

فوائد الغضب وإيجابياته

يمكن أن يصبح الغضب عظيم الفائدة بشرط أن تفهمه والعكس بالعكس، ويقول أحد العلماء: وهكذا تعلم من غضبك وافهمه فهو صديقك المخلص إن صادفته، وعدوك اللدود إن أهملته وكبته أو لم تفهمه.

وفي بعض الأحيان قد تكون هناك فوائد صحية للغضب، فالغضب أيضا هو إشارة لنا بأن هناك أمر ما قد حدث بشكل خاطئ، وهو العاطفة المقاومة لليأس، لذا فهو آلية للبقاء والثورة على إحباطنا المتكرر، والتي تدفعنا لتصحيح الأخطاء أو القفز على الروتين.

إلا أنه يجب أن نتدارك أنفسنا لكيلا يسد غضبنا الطريق على مشاعرنا الأخرى فيصبح الحل لمعظم مشكلاتنا، ويجعلنا ندور في حلقة مفرغة، فنفقد بالتالي قدرتنا على تجاوز الشعور بالغضب. ويمكننا من تعلم طرق أخرى للتعبير عن مشاعرنا.

ويحقق الغضب أغراضا نافعة، فهو سلوك تنفيسي إذ بنفس الغضب عن الكثير من المشاعر الكامنة وهو يفسح المجال أمام الفرد لكي ينتصر على تردده ويتحرر من قناعة مهيمنة على سلوكه كما أن الغضب الناتج بسبب عدم مراعاة شعور الغير تجاه الفرد قد يدفع هذا الغير إلى إعادة التفكير في هذا السلوك المثير للغضب.

ويرى البعض أن من فوائد الغضب ما يأتي:

إنتاجية أكبر، يوقظ الآخرين، يكون بعده الصلح والأخوة، لولاه لما دافع أحد عن دينه وعرضه ووطنه، يصحح الأمور، يؤدي للنديم ومن ثم للتوبة، يضر بالآخرين ثم الاعتذار والتسامح والوثام، ليكون الحلم لك هدفاً، يميز الحبيث والطيب، أجر على كظمه، ليرتدع الظالم، إصلاح الأبناء، طاقة محرقة، اختبار وابتلاء، للانتصار على النفس والوصول لكمال الإنسانية، لمعرفة مبادئ الطرف الآخر وتجنب إشعالها.

أسباب الغضب

نعلم جميعاً أن الناس في تركيب أمزجتهم يختلفون سرعة وبطءاً في تولد وظهور الغضب ولكن تختلف الأسباب الطارئة التي تزيد في توليد غضبهم كالمرض وضعف البنية والانهك في العمل ومداومة السهر واشتغال البال بالمطامع والمطالب وغير ذلك مما يهيئ التنازع بين الجسم والنفس، ويكون كالبدور للغضب:

ويمكننا إيجاز أسباب الغضب في الآتي:

١ - قلة الصلة بالقرآن الكريم، ومعرفة ما أعده الله تعالى من الأجر لمن كظم غيظه، وكف غضبه، وعفا وأصلح، وصبر وغفر، ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ [سورة الشورى: ٤٠].

وقال تعالى: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [سورة فصلت: ٣٤].

قال ابن عباس في تفسيرها: (أمر الله المؤمنين بالصبر عند الغضب، وال حلم عند الجهل، والعفو عند الإساءة، فإذا فعلوا ذلك عصمهم من الشيطان، وخضع لهم عدوهم كأنه ولي حميم).

٢ - أن يستصغر الإنسان نفسه، ولم ينتقم لها قط، ولا يكون حليماً يحب الخلم، رفيقاً يحب الرفق.

٣- قلة العقل وضيق التفكير، فإن الإنسان العاقل، والرجل البصير لا يكون كالطفل الصغير أو المجنون، يثور لأنفه الأسباب، ويغضب لأدنى الأمور. فالمتعقل يقوده عقله إلى الصبر وسعة الصدر، والتحمل وكسب المودة، والنظر في عواقب الأمور.

٤- كثرة متطلبات الحياة وتعقد أمورها، من الأسباب التي تجعل المرء في قلق دائم، وتوتر مستمر، فهو في هث دائم، وجرى مستمر، وكفاح مضنى.

