

الغضب في ضوء بعض الأمور والجوانب الهامة

إن الغضب كما اتضح من العرض السابق يؤثر في حياة الفرد بشكل واضح كما يتأثر بالعديد من الأمور.. وسوف نتحدث خلال الصفحات التالية عن الغضب وعلاقته ببعض الأمور والجوانب المهمة مثل:

- الغضب والحلم

- الغضب وضبط النفس

- الغضب والعدوان

- الغضب وبكاء الطفل.. وحبس النفس

- الغضب والمراقبة

- الغضب واحترام الذات

- الغضب والاسترخاء

- الغضب والصيام

- الغضب والصحة العقلية

- الغضب والصحة النفسية

- الغضب وكظم الغيظ

- الغضب والحياة الزوجية

- الغضب والملوث.

الفضب . والعلم

فاتقوا الله أيها المسلمون، اتقوه في السر والعلن، فإن تقوى الله عز وجل سبب الأمن في الدنيا والهداية في الآخرة ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴾ .
ومن أبرز القصص في ذلك:

لقد دخل رسول الله ﷺ مكة عام الفتح، وقلبه مضمم بشكر الله على نصره لنبيه، وإنجاز وعده له، كان ممتطيًا ناقته القصواء، وسار بها حتى بلغ الكعبة، فطاف بالبيت سبعًا، ثم صلى خلف المقام، وجلس في المسجد والناس من حوله، والعيون شاخصة إليه، ينتظرون ما هو فاعل بأهل مكة، الذين آذوه وقاتلوه، وأخرجوه من بلده التي هي أحب أرض الله إلى الله.

في تلك اللحظات الحرجة تطلع القوم إلى معرفة صنيعه بأعدائه، وقد تكاثر الناس حوله في المسجد الحرام فخطبهم وتلا عليهم قول الله عز وجل: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ﴾ [سورة الحجرات: ١٣] ثم سألهم: يا معشر قريش، ما تظنون أنى فاعل بكم؟ قالوا: خيرًا، أخ كريم وابن أخ كريم، قال: فإنى أقول لكم ما قال يوسف

لإخوته: ﴿لَا تُثْرِبَ عَلَيْكُمُ الْأَيُّمُ﴾ [سورة يوسف: ٩٢] اذهبوا فأنتم الطلقاء.

فاسترد أهل مكة أنفاسهم، وبدأت البيوت تفتح على مصاريعها لتبأيع رسول الله، بأبي هو وأمي صلوات الله وسلامه عليه، الله أكبر، ما أجمل العفو عند المقدرة، ومن أحق بذلك، إن لم يكن رسول الله صلوات الله وسلامه عليه، وصدق الله إذ يقول: ﴿وَأَنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقِي عَظِيمٍ﴾ [سورة القلم: ٤].

لقد برز حلم النبي ﷺ جلياً في هذا الموقف، والذي سار عليه الأنبياء من قبله، فهذا هود عليه السلام، يستمع إلى إجابة قومه بعد ما دعاهم إلى توحيد الله عز وجل: ﴿قَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِن قَوْمِهِ إِنَّا لَنَرْنَكَ فِي سَفَاهَةٍ وَإِنَّا لَننظُنُّكَ مِنَ الْكَاذِبِينَ﴾ ﴿٦٦﴾ قَالَ يَبْقَوْمِ لَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِّن رَّبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٦٧﴾ أُنزِلَتْ رِسَالَتِي وَأَنَا لَكَرِيمٌ﴾ [سورة الأعراف: ٦٦-٦٨].

إن شتائم أولئك الجهال لم يتأثر "بها حلم" هود عليه السلام؛ لأن الشقة بعيدة بين رجل اصطفاه الله رسولاً، وبين قوم سفهوا أنفسهم، وتهاووا على عبادة الأصنام.

