

# Управление гневом



*Возьмите свое раздражение под контроль*

**Оуэн Джонс**

# Owen Jones

## Управление Гневом

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64616492](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64616492)

*Управление гневом:*  
ISBN 9788835420248

### Аннотация

Многие считают, что население планеты в целом все больше подвержено гневу. Причины этого называют различные, к примеру: насилие в телепрограммах и фильмах; химикаты и пищевые добавки в продуктах; удобрения; выбросы самолетов; употребление алкоголя и наркотиков; ослабление самоконтроля; потеря веры в Бога; отсутствие уважения к традиционным авторитетам и многое другое.

Чтобы лучше понять причины эмоциональных вспышек, для предотвращения которых и нужны техники управления гневом, необходимо тщательно изучить гнев и агрессию. Основная причина гнева – фрустрация. Однако, фрустрация овладевает человеком не беспричинно, а вследствие глубоко лежащих проблем. Следовательно, фрустрация – это застарелое чувство нерешительности и неудовлетворенности, возникающее в результате невыполненных потребностей или невысказанных обид. Эта короткая книга вкратце рассказывает об этих проблемах. Ее основная цель – рассказать тем, кого беспокоят

вспышки гнева, где искать помощи. Статьи из данной книги могут быть использованы в публикациях покупателя.

# Содержание

Об управлении гневом	7
Управление гневом	11
Уроки управления гневом	14
Управление гневом для подростков	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Оуэн Джонс

## Управление гневом

**Управление гневом**

Оуэн Джонс

Опубликовано на

<http://meganthemisconception.com>

© Owen Jones, 2021

Здравствуйте! Спасибо, что приобрели эту электронную книгу «Управление гневом».

Надеюсь, изложенная в ней информация окажется для вас нужной и полезной.

В этой книге содержится информация о различных аспектах управления гневом. Для удобства она поделена на пятнадцать глав по 500-600 слов.

Надеюсь, она заинтересует тех, кто желает узнать побольше об управлении гневом и самоконтроле.

В качестве подарка я разрешаю своим читателям использовать материал данной книги на своих сайтах и блогах, но, конечно же, будет лучше, если вы изложите его своими словами.

Вы также можете разделить книгу на статьи и продать их. Единственное, на что у вас нет права – это продавать или отдавать книгу целиком.

Если вы желаете оставить отзыв, оставьте его на сайте

компании-продавца.

Еще раз спасибо за покупку.

С уважением,

Оуэн Джонс

# Об управлении гневом

Говоря об управлении гневом, стоит поближе рассмотреть гнев и агрессию, чтобы понять механизмы этих эмоций и найти наилучшие способы управления ими.

Зачастую человек, чувствующий фрустрацию, поддается своим эмоциям и "взрывается". Однако, фрустрация овладевает человеком не беспричинно, а вследствие глубоко лежащих проблем. Следовательно, фрустрация – это застарелое чувство нерешительности и неудовлетворенности, возникающее в результате невыполненных потребностей или невысказанных обид.

Таким образом, гнев – это чувство, возникающее у человека, чьи ожидания не оправдались, или когда наружу выйдут все его накопленные проблемы. Агрессия – насильственное деяние или метод влияния в отношении другого человека.

Агрессия – конфликтная, разрушительная и пагубная модель поведения, особенно если ее источником является фрустрация. Агрессия может быть полезна в случае угрозы жизни, но в большинстве других случаев она приносит вред.

Настойчивость же, напротив – эффективный способ донести свои чувства до другого, не вызывая обиды, ссоры или разрыва отношений. Настойчивость – наша сила, смелость и уверенность, с помощью которых мы защищаем наши права,

если кто-то их ущемляет.

Если понять разницу между агрессией и настойчивостью, можно научиться вести себя правильно, взять под контроль свою жизнь и избежать дальнейших проблем.

Если вы испытываете фрустрацию, возможно, вы захотите присесть и пересмотреть свои убеждения, мнения, теории, рассуждения и тому подобное. Пересмотрев причины своего гнева, вы сможете остановиться, когда закипаете; вы поймете, что злиться бесполезно, ведь причины фрустрации вне вашего контроля.

К примеру, анализируя себя, вы можете обнаружить и другую точку зрения, и прийти к выводу, что беспокоиться не из-за чего. Это и есть управление гневом.

Настойчивость по отношению к человеку, поступившему с вами несправедливо, может оказаться более эффективным, чем взрыв гнева. Курсы по управлению гневом приводят различные примеры негативных последствий подобной реакции.

К примеру, спор двоих людей перерастает в драку. Один из спорщиков обвиняет другого в распространении лжи про него. Последующая драка привлекает внимание соседа, и тот вызывает полицию. Приехавшая полиция заковывает в наручники и увозит в участок обоих спорщиков.