٥- التكبر ورؤية النفس: فإن المتكبر سريع الغضب، دائم القلق، شديد الجزع، يغضب لأى أمر يتعارض مع كبريائه، لدرجة أن بعض المتكبرين يغضب لمجرد عدم رد السلام عليه.

٦- الغرور: إما بمنصب أو بهال أو بجاه، فالمغرور دائماً سريع الغضب، لا يرى معه أحداً، ولا يتحمل زلة، ولا يقبل رأياً، ولا يسمع نصيحاً.

٧- الرغبة في الكمال دائماً: إما من المستول مع من حوله، وإما من الرجل لزوجته، وإما من الأب لأبنائه، فالذى يريد الكمال دائماً إنما يطلب المستحيل، ولذلك يغضب لأدنى تقصير، ويثور لأقل خطأ، لدرجة أن بعضهم قد يقيم الدنيا ولا يقعدوها إذا زاد ملح الأكل. أو قُلت توابل السلطة.

٨- الشعور بالنقص، فالمدرس الفاشل في تدريسه، والرجل

الضعيف في بيته، يحاول أن يعوض هذا النقص بافتعال الغضب، واستمرار التوتر حتى لا يجرق أحد على سؤاله، ولا يقوى إنسان على مناقشته.

٩- إثارة النعرات والعصبيات الجاهلية، فهذه من أهم الأسباب، ومن أعظم الدوافع لحصول الغضب، واستثارة الانتقام. ولقد كادت نارها تشب الفتنة بين الصحابة من الأوس والخزرج حينما تشاجر رجلان، فقال هذا: يا للأوس، وقال الآخر: يا للخزرج، لولا أن أسرع إليهم النبي ﷺ فوعظهم وذكرهم وتلا عليهم القرآن حتى بكوا ورموا سيوفهم واحتضن بعضهم بعضاً.

١٠- وهذا السبب خاص بالنساء وهو: الغيرة من تعدد الزوجات، فإن المرأة التي تخاف من أن يكون لزوجها امرأة أخرى تعظم غيبتها، وتوتر أعصابها ويعظم قلقها.

١١- تعود الإنسان على الغضب لتصبح عادة مساعدة على زيادة الغضب واستمرار.

- وبناء عليه فإن علاج كل حالة حسب علتها وإزالة أسبابها فلا بد من معرفة سبب الغضب حتى يوصف العلاج.

وقد قال يحيى لعيسى عليهما السلام: أي شيء أشد؟ قال ما يقرب من غضب الله، قال أن تغضب، قال: فما يبدى الغضب وما ينبت؟ قال عيسى: الكبر والفخر والتعزز والحمية.

والأسباب المهيجة للغضب هي: الزهو والعجب والمزاح والهزل والاستهزاء والتعبير والمضادة والغدر وشدة الحرص وفضول المال والجاه، وهي بأجمعها أخلاق مذمومة شرعاً ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب فلا بد من إزالة هذه الأسباب بأضدادها.

فينبغي أن تمت الزهو بالتواضع. وتمت العجب بمعرفتك بنفسك، وتزيل الفخر بأنك من جنس عبدك إذ الناس يجمعهم في الانتساب أب واحد، وإنما اختلفوا في الفضل أشتاتاً.

فبنو آدم جنس واحد وإنما الفخر بالفضائل والفخر والعجب والكبر أكبر الرذائل وهي أصلها ورأسها فإذا لم تتخل عنها فلا فضل لك على غيرك، فلم تفتخر وأنت من جنس واحد من حيث البنية والنسب والأعضاء الظاهرة والباطنة؟ وأما المزاح فتزيله بالانشغال بالأمور الدينية التي تستوعب العمر وتبارك فيه إذا عرفت ذلك، وأما اهزل فتزيله بالجد في طلب الفضائل والأخلاق الحسنة والعلوم الدينية التي تبغلك إلى سعادة الآخرة، وأما الاستهزاء فتزيله بالترفع عن إيذاء الناس وبصيانة النفس عن أن يستهزأ بك، وأما الاحترام فاحذر عن القول القبيح وصيانة النفس عن قسوة الجواب، وأما شدة انحرص على مزايا العيش فتزال بالقناعة بقدر الضرورة طلباً لتعز الاستغناء وترفعها عن ذل الحاجة.

ومن أشد البواعث على الغضب عند أكثر الجهال تسميتهم

الغضب شجاعة ورجولة وعزة نفس وكبر همة، وتلقيبه بالألقاب المحمودة جهلاً حتى تميل النفس إليه وتستحسنه.