بهذا الموقف، وبغيره من المواقف العظيمة، عالج رسول الله ﷺ محو الجاهلية التي كانت تقوم على نوعين من الجهالة: جهالة مضادة للدين والعلم، وأخرى مضادة للحلم. فأما الأولى، فقد قطع النبي ﷺ ظلامها

بأنواع المعرفة والإرشاد، وأما الأخرى فقد كبح الهوى، ومنع الفساد فيها بحنمه وعفوه ﴿ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَاقْتَضَى الْقَلْبُ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ ﴾ .

فجاء الإسلام، ليخفف من هذه النزوات، وأقام أركان المجتمع على الفضيلة وحسن التخلق. ولم تتحقق هذه الغاية بعد فضل الله إلا عندما هيمن العلم النافع، والعقل الراشد، على غريزة الجهل والغضب، وكثير من النصائح التي أسداها رسول الله ﷺ للناس كافة، كانت تتجه إلى هذا الهدف.

إن من الناس من لا يسكت عن الغضب، فهو في ثورة دائمة، وتغيظ يطبع على وجه العيوس، إذا مسه أحد بأذى ارتعش كالمحموم، ويلعن ويطعن، والإسلام يرى من هذه السلوكيات، قال رسول الله ﷺ: (ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء).

والمسلك الأمثل في ذلك كله والندال على العظمة والمروءة، هو أن يتنعم المرء غضبه فلا ينفجر، وأن يمسك يده فلا يقتص، وأن يجعل عفوه عن المسيء نوعاً من شكر الله، الذي أقدره على أن يأخذ حقه إذا شاء. قال الأحنف بن قيس: احذروا رأى الأوغاد، قالوا: وما هم؟ قال: الذين يرون المصفع والعفو عاراً.

والحليم، إما أن يكون عاجزاً جباناً، ليس له شيء ولا عليه شيء، فهذا إن لم يغنم فإنه لا يأثم، وإما أن يكون مخادعاً مكاراً، ظاهره هدوء

المؤمنين وباطنه حقد المجرمين، متظاهر بالحلم ويعف علنا، ولكنه يغضب باطنا، ويتقم مسرفا وهذا حقود لدود، لا يلبث أن يفضحه الله على رؤوس الناس.

وإما أن يكون ثائر النفس، أزعجه من ظلمه، فيصبر محتسبا، ويصفح قادرا ويأمره إيمانه بالعرف، والعفو عن الجاهلين، وهذا هو المثاب في الدنيا والآخرة، والمشكور عند الله وعند خلقه، وهو الموصوف بالشدة والقوة، كما في قول الرسول ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).

إن قلة الحلم وكثرة الغضب آفتان اثنتان، إذا انتشرتا في مجتمع ما دمرته، وهدمتا أركانها، وقادت المجتمع إلى هوة سحيقة، بعد أن كانت كالسوس ينخر في جسد المجتمع المسلم حتى يؤدي به إلى الهلاك والعياذ بالله، وإلا فما تفسير ضياع المجتمعات المسلمة، واندثار آدابها وأخلاقها، وانتشار الشتائم، والفحش بين أفرادها على كافة الأصعدة، مما ساعد على تقطيع الأواصر والروابط، وإشاعة أجواء التباغض والتدابير والتحاسد وإظهار الشناعة على الأمة المسلمة من قبل أعدائها قال رسول الله ﷺ: (إن الله رفيق يحب الرفق ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على سواه).

الغضب.. وضبط النفس

هناك أشكال من الغضب منها:

- الغضب المعتدل: هو أمر تفرضه الطبيعة البشرية السوية، وذلك لأنه يمكن الفرد من المواجهة إذا ما اعتدى على وطنه أو عقيدته أو حتى إذا ما اعتدى عليه، فيغضب ويتحفز للدفاع وإزالة الخطر، هذا النوع من الغضب أباحه القرآن الكريم في حق كل من عاند وكفر وأعلن عداوته للمسلمين.

