

طبيعة الغضب:

وطبيعة الغضب ترجع إلى عدة أمور وتفسيرات منها:

- أن للغضب طبيعة نارية مشوقدة داخل النفس تعبر عن ذلك بمظاهر أقرب ما تكون للنار من حرارتها، فله تعبيرات تابعة من تلك الطبيعة مثل إحمرار العين، وانتفاخ الأوداج قال رسول الله ﷺ: "إن الغضب جهرة في قلب ابن آدم".

- كما أنه عرض فسيولوجي يحدث في القلب في أثناء الغضب وهو الامتلاء بالدم.

- أنه من الشيطان، وأن الشيطان قرين الإنسان الملتصق به وربما جرى منه مجرى الدم، والشيطان خلق من نار، فهو ذو طبيعة نارية قال تعالى: ﴿وَخَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِنْ نَارٍ﴾.

- أن الغضب أمر غريزي وطبع جبلي، ينشأ عنه وبه تغيرات عضوية حشوية من حرارة وتقلص في العضلات، وإفرازات غدية، واستعداد للمقاتلة والمواجهة، وأن هذه الحرارة داخلية كامنة.

- أن الغضب في حال استثارته يملئ النفس ويستولى عليها، ويكاد أن يغطي على العقل، ويعمى البصيرة ويضعف التفكير، ويكون من النفس من الفورة والغليان والتحول إلى ما هو قابل للزيادة والنمو.

- أن للغضب علاقة بالكبر والاستعلاء فهو مرتبط بهما، فمنشؤه

النار والشيطان وذلك لما في أصل الكبر والغضب من التصاحب والتناسب.

٢- دور الوراثة والبيئة في انفعال الغضب:

الغضب بضروبه وأشكاله بدءًا من الثورة الطفيفة وانتهاء بالهياج الشديد هو وسيلة لتحقيق رغبات الطفل الذي يكتشف مميزات كثيرة للغضب في حياته المبكرة، فهو يزيل القيود المفروضة عليه ويجذب الانتباه إليه لمن حوله، بل ويعتبر أحيانًا مكافآت له عندما يعطى ما يريد... كما ذكرنا سلفًا.

وتصحب حالات الغضب عادة تغيرات فسيولوجية مثل زيادة النبض والتوتر. وهذه أشياء وراثية ليست متعلمة.

أما مظاهر التعبير عن الغضب فيكتسبها الطفل في أثناء تفاعله مع البيئة وهي تختلف حسب عمر الطفل، ونوع ثقافته التي يعيش فيها، ونوع التربية التي يتلقاها.

ويرى بعض العلماء أنه نظرًا لفطرية انفعال الغضب فإنه يخضع غالبًا لقوانين الوراثة، ولكن لأنه صفة نفسية، فإنه يخضع في نفس الوقت لأثر العوامل البيئية كالتقاليد والعادات والمعاملة لذلك تعود جذور عاطفة الغضب إلى أسلافنا في عصور ما قبل التاريخ، عندما كانوا بحاجة إلى جرعات زائدة من الأدرينالين لصد هجمات القبائل المعتدية أو التصدي للوحوش المفترسة! إلا أن تلك الاستجابة، آلية

الغاضبة لا تزال تجرى في عروقنا رغم أننا نعيش في زمن بالغ في التحضر. في ضوء ذلك، ولدت الحاجة لفن وعلم "التحكم في الغضب".

تقول الدكتورة كاثلين ويلسون مؤلفة العديد من الكتب حول الصحة النفسية والعقلية: "إننا نشعر بالتوتر تماماً كما كان يشعر به أسلافنا قبل ١٠ آلاف سنة خلت، غالباً ما يكون الغضب مؤشراً على الإخفاق في التكيف مع البيئة والظروف المحيطة بنا، وهو يلحق الضرر بالناس بدلاً من أن يخفف عنهم الصعوبات".

وبدلاً من مصارعة الطبيعة، فإننا نميل لمصارعة أقرب الناس إلينا. ويصل الأمر إلى حدّ النزاع، وهو النقطة التي يشعر عندها الأزواج، على سبيل المثال لا الحصر، بفقدان السيطرة ويصبحون غاضبين. فهم يشعرون بأنهم يتعرضون للهجوم، كما يشعرون بأنهم مهددون من قبل الطرف الآخر فتكون ردود أفعالهم انتقامية في محاولة منهم لاستعادة السيطرة على الموقف.

