

# إدارة الغضب

## ANGER MANAGEMENT

لا يمكن التنبؤ بردة فعل  
الغاضبين وحتى أنفسنا إذا  
ما حلت ثورة الغضب.



تعرف كيف تحمي نفسك ومن  
معك من ثورات الغضب

العاصفة بقوتها تستطيع أن تدمر بلداً...  
لكنها لا تستطيع أن تحل عقدة خيط...  
وهكذا الغضب.. يدمر ولكنه لا يقدم حلاً



من أطاع الغضب أساء الأدب.  
للغضب ثورة تجنب دخولها  
سارع إلى نزع فتيل الغضب

إدارة الغضب من المهارات الضرورية التي لا تقدر بثمن فأجعلها ضمن  
الثقافة المؤسسية نذكر بعضنا البعض بخطوات إدارتها.