- وهناك نوع يعرف بالقوة الغضبية: وهي تلك القوة التي لا تظهر إلا عند الحاجة إليها في مختلف شئون الحياة وضرورتها فيظهر هذا النوع من الغضب لكن في حدود أمنه نظراً بأسلوب تربوي.

وهناك بعض الأشكال الأخرى للغضب كالتعبير عنه من خلال أن يكون الشخص ناقماً على نفسه، وعلى وضعه فيعمل على تحطيم نفسه وإشعارها بالضياع وقد يلوم الآخرين على حاله وغير ذلك من التعبيرات، وأخيراً نرى أن الغضب لا يعرف حدوداً فإن لم يتعكس على الخارج بأي شكل كان، فلا بد أن يرتد على الداخل بشكل أعنف.

ويقول الفيلسوف "برتراند راسل" في كتابه "الزواج والأخلاق":

(إن ضبط النفس مثل فرامل القاطرة مفيد جداً عندما تكون متجهة في الاتجاه الخطأ، ولكنها مضرّة جداً عندما تكون القاطرة في اتجاهها الصحيح) والذكاء وحده لا يكفي، بل لا بد من الصبر والمثابرة للوصول إلى أهدافنا وغاياتنا. وإذا سمحت للغضب أو التسرع أو العصبية بالسيطرة عليك، فقد تفسد على نفسك جميع أمورك.

وكثيراً ما نسمع أحدهم يقول لشخص يبدو عليه أنه في طريقه لفقد أعصابه: "أمسك أعصابك" وقد تكفى هذه الكلمة لجعل هذا الشخص يفقد أعصابه فعلاً. لماذا؟ لأنه أدرك أن الحاضرين يدركون المأزق الذي هو فيه. ولكن إذا قال الإنسان لنفسه هذه الكلمة فقد يبدأ في ضبط نفسه، وبذلك يتصرف بطريقة لائقة اجتماعياً.

أنواع ضبط النفس:

وهناك أنواع لضبط النفس منها:

١- ضبط النفس عند الغضب، فمذموم أن يكون الإنسان سريع الغضب يخرج عن عقله للكلمة الصغيرة والسبب الحقير.

فالإنسان في غضبه حاكم غير منصف يبالغ في الشيء ويوتنه فهو كواضع على عينيه منظاراً يكبر ويشوه وهو لا يرى وقت غضبه إلا الأخطاء ولذلك تراه يحكم حتى على أعز الناس عليه أحكاماً قاسية.

والواجب أن نربث ونسأل أنفسنا: هل نحن محقون في غضبنا؟ أو

ليس لما قيل محمل حسن؟ هل الشيء يُغضب حقيقة بالقدر الذي أرى؟

٢- ضبط النفس عن الاسترسال في الانقباض والسخط لأن ذلك يكدر صفو الحياة.

٣- ضبط الفكر فلا يتركه يهيم في كل واد ويتجول في كل مجال فالفكر إذا حام حول الشرور يوشك أن يقع فيها.

الغضب.. والعدوان

إن باعث الغيظ يتسبب في انفعال الغضب وهذا يؤدي بدوره إلى العدوان ما لم يتم ضبط النفس بإحدى وسائل تخفيف الغضب.

إن باعث الغيظ مهما صغر يتسبب أولاً في تنبيه الدماغ وإيقاظ باعث الثأر وعليه فإن باعث الغيظ هو "الفعل".

ورد الفعل هو "الثأر" إذا حدث وعادة ما يحدث الثأر إذا تكرر الغيظ أو لم يطفئ الغضب بأي وسيلة في الثأر كلمة ذات مدلول كبير.

فقد يغضب الإنسان من شخص ما ولكنه في الوقت نفسه يخشى أن يظهر غضبه نحوه لما يمكن أن يلحق به من عقاب.

