

- الاعتناء بالنباتات.

- قضاء وقتنا في التفكير والتأمل لتهدئة النفس.

- مناقشة المشكلة بإيجابية مع الشخص الذي أغضبك. أو استشارة

صديق.

ثانياً: كيفية علاج الغضب:

علاج الغضب في ضوء القرآن والسنة:

يدعو القرآن الكريم الناس إلى السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها، وقد سبق القرآن الكريم العلوم الطبية والنفسية الحديثة التي بينت أن اضطراب الحياة الانفعالية للإنسان من الأسباب المهمة في نشوء كثير من أعراض الأمراض البدنية.

ومن أمثلة ما جاء في القرآن الكريم من دعوة إلى السيطرة على الانفعالات نذكر ما يلي:

- قال تعالى: ﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَحَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُخْفُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِينَ الْقَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ [آل عمران: ١٣٣، ١٣٤].

- ﴿ فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ ﴾ [سورة الحجر: ٨٥].

- فقال "ألا إن الغضب جمرة في جوف ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة

عينية وانتفاح أوداجه، فإذا وجد أحدكم شيئاً من ذلك فليلتصق بالأرض إلا إن خير الرجال من كان بطيء الغضب سريع الرضى، وشر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضى" (رواه الترمذى والبخارى وأحمد).

أى أن المراد عند الغضب أن يجلس الإنسان حتى تدخل عليه السكينة فيزول غضبه شيئاً فشيئاً، ولقد أثبت ذلك الطب النفسى فى الحديث متأخراً عن الرسول عليه الصلاة والسلام بأكثر من أربعة عشر قرناً فإن أفضل علاج الانفعال هو:

أن يغير الإنسان المنفعل الوضع الذى يكون عليه ساعة انفعاله حتى يخفف بعض الشيء من ضغط الدم المرتفع الذى يصاحب الانفعال، ومن ثم يجب أن يتعلم الفرد أن يكظم غيظه ويعفو عن من أساء إليه، كذلك قد وضع الرسول الكريم علاجاً آخر للغضب يقول الرسول: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من نار وإنما تطفئ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

ولقد أثبت الطب الحديث أيضاً أن الشخص المنفعل بمجرد تعريضه لتيار الماء خاصة إذا كان بارداً فإن ذلك له أثر كبير فى تهدئته وتخفيف انفعاله.. والفرد إذا عولج من هذا المنظور الإسلامى استطاع أن يتحكم فى نفسه وتصرفاته، وشب على فضيلة عظم الغيظ والعفو.

وإذا كان لظاهرة الغضب المدموم آثار سيئة على شخصية الإنسان

وعقله واتزانه، وعواقب وخيمة على وحدة المجتمع وترابطه،
ومتأسكه، فما على المربين إلا أن يهتموا بعلاج هذه الظاهرة منذ نعومة
أظفار الطفل إلى أن يصل إلى مرحلة التمييز ثم إلى أن يصل إلى مرحلة
المراهقة.

وإن خير علاج يقدمه العلماء لمعالجة ظاهرة الغضب في الطفل
تجنيبه دواعي الغضب وأسبابه حتى لا يصبح له خُلُقًا وعادة، وصدق
من قال: "درهم وقاية خير من قنطار علاج".

١- فإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه الجوع، فعلى المربي أن
يسعى إلى إطعام الطفل في الوقت المخصص، لأن إهمال غذائه
يؤدي إلى أمراض جسمية، وانفعالات نفسية.. وكم يكون المربي آثمًا
إذا ضيع من يعول؟ فقد روى أبو داود وغيره عن رسول الله ﷺ أنه
قال: "كفى بالمرء إثمًا أن يضيع من يقوت".. أي أن يضيع أولاده
وأسرته.

٢- وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه المرض، فعلى المربي أن
يسعى إلى معالجة الطفل طبيًا وإعداده صحياً.. امتثالاً لتوجيهاته ﷺ
فيما رواه مسلم وأحمد: "لكل داء دواء، فإذا أصاب الدواء الداء برأ
بإذن الله عز وجل؟".

٣- وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه عقاب الطفل وإهانتة
بدون سبب يستحق ذلك فعلى المربي أن ينزه لسانه عن كلمات التحقير

والإهانة، حتى لا تترسخ في نفس الطفل الأمراض النفسية والانعفالات غير السوية.

ولا شك أن هذا من حسن التربية والإعانة على البر.. فقد روى ابن ماجه عن ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "أدبوا أولادكم وأحسنوا أديهم".

٤- وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه تقليد الطفل لأبويه في ظاهرة الغضب، فعلى الأبوين أن يعطيا الطفل القدوة الصالحة في الحلم والتروى وضبط النفس عند الغضب تحقيقاً لقوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [سورة آل عمران: ١٣٤] وتنفيذاً لوصية الرسول ﷺ القائل في الحديث الذي مر ذكره: "... ولكن الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

٥- وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه لدى الطفل الدلال المفرط والتنعم البالغ، فعلى المربين أن يكونوا معتدلين في محبة الأولاد، وأن يكونوا طيبين في الرحمة بهم، والإنفاق عليهم تحقيقاً لما ينسب إلى على كرم الله وجهه: "أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما".

وتطبيقاً لما حذر منه ﷺ فيما رواه الإمام أحمد... "إياكم والتنعم فإن عباد الله ليسوا بالمتنعمين".

٦- وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه الاستهزاء والسخرية

والتنايز بالألقاب، فعلى المرين أن يجتنبوا هذه الأسباب، حتى لا تتأصل ظاهرة الغضب في نفسه، وما أعظم تربية القرآن الكريم حين نهى عن السخرية، وسوء الظن، والتجسس، والتنايز بالألقاب.

حين قال في سورة الحجرات: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا حَزْمًا مِّنْهُمْ وَلَا يَسَاءَ مِن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ حَزْمًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْعَنُوا أُنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ [سورة الحجرات: ١١].

ويؤكد كثير من علماء هذا العصر أن الهدى النبوي في معالجة الغضب: سبق طيب معجز.

إنه لا شك أن سرعة الغضب من الأمراض المهلكة للبدن والمستنفذة لقواء. وقد جاءت التعاليم النبوية بطرق ناجحة لمكافحة الغضب والحد من تأثيره السيئ على البدن وعلى المسلم أن يروض نفسه على الحلم فبالحلم تتأصل جذور العداوات من النفس وتترع الخصومات من القلوب. وقد أوتى رسول الله ﷺ - كما نعلم من سيرته - أوفى نصيب من الحلم وسعة الصدر وضبط النفس عند الغضب.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن سيد الخلق ﷺ يقول: "أربع من كن فيه وجبت له الجنة وحفظ من الشيطان: من يملك نفسه حين يرغب وحين يرهب وحين يشتهي وحين يغضب".

عن سلمان بن سرد رضى الله عنه قال: "استب رجلان عند النبي ﷺ وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه. فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم".

وينصح علماء الطب النفسى الأشخاص الذين يتعرضون إلى نوبات الغضب إلى أداء تمارين خاصة والتي تؤدي إلى نتائج مذهلة، هذه التمارين تسبب استرخاء في الذهن مما يؤدي إلى انطفاء نار الغضب وإخماد الثورة العصبية، منها أن يعد الشخص من ١-٢-٣... وحتى ٣٠ قبل أن ينطق بأى حرف. هذه الحقيقة في مجال الطب النفسى اكتشفها نبي الإسلام ﷺ حين أمر الغاضب أن يتعوذ بالله عدة مرات وهذا واضح من مفهوم الآية الكريمة: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾.

ويبدو من هذا القبيل، دعوة النبي ﷺ الغاضب إلى السكوت وعدم النطق بأى جواب. عن عبد الله بن عباس رضى الله عنهما أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم فليسكت".

وتغيير الوضعية، هدى نبي كريم له فائدة عظيمة في تهدئة ثورة الغضب، عن أبى ذر الغفارى رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع".

ويعلق د. الراوى قائلاً: يوصى الطب الحديث كل من يتعرض للغضب الشديد والانفعالات النفسية بالاسترخاء قبل إطلاق العنان للجوارح واللسان. وهذه الحقيقة الطبية كان لها بالغ الأثر في الوقاية من أخطر الأزمات عندما يوفق المرء في تلك نفسه عند الغضب والتي اكتشفها نبي الرحمة في أعماق النفس البشرية حين أمر الغاضب الواقف أن يجلس.

وقد توصل د. حسان شمسي باشا إلى كشف الإعجاز الطبي في هذه الوصفة النبوية إذا كتب يقول: "جاء في كتاب هاريسون الطبي أنه من الثابت علمياً أن هرمون النور أدرينالين يزداد بنسبة ٢-٣ أضعاف لدى الوقوف بهدوء لمدة خمس دقائق أما هرمون الأدرينالين فيرتفع ارتفاعاً بسيطاً في الوقوف لكن المضاغوط النفسية تزيد من نسبته في الدم... ولا شك أن ارتفاع العاملين معاً، الغضب والوقوف يرفع نسبة هذين الهرمونين بشكل كبير. فمن علم النبي ﷺ أن هذه الهرمونات تزداد بالوقوف وتخفض بالاستلقاء حتى يصف هذا العلاج؟" ... لا شك أنه وحى يوحى إليه، عليه الصلاة والسلام.

