

# چه عواملی باعث ایجاد عصبانیت می‌شود؟

محتوای این اینفوگرافیک برگرفته از آیات و روایات است

## افراد عصبانی چه علائمی دارند؟



برافروخته شدن چهره



خروج از حق در سخن گفتن



داد و فریاد کردن



استفاده از الفاظ ناپسند و دشنام در سخن گفتن

تغییر رفتار به سرعت از آرامش به خشم



## عوامل ایجاد عصبانیت چیست؟



عدم اعتماد به نفس



خودکم‌بینی و کم‌ظرفیتی



ناکامی و شکست



همانندسازی و تقلید از والدین و دوستان

وجود صفاتی مانند، حسادت، کبر و غرور، حرص، حب جاه و مال



## چگونه با یک فرد عصبانی برخورد کنیم؟



تغییر فضا و مکان شخص عصبانی



لمس دست و یا شانه‌ی فرد عصبانی



حفظ آرامش و خونسردی خود



عذرخواهی از فرد خشمگین بابت اشتباه خود

پیشنهاد راهی برای حل مشکل