وفي هذه الحالة قد ينتقل الغضب إلى أشخاص آخرين أو إلى أشياء مادية فيقوم بتحطيمها أو قد يتجه إلى ذاته ولقد ذكر القرآن الكريم مثلاً واقعياً يوضح عملية نقل العدوان وذلك عندما وصف المنافقين وذكر أنهم بعضهم أناملهم من غيظهم من المؤمنين ﴿هَتَأْتُمْ أَوْلَاءَ حُبُوبِهِمْ وَلَا حُبُوبَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لِقُوكُمْ قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ وحينما يعرض الإنسان أنامله أي أصابعه من

الغيظ فهو إنما يوجه العدوان إلى نفسه ويقوم بإيذائها بدلاً من توجيه العدوان إلى الآخرين وإيذائهم.

وترجع الأصول الخصبية الدائمة لجميع الانفعالات إلى الطاقة الحيوية النفسية التي تتخذ لنفسها ألواناً مختلفة تتناسب ومراحل النمو التي يمر بها الفرد، ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها عن المظاهر الانفعالية في المراهقة.

والغضب أحد الانفعالات التي يشعر بها كل فرد، وإن كانت هناك فروق بين الأفراد في التعبير عن هذا الانفعال، وربما عاد ذلك بالدرجة الأولى إلى اختلاف المواقف المثيرة للغضب باختلاف الأفراد.

ويمكن اعتبار الغضب والعدوان كليهما ناتجاً عن وجود الإحباط، ويمكن اعتبار الغضب مظهرًا من مظاهر العدوان يبدو على الطفل حينما تنقيد رغبته أو يعرقل في تحقيقها، فالغضب رد فعل للمواقف المحبطة أو مواقف التنافس غير المتعادل بين طرفي المنافسة، وهو أحد الأساليب التي يلجأ إليها الطفل احتجاجاً تجاه مثير الغضب إذا تعارض مع تلبية رغبته، وتختلف مظاهره باختلاف أعمار الأطفال.

وإذا كان الغضب لدى الفرد يمكن توجيهه لفائدة المجتمع، فيمكن أن يتجه إلى الإضرار بالنفس والآخرين، فالعمليات العقلية تتأثر بالانفعالات الشديدة، فالطفل الذي يتنعل بطريقة مبالغ فيها يختل تفكيره وإدراكه.

ومع تطور نمو الطفل ودعم سلوك الغضب بطريقة متطرفة تبدو عليه مظاهره في المراحل الأخرى للنمو مثل المراهقة والشباب، وتصبح ثورة الغضب لها أضرار وسلبات على الفرد والمجتمع على حد سواء، مثل سوء العلاقات الإنسانية وسوء الحالة النفسية، فضلاً عن أنه يعرقل التفكير السليم.

الغضب وبكاء الطفل... ونوبة حبس النفس

لاحظ الباحثون أنه كلما كان بكاء الطفل في السنتين أو الثلاثة الأولى من العمر أقل كلما كان حظه في مستقبل سعيد أكبر ولكن هذا لا يعنى البتة أن نضع الطفل يسير تبعاً هواه ولكن يعنى أن نعامله بحكمة ولطف وحلم وأن نمسح دموعه ونحمله بحنان عند شعورنا بحاجته إلى ذلك فليس هناك أى خوف من إفساد طبعه إذا حملته أمه عندما يبكى رغبة في أن يكون محبوباً وآمناً أو ليشعر بالراحة من جراء ألم أو أذى ألم به، بل من الخطأ أن نتركه يبكى في مثل هذه الأحوال.

ويكمن العلاج في ملاحظة الطفل قبل بداية البكاء، وفي تفهم الطفل وفي تلبية حاجاته المشروعة وبالحنان والصبر واللطف والتحمل والمعاملة الحسنة المتوافقة مع بناء شخصية الطفل، وهذه الطريقة وإن كانت تبدو في ظاهرها متعبة وهي ليست في حقيقتها كذلك توفر على الأهل تبعاً قد يستمر الشهور والسنين وتجعل الطفل سهلاً لنا مطواعاً بعد برهة وجيزة.

