



لا أصدق أن أمي قد تقول شيئاً كهذا...

ذلك السائق قد اعترض طريقي للتو...

الإقرار الضريبي الخاص بي معقد جداً...

أشعر بغضبٍ شديد!

تابع القراءة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من مشكلة في إدارة الغضب لديك وما يمكنك فعله حيال ذلك.

هل يبدو أيّ من هذا مألوفاً؟

في الجانب السلبي، فإن الكثير من الغضب يُضِرّ بالشخص. بعض الأشخاص الذين يختبرون حالات غضب متكررة وشديدة قد يتجنبون التعبير عن غضبهم. وقد يقوم البعض الآخر بالتعبير عن غضبهم بطرق غير نافعة مثل الصراخ أو القيام بتعليقات جارحة. عندما يعاني شخص ما من مشكلة في التعاطي مع الغضب، قد يحكم على الآخرين بشكل غير مُنصف. فقد يقوم بإلقاء اللوم على الآخرين، من دون وجه حق، إذا ما مرّ بظروف سيئة، أو قد يفترض بأن الآخرين قد أساءوا إليه عن قصد. ويمكن أن تؤدي ردود الفعل هذه إلى مشكلات في الحياة الأسرية، أو العلاقات، أو العمل.

كما قد يؤدي الغضب إلى مشكلات صحيّة. فعندما يختبر الشخص مشكلات تتعلق بالغضب، قد لا يتمكن من التكيف بشكل جيّد مع الضغط النفسي. كما قد يعاني من ضعف تقدير الذات ويمكن أن يكون أكثر عرضة لاختبار مشكلات تتعلق بالمواد المخدرة أو الكحول. ويمكن أن يكون للغضب أثراً كبيرة على الصحة الجسدية، إذ من شأنه أن يؤدي إلى التوتر العضلي، وزيادة معدل ضربات القلب، وغيرها من الاستجابات الجسدية المزعجة أو غير الصحيّة. إن الأشخاص غير القادرين على إدارة الغضب بشكل جيّد هم أكثر عرضة للمرض بسبب عدم قدرة أجسامهم على محاربتهم. ويمكن أن يؤدي سوء إدارة الغضب إلى أمراض القلب كذلك.

**الغضب** هو شعور بأن ثمة خطب ما. وقد يدلّ على أن أحداً أو شيئاً ما قد تداخل مع أهدافك، أو عارضك، أو أساء إليك بطريقة ما. إن الغضب قد يدفع الشخص إلى الدفاع عن نفسه، أو الهجوم، أو الانتقام.

يشعر الجميع بالغضب من وقت لآخر. وقد تتأثر كيفية اختبار الشخص للغضب أو التعبير عنه بعوامل عديدة، منها النوع الاجتماعي، والثقافة، والدين.

**الغضب ليس شعوراً سيئاً.** يعتقد البعض أن الغضب أمرٌ سيء وينبغي عدم التعبير عنه. هذا ليس صحيحاً! إن الشعور بالغضب هو أمر طبيعي جداً لدى شعور الشخص بالتهديد، إلا أن الغضب يسيطر على الشخص أحياناً، مما قد يدفعه إلى فعل أو قول أشياء تؤدي الآخرين.

يمكن أن يؤدي الغضب إلى تغيير إيجابي إذا ما عبّر عنه الشخص بطريقة مُجدية وبنّاءة. قد يحثّك الغضب على إحداث تغييرات إيجابية في حياتك. فقد يدفعك إلى حلّ المشكلات، وقد يساعدك على الدفاع عن نفسك وعن الآخرين. على سبيل المثال، قد يقوم الأشخاص الذين يشعرون بالغضب حيال الظلم الاجتماعي بالمجاهرة بأرائهم ويتسبّبون بإحداث تغيير إيجابي في النظام.

# كيف أعرف إذا كنت أعاني من مشكلة الغضب؟

## الغضب مشكلة في حال كان:

### 1. يتكرّر كثيراً

قد يكون الغضب مناسباً، وقد يشكل دافعاً لك. ولكن إذا كنت تتعامل مع الكثير من الغضب بشكل يومي، فقد يقلل ذلك من جودة حياتك، وعلاقاتك، وصحتك. حتى وإن كان غضبك مبرراً، فقد تشعر على نحو أفضل إذا ما اخترت أكثر المعارك أهمية بالنسبة إليك وتركت الباقي.

