



إدارة الغضب

من الطبيعي أن نشعر بالغضب والإحباط بين الحين والآخر. والحقيقة أن قائمة المواقف المثيرة للغضب والإحباط طويلة وسهلة. فهي تمتد من الشعور بخيبة الأمل والخذلان و خيانة الأصدقاء أو المقربين إلى الشعور بأن هناك من يتعدى على ويتجاوز حدوده معي. وبالطبع يكفي تفسير الأمور بذلك حتى وإن لم يكن هناك تهديد حقيقي، فإدراك وجود تهديد يؤدي لإثارة نفس المشاعر التي تصحب وجود تهديد فعلي.

- أصغ للآخرين ، واستجب لهم دون فقدان للسيطرة على النفس عندما يوجه منهم لك نقد أو استجابة سلبية.
- تعلم من توكيد الذات أي التعبير عن المشاعر بهدوء.
- تعلم فن التفاوض والوصول للحلول الوسطى.
- درب النفس على أن تضع نفسك في محل الآخرين وأن تفكر بمشاعرهم (المواجهه = yhtapmE) لأن ذلك سيجعلك أكثر هدوءاً وضبطاً للنفس.
- ليس بالضرورة أن تكون منتصباً 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 اسمح لهذا الموقف أو هذا الشخص أن يثيرني»
- «لن اسمح لهذا الأمر أن يفلت 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 الشخص الغاضب نفسه.

- الانتباه لها في حالات ضبط الذات و علاج الثورات الانفعالية هي وجود:
- خاطرة أو ترجمة خاطئة و تفسير سلبي لسلوك خارجي بأنه يمثل خطراً واقعاً أو وشيك الوقوع و تعديلاً على الشخصية (إنه يتعدى على كرامتي، إنه خائن، لم يعطني حق، إنه لا يحترمني بما فيه الكفاية، أين العدالة؟ لا بد أن أوقفه عند حد و إلا سيتجاوز تعديده علي كل مرة).
- استجابة عضوية تشمل: التوتر العضلي، و التلاحق السريع في عملية التنفس و تسارع دقات القلب بسبب تزايد النشاط الهرموني أي تزايد نسبة ضخ الأدرينالين في الدم، و التغير في معدل التنفس، فضلاً عن توتر عضلات الوجه و ارتفاع معدل ضغط الدم، و اتخاذ وضع الهجوم.
- القيام بسلوك خارجي يتفاوت من الهجوم اللفظي بالشتيم و الكلام و الصوت العالي إلى درجة الهجوم البدني بالتعارك و العنف و ربما إيقاع أذى عضوي بالطرف الآخر قد يصل إلى القتل.
- أساليب السيطرة على الغضب
- إن قوتك الحقيقية تكمن في قدراتك على التحكم في الانفعالات وضبط النفس لا أن تسمح لها بأن تحكمك وتسيطر عليك. ليس من المطلوب أن تواجه العنف بالعنف، وليس من المطلوب إيقاع الضرر بالآخرين عندما تتعرض للضرر منهم، ومن ثم:
- انتبه للمؤشرات العضوية واعمل فوراً على تهدئتها باستخدام أساليب الاسترخاء.

- مسؤوليات المجتمع والعاملين بحقل الصحة النفسية والاجتماعية.
- لماذا نغضب؟
- نحن نغضب عندما نواجه مثيرات مهددة، أو نعتبرها كذلك، و من الأمثلة على ذلك نحن نغضب عندما:
- نتعرض للعنف و تهديد الأمن.
- وعندما يحيق بنا الضرر نتيجة لمعلومات غير دقيقة أو حتى دقيقة نتيجة للوشاية و الغيبة.
- وعندما يتعرض عملنا و مركزنا الاجتماعي أو المهني للتهديد.
- الشعور بخيبة الأمل و الخذلان و خيانة الأصدقاء أو المقربين.
- وعند الشعور بكران الجميل.
- وعندما نشعر بأن حقوقنا قد خرقت.
- أو أن كرامتنا قد جرح.
- وعندما نشعر بأن روابطنا بالآخرين بدأت تضعف.
- وعندما نحقق بأعزائنا أضرار صحية أو خارجية.
- وعندما نشعر بأن شخصاً أو جماعة ما تضع في طريقنا العراقيل.
- وعندما نواجه ما يعوقنا التقدم و الرقي و تحقيق أهدافنا في التقدم المهني و الترفي.
- وليس بالضرورة أن تكون المواقف المثيرة للغضب حقيقة إذ يكفي أن يراها الفرد ذلك أو أن يفكر فيها بهذه الطريقة حتى تستثار مشاعر الغضب.
- لعل أول ما يجب أن نتغلبه إذا كنت من النوع الغضوب أن نتعرف على مكونات الغضب.
- فالغضب مكونات ثلاثة ينبغي

و الغضب عندما يفات زمامه يؤلم صاحبه نتيجة للمواقف الوخيمة التي تنتج عنه بما في ذلك احتمالات فقدانه لأصدقائه و نفور الآخرين منه، وربما فقدان الوظيفة و التدمير للذات وللآخرين.

و من مآسي الغضب أنه قد يكون أكثر فتكاً بأقرب الناس للشخص الغاضب العنيف كالزوجات، و تأثيره أكثر إثارة للكآبة على الأطفال. و تبين الدراسات مثلاً أن الأطفال الذين ينشأون في أسر كثيرة التشاجر و تبادل العنف بين الأبوين يكونون أكثر ميلاً للكآبة و الحزن و التشاؤم.

و من المؤسف أن الآثار الوجدانية المؤلمة التي يعاني منها الأطفال أو الزوجات من العنف تظل دائمة و لا تختفي باختفاء مصادر التهديد. و من هنا تأتي أهمية التيقظ للعنف الأسري، و تصبح من



د/ علاء فرغلي
(استشاري الطب النفسي)