نوبة حبس النفس:

هي ما يطلق عليها العامة نوبة الغش وهي ذات صلة وثيقة بثورات الغضب، فبعد أن يبكى الطفل يحبس نفسه فيزرق لونه ويصاب باقتراب فقد الوعي أو الإغماء، لدرجة تخيف الأهل كثيراً،

وبعد برهة يشهق يشهق شهقة قوية يدخل فيها الأوكسجين إلى جسمه فيرجع لونه وتزول النوبة ويكثر حدوث هذه النوبة فيما بين السنة والثلاث سنوات وتندر بعد الرابعة من العمر وهي كثيرة الحدوث بشكلها الخفيف ونادرة بشكلها الخطر العام للجسم.

إن لطبيعة وشخصية الطفل دخلاً في الموضوع إذ تكثر عند البعض دون الآخر ويبالغ البعض فيعتبرها اضطراباً نفسياً ناجماً عن قلق داخلي عميق، والعادة أن تقل النوبة شيئاً فشيئاً حتى تزول نهائياً بعد سن الرابعة وسببها هو الغضب الشديد أو الخذلان أو السقوط من مكان مرتفع أو الألم والنوبة الناجمة عن الألم لا تتكرر بعكس الناجمة عن الأسباب النفسية، وقد وجد مؤخرًا أن هناك علاقة أكيدة بين هذه النوبة وفقر الدم دون أن يعرف تعليل ذلك لذا يحسن فحص دم كل طفل يصاب بهذه النوبة ومعالجة هذه المشكلة مماثلة لمعالجة نوبة الغضب تماماً وينبجأ الأهل عادة إلى تنبيه النفس الطفل بالماء فهذا شيء لا بأس به وأما الأدوية فليست بذات تأثير يذكر ويجب الانتباه إلى الطفل كي لا يصاب بأذى في أثناء سقوطه ويجب الانتباه في تمييز النوبة الشديدة عن نوبة داء الصرع ولا بد من التنبيه إلى وجوب عدم الاهتمام الزائد والقلق الشديد عند حدوث هذه النوبة بل ينصح العلماء بترك الغرفة وإلا فإن الطفل سيجعلها عادة وسلاحاً.

الغضب .. والمراهقة

المراهقة مرحلة نهائية سريعة الانطلاق نحو تحقيق الذات الشابة، وتفجير طاقاتها، لكنها خطيرة حين تنحرف عن السلوك السوي وتبعد عن الهدف المنشود، وتفقد المنهج التربوي الصحيح وتفقد المرشد المرشد، الذي يبذل أقصى جهد في التوجيه والتربية، ولا يهدف إلى السيطرة والتحكم في غير موجب، سواء كان المرشد أباً أو مدرساً أو مرشداً أو اجتماعياً.

أهمية تربية الغضب عند المراهق:

إن الغضب الحاد من أهم مخاطر المراهقة، ذلك أن يميل الفرد إلى كائن جديد في مظهره الحسي والإدراكي، مضطرب في مظهره الداخلي والخارجي ويظهر ذلك واضحا في سلوكه، الذي يدل على عدم اتزانه وتعقله.

ففي حالة الغضب عند المراهق يعرض يده أو يذو خصمه الذي أثار غضبه إن كان من أقرانه أو من يكبرونه قليلا، وإن كان أباً أو أما أو مدرساً رد استجابته للغضب على نفسه فيعض يده أو يشد شعره أو يركل بالقدم أو يمسك بملابسه في مظهر عصبي، وفي حالات الفرح: يتطلق في ثبات متلاحق ملوفا بيده، وقد يضرب نفسه بمظهر الفرح والعجب وقد يصنع من أمامه إلى غير ذلك من الحركات الصيانية، التي تدل على عدم اتزانه الانفعالي.

اضطراب انفعال الغضب عند المراهقين:

الاضطراب الانفعالي حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لثيورها بالزيادة أو النقصان.

