

الغضب من وجهة نظر علماء النفس

المقصود بالغضب: الغضب في أبسط صورة هو: "ذلك السلوك الذى تقوم به الكائنات العضوية البدائية لتدمير أو طرد أى كيان مؤذ، وقد يظهر لنا هذا التعريف جانباً أساسياً من انسوك الإنسانى فعند تعرض أى شخص لاعتداء جسدى أو لفظى فمن المحتمل أن يثور غضبه ويقوم بهجوم معاكس".

ورغم أن هذه الصيغة "للاعتداء" يؤدى إلى الغضب "تصدق مع بعض المواقف الظاهرة للعيان، إلا أنها لا تنطبق على كل الحالات التى يتولد فيها الغضب، إذ نجد فى بعض الحالات التى يتعرض فيها شخص ما. لاعتداء أو إهانة ولا يحرك ساكناً سوى انسحابه وركونه إلى الحزن بدلاً من الغضب.

إذ إن إنقاص المتزلة (الإهانة) لا تجد أمامها إلا أحد أمرين، إما الغضب، وإما احزن، فالتمظ من الشخصيات التى تقبل الإهانة وابتلاعها، أو النقد والتعود عليه بحيث ينخفض تقديرها لذاتها.

مثل هذه الشخصية تحتمى باحزن بدلاً من الدفاع عن كرامتها والغضب لمكانتها التى حقرها غيره، وقد شبه أحد الباحثين رد فعل الشخص للاعتداء بعملية الكر والفر التى تشبه إلى حد كبير سلوك الغضب أو القلق مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية فى ردود الفعل تجاه الاعتداء على الذات.

كما أنه: عاطفة أساسية تمثل عدم قبول الكائن الحي لما يعرض له من حوادث ومواقف.

ويذكر البعض أن مفهوم الغضب عبارة عن استجابة عاطفية طبيعية تظهر لمساعدتنا على التكيف مع:

١- التهديد.

٢- الأذى.

٣- العنف.

٤- الإحباط.

إن الغضب كإفعال يتداخل مع الانفعالات الأخرى كالحزن والقلق وتشير ملاحظات الحياة اليومية إلى الظروف الخارجية نفسها التي قد تسبب حزنًا عند بعض الأطفال وقلقًا عند طفل آخر، وغضبًا عند طفل ثالث، بل إن ظروفًا قد تبدو متشابهة تحدث في الطفل الواحد حزنًا في أحد الأوقات وقلقًا في وقت آخر وغضبًا في وقت ثالث.

إن انفعال الغضب أكثر شيوعًا من الانفعالات الأخرى عند الأطفال في حياتهم وهم صغار، وذلك لأن المواقف التي تثير غضبهم أكثر من تلك التي تثير خوفهم أو قلقهم عندما يعجزون عن تحقيق رغباتهم.

ومن الملاحظ أن الطفل يتعلم منذ صغره أن يغضب في مواقف

معينة وهذه المواقف تتغير عند نمو الطفل كتقدم العمر وزيادة الخبرات ونعم الإدراك وغير ذلك من العوامل التي تزيد من مفاهيمه للعالم الخارجي.

والغضب بأشكاله المختلفة بداية من الثورة الطفيفة وانتهاءً باهياج الشديدهم وسيلة لتحقيق رغبات الطفل الذي يكتشف مميزات كثيرة للغضب في حياته المبكرة، فهو يزيل القيود المفروضة عليه ويجذب الانتباه إليه لمن حوله، بل ويعتبر أحياناً مكافآت له عندما يعطى ما يريد.

ومهما تعددت صورته ومهما قالوا في وصفه يبقى الغضب "المزيج مختلط بين القوة والضعف فتضعف فيه الإرادة إلى حد العجز فتعجز عن السيطرة على الانفعال ويقوى فيه الانفعال إلى حد السيطرة على الإرادة في فترة محددة، وقد تقوى الإرادة فلا تسمح للانفعال مهما بلغت حدته في السيطرة عليها بحسب حال الشخص".

ويذكر بعض العلماء أن الغضب متعلم أو مكتسب حيث إن الطفل يتعلم الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة قد تكون بالعدوان أو بالتقبل وهذا يرجع إلى نوع العلاقات الأسرية والبيئة والعوامل المؤثرة فيها. فالبيئة الحالية من المشاجرات والغضب وسرعة الانفعال والعدوان تخلق لدى الطفل عادة المسالمة والتحفظ في السلوك ورغم ذلك فإذا ظهر العدوان في سلوك الطفل فلا يجب أن نكبتة حيث إن الكبت في هذه الحالة يؤدي إلى نتائج وخيمة، والمفروض أن نعمل على

توجيه تلك الطاقة الزائدة لدى الطفل إلى طرق مقبولة اجتماعيًا غير أن الأطفال لا يأتون بالسلوك العدواني في الغالب حينًا للعدوان ولا من أجل العدوان لذاته ولكن العدوان الذي يقوم به الأطفال هو تعبير على الإصرار وتذليل العقبات التي تواجههم أو تقف في تحقيق رغباتهم ولذا فيعتبر العدوان في هذه الحالة ضروريًا لحفظ التوازن الشخصي ويساعد على نمو الذات الاستقلالية وعلى التخلص من سيطرة الكبار.

ويعتبر بعض الناس الغضب عاطفة سيئة السمعة إلا أن العلوم الإنسانية تؤكد أن ذلك فيه ظلم هذه العاطفة الطبيعية.

فالغضب استجابة إنسانية عادية تمامًا لما يشعر به الإنسان من التهديد أو الإحباط أو المهاجمة، حيث يستعد الجسم البشري بطريقة أوتوماتيكية لرد فعل دماغى من هذه العوامل الخارجية والداخلية: مما يزيد ضربات القلب ويسرع التنفس، كما يزداد إفراز الأدرينالين في الدم، وهكذا يزداد التوتر، وهذا جزء من الشعور الذي يطلق عليه الغضب، الذي يعد عطية منحها الله سبحانه وتعالى للإنسان لتكون منفذًا يُخرج الضغط الزائد، كما أنه قوة كامنة ومصدر من مصادر الطاقة مثل البترول والجازولين القابل للانفجار الذي قد يدمر كل شيء إذا أسئء استخدامه، ولكنه في المقابل له فوائد ضخمة إذا أحسن الإنسان إدارته مثلما يتعامل ويستفيد من البترول نفسه في إدارة المحركات.

والغضب تجده في اللغة الإنجليزية يعنى أكثر من معنى ولكل منها درجة فهناك كلمة Anger وهى تعنى: إحساسًا يشعر به الإنسان نتيجة لشيء يؤلمه أو يقاومه في حياته، أو شيء يجرحة أو يضايقه وهذا يعنى: نوعًا من الاضطراب أو إغاظه النفس.

في حين أن كلمة Wrath تعطى معنى أعنف: وهى تمثل أعلى درجات الغضب لأنه يصحبها نوع من الانتقام والأعمال ذات الميول السلوكية العدوانية. فالشعور بالـ Anger يعنى مجرد الغضب، في حين أن الشعور بالـ Wrath يولد الرغبة في الانتقام من مصدر هذا الإحساس سواء كان ماديًا أو معنويًا.