ومن هذا القبيل ما رواه أبو سعيد الخدرى رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إن الغضب جرة في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاح أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض".

وهذا إشارة إلى الأمر بالسجود وتمكين أعز الأعضاء من أذل
المواضع لتستشعر به النفس الذلل وتزِيل به العزة والزهو الذي هو
سبب الغضب.

والإغتسال بالماء البارد أو غسل الوجه واليدين به، أحدث توصية
طبية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي. فالغضب يتولد من
الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضييق، ويأتي الماء البارد
ليخفف بهذا الفعل التعبدي، فيزيد من إحساسه بالأمن والرضى.

وهذا مصداق ما رَواه عطية السعدي أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب
أحدكم فليتوضأ فإنها الغضب من النار" وفي رواية "إن الغضب من
الشیطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب
أحدكم فليتوضأ".

ولقد قسم علماء النفس والدراسات الإنسانية التعامل مع الغضب إلى اتجاهين
متطرفين هما:

الاتجاه الأول: الكبت والإخماد

وأصحابه يتبنون مبدأ السلام بأي ثمن، فهم يتجنبون النزاعات
ويتفادون الخصومات، ويحاولون بكل الطرق دفن وتغطية هذه
المشاعر، ويظهرون للناسم الخارجي أن كل شيء على ما يرام، ودائماً
يحاولون إقناع أنفسهم أولاً والآخرين من حولهم بأن حياتهم تخلو من
المضايقات.

وغالبًا ما يكون لهذا التصرف ثمن باهظ هدفه سطحي ظاهري مع تكوين علاقات هشة وضعيلة تؤدي تراكماته إلى الغل والحقد داخل النفس.

الاتجاه الثاني: التنفيس والانفجار:

وأتباعه يتبنون مبدأ تنظيف الجو وكس النفس أولاً بأول، وهذا النوع من البشر يستريح من الضغط عندما يترك العنان للغضب للتعبير عن نفسه بطرق قد تؤذي أنفسهم أو الآخرين، وتكلفة هذه الطريقة أيضًا فادحة جدًا، فالجروح التي سببها الغضب تظل تشوه النفس. والاتجاهان السابقان ينطويان تحت ما يسمى بالغضب السلبي لأن لكل منها آثارًا وتكلفة باهظة سواء كان بسلوك مدمر تخرج في أثنائه الكلمات الجارحة، ويحدث الصراعات، ويصعد النزاعات والاشتياقات واتخاذ القرارات الخاطئة، أو بالكبت والإفهاد وعدم المواجهة الذي يشعر أصحابه براحة وقتية سرعان ما تتقلب عليهم. أما الغضب الإيجابي فهو ذلك الشعور الذي يحول الواقع إلى أمر أفضل مما كان، وتتولد لدى صاحبه طاقة كبيرة لإصلاح الواقع، ولذا يجب أن تتعلم كأشخاص ناضجين أساليب جديدة للتعامل مع الغضب حتى تتحول طاقة الغضب المدمرة إلى تصرفات إيجابية تقوى ثقتنا بأنفسنا وعلاقتنا بالآخرين. والطرق الجديدة تحتاج من الأشخاص إلى كسر نماذج السلوك التقليدية، وتقييم التصرفات التي تصدر منا وقت الغضب، والتوقف فورًا عن كبت الغضب كله أو التنفيس عنه كله.

ومن هذا المنطلق وضع علماء النفس والاجتماع ثلاث خطوات للتعامل مع الغضب بطريقة إيجابية:

الخطوة الأولى: (لا تهاجم)

إن عاطفة الغضب تحلق الرغبة في الدفاع عن النفس ومن أبسط طرق الدفاع عن النفس توجيه اللوم للآخر، لذا يجب تجنب عبارات أنت دانتها، أو أنت عمرك، وذلك للتنفيس عن الغضب لأن الهجوم يشجع على ظهور الهجوم المضاد وهذا يؤدي بالضرورة إلى زيادة وتيرة الغضب والخروج عن القضية الحقيقية والموضوع المطروح للنزاع إلى اتهامات شخصية.

الخطوة الثانية: (اعرف الغضب)

ينبغي أن تتفق جميعاً على النظر إلى الغضب على أساس أنه عاطفة طبيعية، وعلى كل طرف أن يعبر عن غضبه للآخرين بدلاً من أن يحمدها ويكتمها، وعليه أن يجر الطرف الآخر بما يشعر به بأقصى سرعة يعبر عنها باستخدام عبارات أنا أشعر، أنا محبط، أنا متضايق، بل كن متفتحاً في التعبير عن ذاتك ليعرف الآخرون سبب مضايقتك ومشاعرك الحقيقية.

ليكن شعارنا أن نبدأ بالتعبير عن الغضب مستخدمين كلمة أنا بدلاً من أنت.

الخطوة الثالثة: (انظر إلى ما وراء الغضب)

الغضب عادة يكون عاطفة ثانوية والمشاعر المسماة بالغضب عادة ما تكون مشاعر عميقة ناتجة عن جروح أو تعب زائد عن الحد أو عدم اكتراث من الآخر، لذا فعلى الغاضبين التعامل مع مسببات الغضب الأصلية إذا عرفوا أن النجاح في إدارة غضبهم، فحين تشعر بالغضب حاول أن تجيب عن هذه الأسئلة:

- ما الذي حدث قبل الواقعة مباشرة؟

- ما الذي تشعر به الآن؟

- هل هذا الموقف يذكرنا بشيء ما في الماضي؟

إن النظر إلى ما وراء الغضب قد يكون مستحيلاً في أثناء الغضب، ولكن عندما نحكم العقل ونحاوّر النفس في فورة الغضب تبرد درجة حرارتها، نستطيع أن نفكر بوضوح خارج نطاقات المشاعر الملتهبة، وقد يكون للصمت هنا أو الاستراحة القصيرة فائدة عظيمة، ولكن يجب أن نلاحظ أن الصمت الطويل يزيد من حدة التوتر والغضب، لذا يجب مواصلة الحوار عندما تهدأ عاطفة الغضب ليعود الطرفان إلى الحديث عما يشعر به كل منهما، وحين يتحدث أحدهما ينصت الآخر له باهتمام ولا يقاطعه. فالغضب مثل حقيبة إسعاف تساعدنا على الأمان، إذ إن الغضب يطفو في حياتنا عند أي تهديد يحدث لنا فهو موجود أساساً لحمايتنا وليس لتدميرنا، فالمشكلة ليست في الغضب، بل في كيفية التعبير عنه.

وفي دراسة أجريت في مصر سنة ١٩٩١م عن ضحايا العنف
الناجم عن عاطفة الغضب اتضح أن:

* ٨٠,٩٪ من أسباب الطلاق يكون بسبب العنف الناتج عن عاطفة
الغضب.

* ٧٦,١٪ من عينة البحث كانت الزوجة هي الضحية.

* ٥٥٪ من عينة البحث كانت الزوجة كربة منزل هي التي يقع عندها
الضرر والنصيب الأكبر من آثار الغضب الزوجي.

وهناك دراسة أخرى أجريت على ٣٧٠ سيدة بمدينة شيكاغو
أثبتت أن معدل الإصابة بأمراض جسدية ناجمة عن كتمان عاطفة
الغضب بين النساء اللاتي لا يفصحن عن غضبهن ثلاث مرات عن
اللاتي تفصحن عنه.

كيف نتعامل مع غضب الأطفال؟

إن نوبات الغضب تتواجد في كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى ٤ سنوات.. في بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية نرى أن الطفل إذا لم تلبى رغبته يصرخ بقوة ويبكى ويرمى نفسه على الأرض أحيانا يدق رأسه غضبا.

ماذا نفعل في هذه الحالة؟

لو حصلت هذه المشكلة أمام الناس.. أو في مكان عام.. فالطفل يطلب حنوى أو "آيس كريم" في مجمع "سوبر ماركت" أو لعبة في سوق عام.. وعند رفض الأهل يبدأ بالصراخ ومنعا للإحراج نرى أن الأهل يلبوا طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس.

كيف نتحكم في هذه النوبات:

الأبحاث والدراسات السلوكية على الأطفال تفيد بأن تلبية رغبة الطفل عند الصراخ.. وإعطاءه ما يريد هي السبب الرئيسى لجعل هذا التصرف يستمر ومرة واحدة يفعلها الطفل وتصبح عنده عادة.. فيعلم أن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ والغضب.

ماذا نفعل؟

١- كن هادئا.. ولا تغضب.. وإذا كنت في مكان عام لا تحجل..

