



# إمیل سمعان

مركز العلاج البديل - البقيعة

0503133766

[www.emile4u.com](http://www.emile4u.com)



# إدارة الغضب



# تعريف الغضب:

- يعرف الغضب على أنه عدم قدرة الإنسان في السيطرة على انفعالاته وأعصابه نتيجة لتعرضه لمشكلة ما.
- الغضب هي من الصفات السلبية التي يتّصف بها الكثير من الأشخاص, بحيث تصبح تصرفاتهم وسلوكهم غير طبيعية وغير محتملة للآخرين.
- في حالة الغضب قد يفعل البعض أو يقول أي شيء يؤدي إلى الندم الشديد بعد فوات الأوان.

# تعريف الغضب

- "الغضب هو إحساس أو عاطفة شعورية تختلف حدتها من الاستثارة الخفيفة انتهاءً إلى الثورة الحادة".
- هذه العاطفة الجياشة مثلها مثل الأحاسيس الأخرى تصاحبها تغيرات فسيولوجية وبيولوجية أخرى.
- فنجد معها تغير في حالة عضلة القلب وارتفاع في ضغط الدم، كما تزيد معدلات إفرازات هرمونات الطاقة من الأدرينالين وغيرها من الهرمونات الأخرى.

## تتمة

- كما أن الشخص يصدر استجابة الغضب لإحساسه بالتعدي على كرامته الأمر الذي يؤدي إلى الرفض والصراع والخلاف, وهذا الصراع قد يكون له ثوابت حقيقية أو من خيال الشخص. وقد يكون له جذور في الماضي أو نتيجة لخبرة حالية أو من المتوقع حدوثها في المستقبل.
- يعتمد الغضب بدرجاته المختلفة على إدراك "التهديد" الذي يكون إما نتيجة للصراع أو الإحساس بعدم العدل, الإهمال, أو الإذلال والخيانة.

# تأثير الغضب

- يمكن أن يكون له تأثير سلبي الذي لا يظهر ويظل كامناً داخل الشخص ومن ثم توتره وإصدار العداء تجاه الآخرين.
- أما التأثير الإيجابي منه هو الذي يظهر ويكون في صورة تعبير منطقي.

# مراحل الغضب

- يمر الإنسان أثناء غضبه بمشاعر عديدة, منها الصفات التالية:
- ضيق
- استياء
- كدر, استتارة
- إحباط
- عبوس
- سخط
- نقمة
- إساءة

# أسباب الغضب

- الغضب يرجع إلى أسباب خارجية أو داخلية, فمن الممكن أن يكون السبب:
- إنسان بعينه مثل زميل في العمل أو الرئيس نفسه.
- أو قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفره على الضيق مثل:
- أزمة المرور
- إلغاء رحلة سفر
- وقد يرجع إلى أسباب أخرى من القلق أو إطالة التفكير في الأمور الخاصة والعائلية أو في ذكريات مؤلمة تثير مشاعر الغضب عند استرجاع الإنسان لها.