وقد يكون منشأ الغضب انحرافاً صحياً كاعتلال الصحة العامة، أو قد يكون بسبب ضعف الجهاز العصبي مما يسبب سرعة التهيج العصبي. وقد يكون المنشأ نفسياً كأن يكون منبعثاً عن الإجهاد العقلي، أو قد يكون منبعثاً عن الشعور بالإهانة والاستنقاص أو المغالاة في الأنانية.

وغيرها من الحالات النفسية التي سرعان ما تستفز الإنسان وتكون سبباً لنشوب غضبه، وقد يكون المنشأ أخلاقياً كتمود الشراسة أو سرعة التهيج مما يوجب رسوخ عادة الغضب في صاحبه نتيجة سوء التربية.

ولعل من الأسباب التي تؤثر في إحداث الغضب عند الأطفال هي التي تأتي من الآخرين وبالأخص من والديه أو إخوته أو أقرانه في المدرسة، ومنها:

- * حرمان الطفل من الاهتمام والرعاية والمحبة من قبل الكبار.
- * القسوة الشديدة وحرمان الطفل من تلبية كل رغباته، فهي من أحد العوامل الرئيسية لإحداث الغضب عند الطفل.
- * كذلك يغضب الطفل إذا فشل في الامتحان مما يتعرض لعدم فهم من والديه ويتعرض لنقد ولوم شديد منها.

* كما إن تعرض الطفل لأوامر متناقضة من والديه، كأن يكون للأب موقف إيجابي نحو كل ما يفعله الطفل بينما للأم موقف متناقض لكل ما يفعله، هذا من أحد العوامل التي تجعل الطفل دائم الصراخ والتناقض والغضب والثوران لأنفه الأسباب.

* التدليل الزائد من قبل والديه بحيث لا يرفض طلب للطفل فكل طلباته مستجابة، فإذا حدث في أحد المرات عدم تلبية لرغبته فسوف ينتج عنه إحداث لتوبات من الغضب والصراخ.

* إجبار الطفل على القيام بعمل ما لا يحبه، أو تكليفه بأعمال تفوق طاقته ولومه عند التقصير كأن تأمره والدته أن يحضر كوب ماء لأخته الكبيرة مثلاً.

* التعرض لأوامر عديدة مستمرة من قبل والديه مما يساهم في تراكم المضغوط التي تجعله ينفجر غضباً كأن تأمره والدته عدة مرات بالآلا يرتدى هذا الثوب، أو لا يمشى مع هذا الشخص، أو لا يستذكر دروسه وهو يشاهد التلفزيون، أو لا يخرج من البيت.. وهكذا.. مما يعرقل من حرية الطفل ونشاطه.

* تشير جودانف Goodendgh إلى أن من أسباب الغضب حتى الثانية من العمر ارتداء الطفل للملابس ضيقة تعوق حركة الطفل، وعادات تنظيم عمليات النظافة (مثل الاستحمام) والإخراج، كما أن وجود الزرار في المتزل أو وجود كبار داخل المتزل لهم كثيراً من التعليمات والأوامر المثيرة للطفل يكون أحد أسباب الغضب.

* فقدان الطفل للعبة التي يحبها أو تلفها أو كسرها أو إعطاؤها لطفل آخر دون موافقته أو غضباً عنه.

* نقد الطفل ولومه أو إغاضته أمام أشخاص لهم مكانة عند الطفل أو يقدرونه أو أمام من هم في مثل سنه أو تحقيره أو الاستهزاء به.

* كثرة استخدام أساليب المنع والتحريم والنواهي والتدخل في أوقات كثيرة في حرية الطفل ونشاطه مع إلزامه بمعايير سلوكية لا تتفق مع عمره.

* مشاهدة النموذج الغاضب مثل الآباء والمعلمين أو الأفلام، وهذا ما توصلت إليه دراسات - لينت وباربان Lebert and Barban.

* شعور الطفل بالفشل كالتأخر الدراسي أو عدم الفهم مثل زملاء أو فشل ممارساته للتقرب من الوالدين.

* انفعال المدرس الشديد، والحركات المستعجلة التي يقوم بها خلال الحصص أو اليوم الدراسي.