وتذكر أن كل الناس عندهم أطفال وقد تحدث هم مثل هذه الأمور.

٢- ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك. وهي أن صراخك لا يشير أى اهتمام أو غضب بالنسبة لى ولن تحصل على طلبك بهذه الطريقة.

٣- تذكر.. لا تغضب ولا تدخل فى حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك بالأسئلة.

٤- تجاهل الصراخ بصورة تامة.. وحاول تظهر له أنك منشغل فى شىء آخر.. وأنت لا تسمعه ولو قمت بالصراخ فى وجهه فأنت بذلك أعطيت اهتمام لتصرفه ذلك، ولو أعطيت ما يريد تعلم أن كل ما عنيه فعله هو إعادة التصرف السابق فى كل مرة يريد فيها أى شىء.

٥- إذا توقف الطفل عن الصراخ وعداً.. اغتنم الفرصة أعطه اهتمامك واظهر له أنك سعيد لأنه لا يصرخ.. وشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد مثلاً أن يأكل غذاءه أولاً ثم الحلوى أو أن السبب الذى سنحك من عدم تحقيق طلبه هو أن ما بطلبه خطير لا يصح للأطفال.

٦- إذا كنت ضعيفاً أمام نوبة الغضب أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى السوبر ماركت أو السوق أو المطعم حتى تنتهى فترة التدريب ويصبح أكثر هدوءاً.

٧- ومن المفيد عندما تشعر أن الم طفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباهه إلى شيء مشير في الطريق... إشارة حمراء.. صورة مضحكة.. أو لعبة مفضلة. وأخيرًا تذكر.. نقطة مهمة دائمًا مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل أنه إذا صرخ وبكى وأعطى ما يريد عود التصرف ذاك مرة أخرى.. واستحسن هذه الطريقة للحصول على ما يريد.

إن الغضب انفعال طبيعي ندى الإنسان، ويجب أن نساعد أطفالنا وندرجهم على ضبطه والسيطرة عليه، ولا نقصد أن يصل بالطفل إلى درجة البلادة، كما لا ينبغي أن يصل انفعال الغضب إلى قوة طاغية لأن حدة هذا الانفعال وراءه كثرة من الانحرافات والجرائم.

ويؤكد كثير من العلماء أنه إذا ما صدرت ثورة الغضب من الطفل فأحسن علاج لها هو إهمالها وأن اللامبالاة بها هو أحسن وأقوى وأنجح عقاب بكل تأكيد وأما الصراخ والضرب واستعمال العنف والتوبيخ وفقدان الصواب وما شابه فكلها تزيد النار اشتعالا وتزيد العلة استفحالاً ولا يعنى هذا إعطاء الطفل ما يريد بل بالعكس وبكل تأكيد يجب أن يحرم مما يطلبه وإلا فإنه يجعلها عادة مستمرة، وإن كان ولا بد من تهدئته فلا بأس بحمله وإشعاره بالمحبة والطمأنينة ولكن لا حلوى ولا هدايا.

ولكى تتجنب الأم نوبات الغضب التى تحدث عند طفليها عليها اتباع الأساليب التالية:

* وإذا غضب الطفل يجب على الأم أن تكون هادئة وتتحكم في ثورتها أمام الطفل، وتكف فوراً عن الصياح والهيجان.

* تخصيص وقت كافٍ للعب مع الطفل وعدم إخضاعه لجدول غير مرن من حيث المواعيد الدقيقة في الواجبات والنوم والدراسة.. والغذاء والنظافة.. مما يؤثر على إحساس الطفل بالسعادة والراحة.

* تجنب التناقض في الأوامر بين الوالدين في تربية الطفل.

* يجب على الوالدين أو الإخوة الابتعاد عن إثارة الطفل بهدف الضحك أو التسلية أو إذلال الطفل وتخويفه ولكن العمل على تهدئته.

* يجب على الأم ألا تتفعل في تقييد حرية الطفل أو إرغامه على الطاعة بدون إقناعه أو إجراء حوار معه أولاً.

* إعطاء فرصة للطفل لممارسة هوايات متعددة كما يجب إعطاؤه الوقت الكافي للعب، حيث إن الطفل الغضوب يكون محروماً من ممارسة اللعب، كما يجب مكافأته على إنجازاته "أى الأعمال التي يقوم بها".

* عدم إهمال الطفل وتفضيل آخر عليه.. أو مقارنته دائماً بغيره.

* ولعلاج حالات الغضب عند الأطفال أيضاً ينبغي على الآباء والمربين فهم نفسية الطفل، واستخدام الأساليب التربوية في إشباع حاجاته الأساسية من الحب والأمن والطمأنينة وتأكيد الذات.

* ويجب على الآباء أن يكونوا قدوة حسنة لأطفالهم فيحافظوا على هدوتهم في أثناء غضب الأطفال، ويساعدوهم على التنفيس عن مشاعرهم المكبوتة بتحويل نشاطهم إلى بعض الهوايات الفنية والرياضية.. ولا يجب على الوالدين القيام بالصراخ والسلوك الغاضب الذي لا يتناسب مع طبيعة المواقف المحيطة.. حيث إن ضبط النفس عند الكبار أفضل طريقة لتعويد الطفل على ضبط النفس.

* ينبغي على الآباء والمربين عدم التدخل المبالغ فيه في حياة أطفالهم أو السماح بالعبث بممتلكاتهم، والعمل على أن يسود الأسرة روح التعاون والهدوء والتسامح، فكلما شعر الطفل بالاستقرار والهدوء النفسي، ووجه الطفل نشاطه وطاقاته وحيويته وجهة اجتماعية تساعده على تعلم أساليب الأخذ والعطاء، وتجعله ينمو نفسياً يضمن له البعد عن أساليب الغضب والعناد إلى حد كبير.

* عدم مقابلة غضب الأطفال بغضب من الكبار، وعلى الكبار مراجعة الأمر قبل اتخاذ القرار.

* لا يجب النظر إلى غضب الطفل على أنه سلوك غير طبيعي، بل هو صورة طبيعية للعدوان، وهو مظهر إيجابي ونشاط فعال، ولا يجب إيقافه بالعقاب لأن في ذلك يؤثر على قدرات الطفل التعبيرية، والغضب الذي يتم إيقافه من جانب الطفل يوماً سوف يشتد ويتراكم في أيام وتظهر لديه المظاهر التدميرية الأشد.

ويذكر بعض العلماء أنه من الخطأ الاستهانة بالتصرفات التي تثير غضب الطفل، وعدم الاكتراث بمعالجتها وبشكل سريع، لأن زيادة الغضب تجعله متوترًا، وبعد مرور الوقت يصبح عدوانيًا مشاكسًا يفتقد إلى المحبِّ والصدق، بل حتى إلى الحياة الحلوة الهانئة. والطفل حين تأتبه نوبة الغضب يجدر بالوالدين التعامل معه بشكل يختلف عن التعامل معه في الأوقات الطبيعية، وهو كالتالي:

١- عدم مناقشته: إن الطفل في السبع سنوات الأولى من حياته حين يغضب يصبح بشكل لا يفهم ولا يسمع ما يقال له، فالغضب يسدُّ منافذ وعيه الكبير تمامًا، فلا فائدة إذن أن يقول الوالدان أو يعترضوا عليه بكلمة أو فعل.

٢- قبول غضبه: حين ترفض الأم طلب طفلها في مرحلته الأولى، يهيج ويصرخ ويضرب رأسه بالأرض، أو يحاول تكسير كل حاجة أمامه، وينبغي أن تمسك الأم طفلها بحنان، وتمنعه من حركته المؤذية لنفسه، أو أحد أفراد أسرته، والحذر في مثل هذه الحالة أن تمسكه بعصبية وقسوة، بل بقبول ورضا. لأن الغضب في هذه المرحلة - ولعدم استجابة والديه له - تعتبر طبيعية، لا يُحاسب عليها أولاً، وتُقابل بلطف ثانيًا.

٣- عدم معاقبته: يحسن بالوالدين أن يتركا الطفل الغاضب وشأنه، ويتحلون بالصبر وعدم معاقبته، وكذلك مكافأته، فليس من الصحيح أن تقول الأم لطفلها الغاضب وهو في المرحلة الأولى

من عمره: لو تسكت أعطيك قطعة من الحلوى، أو تقول له: إذا لم تكف عن الصراخ سأضربك.

٤- الاستمرار بالمطالبة: لعل الأم تطلب من طفلها في مرحلته الأولى أن يخلع ملابسه، أو يرتب أشياءه بشكل ودي وجذاب، ولكن الطفل يثور ويغضب، ويرفض الاستجابة للطلب. وفي هذه الحالة على الأم أن تتركه في حالة غضبه، دون أن تقول أو تطلب منه شيئاً، حتى يرجع إلى وضعه الطبيعي، ثم تكرر طلبها منه بشكل ودي أيضاً، وهكذا تستمر دون عصبية وحدة حتى يستجيب لها، وذلك من أجل إفهام الطفل أن الغضب لا يحول دون الانصياع للأمر، فيستخدم الغضب في كل مرة لا يريد فيها الاستجابة لوالديه.