### 2. شديد الحدة

نادراً ما يكون الغضب شديد الحدة أمراً جيداً. يُحدث الغضب استجابة "المواجهة أو الهروب"، والتي تسبب شتى أنواع ردود الفعل الفسيولوجية، مثل تسارع دقات القلب ووتيرة التنفس وغيرها. عندما تغضب غضباً شديداً، تصبح أكثر عرضة للتصرّف بتهوّر وفعل أو قول أشياء تندم عليها لاحقاً.

### 3. يدوم طويلاً

إن مشاعر الغضب التي تستمر لمدة طويلة تُرهق مزاجك وجسمك.

### 4. يؤدي إلى العدوان

من المرجح أن يصبح الشخص عدوانياً عند اختباره غضباً شديداً. إن الهجوم على الآخرين، سواءً لفظياً أو جسدياً، غير مُجدٍ في التعاطي مع النزاعات. فعندما يؤدي الغضب إلى العدوان، لن يكون ذلك في مصلحة أحد.

### 5. يؤدي إلى خلل في العمل أو العلاقات

يمكن أن يؤدي الغضب الشديد والمتكرّر إلى مشكلات في علاقات الشخص مع زملائه في العمل، وأفراد أسرته، وأصدقائه. وفي أسوأ الحالات، يمكن أن يؤدي الغضب إلى خسارة العمل والتسبب بتخريب العلاقات الهامة أو تدميرها.

## ما الذي يسبّب الغضب؟

### حالات مثيرة للغضب

هناك العديد من الحالات المختلفة التي قد تثير الغضب، منها الإحباط، والمُضايقات، وسوء المعاملة، وعدم الإنصاف. وقد يجتمع أكثر من مُسبّب واحد في بعض الحالات.

### أسباب باطنية

يمكن أن تختلف طُرُق التفكير حيال المواقف ذاتها باختلاف الأشخاص. ولهذا السبب، فإن بعض الأشخاص يغضبون بصورة أكثر حدة وتكراراً من غيرهم. وفي ما يلي بعض الأسباب الباطنية للغضب.

### الإحباط: الغضب هو ردّ فعل شائع عندما يحاول الشخص

تحقيق شيء مهم ويجد عائقاً ما في طريق نجاحه. على سبيل المثال، قد تريد بشدة الحصول على وظيفة معينة ولا تحصل على عرض عمل.

**التقييمات:** تؤثر كيفية تقييم الشخص لوضع ما على مشاعره. فعالباً ما يشعر الأشخاص بالغضب لأنهم يأخذون تصرفات الآخرين على نحو شخصي. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد بأن صديقك قد تأخرت لأنها لا تقدّر قيمة وقتك، حينها قد تشعر بغضب شديد. ولكن، إذا كنت تعتقد بأنها قد تأخرت بسبب زحمة السّير، فربما لن تشعر بذات الغضب حينها.

### المُضايقات: مُزعجة هي المُشاخات اليومية ويمكن أن تثير

الغضب. على سبيل المثال، قد تعرّض للمقاطعة باستمرار بينما أنت تحاول أن تعمل.

**التوقعات:** إن توقعات الشخص بما يجب أن تكون الأمور عليه يمكن أن تؤدي أيضاً إلى الغضب في حال لم تسير الأمور كما هو مُخطّط لها. إذا كانت توقعات الشخص غير واقعية، قد يشعر بخيبة الأمل، والغضب، والإحباط عندما لا تسير الأمور كما هو متوقّع لها بالتأكيد.

### سوء المعاملة: الغضب هو ردّة فعل طبيعية ومتوقّعة لدى

تعرّض الشخص لإساءة لفظية، أو جسدية، أو جنسية، كأن يقوم شخص ما بإحباطك، أو ضربك، أو إجبارك على القيام بشيء لا تريد فعله.

**الأحاديث الذاتية:** من شأن الحديث الذاتي الغاضب أن يُطيل فترة الغضب ويزيد من حدته. ثمة أفكار غالباً ما تجعل الشخص يشعر على نحو أسوأ مثل، "سوف أريهم!" أو "إنه يتدخل دائماً في أموري!".

### عدم الإنصاف: إن تعرّض الشخص لعدم الإنصاف يدفعه إلى

الشعور بالغضب أيضاً. على سبيل المثال، قد يتمّ إلقاء اللوم عليك لعدم تمكنك من الإلتزام بالموعد النهائي المحدّد في العمل في حين أنه كان فعلياً خطأ زملائك في العمل.