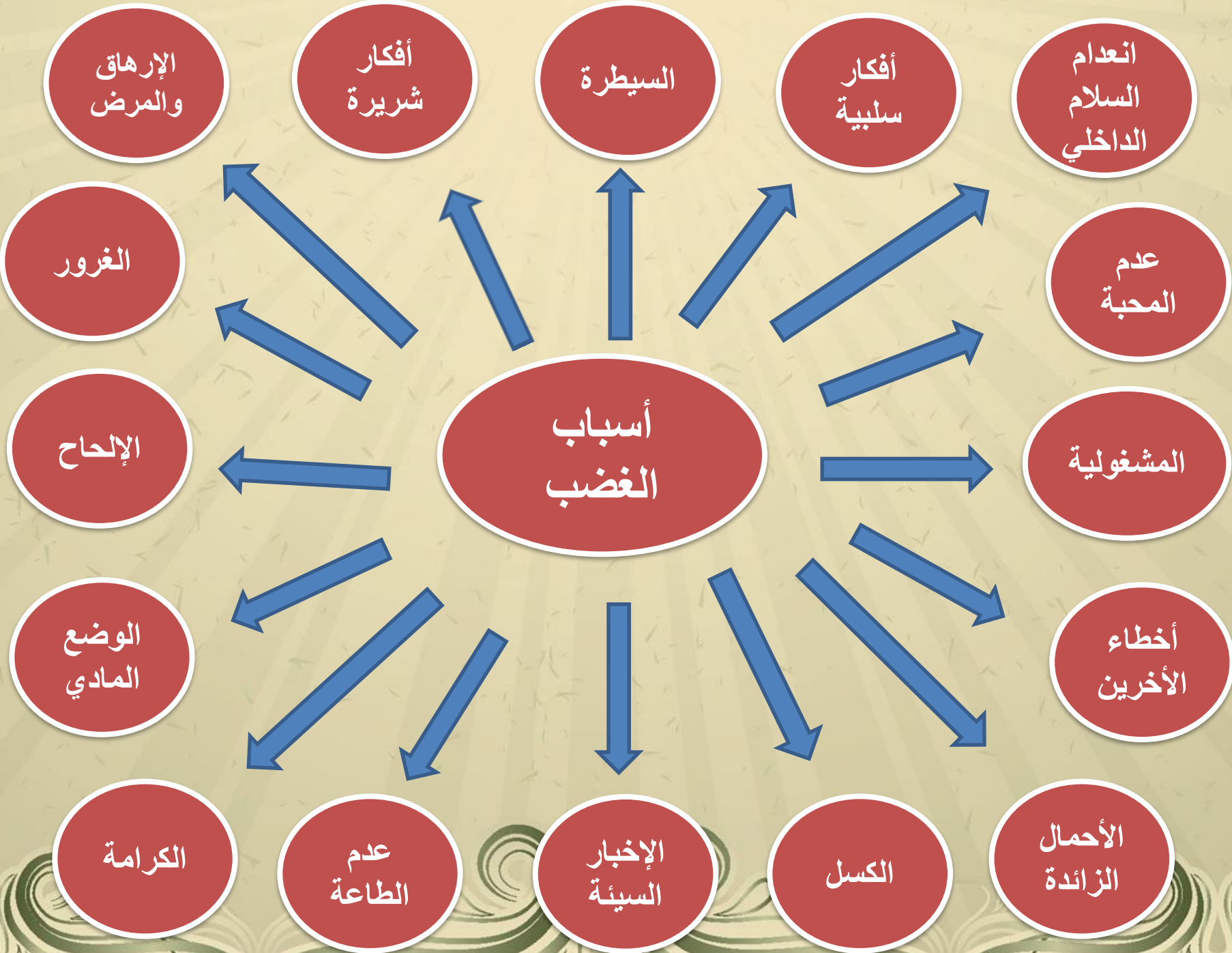
# من الأسباب الأخرى للغضب:

- الإرهاق
- الجوع
- الألم
- الفشل في ممارسة الجنس
- المرض
- الاعتماد على عقاقير وأدوية (إساءة استعمال العقاقير)

## عند النساء

- التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية
- الوصول إلى سن انقطاع الطمث
- الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب
- العوامل الجينية
- مواجهة مصدر الألم هو العامل الرئيسي المسؤول عن الغضب, لأنه بدون المواجهة ينمو الشعور بالخوف لدى الإنسان.