وأكد بعض العلماء من أسباب تسكين الغضب وطرق علاجه ما يلي:

أولاً: أن يذكر الإنسان الله عز وجل وقدرته عليه.

قال تعالى: ﴿وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [سورة الكهف: ٢٤]. قال عكرمة: يعني إذا غضبت.

يروى أن الله تعالى أوحى إلى موسى: اذكرني عند غضبتك أذكرك عند غضبي، فلا أمحك فيمن أمحك، وإذا ظلمت فارض بنصرتي لك فإنها خير من نصرتك لنفسك.

ويروى أن أحد الملوك كتب كتاباً وأعطاه وزيراً له، وقال: إذا

غضبت فتاولنيه، وكان فيه: ما لك وللغضب إنما أنت بشر، أرحم من في الأرض يرحمك من في السماء.

ويررى أن أحد الملوك كان إذا غضب ألقى عنده مفاتيح مقابر الملوك فيزول غضبه.

وقال رجل لهارون الرشيد - وقد غضب عليه وكاد أن يعاقبه: (يا أمير المؤمنين أسألك بالذي أنت بين يديه أذلّ مني بين يديك، وبالذي هو أقدر على عقابك منك على عقابي لما عفوت عني) فعفا عنه.

ثانياً: أن يذكر ما أعدّه الله من الثواب لمن كظم غيظته وعفا وأصلح:

قال تعالى: ﴿ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ﴾ [سورة الشورى: ٤٠].

وقال **ع**: "من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رءوس الخلائق حتى يُخبره في أي الحور شاء" [رواه الترمذي].

وقال **ع**: "ما تجزّع عبد جرعة أفضل عند الله من جرعة غيظ يكظمها ابتغاء وجه الله عز وجل" [رواه أحمد].

غضب عمر بن عبد العزيز يوماً، فقال له ابنه عبد الملك: يا أمير المؤمنين مع ما أعطاك الله وفضلك به تغضب هذا الغضب؟، فقال له: أو ما تغضب يا عبد الملك، قال وما يغني عني سعة جوف إذا لم أردد فيه الغضب حتى لا يظهر!

ثالثاً: الاستعاذ بالله العظيم من الشيطان الرجيم عملاً بقوله تعالى:

﴿ وَإِذَا نَزَعْتِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزَعٌ فَأَسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾

[سورة الأعراف: ٢٠٠].

فالإنسان الغاضب عندما يستعيز بالله تعالى من الشيطان إنما يعتصم بعظمة الله تعالى ويلوذ بها، ويستحضرها في نفسه لما في ذلك من طرد للشيطان ودحره وإبطال مكره، ومن ثم يسكن الغضب وتهدأ ثورته.. بإذن الله تعالى.

رابعاً: التزام الصمت وعدم الكلام لما في ذلك من الحيلولة - بإذن الله - دون وقوع الغاضب في ما لا تُحمد عقباه من بذيء اللفظ وسوء الكلام (سباً، أو شتماً، أو سخرية، أو نحو ذلك). ولأن "من الناس من لا يسكت عند الغضب، فهو ثورة دائمة، وتغيظ يظهر على وجه العبوس. إذا سمَّه أحدٌ ارتعش كالمحموم، ويلعن ويعطن".

ولهذا كان سكوت الغاضب وتركه للكلام علاجاً مناسباً للغضب لما روى عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم فليسكت فإها ثلاثاً".

خامساً: التصاق الإنسان الغاضب بالأرض لما روى عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه مرفوعاً أن النبي ﷺ قال: "ألا وإن الغضب جرة في قلب ابن آدم، أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن أحس بشيء من ذلك فليلصق بالأرض" [رواه الترمذي] ولعل المقصود

بالالتصاق هنا بقاء الغاضب في مكانه وعدم الحركة كما يُشير إلى ذلك أحد الباحثين بقوله: "نلاحظ في هذا الحديث لوناً من ألوان العلاج لثورة الغضب، وصفه الرسول ﷺ ألا وهو اللصوق بالأرض، والغرض منه تجميد كل حركة يمكن أن ينجم عنها آثارٌ غضبية مادية".

سادساً: تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب إلى حالة أخرى لأن في ذلك شغلٌ له وانصرافٌ - ولو يسير - عن ما هو فيه من غضب؛ فعن أبي ذر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إذا غضب أحدكم وهو قائمٌ فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" [رواه أبو داود].

وهناك نلاحظ إعجازاً نبوياً تربوياً آخر فالغاضب القائم يكون في حالة تهيؤ واستعداد لسرعة الانتقام أكثر مما لو كان جالساً أو مُضطجعاً؛ فجاء التوجيه النبوي الكريم داعياً إلى تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب منعاً لما قد يتوقع من رد الفعل المباشر، وعلاجاً لها حيث "أن الجلوس أو مُضطجعاً في حالة الغضب يؤديان إلى استرخاء البدن، مما يُساعد على مقاومة التوتر الذي أحدثه الغضب؛ ويؤدي ذلك في النهاية إلى تخفيف حدة انفعال الغاضب تدريجياً، ثم التخلص منه نهائياً. كما أن الجلوس والاضطجاع يقاومان ميل الإنسان إلى العدوان"

سابعاً: المسارعة إلى الوضوء الذي له أثر فاعلٌ في تهدئة ثورة

الغضب التي تسبب في فوران دم الإنسان الغاضب وارتفاع حرارة جسمه، وبذلك يعود الإنسان إلى وضعه الطبيعي - بإذن الله - فعن عطية بن عروة السعدي أنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" [رواه أبو داود].

وقد علّق أحد المتخصصين على هذا الحديث بقوله: "ويُشير هذا الحديث إلى حقيقة طبية معروفة؛ فالماء البارد يهدئ من فورة الدم الناشئة عن الانفعال، كما يُساعد على تخفيف حالة التوتر العضلي والعصبى".

ثامناً: التفكير في ما ينتج عن الغضب من النتائج المؤسفة والعواقب الوخيمة التي تؤدي في الغالب إلى الندم والخسرة على ما كان من قول جارج، أو عمل أهوج، لا يتفق مع ما تمتاز به شخصية الإنسان من جميل الصفات وكريم الخصال. يقول أحد العلماء: "والغضبان أول ما يجنى على نفسه فتنبُح صورته، وتتشنج أعصابه، ويفحش كلامه، ويزيد على من ظلمة انتقامه، وقل أن تراه إلا وهو شعلة من نار يأكل بعضها بعضاً".

تاسعاً: الترفع عن الجهال والصبر عليهم وعدم مجاراتهم:

فإن الإنسان إذا تدنى إلى مستواهم أصبح مثلهم، يروى أن رجلاً أسمع أبا الدرداء كلاماً، فقال له أبو الدرداء: يا هذا لا تُفرقن في سبنا،

ودع للصالح موضعاً، فإننا لا نكافئ من عصى الله فينا بأكثر من أن نطيع الله فيه.

وشتم رجل الشعبي، فقال له: إن كنت كما قلت فغفر الله لي، وإن لم أكن كما قلت، فغفر الله لك.

وأغلظ رجلٌ القول لعمر بن عبد العزيز، فنظر إليه عمر، فقال: أردت أن يستفزني الشيطان بعز السلطان فأنال منك اليوم ما تناله مني غداً!؟!

عاشراً: العمل على ترويض النفس وتربيتها بين الحين والآخر على التحلى بفضائل الأخلاق وكريم السجايا وحميد الصفات حتى تعتاد الحلم والصفح، وتألف الصبر والتروى، وتترى على عدم الاندفاع والتسرع في الرد والانتقام عند الغضب سواء بالقول أو الفعل. وهكذا مرة بعد مرة يُصبح ذلك طبعاً عند الإنسان المسلم مقتدياً فيه برسوله ﷺ الذي كان يسبق حلمه غضبه، وعفوه عقوبته "فالمؤمن الذي يعلم فضل الحلم عند الله، ويلاحظ الثواب العظيم الذي أعدّه الله للخُلَاء، لا بُد أن يجد في نفسه اندفاعاً قوياً لاكتساب فضيلة الحلم، ولو على سبيل التكلف ومُغالبة النفس، وبعد التدريب خلال مدة من الزمن قد تطول أو لا تطول فقد يُصبح الحلم سجيةً خُلُقِيَّةً مكتسبةً؛ ولو لم يكن في الأصل طبعاً فطرياً" .. كما ذكرنا سابقاً.

- وبالإضافة إلى ما سبق هناك طرق أخرى تساعد على احتفاظك بهدوئك والتي وردت في بعض المراجع ومواقع شبكة الإنترنت.