**التوتر/ الضغط النفسي:** من السهل جداً أن يغضب الشخص عندما يكون متوتراً أو مُجهّداً. فقد تلاحظ أنك تميل إلى مواجهة صعوبة أكبر في التعاطي مع الغضب إذا ما كنت تمرّ بأسبوع مُجهّد في العمل مقارنة بالوقت الذي تسير فيه الأمور بسلاسة.

# ماذا يمكنني فعله بشأن الغضب؟

## تتمحور إدارة الغضب حول:

- حل المشكلات
- فهم كيفية تأثير الغضب على الشخص
- اكتساب مهارات للسيطرة على الغضب

الغضب هو علامة تدلّ على أنك بحاجة إلى اتخاذ إجراءٍ ببناء. والغضب هو مصدر طاقة لإنجاز الأمور وحلّ المشكلات. إن الهدف من تعلم إدارة الغضب هو التقليل من الآثار السلبية لهذه العاطفة القوية وتعزيز آثارها الإيجابية. فالقوة تكمن في الحفاظ على رباطة الجأش، وليس في المواجهة.

## هناك ثلاث طرق رئيسة لإدارة الغضب:

### 1. المشاعر

#### الاسترخاء

لا يمكن للشخص أن يكون مسترخياً وغازباً في الوقت عينه. فكّر بالغضب على أنه نقطة الغليان لديك. فإذا قمت بخفض درجة الحرارة، يمكنك أن تُجنّب نفسك الغليان. إن تعلم الاسترخاء يمكن أن يساعدك على خفض مستوى الانفعال اليومي لديك. حينها، عند تعرّضك للاستفزاز، سيكون لديك شوطاً أكبر بكثير لتقطعه قبل الوصول إلى أقصى درجات الغضب. يمكنك زيارة الموقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) للحصول على المزيد من المعلومات حول استخدام مهارات الاسترخاء والمزيد من النصائح حول إدارة المشاعر.

#### الفكاهة

من الصعب أيضاً أن تكون غازباً عندما تضحك. ومن السهل أن تأخذ مُضايقات الحياة بجديّة كبيرة. فإذا بذلت مجهوداً لرؤية الفكاهة في حالات الإحباط والانفعال الشديد، يمكن أن يساعدك ذلك على كبح ردّ فعلٍ غازب تلقائي.

### 2. أنماط التفكير

#### إدارة الأفكار

إن إدارة الأفكار الغاضبة حول موقف ما هي وسيلة جيدة لخفض مستوى الغضب. يمكنك اتباع الخطوات التالية:

- فحص الأدلة - ما هو الدليل الذي يدعم وجهة نظرك حيال الموقف؟
- البحث عن البدائل - كيف يمكن النظر إلى الموقف أو النزاع من نواحٍ أخرى؟ هل يمكنك التفكير ببعض التفسيرات الأخرى لسبب حدوث الموقف؟ ما هي الأدلة التي تدعم التفسيرات البديلة؟

#### التعاطف

قد تشعر بالغضب عندما تعتقد أن الشخص الآخر قد تعمّد إيذاءك بطريقة ما بالسلوك الذي أظهره. في معظم الأحيان، لا يكون لسلوك الآخرين علاقة بك شخصياً. وعادة ما يعكس سلوكهم كيفية تعاطيهم مع أمور ما في حياتهم الخاصة. ولكي تحمل نفسك على التعاطف مع الغير، إسأل نفسك السؤال التالي: "ما الذي يشعر به الشخص الآخر حيال هذا الموقف؟"

للحصول على مزيد من النصائح والوسائل لإدارة الأفكار الغاضبة، انظر وحدة "التفكير السليم" على الرابط [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

### 3. السلوكيات

#### حل المشكلات

إدارة الغضب هي مواجهة استراتيجية ومدروسة تهدف إلى حل مشكلة ما. إن الأمر الذي يسهّل إدارة الغضب بشكل جيد هو أن يكون هدفك حلّ المشكلة. وهذا ما يعني الحرص على توجيه استجابتك لمشاعر الغضب نحو حل المشكلة. لا تُسقط مشاعرك على جميع من حولك، وبدلاً من ذلك، وُجّه مشاعرك نحو حلّ المشكلة.

#### توكيد الذات من دون أي عدوان

تعتمد كيفية التواصل على أهداف الشخص. وقد تتضمن أهدافك (حتى عند الغضب) تحسين علاقة هامة ما، أو الحفاظ على احترام الذات، أو حل المشكلة، أو طلب شيء ما، أو التعبير عن مشاعرك، أو إظهار تفهّم، وغيرها.