* عدم وجود نظم ثابتة في المدرسة يسير عليها التلميذ، بل يجد دائماً تقلباً في إقرار أو إلغاء القوانين المدرسية في كثير من الأحيان.

* مظاهر الغيرة والفشل التي يشعر بها الطفل.

(علماً بأن هناك فروق فردية في هذا المجال - فما يستثير غضب طفل - قد لا يستثير طفل آخر).

وهناك أسباب أخرى لاستثارة الغضب عند طفل المرحلة المبكرة هي:

* الخلاف حول تعلم العادات الجسميّة مثل النظافة، كغسل الوجه واليدين، والاستحمام، تغيير الملابس، قضاء الحاجة كالتبول والتبرز، كذلك مواعيد النوم.

* خلاف حول السلطة: كالعقاب والحرمان من أشياء محببة كالألعب أو منعه من نشاطات معينة.

* مشكلات العلاقات الاجتماعيّة: مثل فقدان المركز الاجتماعيّ كترتيبه في الأسرة، أو مقارنته بالآخرين، أو عدم تمكنه من مشاركة غيره من الأطفال في لعبهم.

وهناك عوامل ثانوية تساعد على سرعة استثارة الطفل منها:

- الوقت الذي تحدث فيه الاستثارة: فالطفل يغضب بشكل أسرع في حالة الجوع والتعب، كما أنه سريع الغضب في آخر النهار.

- الحالة الصحيّة للطفل: فالطفل المريض أسرع في غضبه من الطفل سليم الصحة المعافى.

- عدد الأفراد في المنزل: خاصة إن كانوا غرباء، حيث يشعر في أثناء وجودهم بالتوتر وعدم الاستقرار.

وكما نعلم أن كل طفل يولد وفي داخله حافز ذاتي ودائم يدفعه

للتعلم، وفي حين أن لدى كل طفل هذا الحافز فإن الأطفال يختلفون من حيث سرعة الغضب الذي يملكهم حين يفشلون في الاستجابة لهذا الحافز ومدى رد الفعل الناتج عن ذلك الفشل.

فمنهم من يستمر في صبر وحرص لمحاولة حل المشكلة، ومنهم من يصاب بخيبة أمل حين يتطلع لأعمال لا يستطيع القيام بها كما يرغب فيتأثر كثيراً بهذا الفشل مما يدفعه لأن يعبر عنه بالصراخ أو نوبة الغضب.

وفي سن المراهقة نرى أن الوالدين يحاولان فرض نوع من التحكم على الأبناء. وهو أمر يتعارض مع إحساس المراهق بضرورة حصوله على الاستقلال الذاتي وتكتنفها نزعات كثيرة في داخل الشخص المراهق لأنه يقع في تناقض بين ميله للتمزعة إلى الاستقلال وبين حاجته إلى المساعدة من قبل والديه.

فأي محاولة يبذلها الوالدان في هذه المرحلة للتحكم بشكل مباشر في تصرفات الشخص المراهق سوف تقوده إلى نوبات غضب.. فمن المحتمل أن يقابل أي أوامر من والديه بالرفض أو العناد وإذا شعر بأن والديه يستخدمون قوتهم للتحكم فيه أو ذكاءهم لئلا يهزمه فإنه سوف يشور وتنتابه نوبة من الغضب..

وقد يكون هنالك أسباب أخرى للغضب لا ترتبط بمرحلة عمرية معينة فقد يكون السبب وراثياً أو نفسياً أو قد يكون بسبب عوامل

اجتماعية ثقافية ناتجة عن عدم فهم الطريقة الصحيحة للفهم والتعبير عن الغضب فلا نعرف حتى كيفية التعامل معه، وقد يكون بسبب طبيعة الأسرة التي يعيش داخلها الشخص الغضوب فقد يكون منحدر من أسرة تعاني نقصاً في مهارات التواصل العاطفي وتعاني سوء التوافق بين الوالدين.