ويؤكد هالترمان ذلك بقوله: "حين تجرفك المشاعر، يسيطر عقلك البدائي وأجهزة الدماغ تحت القشرية على تصرفاتك على نحو لا تحصل معه على الاستجابة العقلانية المطلوبة لفض الخلاف، ولا على الجدل الموضوعي من الجزء المنطقي المفكر في الدماغ. إنك تتوقف في حينها عن التفكير بوضوح". ولعل العلاقات الحميمة بين البشر هي أكثر ما يصاب بالضرر بسبب الغضب.

إذن الغضب والعصبية الزائدة هي سلوك مكتسب من الأسرة يتعلمه الطفل وينمو معه ويصبح سمة من سمات شخصيته وكذلك للوراثة أيضًا دور فيه ويكون سلوك يكتسبه الشخص من خلال تعاملاته وتعرضه لمواقف تدفعه لاستخدام الغضب.

وخلاصة القول: إن الغضب فطري يؤدي بصاحبه إلى الانفعال، وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله غالبًا. وتختلف درجة الغضب من شخص إلى آخر.

وبصنف الناس في موضوع الغضب أربعة أصناف:

الأول: سريع الغضب سريع الرضى.

الثاني: بطيء الغضب سريع الرضى.

الثالث: سريع الغضب بطيء الرضى.

الرابع: بطيء الغضب بطيء الرضى.

الأول: سريع الغضب سريع الرضى:

هذا الصنف من الناس لا يحسن إدارة ذاته ونفسه، وكلمة واحدة تؤثر فيه ويتفاعل معها ثم بكلمة أخرى يهدأ ويرضى، وهذا الصنف يؤدي في التعامل ولا يعرف الطرف الآخر كيف يتعامل معه باستمرار، بل إن مزاجه متقلب وقد يغضب من كلمة اليوم، ولو قيلت له بعد أسبوع قد لا يغضب فهو حسب حالته النفسية يغضب ويرضى.

الثاني: بطيء الغضب سريع الرضى:

وهذا صنف آخر من الناس لا يغضب، ولكنه إن غضب فلعله يقطع الطرف الآخر أسبوعاً أو أكثر، إلا أن حسنة هذا الصنف أنه بطيء الغضب.

الثالث: سريع الغضب بطيء الرضى:

وهذا شر الناس فإنه يغضب لأي شيء ولكنه لا يرضى بسرعة، ولا يقبل أي اعتذار أو تأسف على الخطأ بل إنه حتى إذا أراد أن يصفح أو يعفو يتخذ هو القرار بغض النظر عن اعتذار الطرف الآخر.

الرابع: بطيء الغضب بطيء الرضى:

وهذا خير الناس، فاخلهم والحكمة صفاتهم، ولا يمنع ذلك من غضبهم بحكم طبيعتهم البشرية، ولكنهم إذا غضبوا سريعوا الرضى عندما يعتذر إليهم.

تطور انفعال الغضب عند الأطفال:

أولاً: مظاهر الغضب عند الأطفال قبل سن الخامسة:

يتطور انفعال الغضب عند الأطفال قبل سن الخامسة مع تطور نموهم، ففي الفترة بين الشهر السادس والسنة الثالثة من حياة الطفل - نجلده - يغضب ويثور إذا لم نحقق له رغباته خصوصاً الفسيولوجية، أو إذا ترك وحيداً في الحجرة، أو إذا فشل في جذب انتباه من حوله

ليلعبوا أو يشغلوا به، كما أنه قد يثور أيضًا عندما نغسل له وجهه أو في أثناء الاستحمام أو خلع الملابس.

وتختلف مظاهر الغضب عند الأطفال دون الخامسة من ضرب الأرض بالقدمين والرفس والقذف والضرب والإلقاء بالجسم على الأرض، ويصاحب هذه الأعراض عادة البكاء والصراخ، وقد يعاني بعض الأطفال من تصلب أعضاء الجسم والتوتر الشديد في أثناء نوبات الغضب، أو قد يلجئون إلى العض على الأنامل.