أسباب الغضب



# أعراض الغضب:

## • جسدياً:

- ارتفاع ضغط الدم وحدوث جلطة دماغية
- أمراض الأعصاب والسكري
- قصر التنفس
- زيادة خفقان القلب وأمراض القلب
- ارتعاش واحمرار الوجه
- عصر الهضم والإمساك
- تقلص حدقة العين (بؤبؤ العين)
- قوة بدنية وعضلات مشدودة
- السرعة في الكلام والحركة مع التوتر

# تأثيرات نفسية

- النقد المستمر
- الاستثارة
- صمت
- نفور
- سلوك عدواني سلبي
- حسد
- غيرة
- عدم شعور بالأمان

# تتمة

- عدم تقدير الذات
- الإذانة
- الاكتئاب
- القلق
- عدم القدرة على النوم (الأرق)
- إصدار الآراء السلبية
- الشكوى المستمرة
- عدم القدرة على ممارسة الجنس للمتزوجين

# التعبير عن الغضب

- الطريقة الطبيعية السوية للتعبير عن الغضب هو الاستجابة بشكل عنيف نوعاً ما, لأنه إحساس طبيعي يتميز به الإنسان البشرى كما سبق وأن أشرنا إلى ذلك لكي يتجاوب مع التهديدات التي يواجهها ويصدر في شكل سلوك عدواني وأحاسيس قوية لتمكنه من الدفاع عن نفسه.

• الغضب مطلوب وضروري من أجل أن يحيا الإنسان حيث يجد من خلاله متنفساً لضغوطه. وعلى الجانب الآخر، من غير المسموح ممارسة العنف مع الأشخاص التي تعرضنا للضيق والذي يتم غرسه منذ الصغر لوجود القوانين التي تحكمنا، بالإضافة إلى المعايير الاجتماعية وقدرة الإنسان من داخله على أن يضع قيوداً على ما يصدره من سلوك.





# التعامل مع الغضب

- يمر الشخص بعمليات إدراكية واعية وغير واعية أثناء التعامل مع خبرة الغضب وهم ثلاث:

1- التعبير عن الغضب

2- كبح الغضب (عدم التعبير عن الغضب)

3- الغضب الهادئ

# اشكال التعامل مع الغضب

• الشكل الأول في التعامل مع الغضب هو التعبير الصريح عنه, وهو ليس شكل عدائي وإنما هو سلوك يتسم بالقوة والتعقل في آن واحد. فهو غضب صحي قوامه إخراج المشاعر الثورية الكامنة داخل نفس الشخص وبالتالي عدم تعرضه للضغوط المدمرة.

• لكي يقوم الشخص بالتعبير عن الغضب لا بد أن يحدد احتياجاته وكيف يلبيها بدون أن يقوم بأذى الآخرين, وكون الإنسان جازماً فهذا يعنى أنه يحترم نفسه ويحترم الآخرين.

## تتمة

- من الممكن كبت الغضب وكبحه لكن هذا الشكل خطير للغاية, لأن الإنسان لا يستطيع التعبير عن مشاعره وإخراجها وبالتالي تتراكم الأحاسيس السلبية داخل النفس وترجمتها في صورة ضغط دم مرتفع, اكتئاب ... الخ.
- عندما يقع الإنسان في هذا الفشل من التعبير عن غضبه, يبدأ تكيف الشخص مع هذا الكبت في إصدار السلوك العدائي تجاه الآخرين لأنه ليس لديه القدرة على المواجهة كما أنه يفشل في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

## تتمة

- أما الغضب الهادئ الشكل الثالث من أنواع التعامل مع الغضب يهدف إلى تغيير مسار الغضب وهذا يحدث عند التوقف والتفكير في الغضب للتركيز على شيء إيجابي والغرض من هذا الكبح ومنع ظهور المشاعر الثورية هو تحويلها إلى سلوك بناء إيجابي.
- هذا الغضب متوازن حيث يستطيع الشخص تهدئة غضبه من الداخل بجانب المظهر الخارجي من عدم إتباع السلوك الثوري.