وقد يكون الغضب ناتج عن الشعور بالخوف مما يؤدي بالشخص الغاضب في نهاية المطاف إلى الشعور بالحرمان، وعندما لا يجد الطريقة المناسبة لإخفاء خوفه من الآخرين يلجأ إلى استخدام الغضب كبديل لإخفاء خوفه وإظهاره بمظهر المخيف الذي لا يخشى شيء، وقد تكون البيئة هي السبب في تكوين شخصية الغضوب كأن يعتمد الآخرون للسخرية منه بل لا يكتفون بذلك، بل إنهم إذا وجدوه في موقف محرج أو ساعة ضيق فإنهم يعتمدون إلى عدم مساعدته بل العمل على إيقاعه في مأساة أكبر مما يؤدي في نهاية الأمر إلى توليد الغضب لديه - خاصة إذا تكرر الموقف فهو قد يرى من وجهة نظره أن الحل الوحيد لإيقافهم هو الغضب. ولا ننسى أن هناك مجموعة مسببات سواء خارجية أو داخلية تساهم في شعور الإنسان بالغضب، وهذه الأسباب قد تكون شخصية أو قد تتمثل في ذكرى أو موقف أو حدث معين.

وإن يكن الغضب ناجماً عن مشكلة، فإنه لا يحلها، بل يزيدها

تعقيدا وسوءاً، لا سيما أن الغضب لا ينطوى على تقديرات عقلانية فقط ولا يمكنه أن يوفر مخارج فعلية أو قولية دائمة لأى مأزق، ولا يصحح أى خطأ تصحيحاً قابلاً للاستمرارية أو لا ينطوى على إكراه بل هو يتحول بحد ذاته إلى مشكلة.

وقد يرجع غضب الغاضب لأنه قليل الحيلة، فيكشف من خلال غضبه عن فشله وعجزه عن الإحاطة بالظروف التى أدت إلى إثارة المشكلة قبل أن تثير غضبه، والتى يعجز فى نهاية الأمر عن حلها بصورة عقلانية.

ولقد ذكر البعض أن من أسباب الغضب أيضاً ما يلى:

الفاصل:

التي تشعر الفرد بالضيق والتوتر وهو لا يعرف سبب ذلك ولا يدري أن القلب هو مصدر الراحة والطمأنينة كما أنه مصدر الضيق والاكتئاب فالقلوب تتفاوت فى ذلك كثرة واستمراراً بحسب ما فيها من الإيثار والعصيان.

يقول تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴾ [سورة طه: ١٢٤] وقوله تعالى: ﴿ أَلَا يَذْكُرُ أَنَّ اللَّهَ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ .

كما قد تكون أسباب الغضب عضوية مثل:

الغدد وإفرازاتها:

تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيرًا حيويًا إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثير من الخصائص الجسمية والنفسية للفرد.

فمثلًا تلعب الغدد الصماء دورًا مهمًا في تكوينها والاضطراب في إفرازاتها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل: الحزن - الإحباط - عدم الإحساس بالأمن - الاكتئاب - الاضطراب النفسي والتوتر الانفعالي.

وكذلك من الغدد إلى لها تأثير متبادل بينها وبين الجهاز العصبي (الغدة جار الدرقية) التي تقع بجانب الغدة الدرقية الموجودة في العنق ويؤدي النقص في إفرازها إلى نقص الكالسيوم في الدم مما يجعل المصاب متوترًا وعصبيًا وسريع الانفعال وحاد المزاج.

بالإضافة إلى أسباب الغضب السابقة.. ذكر بعض العلماء الأسباب التالية:

* الضجر أو الضيق من الرأي المخالف: خاصة إذا لم يكن في أمر من أمور الدين أو ما يمسوخ فيه الخلاف، وسبب ذلك عدم التعود منذ الصغر على احترام الرأي الآخر والتنشئة الخاطئة للوالدين بسلوكهما لتسلط، وإلغاء الرأي الآخر.

* كثرة الضغوط: سواء الخاصة بتكاليف وأعباء البيت والأبناء والزوجة، أو ما يتعلق بالعمل والواجبات الملقاة عليه، خاصة إذا كان يعمل تحت ضغط مدير متسلط أو شديد المراقبة لموظفيه.

* الشعور بالضغط: خاصة أمام من يظلمه، أو من لا يقدر على ردّ ظلمه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الفائدة، أو الشعور بالإحباط والهيجان في وجه من له قدرة عليهم.

* نسيان حقيقة البلاء وأسبابه: فعندما ينسى الإنسان أن البلاء حق على ابن آدم، وعندما ينسى غايات البلاء التي ذكرها الله في كتابه الكريم من التمهيص والتنبيه على الأخطاء أو صرف ما هو أكبر وغيرها من الأمور فإنه يغضب عند البلاء، ويظن أنه وحده من يُبلى، ويحتج على ذلك بصورة الغضب.