ومعنى ذلك أن الغضب ميل طبيعي عند الأطفال دون الخامسة، ودور الآباء في هذه المرحلة من العمر يجب أن يهدف إلى مساعدة الطفل، وتدريبه على ضبط انفعال الغضب والسيطرة عليه.

ولكن ليس معنى ذلك أننا سندرب الطفل على ألا يغضب أبدًا حتى لا يصل به إلى درجة ملحوظة من السلبية والبلادة، وبمعنى آخر يجب أن نحول بين الطفل والتعود على الغضب بدرجة انفعالية مبالغ فيها، قد تتطور في المستقبل وتصبح نمطًا سلوكيًا له، بل يجب أن يكون موقفنا منه موقف توجيه في الاتجاه الصالح، ولا يصح أن يكون موقف استئصال لانفعال الغضب بأي حال من الأحوال.

وأغلب أسباب غضب الأطفال قبل سن الخامسة ترجع إلى علاقة الطفل بالديه وإخوته وتحكمهم في تصرفاته، وفرضهم رغبات معينة عليه تتصل بذهابه إلى الفراش أو تناول الطعام، أو تنظيف نفسه، أو

باتباع عادات صحية تتصل بغسل يديه، والتبول والتبرز، وتمشيط الشعر، أو كيفية الاستحمام.

وقد يرجع السبب في الانفعال إلى إخفاق الطفل في القيام بعمل من الأعمال يرغب في إنجازه، كأن ينفجر باكيًا إذا حاول إصلاح لعبة له وأخفق في ذلك، فيبعث فيه الإخفاق شعورًا شديدًا بالألم.

كذلك قد ينفجر الطفل باكيًا وفي غضب واضح دون ما سبب ظاهر، وإذا ما دققنا في البحث عن السبب نجد أنه يهدف إلى جعل نفسه مركز انتباه الأسرة بدلاً من المولود الجديد الذي يغار منه لدرجة أشعرته بعدم القبول والإهمال خصوصًا من الأم.

هذا وقد يكون سبب انفجار الطفل في الغضب والبكاء سبب غير نفسى بل جسمانى مثل ضعف الحالة الصحية أو المغص أو الإصابة بالبرد أو عسر الهضم أو ارتفاع درجة الحرارة وغيرها، الأمر الذى يدفعنا دائمًا إلى محاولة معرفة السبب الحقيقى لبكاء وغضب الطفل وانفعاله.

ثانيًا: مظاهر الغضب عند الأطفال فوق سن الخامسة:

تتخذ مظاهر الغضب بعد سن الخامسة غالبًا شكل الاحتجاجات اللفظية، واستخدام الألفاظ بقصد التهديد أو القذف أو الأخذ بالثأر، بينما قد يلجأ طفل التاسعة أو العاشرة إلى نفس الأسلوب، أو يلجأ إلى المقاومة السلبية التى تبدو فى التمتمة بألفاظ مسموعة، والتعبير عن انفعال الغضب بملامح وتعبيرات الوجه فى غير عنف.

كما أن بعض الأطفال إذا ما غضبوا لارمتهم الكأبة والميل إلى الانزواء، ويعتبر هذا العرض الأخير أخطر الأعراض الضارة بالصحة النفسية للطفل، لأنه قد يدفعه نحو التمرکز حول ذاته والتبرم بالحياة والشعور بالضيق والمرارة، ومن ثم يتعلم الاستجابة لأغلب المواقف التي لا تروقه بنفس الانفعال، مما قد يؤدي إلى فشله في الحياة.

وقد بينت إحدى الدراسات العلمية أن مظاهر الغضب تختلف باختلاف سن الطفل، فبينما الأطفال من سن ٣-٥ سنوات تعربهم نوبات الغضب ويلجئون إلى البكاء وضرب الأرض وجذب الانتباه إليهم.

فإن الأطفال من سن ٥-٧ سنوات يظهرون غضبهم أحياناً في صورة التشنج بالبكاء الشديد والعصيان، أما الأطفال بين سن السابعة والحادية عشرة يظهرون غضبهم بالعناد أو الهياج والملل والاكتئاب والحمول والشكوى من الشعور بالإجهاد والتعب السريع، وقد يظهرون غضبهم بالسلبية والانزواء.