ويرى بعض علماء الطب النفسى أن استخدام الخيال فى محاولة الاسترخاء: تخيل تجربة مبهجة مررت بها أو استحضّر أفكارًا تمنحك السعادة والهدوء. أرخ عضلاتك بالتمدد على الفراش، أو اذهب إلى مكان لاستنشاق هواء الطلوق، وتنفس بعمق فى أثناء ذلك.

وينصحون بالآتى أيضا: ردد فى خاطرِك كلمات أو تعابير تعينك على الاسترخاء: ترديد كلمات مثل "النوم" و" الهدوء" فى أثناء التنفس العميق ربا يعين فى تخفيف التوتر والغضب، وتخيل منظر جميل هادئ فى ذهنك، كمشهد السماء الصافية، قد يساعد أيضا. يمكن لنا أن نتصدى لهذا كله بأن نتنفس بشكل عميق ويؤكدون أنك لا تستطيع الاسترخاء حينما تحبس أنفاسك، وما يحدث مع التنفس العميق هو أنك تحث الاستجابة للاسترخاء فى الدماغ، وفيما تجعل الأنفاس القصيرة المقطعة من الجزء العلوى من الجسم متصلبا، فإن التنفس العميق سيجعلك تسترخى".

وبنفس الطريقة، يستطيع الناس أن يعيدوا تعليم أنفسهم وبسهولة التنفس بعمق من أجل الاسترخاء حين تُستفز المشاعر البدائية فى الدماغ. وستصبح هذه الطريقة، بقدر قليل من التدريب، هى الاستجابة الطبيعية وسيحل الاسترخاء محل الصراخ والتلويح بالأيدي إغلاق الأبواب بشدة، أو محل ذلك الغضب الذى قد يتحوّل إلى اعتداء جسدى على الآخرين.

ويرى العلماء أيضا أن فقدان القدرة على التفكير بوضوح هو ما يجعل كثير من الناس غير عقلانيين.

ويشير هالترمان إلى أن السبب في أن معظم المشاجرات تدور حول أشياء صغيرة وتافهة.

ومن الأهمية أن يخفف المرء من اندفاعه وأن يهدأ لكي يستعيد زمام السيطرة على آلية دماغه ما يمكنه من التفكير بطريقة عقلانية قبل أن تتفاقم الأمور. غير أن أهم ما يعنمه هالترمان لمرضاه ليس التحدث مع أحدهم الآخر بل الاستماع والإنصات إلى كلام بعضهم البعض.

ويقول: حاول أن ترى الأمور من منظور شريكك لدرجة أنه سيكون بوسعك التعبير عنها بطريقة تنال رضاه واستحسانه، وسيجعل الشخص الآخر يشعر بأنه قد تم الاستماع لما يقوله، وهذا هو لب المشكلة. والسبب في أن معظم الناس يتشاجرون هو أنهم يشعرون بأنه ما من أحد يستمع إليهم، أما إذا شعر المرء بأن هناك من يفهمه فإن استجابته الدفاعية تختفي بالكامل، ويتلاشى خطر أن يصيبه الغضب نهائياً تقريباً."

وفيما يلي بعض الطرق التي تساعد على مواجهة الغضب:

تذكر إذا دعاك موقف ما إلى الغضب هذه الحقيقة العلمية:

١. لا تستهلك طاقة أعصابك:

إن انعصية الزائدة تستهلك الجهاز العصبي وتنفه، ولذا فإن أي حالة غضب سلبي تعتبر هدراً لنظافة التي يمكن توظيفها فيما هو نافع. فالأطباء النفسانيون ينصحون بالاعتصام في هذه الطاقة بتجنب

الحالات والأزمات النفسية الحادة لأنها تسيء إساءة بالغة للمزاج الصحى العام، أى أن الغضب المحتمل يسمم الجسد ويصيبه أو بعض أجهزته بأمراض خطيرة كالقرحة المعوية، عنى سبيل المثال. إن الاقتصاد أو ادخار الطاقة العصبية لما هو نافع ومفيد وإيجابي، أمر ممكن، وهو ما يصطلح عليه بـ(تحويل الطاقة) وهو ما يفند ادعاء البعض من أن كظم الغيظ أو العفة، أو الامتناع عن بعض الحلال المسموح، أو غير ذلك من الرياضات النفسية والبدنية والروحية يعقد الإنسان ويصيبه بأمراض نفسية، فهؤلاء لا يفرقون بين (الكبت) الذى ينجم عن ضغوط خارجية لا سبيل لدفعها، وبين الامتناع الذاتى الذى يزيد فى المناعة.

٢- تدبير عواقب الغضب الوخيمة:

دعنا نتأمل فى بعض ما يسببه الغضب من خسائر:

الدخول فى حرب لا هوادة فيها، قد تطيح فيها الرءوس والأيدى، وقد تفتقأ العيون ويصاب الجسد بالجروح، القطيعة وانجران لمدة طويلة، وقد تصل العلاقة إلى مرحلة كسر العظم ونسف الجسور.

المس بكرامة الطرف الآخر، والإساءة إلى مشاعره وأحاسيسه. أما إذا كان مؤمناً فالحرمة أعظم، لأن حرمة المؤمن - كما قال عمر بن الخطاب - أعظم عند الله من حرمة الكعبة المشرفة.

تكسير وتحطيم الأشياء القريبة إلى متناول اليد، كالأواني أو

اللوحات الزجاجية، وإغلاق وصفق الأبواب بعنف، كجزء من حالة الانتقام التي يعيشها الغاضب المتفجر.

حالة من الندم الكاشف عن الضعف وهشاشة موقف الإنسان الغاضب، بل وصورته التي يرثى لها وقد ركبته حالة من الجنون التي لا تبقى شيئاً من وقاره أو هيئته.

٢- غادر المشهد الذي انفجر فيه الغضب:

لا تبقى طويلاً في المكان الذي تندلع فيه نيران الغضب لأنها لا تتطفئ سريعاً لا سيما إذا كان المحرض على الغضب، أو الذي استثاره في نفسك يُمعن في استفزازك ويلقى مزيداً من الحطبة على نيران غضبك لا تدعه يتصرف بك كما يحلو له.. ولا تستسلم لطغائنه في البداية ثم يطفح الكيل.. لتكن نديك حاسة أو حساسية لاستشعار الخطر قبل وقوعه، فإذا عرفت أن الآخر ينوي جرّك إلى معركة انتقل على الفور إلى مكان آخر لتهدأ أعصابك وتبرد، لأن بقاءك في المشهد أو المكان يجعل الآخر يمضي في الاستفزاز ويجعلك تستخدم أكثر.. والنتائج معروفة سلفاً.

٣ تأمل في المشهد التالي وتذكره:

حينما بصق (عمرو بن عبد ودة العامري) بوجه علي بن أبي طالب وهو يوشك أن يرديه قتيلاً، لم يعجل علي بالانقضاض عليه، بل استدار قليلاً، ولما قيل له في ذلك، قال: أردت أن أقتله غضباً لله لا غضباً لنفسى، ولذا لم يعاجله على الفور، وإنما تركه برهة ثم صرعه.

٥- استبدال كلماتك الغاضبة:

المتصاعد على اللسان. في أثناء الغضب، الكلمات البذيئة، ولأن الغضب يحتاج إلى مهدئات، فإن بإمكانك أن تنفس عنه بالكلمات ولكن الكلمات التي تعبر عن طيب أخلاقك ولا تجعلك تندم على ما قلت في صورة الغضب، قل لمن يثير غضبك: "سأحك الله" .. "غفر الله لك" .. "عفا الله عنك لم فعلت ذلك" "لا حول ولا قوة إلا بالله" .. "إنا لله وإنا إليه راجعون" .. "أستغفر الله وأتوب إليه" .. "أصلحك الله وأصلحني" .. إلخ.

٦- نفس عن غضبك بشكل آخر:

استخدم الكلمات السابقة لون من ألوان التنفيس الإيجابي عن الغضب، ولكننا نريد أن نذكر أن دعاة التنفيس عن الغضب بأى شكل من الأشكال غير مصييين، لأنهم يرون أن الاحتقانات النفسية لها آثار سلبية، كمن يحبس النار التي تحرق أعصابه في داخله، ولذا فهم يشجعون الغاضب على الانفجار باكياً، أو تكسير الأشياء المحيطة، وإطلاق الكلمات النابية حتى تهدأ فورته وثورته.

