



الغضب

أسبابه .. تفسيره .. طرق التحكم فيه

امتلاك هذه المهارة .
مكونات الغضب

إذا كنت من النوع الغضوب عليك أن تعرف أن للغضب مكونات ثلاثة ينبغي الانتباه لها في حالات ضبط الذات وعلاج الثورات الانفعالية.. هي وجود:

< خاتمة أو ترجمة خاطئة وتفسير سلبي لسلوك خارجي بأنه يمثل خطراً واقعاً أو وشيك الوقوع وتعدياً على الشخصية.. إنه يتعدى على كرامتي.. إنه خائن لم يعطني حقى.. إنه لا يحترمني بما فيه الكفاية أين العدالة؟ لابد أن أوقفه عند حده وإلا سيتجاوز تعدي على كل مرة .
< استجابة عضوية تشمل : التوتر العضلي والتلاحق السريع في عملية التنفس وتسارع في دقات القلب بسبب تزايد النشاط الهرموني أى تزايد نسبة ضخ مادة الإدرينالين في الدم والتغير في معدل التنفس فضلاً عن توتر عضلات الوجه وارتفاع معدل ضغط الدم واتخاذ وضع الهجوم .
< القيام بسلوك خارجي يتفاوت من الهجوم اللفظي بالشتيم والكلام والصوت العالي إلى درجة الهجوم البدني بالتعارك والعنف وربما إيقاع أذى عضوي بالطرف الآخر قد يصل إلى القتل .

وبالرغم من أن بعض الغضب قد يساعد أحياناً على توقف مصادر الامتهان وسوء المعاملة من الآخرين فإن ذلك يتطلب حكمة وانتباهاً حتى لا يتحول الغضب وما يصحبه من عنف واندفاع إلى عادة وأسلوب من أساليب في إنهاء الخلافات مع الأطفال أو الزوجة أو زملاء العمل وتوجد لحسن الحظ طرق متعددة ينصح بها المتخصصون في العلاج النفسي من شأنها أن تساعد على توجيه الغضب وضبط الانفعالات بحيث لا يتحول إلى العنف.

المشاكل التي تنتج عن الغضب

الغضب قلماً يساعد على حل المشكلة، فنهر حاسبك الآلى لن يجعله يعمل وركل سيارتك لن يجعلها تدور كما لاحظت فإن ذلك النوع من الغضب لا يؤدي

الغضب من أخطر المشاعر التي قد يمر بها الإنسان فبالإضافة إلى الأضرار الصحية التي قد تنتج عن الغضب فإن الغضب قد يؤدي بك إلى ارتكاب أفعال تندم عليها لاحقاً دخلت إحدى صديقاتي إلى مكتب مديرها محتجة على تعيين زميلها مديراً لفرع جديد للشركة برغم أنها الأقدم والأقدر تبادلته ومديرها الحجج حول هذا القرار وتعاليت أصواتهما واحتد الموقف أكثر مما أدى إلى غضبها وفوران أعصابها جعلها تتناول ورقة على مكتب المدير وكتبت استقالها ورمتها في وجهه وانصرفت ... ما عرفته بعد ذلك أنها واجهت الكثير من المصاعب وندمت أشد الندم على ما حدث ولكن كما يقول الجميع لحظة غضب ! أنا متيقن أنك تعرف الكثير من القصص المشابهة التي أدت لحظات من ثورة الغضب فيها إلى نتائج غير محمودة يندم عليها صاحبها طوال العمر فكم رجل طلق زوجته وكم خصم اعتدى على خصمه حتى أنهى حياته وكم سائق أراد النيل ممن ضايقه فارتكب حادثاً مروورياً قاتلاً.