# كيف يغضب الإنسان

- تبدأ عاطفة الإنسان في المخ, هذا الجزء هو المسؤول عن تحديد المخاطر التي يواجهها الفرد كما أنه مسؤولاً عن إرسال التنبيهات والإنذارات عندما تُعرف المخاطر. هذه المخاطر تصلنا قبل أن تصل إلى قشرة الدماغ التي تبحث في منطقية رد الفعل وبمعنى آخر أن المخ هو شبكة العمل الذي يؤثر على الفعل قبل أن يتم التفكير في عواقبه بشكل منطقي.

• عندما يخوض الإنسان تجربة الغضب تتوتر عضلات الجسم, بالإضافة إلى قيام المخ بإفراز مواد التي تسبب الشعور بوجود دفعة من الطاقة تستمر لعدة دقائق, وفي نفس الوقت تتزايد معدلات ضربات القلب, يرتفع ضغط الدم, تزيد سرعة التنفس, ويزداد الوجه حمرة لاندفاع الدم الذي يتخلل الأعضاء والأطراف استعداداً لرد الفعل الجسدي. وبعد ذلك تفرز المزيد من المواد وهرمونات الأدرينالين التي تطيل من مدة بقاء الإنسان في حالة توتر.

• في معظم الأحيان تتوقف ثورة الغضب هذه عند حد معين قبل أن تخرج عن نطاق السيطرة والتحكم. والقشرة الخارجية للمخ والتي تقع في مقدمة الجبهة, تجعل العواطف في حالة تناسب, فهذا الجزء بعيد كل البعد عن العواطف ويقوم بدور تنفيذي من أجل الحفاظ على كافة الأفعال في حالة اتزان وتحت السيطرة.



• إذا كان للغضب مرحلة إعداد فسيولوجية سابقة على حدوثه التي يستعد فيها الجسم لشن الهجوم, توجد أيضاً مرحلة أخرى تسمى بمرحلة "هدوء العاصفة" حيث يستعيد الجسم فيها حالة الاسترخاء الطبيعية عندما يزول مصدر الثورة أو التهديد. ومن الصعب العودة إلى الحالة الطبيعية للإنسان التي كان عليها قبل التعرض للغضب في وقت قصير لأن هرمون الأدرينالين الذي يفرزه الجسم أثناء خيرة الغضب يجعل الشخص في حالة يقظة تستمر لفترة طويلة من الزمن (تتراوح من ساعات وأحياناً تمتد إلى أيام), كما تقلل من قدرة الإنسان على تحمل الغضب والاستجابة لمثيراته بسهولة، بل وتجعله عرضة لنوبة جديدة من نوبات الغضب فيما بعد حتى وإن كان الأمر تافهاً.



# إدارة الغضب

- الهدف من إدارة الغضب هو التخفيف من حدة الأحاسيس, والتأثير النفسي الذي تحدثه مسببات الغضب.
- لا يمكن للإنسان أن يتجنب بكافة الطرق الأشياء أو الأشخاص التي تثير غضبه, أو أن يغير من المواقف.
- لكن بدلاً من ذلك عليه أن يتعلم كيف يتحكم في ردود فعله وتصرفاته.

- توجد اختبارات نفسية تقيس حدة مشاعر الغضب وقابلية التعرض لهذه العاطفة الثورية بسهولة.
- "يوجد بعض الأشخاص أكثر اندفاعاً عن غيرهم, يمكن إثارتهم بسهولة. كما يوجد البعض الآخر الذين لا يعبرون عن غضبهم بشكل صريح لكنهم في الوقت ذاته يتأكلون من الداخل من شدة الغضب والاستياء, ولا تتساوى الاستجابات عند المرور بخبرة الغضب فيوجد من يقذف الأشياء تعبيراً عنه, أو تكون الاستجابة بالانسحاب الاجتماعي والعبوس أو الوقوع فريسة للمرض النفسي".