فالغضب عند المراهقين هو وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة، ويتضمن استجابات طارئة وسلوكا مضادا لمثيرات التهديد ويصاحبه تغيرات فسيولوجية لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد. والغضب قد يكون علامة قوة وقد يكون علامة ضعف، فهو علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف، وعندما لا يوجه نحو مصدر التهديد وعندما يثير متاعب أكثر ويؤدي الغضب إلى صراع ذي جانبيين: أولها صراع مع الآخرين الذين يعترضون على الغضب أو الذين يتهددونهم الغضب، وثانيهما صراع مع النفس إذ يحرم الفرد من العطف واحتمان والحب.

هذا وقد يوجه الغضب نحو الآخرين وقد يوجه نحو الذات. وقد يظهر الغضب في شكل نوبات أو ثورات، وقد يصب الغضب على كبش فداء (شخص أو موقف آخر) عندما يكون الفرد عاجزا عن توجيه غضبه على الشخص أو الموقف الذي أثار الغضب. وقد ينسحب الفرد من الموقف، أو قد يعود إلى سلوك طفلي أقل نضجا في مستواه، وقد يكبت غضبه ويكظم غيظه وتظهر أعراض سلوكية تدل على ذلك.

ويشعر المراهق في أحيان كثيرة بمشاعر وأحاسيس متضاربة تجعله يتصرف كالمجنون. وإن سياسة إملأه أسلوب معين على المراهق وعلى الطريقة التي يجب أن يسلك بها نحو الآخرين هي سياسة تقوم على النهي والأمر والإجباط دون فهم للبواعث الكامنة التي تدعوه إلى اتخاذ هذه الاستجابات العنيفة غير المقبولة هذه السياسة الإجباطية من شأنها أن تزيد من ثورة المراهق ومن غمده على السلطة ومن عصيانه ومن عدم احترامه لمشاعر غيره في الأسرة ونعتقد أن أهم الحاجات النفسية لدى المراهق أن نعترف له بأن مشاعره طبيعية. وفي الوقت ذاته نقوم بتوجيهه بشكل يقلل من درجة الأذى التي تصيب غيره بسبب سلوكه غير المعقول مع عدم التعرض لأحاسيسه بشكل يزيد من حدة انفعالاته. ذلك أن أهم ما سيستمنه المراهق أن يجد المجتمع الذي يعيش فيه يعترف بوجوده كفرد ويحترم مشاعره.

وكثيرًا ما يبدو سلوك المراهق بالنسبة للراشدين غريبًا. وهنا يثورون ثورة شديدة تبدو في السب ومحاولة الضرب أو الإهانة أو النبذ...

وكلها أساليب تهدد حاجات المراهق التي تكون قد بلغت ذروتها في هذه المرحلة من العمر، وأهمها الحاجة إلى التقدير الاجتماعي. مما يزيد ثورته ويخرجه عن السلوك المألوف.

ومن الأسباب التي تساعد على زيادة الغضب لدى المراهق أيضًا ما يأتي:

١- البيئة المنزلية المضطربة (السلوك المنحرف والشجار والانفصال والطلاق والانفصال عن الوالدين) والتفرقة في المعاملة بين الإخوة، والسلطة الوالدية الزائدة.

٢- البيئة المدرسية المضطربة - مثل تهكم المدرسين، وسوء المعاملة والعقاب واضطراب العلاقة والامتحانات بأسلوبها المتخلف المخيف.

٣- الضغوط الموجهة إلى الفرد والصعوبات التي يواجهها المراهقون في التوافق وحل مشكلاتهم.

٤- القصور العقلي.

إن أسلوب المراهق لا يعدو أن يكون تعبيرًا عن بعض المشاعر ولكنه تعبير قد يبدو غير مألوف في نظر الراشدين، مما يجعلهم يحاولون معالجته بطرق العنف السابقة، الأمر الذي يجعل المراهق يزداد عدوانًا على الممتلكات والأفراد.

