

سه کلیک



خشم داریم، اما نمی‌دونیم کجا
تخلیه‌ش کنیم

3CLICK.COM

سه کلیک



خیلی ها حسی که الان تجربه می کنن، حس خشمه.
ولی چون نمی دونن کجا و چطور تخلیه ش کنن، شروع
می کنن به حمله، فحش یا دعوا تو کامنت ها.

3CLICK.COM

سه کلیک



این خشم از کجا میاد؟

- از سال ها فشار و ناامنی
- حس ناتوانی و ناکامی در ایجاد یک تغییر واقعی
- از ناتوانی در کمک کردن
- از دیدن بی عدالتی



خشم، زبان روانه وقتی از درد پر شده و حس می‌کنه کار دیگری
نمیشه کرد.

اما اگه برای این احساس راهی نداریم و رهاش کنیم تا مسیر خودش را
بره، تبدیل می‌شه به خشونت:
یا علیه خودمون و خود تخریب یا علیه دیگران و رفتارهای ضد اجتماعی

سه کلیک



راهکار؟

خشم و حس پشت اش رو بنویس، حتی اگه قراره پاره ش کنی
یادت باشه که اگر عنان خشم را در دست نگیری، می افتی توی
چرخه تخلیه خشم بی حاصل و خشمگین تر شدن پیایی

3CLICK.COM

سه کلیک



حرکات بدنی (ورزش، دویدن، فشردن چیزی) کمک می‌کنه انرژی
ات تخلیه شه.

خشم رو با آدم‌های امن به زیون بیار، نه آدم‌های نا آشنا یا
در دسترس‌ترین‌ها.

3CLICK.COM

سه کلیک



خشم آگه مسیر نداشتہ باشہ، ویران می کنہ.
ولی آگه دیدہ و هدایت بشہ، می تونہ تبدیل بشہ به آگاہی و عمل.

3CLICK.COM