• بوجه عام, فإن الشخص الذي يتعرض للغضب بسهولة يُطلق عليه بعض علماء النفس بأنه شخص لديه حساسية كبيرة للمرور بخبرة الإحباط, والذي يرفض من داخله أيضاً قبول فكرة الخضوع لمثل هذه الخبرة أو بمعنى آخر عدم تقبل تصحيح الأخطاء الصغيرة جداً أو التافهة. فهو لا يقبل أي درجة أيضاً من درجات الظلم حتى وإن كانت بسيطة للغاية.



# ما الذي يجعل شخص غاضب دون الآخر؟

- ترجع إما لأسباب جينية أو فسيولوجية. هناك بعض الدلائل التي تشير إلى ميلاد بعض الأطفال في حالة استثارة وأكثر استجابة للغضب منذ سن صغيرة للغاية.
- الاعتبار الثاني هو وجود بعض العوامل الاجتماعية والثقافية التي تنظر إلى الغضب على أنه خبرة سلبية، ففي معظم المجتمعات يتعلم الشخص أن التعبير عن القلق وغيره من المشاعر الأخرى أمر طبيعي ولا ينتقص شيئاً منه لكنه لم يتعلم كيفية التعبير عن غضبه وتحويله إلى شيء إيجابي وبناء.

- كما توصلت بعض الأبحاث أن العائلة لها دور كبير في إدارة الغضب, وخاصة إذا كان الجو العائلي لا يجيد مهارات التعامل مع المشاعر والأحاسيس.



# استراتيجيات التعامل مع الغضب

- الاسترخاء:
- هناك أدوات بسيطة للاسترخاء مثل: التنفس العميق الذي يهدأ من حدة الغضب بشكل كبير. وتوجد العديد من الكتب والدورات التدريبية التي تجعل الإنسان يتقن هذه الطرق, فإذا كنت تواجه موقف مشتعل عليك بإتباع الخطوات البسيطة التالية :

# الاسترخاء

- - التنفس بعمق من خلال الحجاب الحاجز, التنفس من الصدر لا يعطى الإحساس بالاسترخاء.
- التحدث إلى النفس ببعض الكلمات التي تبعثها على الهدوء مثل: "استرخي" أو "تعامل مع الأمر بسهولة أكثر من ذلك", مع تكرارها أثناء التنفس بعمق.
- تجسيد الاسترخاء, من خلال استرجاع الشخص في مخيلته لخبرة استرخاء سابقة قد قام بها بالفعل واستحضارها من الذاكرة, وأن يعطى نفسه إيحاءً بأنه يعيشها.

# البناء الإدراكي

- معناه كيفية قيام الإنسان بتغيير فكره, فالشخص تحت تأثير الغضب يتوعد ويوجه الإهانات التي قد تصل إلى حد القذف والشتائم, ويتحدث بطريقة ملتوية تعكس مشاعره الداخلية.
- عندما يكون الشخص غاضباً دائماً ما يكون التفكير مبالغاً فيه ودرامياً إلى حد كبير, على الشخص أن يحاول إحلال الأفكار المتعلقة محل الأفكار الاندفاعية التي يتبناها أثناء غضبه, فبدلاً من أن يخبر نفسه: "هذا بشع كل شيء تم تدميره" عليه أن يتحدث لها بكلمات مغايرة: "هذا محبط وغير مفهوم لكنه ليس نهاية المطاف, وغضبي لن يغير من الأمر شيء".



• كن حذراً مع الكلمات التالية أيضاً: "أبداً" أو "دائماً", عندما تتحدث عن نفسك أو عن شخص آخر لأنها مفاتيح لعدم الحل كما أنها لا تعطى فرصة للأشخاص الآخرين في أن يقدموا الحل لك بالمثل.

• ذكّر نفسك دائماً بأن الغضب لن يصلح من أي شيء, ولن يزيد إحساسك بالراحة ولكن العكس, المنطق يهزم الغضب, فإذا تحدثت لنفسك على أنه من الضروري أن يواجه الإنسان تجارب قاسية في حياته, وأن قوانين الحياة تقر بذلك القانون المسلم به "يوم لك ويوم عليك" فسيشعر بالارتياح.