لماذا نغضب؟

نحن نغضب عندما نواجه مثيرات مهددة أو نعتبرها كذلك ومن الأمثلة على ذلك نحن نغضب عندما:

- < نتعرض للعنف وتهديد الأمن
- < وعندما يلحق بنا الضرر نتيجة لمعلومات غير دقيقة أو حتى دقيقة نتيجة للوشاية والغيبة
- < وعندما يتعرض عملنا ومركزنا الاجتماعي أو المهني للتهديد
- < الشعور بخيبة الأمل والخذلان وخيانة الأصدقاء أو المقربين
- < وعند الشعور بنكران الجميل
- < وعندما نشعر بأن حقوقنا قد خرقت
- < أو أن كرامتنا قد جرحت
- < وعندما نشعر بأن روابطنا بالآخرين بدأت تضعف
- < وعندما نحقق بأعزائنا أضراراً صحية أو خارجية
- < وعندما نشعر بأن شخصاً أو جماعة ماتضع في طريقنا العراقيل
- < وعندما نواجه ما يعوقنا عن التقدم والرقي وتحقيق أهدافنا في التقدم المهني والترقي

وليس بالضرورة أن تكون المواقف المثيرة للغضب حقيقة إذ يكفي أن يراها الفرد كذلك أو يفكر فيها بهذه الطريقة حتى تستثار مشاعر الغضب. وتطول قائمة الأمثلة ..

من الواضح من كل الأمثلة السابقة أن الغضب يكون بغرض الدفاع عن حقوقك عندما يأخذ شخص دورك في الطابور أو بسبب الرغبة في استعادة السيطرة على المواقف مثلما غضبت عندما تباطأ الحاسب الآلى أو بسبب الخوف مثل الخوف من حادث السيارة

تفسير الغضب

الغضب هو حالة شعورية تبدأ من الإثارة الخفيفة حتى الامتياز الشديد الذي يعنى البصر والبصيرة، وقد يكون الغضب متجهاً نحو شخص ما رئيسك في العمل ، زميلك أو نحو حدث ما زحمة مرور السير ، رحلة طيران ملغاة أو بسبب قلقك حول مشكلة شخصية أو بسبب ذكرى مؤلمة يتفق الأطباء النفسيون على أن السيطرة على لحظات الغضب تعد من الأمور الشاقة على الإنسان ولعلها من المهارات الإنسانية الراقية والاحترافية التي لا تتوفر لدى كثيرين ومع ضغوط الحياة اليومية تكشف كل يوم حاجتنا الماسة إلى



د. علاء فرغلي

استشاري الطب النفسي

ثالثاً إعادة
وضع الموقف في
إطار إيجابي

أي أن تستبدل
بسيل الأفكار
المشحونة بالغضب
تفسيرات أخرى
ممكنة وأكثر سلامة
مثل من يدري ربما
خفيت عليه سيارتي
أو ربما يكون
لديه سبب يجعله
يقود سيارته بهذه
العجلة ربما يكون

والده في العناية المركزة في المستشفى وهكذا لم
تكلم غيظك ولم تنفس عنه بل قطعت غضبك بأفكار
منطقية وممكنة

ملخص أساليب السيطرة على الغضب

إن قوتك الحقيقية تكمن في قدرتك على التحكم
في الانفعالات وضبط النفس لا أن تسمح لها بأن
تحتكم وتسيطر عليك.. ليس من المطلوب أن تواجه
العنف بالعنف وليس من المطلوب إيقاع الضرر
بالآخرين عندما تتعرض للضرر منهم ومن ثم :
* انتبه للمؤشرات العضوية وأعمل فوراً على
تهدئتها باستخدام أساليب الاسترخاء
* اصنع للآخرين وأستجب لهم دون فقدان
 للسيطرة على النفس عندما يوجه منهم لك نقد أو
استجابة سلبية
* تعلم من توكيد الذات أي التعبير عن المشاعر
بهدهوء

* تعلم فن التفاوض والوصول للحلول الوسطى
* درب النفس على أن تضع نفسك في محل
الآخرين وأن تفكر بمشاعرهم المواجهة لأن ذلك
سيجعلك أكثر هدوءاً وضبطاً للنفس
* ليس بالضرورة أن تكون منتصراً في كل
المواقف ومع كل الأشخاص وفي كل الأوقات..
التفاعل الجيد هو الذي نخرج منه وقد كسب فيه
الجميع
* عندما يتصرف الآخرون بطريقة غاضبة تجنب
أن تعاملهم بالمثل
* الحوار الهادئ مع النفس يخفف من مشاعر
الغضب مثل :