إن تعبير القرآن الكريم عن عملية السيطرة على النفس في أثناء الغضب بـ (كظم الغيظ) ذو دلالة موحية بأن الغضب يكاد يطفح كالقدر الذي يغلي، ولكنك تكظمه بإغلاق فوهته، أو كالذي يمسك القربة من فمها حتى لا يسكب ماؤها، ولذا قيل (كظم القربة) أى منع

ماءها أو لبنها من السيلان. وهذا يعنى أن منع الغضب نهائيا غير ممكن. لمنافعه التى ذكرنا بعضها. ولكن الإمساك بزمامه لئلا يفلت ممكن. فمن أساليب التنفيس الأخرى، أن تلجأ إلى الله وتذكره وتتذكر أن كظم غيظك عن الناس سيكف غضب الله عنك، ولذا فقد ورد أن الذكر عند الغضب واجب أما إذا استطعت أن تتوضأ وتصلى ركعتين فإن هذا الذكر سيفعل فعلاً أكبر في تبريد داخلك الساخن المتلاطم بأعواج الغضب. فلقد مر (مالك الأشتر) بأحد الأسواق ذات يوم، فأراد أحد الباعة أن يهزأ به ولم يكن يعرفه، فرماه ببندقة، فالتفت جاره إليه مؤنباً: أتعرف من هذا؟ وأخبره بمكانته ومقامه: فما كان من الرجل إلا أن ركض خلف (مالك) ليطلب الصفح والمغفرة منه، وإذا بمالك قد دخل مسجداً قريباً ووقف ليصلى ولم يكن الوقت وقت صلاة، فلما فرغ من صلاته انكب الشخص الذى اعتدى عليه، يقبله ويعتذر إليه، فما كان من مالك إلا أن قال له: أتدرى لماذا جئت أصلي؟ قال: لا، قال: لأستغفر لك ربي.

ويجب أن نعلم جميعاً أن بفضل كظم الغيظ نستطيع فعل التالى:

* فتح قلب الشخص الذى يواجهك وكشف ما به من خواطر وأسرار.

* بفضل كظم الغيظ نستطيع أن نطفئ نار شيطان خصمك ونار شيطانك.

* وإذا نجحت في كظم غيظك بادر بالعفو والسماح والبحث عن مخرج بالكلمة الطيبة والصبر على أخطائه.

* بعد ذلك ستشعر أن الخصم الهائج قد تغير إلى صديق وديع لسمع ويتجاوب مع كل ما تقوله ولكن إياك وأن تغضبه بأي كلمة ولتكن هذه هي المحاولة الأولى.

* إذا لم تصل إلى أن تحقق منه هدفك في المحاولة الأولى، فلماذا لا تكن حليماً ونصير ونحاول مرة ثانية بكلمة أكثر طيبة ثم، بمحاولة ثالثة وأكثر إذا لزم فبالحلم والصبر تصل إلى ما تريد بإذن الله.

٧. اتق الغضب بالأناقة:

ويمكنك أيضًا في حال اندلاع غضب شخص آخر أن تتأثر بغضبه، بل إن تمتص غضبه بعدم الرد عليه بالمثل، أو أن تقول له: "هدئ من روعك"، لا تتلف أعصابك.. الأمر لا يستحق كل ذلك"، "لم هذا الانفعال.. لنؤجل الحديث في هذا الوقت نكون فيه أكثر هدوءاً". كل ذلك من أجل أن لا تهبط معه إلى الدرك الأسفل من الغضب. قال الحواريون لـ (عيسى) (عليه السلام): "بم نقضى الغضب؟ قال: بالأناقة".

٨. اطفى غضب الآخرة:

الرابطة بين الدنيا وبين الآخرة وثيقة.. والجسر بينهما موصول في كل لحظة، فكل ما تعمله في الدنيا له منعكس في الآخرة.. إن يغضب

من معصيتك وذنوبك وإجترائك عليه، وغضب ليس كغضبنا
فإنعصية لا تضره، لكنه انتقام من الذين يتجبرون ويحسدون،
ويامكانك أن تطفى غضب الرب بأن تطفى نيران غضبك عن
الآخرين.

"أوحى الله إلى موسى (عليه السلام): أن يا موسى أمسك غضبك
عمن ملكتك عليه أكف عنك غضبي". إنها ليست واحدة بواحدة،
فهما ليسا متساويين، لأنني إذا كففت عن الناس غضبي فقد أجنبهم
شور هذا الغضب، أما إذا رفع الله سخطه وغضبه عني، جنبني النار
التي سجّرها الغضب.

٩- عض على شفتيك:

جاء أحدهم وهو يستشيط غضبًا إلى أحد العلماء، فقال له: أتدرى
ما صنع فلان؟

قال له: ماذا صنع؟

قال له: يسبني في كل مجلس.

قال له: لا تسبه.

قال الغاضب: إنه يطعنني وتريدني ألا أصرخ؟!

قال له: عض على شفتيك!

قد يكون في هذه الوصفة شيء من الصعوبة على الغاضب الذي
يقف أمام من يشتمه أو يسبّه إليه، ساكنًا أو لا مباليًا، أو يرد عليه

بألفاظ مهذبة، لكن التمرين يجعلها. كما يجعل كل الأشياء الصعبة سهلة يسيرة.

١٠. خذ قسطك الكافي من النوم:

ثبت علميًا وبالتجربة أن الذي ينام قليلاً يظل عكر المزاج طوال النهار، بل تتوتر أعصابه ويغدو شديد الانفعال لأسباب بسيطة، وأن الذين ينامون جيدًا لا يفعلون بسرعة، مما يبدو أن للنوم علاقة قيمة باسترخاء الأعصاب وتوترها، وبالتالي بحالات الغضب التي قد لا يعرف لها سبب واضح.

١١. استعرض صورة القاضب:

أشعر نفسك بكراهة الغضب.. تمثل صورتك في حالات غضبك وانفعالك، ولو أن كاميرا التقطت لك صورًا متحركة وأنت في سورة الغضب لأنكرت شخصك، وقلت إن الذي في الفيلم هو ليس أنت. لماذا تشعر بالفرف من حالة الهيجان الناتج الشبيه بحالة حيوان يريد أن يفترس آخر؟

لأن تصرفك بهذه الطريقة مخجل، ولأنك ستندم عليه، ولأنك في حلبة الغضب ستكون المصروع حتى ولو كنت صارحًا، ولذا قيل: أول الغضب جنون وآخره ندم". وقيل أيضًا: "من ركب الغضب ركب حصانًا وحشيًا".

١٢- كافي نفسك إذا نجحت في إطفاء الغضب:

اعط لنفسك نقطة أو علامة نجاح في كل حالة غضب تجتازها..
ابدأ أولاً بمكافحة حالات الغضب الصغير.. امتصها بسرعة..
واستفد من جميع النقاط السابقة عند مواجهة أي موقف يستثير
غضبك.

وفي كل مرة تخرج فائزاً في السيطرة على أعصابك، قل لنفسك:
الحمد لله.. أنا الآن أقوى من السابق.

إن خيط الغضب بيدك.. امسك به ولا تتركه كخيوط الطائرة
الورقية.. فلا تمدّ فيه.. وتجنب حالات الاحتكاك والصدام حتى
البسيط منها، ففي هذه الحالات هناك طرفان.. أحدهما أنت.. فإذا لم
يكن الآخر حليماً حكيمًا... فكن أنت ذلك.

المراد بتحويل الطاقة هو تخزينها وتوظيفها في مجالات العطاء الخيرة،
بدلاً من إنفاقها أو التفريط بها في الغضب والاسترسال في الشهوات.
أي أن هذه الغرائز تستنفد الطاقة العصبية، فإذا تصرفنا بحلم واعتدال
تحوّلت هذه الطاقة إلى المزيد من الإنتاج والإبداع والابتكار.

في آديباتنا الإسلامية وثقافتنا الأخلاقية أن المؤمن لا يجوز له أن
يهجر أخاه فوق ثلاث، أي لا يحق له هجران أو مقاطعة أخيه المؤمن
أكثر من ثلاثة أيام، وبعدها عليه أن يعيد المياه إلى مجاريها حتى ولو كان
هو المعتدي عليه قال تعالى: ﴿... الكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَاقِبِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ حُبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾.

تهنئة الآخرين كوسيلة لعلاج الغضب.. ويمكن أن يتم ذلك من خلال الآتي:

١- التشجيع على الكلام:

يتم تهدئة الطرف الآخر عن طريق دفعه إلى الكلام هذا عوضاً عن الصراخ والمناقشة الحادة أو حتى الغضب الصامت فهذا يساعد الطرف الآخر على الشرح والتوضيح ولماذا هي أو هو في حالة انفعال.

إن ذلك أسلوب فعال لدفع الطرف الآخر على الحديث بإلقاء أسئلة مفترحة تبدأ بأدوات الاستفهام: ماذا، ولماذا، كيف.. إلخ، وكل هذه الأساليب تشجع الطرف الآخر على التكلم أكثر وشرح السبب الكامن وراء الانفعال بسبب الهدوء كذلك كلما حاولنا دفع الإنسان للكلام سيكون كلامه أكثر هدوءاً في الخطوة المهمة في تهدئتها هي فصلها عن بعضها والتعامل معها كلا على حدة كذلك عند طرح الأسئلة يجب أن يفصل بين السؤال والسؤال الذي يليه بعض الوقت كذلك يجب أن تكون الأسئلة محددة وموضحة بقدر الإمكان وأخبر الطرف الآخر بأنك متفهم لما يقول وأنت تمني لو تكلم ببطء وبصوت أكثر انخفاضاً وأنت تقدر تفتحه وصراحتة وهدوءه.

