

# PENGURUSAN KEMARAHAN



*Mengawal Kemarahan Dan Kekecewaan*

**Owen Jones**

# Owen Jones

## Pengurusan Kemarahan

### Аннотация

Ramai percaya bahawa kemarahan di dalam populasi dunia secara keseluruhannya adalah meningkat pada kadar yang mencemaskan. Terdapat pelbagai saranan kepada penyebabnya, antaranya ialah: keganasan di dalam televisyen dan filem, bahan kimia dan E-nombor di dalam makanan yang diproses; semburan tanaman; jejak kimia dari pengangkutan udara; penyalahgunaan alkohol dan bahan; penurunan kawalan diri; berkurangnya kepercayaan kepada Tuhan; kekurangan hormat kepada tokoh kuasa tradisi, dan banyak lagi. Ramai percaya bahawa kemarahan di dalam populasi dunia secara keseluruhannya adalah meningkat pada kadar yang mencemaskan. Terdapat pelbagai saranan kepada penyebabnya, antaranya ialah: keganasan di dalam televisyen dan filem, bahan kimia dan E-nombor di dalam makanan yang diproses; semburan tanaman; jejak kimia dari pengangkutan udara; penyalahgunaan alkohol dan bahan; penurunan kawalan diri; berkurangnya kepercayaan kepada Tuhan; kekurangan hormat kepada tokoh kuasa tradisi, dan banyak lagi. Adalah berbaloi untuk melihat kemarahan dan keagresifan dengan teliti bagi memahami dengan lebih mendalam ledakan emosi yang selalunya memerlukan penggunaan teknik pengurusan kemarahan. Kekecewaan adalah penyebab utama kemarahan. Namun begitu, kekecewaan tidak berlaku dalam semalaman. Ia berlaku apabila

timbulnya isu tersembunyi. Oleh itu, kekecewaan adalah perasaan dalam yang terpendam atau keadaan kurang yakin dan ketidakpuasan, yang timbul dari rungutan yang tidak selesai atau dan keperluan dan kehendak yang tidak dipenuhi. Buku pendek ini melihat secara ringkas kepada isu-isu tersebut. Tujuan utamanya adalah untuk menunjukkan kepada mereka yang berkenaan bagaimana untuk mendapatkan bantuan lanjut. Artikel-artikelnya boleh juga digunakan di dalam terbitan-terbitan pembelinya.

# 1 PENGURUSAN KEMARAHAN

Mengawal Kemarahan Dan Kekecewaan  
oleh

1 Owen Jones

diterjemahkan oleh

1 Nor Aziah Abdul Ghaffar

Diterbitkan oleh Megan Publishing Services

<http://meganthemisconception.com>

Hak Cipta Owen Jones 2021 ©

Helo dan terima kasih kerana membeli e-buku bertajuk 'Pengurusan Kemarahan' ini.

Saya berharap anda akan mendapati maklumatnya membantu, berguna dan menguntungkan.

Maklumat di dalam e-buku ini yang mengenai berbagai aspek pengurusan kemarahan dan subjek yang berkaitan dengannya disusun kepada 15 bab yang setiap satunya lebih kurang 500-600 patah perkataan.

Saya berharap ia akan menarik minat mereka yang ingin belajar lebih tentang pengurusan kemarahan atau mengawal baran mereka.

Sebagai bonus tambahan, saya memberi anda kebenaran untuk menggunakan kandungannya dalam laman web anda sendiri atau blog dan surat berita anda. Namun begitu adalah lebih baik jika anda menulisnya semula dalam perkataan anda

sendiri dahulu.

Anda juga boleh mengasingkan kandungan buku ini dan menjual artikel-artikelnya. Hakikatnya, satu-satunya hak yang anda tiada adalah menjual semula atau mengedarkan buku ini sebagaimana ia diberikan kepada anda.

Jika anda mempunyai sebarang maklum balas, sila nyatakannya kepada syarikat di mana anda membeli buku ini.

Terima kasih sekali lagi kerana membeli e-buku ini.

Salam,

Owen Jones

## 1 Isi Kandungan

Perihal Pengurusan Kemarahan.

Pengurusan Kemarahan

Pelajaran Pengurusan Kemarahan

Pengurusan Kemarahan Remaja

Buku Pengurusan Kemarahan

Artikel Pengurusan Kemarahan

Filem Pengurusan Kemarahan

Pengurusan Kemarahan untuk Kanak-kanak

Bantuan Pengurusan Kemarahan

Teknik Pengurusan Kemarahan

Kemahiran Pengurusan Kemarahan

Pengurusan Kemarahan dan Keganasan Rumah Tangga

Panduan Pengurusan Kemarahan untuk Keadaan yang Banyak Tekanan

Di Mana Boleh Didapati Nasihat Pengurusan Kemarahan

Secara Percuma

Mengamalkan Kemahiran Pengurusan Kemarahan yang Berjaya

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.