إننا في حاجة إلى أن نمزج أنفسنا على أن نتيح للمراهقين فرصة إبداء الرأي والتعبير الصادق عن مشاعرهم وآرائهم فينا، وفيها نصدره إليهم من أوامر أو نواه، ولا بد أن نتوقع أن المراهق في أحيان كثيرة يشعر نحونا بمشاعر الكراهية أو الحقد.

وعلينا أن نعالج هذا في شيء من الحكمة وعدم الإحساس بالذنب

حتى نتيج الفرصة هذه المشاعر لتظهر على حقيقتها وبصورة سوية. فإذا لم تحقق للمراهق ذلك فإنه قد يوجه مشاعره ضد الوالدين ويأخذ ذلك صورة التمرد أو العصيان أو الهروب من المنزل والسرقات من أفراد الأسرة كوسيلة للتعبير عن الكراهية، ويمكن أن تقدم النصائح الآتية لمساعدة المراهق للتخلص من المشاعر العدائية المكبوتة في نفسه، وذلك عن طريق التعبير عنها بالرسم أو النقش وعمل الزخرفة والكتابة. وكلها وسائل ناجحة لإسقاط هذه المشاعر وتفريغها بطريقة غير مباشرة.

ومن طرق العلاج لغضب المراهق أيضا ما يأتي:

١- على الجهات المسئولة عن تربية المراهق أن توجه غضب المراهق نحو القضايا الكبرى التي تهم المجتمع المسلم إعداذاً واستعداداً ليوم قد يتعرض فيه المجتمع أو أفراداه أو عقيدته لخطر يهددها.

٢- التعاون بين الأخصائي النفسي والمدرس والوالدين في حل مشكلاته المسببة للغضب.

٣- تجنب تعريض الفرد للمواقف والخبرات المثيرة لانفعال الغضب.

٤- توجيه وإرشاد الوالدين العصبيين وحثهم على المثل الحسن والقُدوة في السلوك الانفعالي المتزن، فالأطفال يميلون إلى تقليد سلوك الوالدين والمراهقون أيضاً مثل الأطفال.

٥- استعمال المهدئات الخفيفة إذا لزم الأمر.

الغضب واحترام الذات

إن موقفنا تجاه الغضب يمكن أن يؤثر في طريقة تفكيرنا في أنفسنا، وهكذا يكون للغضب تأثير في احترامنا لذاتنا وثقتنا بأنفسنا. ففي الثقافة الغربية الشعور بالغضب، والتعبير عنه، يقلل من احترام الذات نتيجة السمعة السلبية للغضب عند كثير من الناس.

ففي هذا الصدد الناس فئات:

- من يكون من الصعب عليهم الاعتراف بأفكارهم الغاضبة لأنهم مقتنعون أنهم حينئذ سيرون على حقيقتهم وبالتالي سيرفض التعامل معهم بسبب الخوف أو الكراهية.

- ومنهم من يجعل من الاعتراف بأنه يجد متعة بديلة في الكتب والأفلام والمسرحيات التي يتم التعبير فيها عن الغضب أحيانًا بشكل مدمر ومرعب، وهم قلقون لأن استمتاعهم قد يشير في مستوى أعمق إلى أنهم على نفس درجة الشخصيات الخيالية في العنف والشر، ولو أتبع لهم التعبير عن غضبهم لأحدثوا نفس الخراب.

- وآخرون اهتز احترامهم لذواتهم لأنهم وجدوا استياءً ورفضًا من الآخرين كرد فعل للتعبير عن غضبهم.

ولو تكرر هذا كثيرًا يمكن أن يتسبب في إحباط شديد لأنفسهم، لأنهم سيشتككون في قدرتهم على منح أو تلقي الحب أو تحقيق النجاح.