• دائماً ما يلجأ الإنسان الغاضب إلى طلب العدل والتقدير  
والموافقة لكي تسير الأمور على هواه وكما يراها. ولا  
نستطيع أن ننكر أن كل شخص يحتاج إلى هذه المقومات وإذا  
لم يحصل عليها ينتابه الإحباط والشعور بالإيذاء. لكن  
الشخص الغاضب بطبيعته يتحول لديه شعور الإحباط إلى  
غضب.



• استخدام البناء الإدراكي والمعرفي بطريقة جديدة تجعل الشخص الغاضب على دراية كبيرة بطبيعته الطالبة وتجعله يترجم توقعاته إلى رغبة, أي أن إعادة البناء الإدراكي الذي يقوم به يمكنه من أن يقوم بإحلال كلمة "أرغب" مكان "يجب أن أحصل على كذا". فعندما لا يستطع الشخص الحصول على ما يرغب فيه, يمر بردود الفعل الطبيعية من الإحباط وخيبة الأمل لكنها لا تصل إلى حد الغضب. أما الآخرون الذين يمارسون الغضب يكون بدافع تجنب مشاعر الإيذاء, لكن هذا لا يعنى كما يخيل لهم اختفائها كلية.

# حل المشكلة

- الغضب والإحباط قد يكون السبب وراء إصابة الإنسان بهما مشكلة حقيقية لا يمكن الهرب منها, كما أن الغضب لا يكون في كافة الأحوال شيئاً طبيعياً وصحياً لمواجهة مثل هذه الصعوبات. هناك اعتقاد متعارف عليه بأن لكل مشكلة حل, لكن بإدراك الواقع الذي لا يتفق مع صحة هذه المقولة يزيد من إحباطنا أكثر وأكثر. والأفضل من ذلك كله البحث عن الحل والتركيز عليه إن وُجد وفي حالة انعدامه يُكتفى بمواجهة المشكلة التي تزيد من صلابة الإنسان وتعقله في مواجهة الأزمات.

# مهارات الاتصال والتواصل

- الشخص الغاضب يقفز دائماً إلى الخلاصة, وغالباً ما تكون هذه الخلاصة غير دقيقة. فأول شيء ينبغي أن يفعله في نقاش محتد هو التفكير الجيد قبل إصدار رد الفعل, وعدم التفوه بأي شيء يأتي إلى ذهنه بل التمهّل فيما يصدره, وفي نفس الوقت على الشخص الإنصات جيداً لما يقوله الشخص الآخر والتفكير جيداً قبل الرد.

• من الطبيعي أن يتخذ الفرد موقفاً دفاعياً عندما يتعرض للانتقاد, لكن لا يصل الأمر إلى حد شن الحرب وعليه أن يقوم بدراسة المعاني الخفية التي تحملها الكلمات لأنه إذا لم يقم بالدراسة من المحتمل أن تولد شعور بالإهمال وعدم الحب عند الطرف الآخر.

• فالصبر هو أساس استمرار العلاقات وعدم فشلها.

# روح الدعابة

- الدعابة الساخرة تلتف من حدة الغضب, لأنها تساعد على مزيد من الاتزان. فإذا تعرض الإنسان لموقف أدى إلى سخطه ونقمته على شيء، عليه برسم صورة في خياله للموقف أو الشخص الذي عرضه للغضب يضحك عليها بينها وبين نفسه من أجل تخفيف حدة الغضب بداخله.
- أن الرسالة التي يوجهها الشخص الغاضب لنفسه والتي توعد مشاعر الغضب لديه هي الكلمات التالية: "الأشياء لا بد وأن تسير وفق رغبتني وبطريقتي", فالغاضب يشعر بأن ما يتبعه هو الأصح دائماً, وأي شيء يعوق أو يغير من خطته غير مقبول وغير محتمل حدوثه من وجهة نظره.