* نسيان الأجر والتكفير عن الذنوب: فما من بلاء إلا ويكون سبباً في رفع الدرجات، والتكفير عن السيئات، كما جاء عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي ﷺ: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يُشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها".

* ضعف الإيمان بالقدر: ابتعاد الإنسان عن أصول وحقائق الإيمان كالإيمان بالقضاء والقدر من أكبر الأسباب التي تدفعه إلى الغضب؛ ذلك لأن المؤمن بالقضاء والقدر، يستسلم عند نزول البلاء، ويتذكر أنه مُقدَّر من ربه فلا يزيد على قول: "إنا لله وإنا إليه راجعون"، وتسكن نفسه ولا يضطرب، انطلاقاً من قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [سورة البقرة: ١٥٦].

* إساءة استخدام بعض المواد مثل إدمان الكحول ثم الإقلاع عنه أو التوقف عن تناول المواد المهذئة أو استخدام الكوكايين، والهرويين والبانجو وغيرها. ومن شأن كل هذا أن يؤدي إلى درجة من الهياج، الغضب، العدوانية، وفي بعض الأحيان مهاجمة الآخرين.

* الاكتئاب: ومن خصائص الاكتئاب عدم هدوء المزاج بشكل عام، والإحباط، والذي يعبر في كثير من الأحيان عن نفسه على هيئة نوم النفس، الافتقار إلى المرح واليأس.

* القلق: إن القلق شأنه شأن الاكتئاب يترافق أيضًا مع الهياج والغضب. ويمكن للنشاط المفرط أن يترجم على شكل تعبير عنيف وعدواني ويقلل من قدرة الآخرين على التسامح.

* التعرض للإساءة سابقًا: تؤدي خلفيات الإساءة السابقة إلى الغضب في كثير من الأحيان. وحتى الأطفال الذين يتعرضون للإساءة البدنية أو العاطفية في عائلاتهم يميلون لإبداء الكثير من الغضب الذي تصاحبه العدوانية.

* الحزن: ينجم الغضب في كثير من الأحيان حين يواجه الإنسان فقد شيء ثمين بها في ذلك موت عزيز، طلاق، انفصال، تفكك عائلة، فشل مالي، فشل في تحقيق أهداف كبيرة، إخراج أو مشكلة صحية.

- وهناك من قسم أسباب الغضب على النحو التالي:

عوامل خارجية:

وهي عوامل خارجية عن نطاق الإنسان مثل أن يذهب شخص مسافر لركوب الطائرة ويفاجأ بتعطل العربية التي تقله إلى المطار، أو مثل أن تفرغ أنبوبة الغاز مما يؤخر أو يفسد الوجبة التي تجهزها الزوجة.

عوامل سيكولوجية:

وهي عوامل نفسية داخلية خاصة بالشخص مثل أن ينتاب الرجل شعور بالغضب نتيجة قلقه على مستقبله الوظيفي، أو مثل الفتاة التي ينتابها شعور الغضب نتيجة إحساسها بعدم الأمان كونها امرأة. وغيرها أمثلة كثيرة، وهنا تتوقف إدارة الغضب والتحكم فيه بتجارب الإنسان السابقة ورؤيته النفسية وإمكاناته الخاصة.

عوامل فسيولوجية:

وهي العوامل الجسدية التي يتعرض لها الإنسان منها قلة النوم والإرهاق، والإصابة ببعض الأمراض مثل السكر، والضغط، والقلب، وفترة ما بعد الوضع (الولادة) بالنسبة للأنثى. وحيث إن هناك فروقاً فردية بين الأشخاص بالنسبة لتأثرهم بتلك العوامل، فهناك تفاوت في الاستجابة لعاطفة وشعور الغضب من حيث سرعته أو شدته.

وبناء على هذه العوامل فإن الغضب يختلف بين الرجل والمرأة، حيث أثبتت الأبحاث العلمية المستفيضة في هذا المجال أن الرجل أسرع غضبًا من المرأة والتي تمتاز أيضًا بقدر أكبر من تحمل وكتمان مظاهر الغضب. وللغضب دورة يمر بها الإنسان الذي يشعر بهذا الإحساس وهي بالأهمية للتعرف عليها من أى نقطة يجب السيطرة عليه والإفلات من الوقوع في دوامته.