للحصول على مزيد من النصائح والوسائل لإدارة الأفكار الغاضبة، انظر وحدة "التفكير السليم" على الرابط [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

# ردود الفعل السلبية على الغضب: ثلاثة أمور لا بدّ من تجنبها!

إن الطريقة التي تتصرّف بها لحظة تعرّضك لموقف مثير للغضب يمكن أن تؤثر بشكل كبير في مستوى غضبك ومدته. فقد تزيد من حدّة غضبك إذا ما استجبت للمواقف المثيرة للغضب بأيّ من الأمور الثلاثة التالية التي لا بدّ من تجنبها: كبت المشاعر، واتخاذ موقف دفاعي، والهجوم.

## الأمور الثلاثة التي لا بدّ من تجنبها:

### كبت المشاعر

إن تجنب الشخص قول أي شيء والابتعاد غاضباً هي إحدى طرق التعامل مع الغضب. وعادة ما تكون هذه الطريقة في التعاطي مع الغضب غير فعالة لأسباب عدّة:

- عدم زوال المشكلة
- الشعور بغضب أكبر عند التفكير بما حصل
- تحوّل الغضب إلى شعور بالاستياء مع مرور الوقت
- شعور الشخص بالإحباط والسوء حيال نفسه لعدم محاولته حل المشكلة

### اتخاذ موقف دفاعي

عندما تستجيب لمشاعر الغضب بسرعة كبيرة، قد تقوم بإظهار عداوة تجاه الآخرين أنت في غنى عنها. فعندما تقابل الشخص الآخر بدرجة كبيرة من الجِدّة والعنادية، قد يُقابلك بالتصرّف ذاته.

### الهجوم

نادراً ما يكون العدوان الجسدي أو اللفظي الرّد الأفضل على موقف مثير للغضب. وعادة ما تكون التصرفات العدوانية أفعالاً متهورة يندم الشخص عليها لاحقاً. وللعدوان تبعات سلبية على جميع الأشخاص المعنيين، كما أنه لا يعالج المشكلة على المدى البعيد.

## يؤدّي الغضب أحياناً إلى مشكلات خطيرة في حياتنا

يُرجى النظر في الحصول على المساعدة في حال كان الغضب يؤثر في حياتك بأيّ من النواحي التالية:

- يتداخل الغضب مع حياتك الأسرية، أو أدائك في العمل، أو أدائك المدرسي
- يدفعك الغضب إلى فقدان السيطرة على أفعالك أو أقوالك
- يمنعك الغضب أنت وأحبائك من الاستمتاع بالحياة
- يدفعك الغضب إلى التصرف بأسلوب ينطوي على التهديد والعنف تجاه نفسك، أو الآخرين، أو الحيوانات، أو الممتلكات

اسأل طبيبك أو الاختصاصي المدرب في مجال الصحة عن دورات حول إدارة الغضب وعن موارد مفيدة أخرى في مجتمعك.

## الموارد المُختارة وموارد إضافية

- زوروا موقع [www.angriesout.com](http://www.angriesout.com) للاطلاع على "Get the Angries Out"، وهي مجموعة من الأدوات للأطفال، والأهل، والأسر حول إدارة الغضب.
- زوروا موقع [www.keltymentalhealth.ca](http://www.keltymentalhealth.ca) للحصول على معلومات وموارد خاصة بمركز موارد كلتي للصحة النفسية حول الغضب لدى الأطفال، واليافعين، والأسر.
- زوروا موقع [www.albertahealthservices.ca/2629.asp](http://www.albertahealthservices.ca/2629.asp) للحصول على أوراق عمل حول إدارة الغضب خاصة بمركز ألبيرتا للخدمات الصحية.
- زوروا موقع [www.apa.org/topics/anger/index.aspx](http://www.apa.org/topics/anger/index.aspx) للحصول على موارد حول الغضب خاصة بجمعية علم النفس الأميركية.
- Patterson, R.J. "The Assertiveness Workbook" مصنّف توكيد الذات: كيف تعبّر عن أفكارك وتدافع عن نفسك في العمل وفي العلاقات. أوكلاند، كاليفورنيا. دار "New Harbinger". (2000).
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R. & DiGiuseppe, R.A. مبادئ التدخلات المدعومة على أساس التجربة لإدارة الغضب. مجلة "The Counseling Psychologist" 30، 262-280. (2002).
- Deffenbacher, J. & McKay, M. تخطي الغضب الظرفي والعام: بروتوكول لمعالجة الغضب قائم على الاسترخاء، وإعادة الهيكلة المعرفية، والتدريب على مهارات التكيف. أوكلاند، كاليفورنيا. دار "New Harbinger". (2000).