- عندما يشعر الشخص بهذا الحافز, عليه أن يرسم صورة هزلية لنفسه في خياله ليس فقط لمن يغضب منه, بأن يتصور نفسه وكأنه حاكم يحكم الشوارع والمحال أو أي شيء من حوله ويوجد اناس يعارضونه. وكلما دخل الشخص في تفاصيل العلاقة كلما زاد وعيه بمدى تناوله للأمور بمنطق غير عقلائي, وسيدرك أيضاً أن الأشياء التي يغضب منها هي أشياء تافهة غير هامة.
- مع استخدام روح الدعابة الساخرة عليه أن يحتاط من عاملين: العامل الأول ألا تكون بدافع السخرية البحتة التي تصل إلى حد الاستهزاء بالآخرين لأن هذا تعبير غير صحي عن الغضب.
- أما العامل الثاني هي أن تكون من أجل مواجهة المشكلة وحلها بطريقة إيجابية وليس لمجرد الضحك للتخفيف عن النفس.



# تغيير البيئة

- في بعض الأحيان, قد تكون البيئة المحيطة بنا هي التي تثير غضبنا وثورتنا. حيث تضع المشاكل والمسؤوليات أعباء على الأفراد وتجعلهم يشعرون بالغضب الذي يصورونه بالمصيدة التي يقعون فيها, وهذه المصيدة هي من فعل الأشخاص والظروف التي توجد من حولهم.

# الاستشارة الطبية النفسية

- بمجرد أن يشعر الشخص بأنه لا يستطيع التحكم في غضبه, وأنه يؤثر بشكل جوهري على علاقاته وعلى جوانب هامة في حياته. عليه باللجوء إلى النصيحة الطبية لترشده إلى طريقة أفضل للتعامل مع أمور الحياة, وهذه المشورة الطبية تتمثل في الأخصائي النفسي او الاجتماعي الذي يعمل مع الشخص على تنمية وتطوير مجموعة من الأساليب التي تجعله يغير من طريقة تفكيره وسلوكه.
- قد يسفر العلاج عن تحسن ملحوظ في حالات الغضب في خلال 8-10 أسابيع, وذلك وفقاً للطرق المتبعة من قبل الاخصائي في علاج الحالة.

# اعتبارات أخرى للهرب من الغضب

- أ - التوقيت:
- إذا كان الزوج أو الزوجة لا يتوافقان في نقاش أمورهما سوياً ليلاً نتيجة لما يتعرضوا له من إجهاد وضغوط على مدار اليوم, فمن الأفضل تغيير ميعاد الحديث حتى تُناقش الأمور بشكل أكثر هدوءاً ولا تدخل في نطاق الجدل.

• ب - التجنب:

- لا تحاول أن تنظر إلى الشيء الذي يغضبك, فإذا كانت الأم تستثار من منظر الفوضى في حجرة أطفالها عليها بغلق باب الحجرة أو تجنب المرور من عندها والنظر إليها. ولا تكتفي الأم بالتحدث إلى نفسها قائلة: "حسناً, سيقوم أطفالي بترتيب الحجرة وتنظيفها لذا لِمَ أغضب".
- فهذا ليس هو المطلوب لتجنب الغضب لكن الأهم أن يعرف الإنسان كيف يحافظ على هدوئه.

• ج - البحث عن بدائل:

• إذا كان المرور يثير من غضبك, فابحث عن البدائل التي تخفف من حدة تأثيره هو الحل, بأن يسلك الشخص طريق آخر غير مزدحم أو لا يقود السيارة أو يعتمد على وسائل مواصلات أخرى.

شكراً على الاصغاء

كنت معكم

إميل سمعان

مركز العلاج البديل - البقيعة

0503133766

[www.emile4u.com](http://www.emile4u.com)