Проблем у них стало только больше: им придется оплатить штраф, судебные издержки и, возможно, еще и условное освобождение. Таким образом, одна проблема преврати-

лась в несколько, но и это еще не все. Даже когда спорщики все это оплатят, на них останется полицейское досье, которое негативно повлияет на их дальнейшую карьеру и жизнь, а окружающие будут считать их несдержанными и ненадежными.

Теперь рассмотрим тот же сценарий – один человек распространяет про другого ложные слухи – но вместо насилия отношения выясняются с помощью слов.

Оболганный человек подходит к распространителю слухов и спрашивает его: «Зачем ты рассказываешь, что я – алкоголик?» Тот отвечает: «Ничего подобного я не говорил». «Врешь!» – восклицает первый. – «Ты рассказал об этом моему лучшему другу, а он не врет». «Ну, каждый раз, когда я заходил к тебе, ты пил, вот я и сделал вывод, что ты – алкоголик».

«То, что ты каждый раз застаешь меня с алкоголем, не значит, что я – алкоголик. Прекрати распространять лживые слухи обо мне, или я больше не пушу тебя на порог. Друзья так не поступают. Если тебе что-то не нравится, скажи мне, но не действуй за моей спиной».

**Отличный результат!**

Этот человек отстоял свои интересы, и позитивные изменения не замедлят последовать. Посмотрим, что произойдет дальше.

«Мне очень жаль, я не хотел тебя обидеть. В следующий раз, если мне что-то покажется неправильным, я поговорю

с тобой. Но я все еще волнуюсь за тебя, ведь каждый раз, когда я заглядываю к тебе, ты пьешь». «Ну что ж, пойдём ко мне, обсудим».

Удивительная разница, не правда ли? А все благодаря умению управлять гневом!

# Управление гневом

Сомнений нет – людям в нашем обществе все сложнее контролировать эмоции. Один из примеров – агрессивное вождение.

Я недостаточно квалифицирован, чтобы ответить, почему так происходит, но приведу некоторые теории:

- \* стресс вследствие родительских требований и ожиданий
- \* давление коллектива
- \* страх возможной неудачи а экзамене
- \* питание – рост потребления полуфабрикатов
- \* влияние телевидения, фильмов и знаменитостей
- \* рост «вещизма» в обществе
- \* отсутствие достойной духовной поддержки
- \* снижение уважения к авторитетам
- \* различные культурные влияния
- \* поп-музыка
- \* политика
- \* злоупотребление алкоголем или наркотиками

Данный список был составлен в случайном порядке и не отражает моего личного мнения, хотя некоторые из вышеизложенных причин и кажутся мне убедительными.

Но и без того ясно, что что-то идет не так. Наши современники часто ведут себя безответственно, старики боятся выходить на улицу даже днем, а дети принимают таблетки

для самоконтроля в невиданных ранее количествах!

Кто или что тому виной?

Кто знает? И кто осмелится указать виновника?

Беспечное – возможно, чересчур – поколение шестидесятых и семидесятых воспитало детей, не знающих, что такое «дисциплина». А причиной движения хиппи послужило чрезмерное послушание предыдущих поколений властям.

Некоторые продукты вызывали и до сих пор вызывают аллергию, что, в свою очередь, может вызвать перепады настроения. Некоторые не в состоянии контролировать эти перепады, что вызывает тревогу.

Правительство тоже оказывает влияние, особенно в случае отмены права школьных учителей действовать «вместо родителей», пока ребенок находится в классе. Школьная анархия – не лучшая идея, и английское правительство фактически признало это, когда вернуло учителям некоторые права.

Поп-музыка, например, такие песни, как «School's Out» Элис Купер и «Another Brick in the Wall» группы Пинк Флойд подливают масла в огонь.

Церковных священников «изобличили» в том, что они знают о земной жизни и загробной жизни не больше, чем простые люди, но интерес к духовной стороне жизни остается стабильным.

Еще одним гвоздем в гроб уважения к властям стали постоянные скандалы с участием политиков. Члены обоих па-

лат парламента запускали руки в казну, и это стало достоянием публики. Некоторые из них отправились в тюрьму, а остальные сумели оправдаться. Теперь доверия к ним не больше, чем к продавцам подержанных автомобилей. Другие обвинения не замедлят последовать... например, в кумовстве при распределении должностей в правительстве и корпорациях, таких, как Би-би-си.

Иными словами, мы все виновны. Общество подвело нас.

Не во всем, во многих областях мы добились прогресса. Но, возможно, в чем-то мы переборщили, и пришло время притормозить и пересмотреть наши ценности и как они влияют на общество в целом и воспитание детей в частности. COVID-19 в некоторой степени ускорил этот процесс – многие люди пересмотрели свои жизни и приоритеты.

