σε προσβάλλω. Θα έρθω να σου μιλήσω την επόμενη φορά που θα έχω κάποιο θέμα μαζί σου. Παρόλα αυτά είμαι ακόμη προβληματισμένος, ότι ο αλκοολισμός σου μπορεί να είναι σοβαρό πρόβλημα, καθώς κάθε φορά που σε επισκέπτομαι σε βρίσκω να πίνεις'. 'Λοιπόν, εντάξει, ας πάμε σπίτι μου να το συζητήσουμε'.

Η διαφορά είναι δραματική, έτσι δεν είναι; Και όλα αυτά επειδή, ο ένας σκέφτηκε να διαχειριστεί τον θυμό του!

## *Διαχείριση του θυμού*

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία για αυτό. Ο θυμός είναι ένα εξελισσόμενο πρόβλημα στην σημερινή κοινωνία. Ένα καλό παράδειγμα είναι η οργή στην οδήγηση.

Δεν είμαι ειδικός για να εξηγήσω το γιατί, αλλά θεωρίες αναφέρουν:

* άγχος για επιτυχία κατόπιν πίεσης από τους γονείς
* κοινωνική πίεση
* άγχος από πιθανή αποτυχία στις εξετάσεις
* διατροφή- αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων
* η επιρροή της τηλεόρασης, των ταινιών και των διασημοτήτων
* αυξημένος υλισμός στην κοινωνία
* έλλειψη πνευματικής καθοδήγησης
* μειωμένος σεβασμός προς τις αρχές
* επιρροή από άλλες κουλτούρες
* ποπ μουσική
* πολιτική
* αλκοόλ και χρήση ουσιών

Αναφέρω αυτές τις προοπτικές, χωρίς να εκφράζω την γνώμη μου. Εγώ, προσωπικά, μπορώ να εντοπίζω κάποιους έγκυρους λόγους στην παραπάνω λίστα, η οποία σχηματίστηκε με τυχαία σειρά.

Όμως, είναι ξεκάθαρο ότι αποτυγχάνουμε σε κάτι. Η νεολαία φέρεται ανεύθυνα, οι ηλικιωμένοι συχνά φοβούνται να περπατήσουν έξω στον δρόμο μέρα-μεσημέρι και τα παιδιά μας παίρνουν χάπια για να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, σε ανεξέλεγκτες δόσεις!

Ποιόν και τι να κατηγορήσουμε για αυτήν την ραγδαία επιθετικότητα;

Ποιος ξέρει; Ή ποιος τολμάει να κατονομάσει τους λόγους;

Η ξέγνοιαστη γενιά των 60’ και των 70’ σίγουρα γέννησε μια γενιά ξέγνοιαστων γονιών, και ίσως τα παιδιά χρειάζονται λίγη πειθαρχία. Οι προηγούμενες γενιές ήταν μάλλον πολύ υπάκουες προς τις αρχές για αυτό και η επόμενη γενιά, αυτή των χίπηδων, επαναστάτησε.

Κάποια φαγητά προκάλεσαν, και ακόμη προκαλούν, αλλεργίες, οι οποίες οδηγούν σε απότομες αλλαγές στην διάθεση. Κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν αυτές τις αλλαγές, δύσκολες στην διαχείριση και τους δημιουργείται άγχος.

Η κυβέρνηση έπαιξε και αυτή τον ρόλο της, ειδικά στην στέρηση του δικαιώματος ‘λόκο παρέντις’ (στην θέση του γονιού) από τους δασκάλους στα σχολεία, ενώ το παιδί βρισκόταν στην τάξη. Η αναρχία στα σχολεία ήταν μια κακή ιδέα. Στην πραγματικότητα, η βρετανική κυβέρνηση αναγνώρισε αυτό το πρόβλημα, και κάποιοι δάσκαλοι ξαναπέκτησαν αυτή την εξουσία.

Μουσική όπως του Άλις Κούπερ ‘School’s Out‘ και των Πίνκ φλόιντ ‘Another Brick in the Wall‘ αναζωπύρωσαν την επανάσταση.

‘Η εκκλησία’ έχει ‘εκτεθεί’, αποτελούμενη από ιερείς που γνωρίζουν όσα λίγα, ή ακόμη και λιγότερα από τον μέσο άνθρωπο, σχετικά με την ζωή και το μετά, αν και υπάρχει περιέργεια για την πνευματικότητα πιο πολύ από ποτέ.

Ένα ακόμη καρφί στο φέρετρο σεβασμού προς τις αρχές. Οι πολιτικοί, έχοντας λιγότερο σεβασμό, χρησιμοποίησαν πωλητές αυτοκινήτων, ειδικά μετά το σκάνδαλο των μελών της βουλής στο Ηνωμένο βασίλειο. Οι λόρδοι, επίσης, συμμετείχαν σε αυτό-έκλεβαν από τα δημόσια ταμεία. Κάποιοι έχασαν την δουλεία τους και άλλοι κατέληξαν στην φυλακή. Και άλλοι θα ακολουθήσουν…η οικογενειοκρατία είναι πολιτικοί κύκλοι και δημόσιες εταιρίες , όπως για παράδειγμα το BBC.

Με άλλα λόγια, φταίμε όλοι. Η κοινωνία τα έχει χάσει.

Όχι με κάθε τρόπο, έχουμε εξελιχθεί αρκετά, αλλά ίσως αντιδράσαμε υπερβολικά σε κάποιους τομείς και ήρθε η στιγμή να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να αναθεωρήσουμε όλα όσα είχαμε θέσει ως σημαντικά και να συνειδητοποιήσουμε την επίδραση που είχαμε στα παιδιά μας και σε όλη την κοινωνία. Με κάποιον τρόπο, ο κορονοϊός επιτάχυνε αυτή την διαδικασία και οδήγησε πολλούς ανθρώπους να αναθεωρήσουν τις ζωές και τις προτεραιότητες τους.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: http://www.ebooks2go.com**