- ليس من المطلوب مني أن أنفعل أو أغضب
- لن أسمح لهذا الموقف أو هذا الشخص أن
يثيرني
- لن أسمح لهذا الأمر أن يقلت من يدي وأفقد
صوابي

وأخيراً انظر للناس في لحظات الغضب هل
ترغب حقاً أن تكون مثلهم: هل هم أقوياء فعلاً وهل
يحققون أهدافهم وهل هم ناجحون في حياتهم
إن الحقائق النفسية تبين لنا عموماً أن الضرر
الذي يحدث نتيجة للغضب يستهدف أو لا يستهدف
الشخص المنفعل ذاته

وأخيراً الغضب مجرد رسالة
الغضب مثله مثل أي شعور آخر رسالة من عقلك
الباطن يطالبك فيها بحل مشكلة معينة عن طريق
اتباعك للطرق السابق ذكرها ستعرف كيف تتحكم
في ذلك الغضب وكيف توجهه في القنوات الصحيحة
جاء في الحديث الشريف عن رسول الله صلى
الله عليه وسلم: (ليس الشديد بالصرعة ولكن
الشديد من يملك نفسه عند الغضب)
حقاً إن التحكم بالغضب مهارة راقية تمنح من
يتقنها السلام والطمأنينة وبقية من آثاره المدمرة
على الروح والجسد.

أمر يستحق بذل الجهد وعرق الجبين
أولاً لا بد أن نسلم بالحقيقة الهامة أن الحياة
ليست مثالية ولكن تكون يوماً من الأيام
كذلك وأن كل ما يجري لن يكون مثالياً أو على
أفضل ما نتوقع أو نرجو

ثانياً تعرف اللحظات الأولى من الغضب وهي
اللحظات التي تبدو الأمور فيها أنها مازال تحت
السيطرة وجرب الأمور التالية:

أ - كن واعياً للتغيرات الجسدية المبكرة كتوتر
العضلات ووضعية القبضة ليديك وجفاف الحلق
وانقباض عضلات الجبهة وتسارع دقات قلبك
وتزايد معدل التنفس وغير ذلك
مثل هذه التغيرات هي صفارات إنذار مبكرة
فاستد منها

ب - كن واعياً لتسارع الأفكار في رأسك مع بداية
الغضب .. الغضب هو رد فعل لما نعتقد أنه إهانة
لنا.. إن مراقبة سيل الأفكار مع بداية الحدث المثير
للغضب له فائدة كبيرة في منع الغضب لوضعه في
إطار إيجابي جديد كما سنوضح في الفقرة التالية
ج - كن واعياً بنشوء مشاعر الغضب أثناء
حدوثها ومراقبة نتائجها.. إنها كمشاهدة من
الخارج لما يموج في عالمنا الداخلي

والفرق كبير بين أن تغضب من شخص ما حتى
تشعر وكأنك تريد أن تقتله.. هذه هي مشاركتك
المباشرة وبين الوعي بها وملاحظتها
فتقول لنفسك في أثناء الغضب هذه مشاعر
الغضب إنني غاضب من هذا الشخص من ثم مراقبة
نتائج ذلك أنا غاضب ولذا فإن أي قرار أصدره ربما
لا يكون حكيماً وهكذا ستجد أنك تسقط قوة إضافية
على مشاركتك مهما اشتدت حدتها ومن ثم ستقل
من تأثيرها فيك