٢- استمع بتفتح:

عندما يبدأ الطرف الآخر بالاستجابة هذونك الذى تتمثله ولتشجيعك له على الكلام ستكون قدرتك أكبر على تهدئته إذا بينت له اهتمامك وأنتك تستمع باهتمام لما يقول فلماذا يعنى أن تستمع باهتمام؟
الاستماع باهتمام يعنى أنك فعلا تحاول وبإخلاص أن تتب له لما يقوله الآخر، والاستماع باهتمام يعنى بدقة وإحساس محاولا أن تقرأ ما بين السطور وتفهم ماذا يقول الطرف الآخر تفهمها تاما.

٣- إظهار التفهم:

أنت مستمر فى تشجيع الطرف الآخر على الكلام ومستمع لما يقول أو تقول، سيكون هدوءه أكثر لو أظهرت تفهمك لخديته وأحيانا يتم هذا بمتهى السهولة من خلال قولك على سبيل المثال (أعرف ما تعنيه) أو (أنا أفهم ذلك) أو عبارة تحمل نفس المعنى فدائما يكون إظهار تفهمك عن طريق ما يسميه علماء النفس (إعادة صياغة الموضوع) أى إعادة ما يقول الطرف الآخر بتعبيرك أنت وبصدد التفاهم مع أى شخص ربما يكون من الأنفع الانتباه لمشاعر وأحاسيس هذا الشخص عليك أن تلاحظ ليس فقط ما يقوله بل كيف يقول. وعندما تشعر أن تفهمك لمشاعر الشخص الآخر وتعاطفك معه قد أديا المهمة فهنا دائما يكون من الأفضل أن تعبر عنه للطرف الآخر.

وهناك رسائل علاجية بدون أدوية وردت في السنة النبوية وأكدها الطب الحديث: هل جريت مرة إذا غضبت أن تصلى ركعتين لله، أو قراءة بعض من آيات القرآن الكريم بدلا من المهدئات إن الأدوية لها آثار جانبية سلبية، أما الصلاة فتحقق آثارًا إيجابية، الرسول وأهل البيت (عليهم السلام) كانوا يوصون ذلك بدافع إيماني ذاتي، أما اليوم فإن الطب الحديث ينصحنا بذلك مؤكدا الحقيقة التي وردت في الحديث النبوي (قم فصل فإن في الصلاة شفاء) إن الصلاة هي الركن الثاني في الإسلام، وإن بين الرجل وبين الشرك والكفر ترك الصلاة ولكن بجانب كون الصلاة أحد أهم أركان العبادة، فإنها فيها أيضًا شفاء كيف؟

- إن الإنسان يواجه في حياته الكثير من المشكلات التي يترتب عليها الانفعال النفسي والتوتر العصبي والغضب، وهي بدورها تترك آثارًا سيئة على صحة الإنسان، كما تسبب العديد من الأمراض، فتكرارها كثيرًا يؤدي إلى حدوث اضطرابات هرمونية يترتب عليها ارتفاع ضغط الدم أو بعض أمراض الشرايين أو ارتفاع نسبة السكر في الدم، فضلًا عن الاضطرابات النفسية المختلفة.

- وبعد أن تأكدت خطورة الإكثار من تناول الحبوب المهدئة فإن الأطباء ينصحون باتباع أساليب بديلة ويرون أن العلاج الصحيح لا يكون بتناول المهدئات وإنما يتحقق بتغيير سلوك الإنسان وبالتالي تغيير شخصيته.

إن هذا العلاج النفسى الحديث يتم من خلال طريقتين:

الطريقة الأولى: العلاج بالاسترخاء النفسى والعضلى وفيها يتدرب الإنسان على الاسترخاء العضلى والعصبى والنفسى التام تحت إشراف طبيب نفسى وذلك يفيد أكثر مما تفيد المهدئات... وقد تحدثنا عن ذلك بشكل مفصل.

والطريقة الثانية: تقليل انفعال الإنسان للأحداث وذلك فى جلسات يتدرب فيها الإنسان على الاسترخاء التام ثم يتعرض لموقف يثير غضبه فيثور.. ويأمره الطبيب بنسيانه ويعود للاسترخاء التام، ثم يتكرر ذلك عدة مرات حتى إذا تعرض للموقف المثير للغضب لا يثور ولا ينفعل، لأن الاسترخاء التام يتعارض تماماً مع التوتر والانفعال.

- كما أن الصلاة تُتيح ممارسة هذين الأسلوبين خمس مرات فى اليوم، ففى الصلاة يحدث اقتران حالة الاطمئنان النفسى والاسترخاء بالمواقف المثيرة للغضب والتوتر والانفعال خارج المسجد قبل الصلاة، وبذلك يحدث ارتباط نفسى بينهما فيقل انفعال الإنسان للأحداث التى تعترضه فى حياته اليومية وبذلك يستعين الإنسان بالشفاء النفسى فى الصلاة على ما يكابده فى الحياة اليومية من مشاق..
فذلك قول الله عز وجل: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ﴾.

العلاج السلوكي للغضب

العلاج السلوكي، والذي يعتمد على تغيير سلوك الفرد بصورة مدروسة، وهو واحد من أهم العلاجات النفسية التي يُعتمد عليها في علاج كثير من الاضطرابات النفسية اضطرابات القلق والاضطرابات خاصة السلوكية، وهناك اضطرابات نفسية أثبت العلاج السلوكي تفوقاً على العلاج الدوائي مثل الوسواس القهري، لكن المشكلة في العلاج السلوكي هو قلة المتخصصين في هذا العلاج بشكل جيد، وكذلك كلفته التي تفوق كثيراً العلاج الدوائي، الذي يكون متوفراً لدى المرضى في أي وقت، ولا يحتاج إلى أن يقوم المريض بالذهاب إلى العيادة أو المصحة الذي يعمل به الشخص المتخصص في العلاج السلوكي.

العلاج السلوكي يُساعد كثيراً في علاج نوبات الغضب والعنف، خاصة إذا تم تدارك الأمر من بدايته، أي من الصغر في مرحلة الطفولة. المشكلة هي العلاج الخاطيء للتعامل مع العنف عند الوالدين أو في المدرسة أو حتى داخل إطار المجتمع عادة الطفل العنيف يحظى بمميزات - وللأسف هذا سلوك لا نستطيع إنكاره - من قبل المحيطين به، فدائماً يحسب له حساب بأنه طفل عنيف ويجب تلبية رغباته، وبالتالي يتقرر لا شعورياً لدى الطفل بأن العنف والغضب يحقق له ما يريد.. وهكذا ينمو الطفل وفي داخله فكرة بأن العنف هو الحل لأكثر

المشكلات، بل ربما يستخدم العنف كطريقة في حياته لتحقيق ما يرغب. في المنزل أولاً يبدأ الأهل بمعاملته معاملة خاصة عن بقية أفراد أسرته، خاصة أشقاؤه. ويتقبل الأشقاء.. بل ربما جميع من في المنزل هذه الطريقة في التعامل، ويحصل هذا الطفل العنيف على تعامل أفضل من الآخرين، ويُحقّق أهدافه وإلا فإن العنف سيبله الذي يأخذ به حقوقه، وبالتالي تنمو وتتطور طريقته في العنف ويصبح العنف هو السائد في تصرفاته، لأنه بالتجربة اكتسب بأن العنف يحقق له ما يريد.. بل ينمي طرقاً أخرى في العنف ويرع في ابتداع طرق وأساليب للعنف تقوى مركزه وتساعد على أن يصل إلى غاياته!!

علاج العنف والغضب، يبدأ من مراحل مبكرة من العمر في مرحلة الطفولة.. فالطفل إذا هدد مثلاً بضرب شقيقه الأصغر إذا لم يحصل على لعبة جديدة، هنا يبدأ جس النبض.. فإذا لم يُحضر له لعبة جديدة وقام بضرب أخيه الأصغر، ولم يُعاقب على ما فعل، فإنه سوف يستمر في هذا السلوك، خاصة إذا قيل له بأن المرة القادمة سوف يُحضر له لعبة جديدة.. هنا تبدأ لعبة شد الحبل بين الطفل والأهل. فإذا اعتقد الأهل بأن الطفل صغير. والأفضل إحضار لعبة جديدة له حتى لا يؤذي شقيقه الصغير، عندئذ يعرف الطفل بأن أسلوبه في استخدام العنف قد نجح، ويبدأ التفكير - لا شعورياً - بتطوير أساليب العنف التي تناسب مع سنه، مع الأخذ بعين الاعتبار بأن الطريقة في العنف تكبر مع التقدم في السن واختلاط الطفل مع آخرين، وكذلك مشاهدة

أفلام أم مسنسلات وبرامج عنيفة، فهذه تمدد بذخيرة لا نظير لها في كيفية تطوير أساليب عنقه!!.

