

غضبى ابراز ائله‌ماق بلى؛ حرصلنماق يوخ !

غضب، مغلوبه‌ئته اولان ذاتى عكس‌العملدير. هاميميز ايستر-ايسته‌مز بيزى حرصلنديرن وضعيتلرين اوز به اوز اولوروق. حرص، زندگانليغين بير جزئى اولسا دا، خاصيتى بيزى هدفه چاتماقدان ساخلاماقدير.

غضب، مغلوبه‌ئته اولان ذاتى عكس‌العملدير. هاميميز ايستر-ايسته‌مز بيزى حرصلنديرن وضعيتلرين اوز به اوز اولوروق. حرص، زندگانليغين بير جزئى اولسا دا، خاصيتى بيزى هدفه چاتماقدان ساخلاماقدير.

بتله‌ليغينان بيز غضبimizى كنترول ائله‌ماغى باشارماساق، او بيزى كنترول ائله‌جاق. غضبى اولماق قبول اولونان بير شنيدير اما اونا گوره اوزوموزه و اطرافداكيلارا صدمه وورماق قبول اولاسى دئييل.

غضبين بئش عاملى اولاييلر:

1. محيطده‌كى عامل‌لر: خوشا گلمز و غضبلنديرن اتقلاقلار باش وئرن محيطده اولماق، حرصلنماقدا چوخ نقشى وار. حقيقتده انسانين تحملى آرامشلى محيطلرده خوشا گلمز محيطلره نسبت داها چوخ اولار.

2. هيچان وئرن عامل‌لر: بيزده اولان حسيلرين مثبت و يا منفى اولماسى، عكس‌العملimizى غضبلنديرن وضعيتلره گوره ديشير. مثلاً ماشين تصديغى امتحانيندا موقى اولاندان سونرا اتوبوسون ياريم ساعت يوبانماسى سيزه او قدر ده ناراحت ائله‌مز. اما متحاندان رد اولسا، هر مسأله او جمله‌دن اتوبوسون يوبانماسى سيزى حرصلندير.

3. جسمى عامل‌لر: تحقيقات، مزمن آغريلارى اولانلارين داها تنز ناراحت اولدوقلاريني گورسدير.

4. انسانلارين باخيشى و دوشونجه‌سى: دوشونجه و فكرلريميز، بيزده يارانان حسيلرين نئجه‌ليغيندا چوخ نقشى وار. مثلاً اطرافimizداكى انسانلاردان انصافلى، ادبلى، منطقى و . . . اولماغى گوزله‌ساق، اونون ترسيني گوردوبوموزده چوخ احتمالاً حالimiz چوخ پيس اولار.

5. فرهنگى عامل‌لر: هر كس، اولدوغو و ياشاديغى فرهنگين تاثيرينده مختلف حرصلنديرن موقعيتلرده فرقى عكس‌العمل گورسدير.

غضبى نئجه گورسداق؟

انسانلار حرصلننده اوز حسيلرينى فرقى شكل‌لرده گورسديرلر:

1. غضبلنماغى علامتلرينى گيزلتماق: بعضيلرى حرصلننده غضب علامتلرينى گيزلدرلر و بروه وئرمزلر.

2. قيشقير-باغير سالماق: بعضيلرى حرصلننده رفتارلارى خشن اولار. مثلاً اوجادان قيشقيرارلار، وورارلار، يامان دئيرلر و بير شئييلر آتيب سينديرارلار. آبرى سوزونن آبريلارينا و يا وسايله صدمه وورارلار. بعضى خشن رفتارلار دا مستقيم اولماز؛ يعنى ظاهره خشن حركتين شاهدى اولموروق اما غير مستقيم حالدا آبريلارينا صدمه وورور. مثلاً رئيسين اليندن حرصلنن و ظاهرده چوخ آرام گوروشور اما ايشيندن كسير و يا وسايلدن ميغايات اولماقا لازم اولان دقتى ائله‌مير.

3. قاطعانه: بعضيلرى حرصلنماقلارينا رغماً مقابل طرفه صدمه ووران بير ايش گورمزلر اما حسيلرين ابراز انديب ايستكلرين ديله گتيرلر. بو يول غضبى بيلنديرماغا لاپ ياخجى يول سايبيلير.

دقت ائله‌سز حرصلنن اداملار ايكى ايشى گوره بيلمزلر: بيرى مسأله‌نين حللى و بيرى صدمه غضبى دوزگون شكلده ابراز ائله‌ماق. انسان، لحنى ديشمه‌دن، تهديد ائله‌مه‌دن غضبى اولدوغونو ديله گتيرمه‌ليدير. مثلاً «سن منى حرصلنديريس» يئرته ياخجى اولار دئسين: «من بو حركتى گورنده حرصلنمير».