بك إلا إلى فقد طاقتك لكن باستخدام تكتيكات
التحكم في الغضب سيمكنك تصريف ذلك الغضب
في القنوات السليمة بدلاً من إهدار طاقتك عندما
لا تصرف ذلك الغضب وتكتفه فإنه يتحول إلى
اكتئاب.. أحد تعريفات الاكتئاب هو الغضب الموجه
إلى الداخل ولا أعني بهذا كتم الغضب بغرض
العفو وإنما النوع الذي اتحدث عنه هو عندما تكون
مضطراً إلى أن تكتفم غضبك لأنك لاتجد طريقة
أخرى لاستعادة حقك

مشكلة أخرى تنتج عن كتم الغضب بذلك الشكل
أن تظهر تلك المشاعر المكتومة في هيئة أخرى مثل
الكوابيس والشعور بالحزن بدون معرفة السبب أو
الشعور بالغضب فجأة عندما يحدث أي شيء بسيط
فمثلاً حينما ينهرك مديرك بالعمل ربما تجد
نفسك في المنزل تنهر أطفالك لأى سبب بسيط وذلك
كله نتيجة للغضب المكتوم

التحكم في الغضب

هذه المقالة تحتوي على بعض التكتيكات المؤثرة
للسيطرة على الغضب . استخدم الطريقة التي
تجدها أسهل لك أو استخدم أكثر من واحدة في
نفس الوقت إذا أردت أن تحصل على تأثير أعلى
قبل أن أن تقرأ عن تلك الطرق ربما يكون من
المفيد أن تقرأ المقالة السماة أسباب الغضب حتى
تستوعب المقالة بسهولة

تكتيكات التحكم في الغضب

تحكم في تحدثك إلى نفسك : التحدث للنفس
هو أن تستخدم جملاً معينة أثناء التفكير مثل إذا
استمر هذا الوضع فلن ألحق بالإجتماع أو أنا متأكد
أنه تعمد مضايقتي .. طبعاً التحدث السلبي للنفس
يؤثر على المشاعر بطريقة سلبية وقد يكون هو سبب
إطلاق غضبك، وباستخدام العلاج السلوكي المعرفي
يمكنك تعلم كيفية السيطرة على تحدثك مع نفسك
مما سيؤدي إلى السيطرة على مشاعرك.

تعلم كيف تحفظ حقوقك : إذا كان سبب
غضبك هو شعورك بأن حقك قد ضاع فلا شيء
يمكنك فعله أفضل من التعلم كيفية الدفاع عن
حقوقك عن طريق استخدام مهارات الاتصال
المؤثرة.

اغسل وجهك : غسل الوجه يقلل من الغضب..
كلما غضبت حاول وضع بعض الماء البارد على
وجهك

غير من وضعك إذا كنت جالساً فقم بالوقوف
وإذا كنت واقفاً فاجلس فإنه وجد أن تغيير
الوضع يقلل من الغضب.

تكتيكات الاسترخاء: مهما كانت هناك مشاعر
سيئة فإن تكتيكات الاسترخاء يمكنها أن تجعلك
تشعر بالراحة تكتيكات الاسترخاء سهلة وبسيطة
ويمكنك تطبيقها في أي مكان

تحكم في مشاعرك بعكس الاعتقاد السائد
فإنه يمكنك أن تتحكم في مشاعرك فالمشاعر في
النهاية هي من اختيارنا إذا قررت أن تغضب
فسيكبر الشعور ويخرج عن سيطرتك أما إذا
تحكمت في غضبك في أول عده ثوان بعد حدوث
الموقف فستجد أنك يمكنك التحكم في غضبك
للنهاية

اجر أو مارس الرياضة: إذا تشاجرت مع
مديرك أو مع أي شخص آخر فلا شيء يمكنه
أن يجعلك تهدأ أكثر من الذهاب للجمنيزيوم أو
ممارسة الرياضة لأنها تساعد على الاسترخاء
فيما يلي الوسائل الأكثر مساعدة على
التخلص من الغضب

وقبل أن نبدأ في بحثها لا بد أن يكون واضحاً
أن السيطرة على الغضب مهارة تحتاج مثل كل
المهارات إلى الكثير من التدريب والتمرين ولكنها