# Уроки управления гневом

Некоторые люди, страдающие от вспышек гнева, изо всех сил стараются не обращать на них внимания. Но они считают, что, если они не будут говорить о своей проблеме или заминать ее, она исчезнет сама по себе.

Во многих семьях есть человек с проблемами контроля гнева. И родители и дети могут нарушить привычный бытовой ритм неконтролируемыми вспышками гнева. Некоторые считают, что лучший способ справиться с этой проблемой – это держать ее в секрете, но на самом деле, если делать вид, что ничего не происходит, ничего и не решить.

По правде говоря, если долго не обращать внимания на проблемы с контролем гнева, они могут в итоге привести к страданиям и неоправданному насилию. Можно с уверенностью сказать, что признание проблемы и поиск ее решения – куда лучшая стратегия.

Подходящий способ управления гневом зависит от личности человека и его семьи. Некоторым больше подходит индивидуальная работа с психологом или психиатром, другие же чувствуют себя более спокойно в группах психологической поддержки.

А что же курсы по управлению гневом?

Они могут подойти людям с серьезными нарушениями поведения и частыми гневными срывами. Курсы по управле-

нию гневом под руководством профессионала в данной области дадут им возможность изучить способы управления гневом и справиться с ним.

Одна из целей уроков управления гневом – научить людей отпускать отрицательные эмоции и таким образом справляться с гневом. В план подобных уроков скорее всего будет включены расслабляющие упражнения из йоги, такие как медитации, управляемое дыхание и особые стойки.

Главная задача подобных курсов – помочь людям с проблемами неконтролируемого гнева найти конструктивные и позитивные способы справляться с ними. Некоторые, особенно новички, могут испугаться обстановки таких курсов – им нужно дать понять, что подобная структура не угрожает им и не унижает их. Напротив, она призвана помочь.

Подобные курсы должны проводиться в расслабляющей, неформальной обстановке, и не вызывать в слушателях смущения или испуга. Уроки управления гневом предназначены для того, чтобы люди проработали свои проблемные эмоции, что не так-то просто, и поэтому они предоставляют поддержку и ободрение.

Где заинтересованный человек может записаться на курсы управления гневом? Первой инстанцией для желающих записаться может стать районная правительственная программа. Социальные работники, терапевты и даже священники смогут предоставить необходимую информацию в вашем районе.

А если это не поможет, вы всегда можете обратиться к интернету в поисках полезной информации об управлении гневом. Поисковые системы, такие, как Google или Yahoo, смогут предоставить заинтересованным лицам массу необходимой дополнительной информации, такой, как контактные телефоны и адреса, а также даты и места проведения семинаров. В этом плане интернет исключительно полезен.

Интернет также может предоставить заинтересованному лицу другие варианты, такие, как уроки управления гневом онлайн, не выходя из дома. Никому не придется страдать из-за неуместных эмоций и неконтролируемого гнева. В современном мире помощь может найти каждый, главное – искать.

# Управление гневом для подростков

Самые главные причины неконтролируемого гнева – депрессия и тревога. Когда человек постоянно из-за чего-либо волнуется, может ли он на это повлиять или нет, он впадает в депрессию. Если вы чувствуете, как будто попали в безвыходную ситуацию, ваша депрессия может негативно повлиять на вашу жизнь и ввергнуть вас в пучину отчаяния. Особенно серьезно это может повлиять на подростков, поскольку они еще растут, и их мозг находится в стадии развития.

Если взять свои эмоции под контроль, можно добиться хороших результатов. Если вам кажется, что мир вокруг вас рухнет, вы, возможно, думаете слишком негативно, и усиливаете свою депрессию и тревогу. В этой короткой статье мы опишем некоторые способы, благодаря которым подростки смогут справиться со злостью, тревогой и депрессией, что, хотелось бы надеяться, предотвратит вспышки неконтролируемого гнева.

Прежде всего, давайте изучим симптомы. Чувствует ли человек, что он как будто сходит с ума? Кричит ли он мысленно: «Я больше так не могу!»? Кажется ли ему, что кто-то замыслил ему зло? Думает ли он, что окружающие считают его сумасшедшим? Если он испытывает хотя бы от одного из этих симптомов, велика вероятность, что он страдает от тревоги и депрессии.

Если подросток не может найти способ изменить свои мысли, он, скорее всего, взорвется гневом, когда его эмоции начнут усиливаться. Не лучше ли будет убедить его, что он не сходит с ума, а всего лишь страдает от переизбытка эмоций, это временно и эту проблему можно решить? Посоветуйте подростку внимательно пересмотреть все свои слабые места и вспомнить, может быть, он знает, как решить свои проблемы. Подобный разбор зачастую открывает двери для ранее пропущенных возможностей. Этот метод контроля гнева для подростков может быть эффективным, если подростку помогает родитель, взрослый друг или психотерапевт.

# 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.