أما إذا تم التعامل معه من البداية بطريقة صحيحة من مراحل الطفولة، فعندما يهدد الطفل بأنه سوف يضرب شقيقه الصغير إذا لم يُحضروا له لعبة جديدة، فيقف الأهل بكل حزم بأنه إذا فعل ذلك فسوف يعاقب، وإذا حاول تنفيذ تهديده بأن يضرب شقيقه الصغير، وعاقبه الوالدان بالحرمان من أشياء يحبها ويوضحون له بأن هذا الأسلوب لن يفيدته، وأنه إذا أراد شيئاً فعليه أن يحاول ذلك بالتفاهم وأن أى عملية عنف سوف تقابل بعقاب صارم، وأن يتفق الوالدان على هذا الأسلوب، حيث لا يكون هناك تضارب في قول أحد الوالدين عن قول الآخر.. إذا حدث هذا التضارب وغير أحد الوالدين القرار وتسامح مع الطفل في عنفه بحجة أنه طفل صغير لا يجب معاقبته وأنه عندما يكبر سوف يتم تعليمه الأمور بصورة صحيحة فإن هذا لن يحدث في المستقبل!! إذ يصعب على الوالدين بعد ذلك ضبط سلوك الطفل ولن يستطيعوا السيطرة على ما يفعله، وينقل هذا السلوك إلى خارج المنزل.

فالتعامل السلوكي مع الطفل من الصغر بأسلوب صحيح فيما يتعلق بموضوع نوبات غضبه، فإذا أصبح الطفل غضبان من شيء وحاول تكسير أشياء في المنزل فيجب عقابه بالطريقة الأفضل في نظر

الوالدين بحرمانه من قضاء وقت مع أصدقائه أو حرمانه من شراء لعبة جديدة، وإنه في حالة سيطرته على غضبه فإنه سوف يكافأ بجائزة يجيها، وهكذا فإن كل سلوك إيجابي يستطيع الطفل فيه أن يغير من سيطرته على نوبات الغضب عندما يكافأ بشيء يجهه.. هذا السلوك يساعد الطفل من الصغر على التعود على السيطرة على نوبات غضبه ويلازمه هذا السلوك عندما يكبر، ويعرف بأن الغضب والاستجابة لنوبات الغضب وعدم السيطرة عليه قد يكون نتائجها سلبية وترتبط هذه السلوكيات بعقلية الطفل إلى أن يصبح الطفل بالغاً وناضجاً مع معرفته بكيفية السيطرة على نوبات الغضب.

المشكلة مع الكبار.. عندما يكون شخصاً بالغاً وناضجاً، فالأمر سيان.. فإذا كان لا يستطيع أن يسيطر على نوبات الغضب عنده فإن هناك سلوكيات يتعلمها الشخص لتغيير استجابته لغضبه.. مثل أن يقول لنفسه كلمات قبل أن يقوم بأي فعل ردًا على نوبة غضب انتابته.. كأن يقرأ شيئاً من القرآن أو أن يستعيد بالله من الشيطان أو أن يترك المكان الموجود فيه لفترة قصيرة ثم يعود بعد بضع دقائق يكون فيها قد فكر في ما سوف يفعل؟ أو أن يغسل وجهه عدة مرات أو أن يتوضأ، وإذا كانت هناك فرصة لأن يصلح ركعتين ثم يعود إلى المكان مرة أخرى.. يجب أن يفعل ذلك قبل أن يبدأ في اتخاذ أي رد لنشوء الذي سبب غضبه!.

كثيرون سوف يقولون هذا كلام نظري يصعب تطبيقه في الواقع!!
وهذا الكلام به جزء من الصحة. لكن التعود على الشيء بالتدرج قد
يقود إلى أن يتعود الشخص على هذا السلوك ومع مرور الأيام سوف
يجد نفسه يفعل ذلك بصورة تلقائية!..

العقاب يساعد على ردع الشخص الذي يطلق العنان لثوبات
غضبه، واذكر شخصًا كان شرس الطباع لا يتورع عن الدخول في
مشادات كلامية وأحيانًا باليد والأرجل وكل جسمه، ليؤدب
خصوصه، وأحيانًا يكون ليس هناك مبرر لهذا السلوك العنيف
والعدواني. في أحد المرات، وبعد معركة ضارية مع أشخاص أقل منه
قوة وأحدث اعتداءه جروحًا وإصابات وتدخلت الشرطة وتم سجنه
لفترة طويلة إلى حد ما.

عندما خرج من السجن، تغير سلوكه!! فعرف بأن انسياقه وراء
غضبه قد يقوده إلى أن يفقد حريته ويبقى سجينًا، فأصبح يتذكر
السجن، عندما تتابه نوبة غضب ويريد أن يدخل في معركة فيتراجع،
واذكر أنه قال مرة بأن الإنسان يتحمل بعض المشكلات من الناس ولا
يبقى تحت رحمة جندي أو عريف يتحكم بك داخل السجن.

هذا هو جزء من أن العقاب قد يخفف من العنف ويجعل المرء يفكر
في العقاب عندما تتابه نوبة غضب.

قد يقول شخص بأن هناك أشخاصاً لم يرتدعوا من السجن أو من العقوبة وهذه حقيقة، لكن غالباً يكون هؤلاء الأشخاص ممن يعانون الاضطرابات المرضية في شخصياتهم، وخاصة الشخصية المضادة للمجتمع (الشخصية السيكوباتية) فالأشخاص الذين يعانون اضطرابات في شخصياتهم تكون هناك صعوبة في علاجهم أو ردعهم لأن العنف والعدوان جزء من طبيعة شخصياتهم لا يمكن أن يتغير.

وفي إحدى الدراسات عن علاج شخص يعاني اضطراباً في شخصيته (شخصية سيكوباتية) وبعد علاج مكثف من قبل طبيب نفسى متخصص في العلاج النفسى لمدة سبع سنوات كانت النتيجة غير مرضية!...

العلاج السلوكى المعرفى:

العلاج السلوكى المعرفى، هو تزاوج العلاج السلوكى الذى تحدثنا عنه مع العلاج المعرفى والذى يعتمد على تعديل الفكر عند الشخص. فالعلاج المعرفى، علاج معروف فى الطب النفسى ويعتمد بشكل رئيسى على التقاط الأفكار السلبية لدى الشخص ومحاولة معادلتها وإحلال أفكار إيجابية بدلاً منها.

والعلاج السلوكى المعرفى من أفضل أنواع العلاج المفيدة إذا قام بها شخص متمكن فى تخصصه فى هذا النوع من العلاج المفيد والفعال فى

علاج نوبات الغضب والعدوانية خاصة عند الشباب في مرحلة المراهقة.

إن علاج الشباب المراهقين قد يستغرق وقتاً ويتطلب جهداً لتخليصهم من أفكار العنف التي تملأ عقولهم والتي تصور لهم أن هذه الأفعال العدوانية العنيفة هي نوع من البطولة في بعض الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية، في المدارس الثانوية يقوم المدرسون بتحويل الطلبة الذين تتسم تصرفاتهم بعنف غير عادى إلى أخصائى نفسى، وربما تم تحويله إلى عبادة نفسية للعلاج قبل أن تتفاقم مشكلاته وهذا الأمر قد ينجح في الحد من العنف في المجتمع، خاصة قى مجتمع مثل المجتمع الأمريكى والذي ينتشر فيه السلاح في أيدي الطلاب في المدارس، حتى في المدارس الابتدائية والتي رأينا حوادث يقتل فيها طلاب في مرحلة الدراسة الابتدائية زملاء لهم ثم يقتلون أنفسهم.

إن العنف قضية المجتمع وليس قضية الدولة فقط بل في جميع أنحاء العالم والعنف والعدوانية تدرس بشكل علمى من ناحية نفسية عضوية (بيولوجية) اجتماعية اقتصادية وأمنية.

وعلاج العنف والعدوانية أمر ضرورى رغم أن أكثر الدول في العالم الثالث لا تهتم عملياً وعنمياً بهذا النوع من العلاج إذ يندر أن تجد مركزاً متخصصاً في علاج العنف أو العدوانية أو حتى مركز دراسة شاملة للعنف والعدوانية رغم تفشى العنف والسلوك

العدوانى بين الشعوب فى العالم الثالث نتيجة الظروف الاقتصادية والعصبيات القبلية والانقسام بين الفئات المختلفة والظروف السياسية لذلك نجد أن العنف والسلوك العدوانى يكون بصورة بشعة عندما ينشب صراع بين جماعات أو أفراد فى ما يسمى بالعالم الثالث: أى بسبب الغضب. " "

فالعلاج السلوكى المعرفى والذى يستخدم فى علاج الغضب والعنف يجب أن يلتفت إليه من قبل المسئولين فى المجتمعات النامية؛ لأن العنف الفردى يقود إلى العنف الجماعى والذى يكلف المجتمع الشىء الكثير.