الغضب.. والاسترخاء

أنا أغضب.. أنت تغضب.. الصغير يغضب والكبير يغضب،
الغنى يغضب والفقير يغضب، العالم يغضب والجاهل يغضب، الفرد
يغضب والمجموعة تغضب... العبد يغضب والله يغضب..
يبدو الغضب وكأنه غريزة نشطة تتوقد فينا وتنطفئ وعلى امتداد
البعد الزمني..

إن الغضب والاسترخاء.. حلقتان لا تلتقيان في الإنسان في وقت
واحد لكنها تتعاقبان بشكل غير منتظم وغير متساو كتماً ونوعاً، هما
التقيضان اللذان ندور في فلكيهما ومنذ بداية الخليقة.

لا يمكن أن نحصر كل ما يغضبنا، ولا يمكن أن نعرف كل ما
يغضبنا مسبقاً، فقد نغضب اليوم من شيء قد لا يغضبنا غداً، فما
يستفزنا في لحظة ما وظرف ما ويظهر فينا بعض الغضب قد لا يستفزنا
في لحظة أخرى وبظرف آخر.. كما أننا لا نستطيع الاسترخاء متى ما
شئنا، حيث إننا وإن امتلكتنا أنفسنا لكننا لا يمكن امتلاك وتطويع كل
ما يحيط بنا من مؤثرات خارجية تفعل فعلها في نفوسنا، وعموماً فإن
الغضب حالة صحية ووسيلة دفاع طبيعية وعفوية بنفسها الإنسان
من الضغوط الواقعة عليه بسبب التعايش مع الآخرين والتفاعل مع
واقعه الموضوعي ووسط ظروف قد لا تكون له اليد في صناعتها أو

التأثير عليها ولكن لا بد من الانخراط في آفاقها بشكل أو بآخر، من لا يغضب فهو لا بنفس وبذلك معرض للإصابة بأمراض نفسية وجسدية توترات ذهنية تؤدي إلى الكآبة والانعزال كما قد تؤدي إلى شعور الإنسان بالإحباط نتيجة الكبت المتواصل لمشاعر الغضب والتي غالباً ما تعبر تلك المشاعر عن الرفض لشيء ما، وبكبتها في داخله كأنه يكبت كل ما يرفضه، وكل ما لا يتقبله من الآخر أو المجتمع، ومن هنا قد تنشأ الحاجة اللاشعورية للابتعاد عن كل ما هو مرفوض أو غير مستساغ حتى لا يرى الإنسان نفسه في جو من العزلة. كما أن الهيجان المستمر والغضب المتواصل له إنعكاساته السلبية صحياً ونفسياً ما لم يتعاقب مع الاسترخاء وبكم يتناسب مع طبيعة وشخصية الإنسان.. علماً أن الموازنة بين الغضب والتنفيس من جهة وبين الاسترخاء من جهة أخرى ليست بالأمر المستطاع دائماً.

ولكن هل كل منا يجيد التنفيس؟ هل كل منا يمارس رياضة الاسترخاء؟

الجواب يبدو كلاً.. لكل منها دائرته الخاصة التي يغضب وينفس ضمن محيطها ويحاول الاسترخاء بعيداً عن مركزها.. فهناك من ينفس عن غضبه بالتهور والاعتداء وقد يلحق الضرر والأذى بنفسه وبالآخرين، فقد يوظف الغضب من واقع ما، حالة اجتماعية، سياسية، وضع اقتصادي أو عاطفي.. إلخ.. قد يوظف للتنفيس العشوائي والذي قد يظهر بأعمال عنف أو مشاكسات أو هجمات

لفظية أو تشكيلات إرهابية، بينما قد يوظف من جهة أخرى للتأمل المدروس لأسباب الغضب فيكون التنفيس بالتفكير أو بالبحث أو بالدراسة أو بالمعالجة الموضوعية لواقع أسباب الغضب فيتم احتوائه بالبحث والتقصى والتفكير. إن الفجوة بين التنفيس الإيجابي والتنفيس السلبي كبيرة جدًا فهي قد تمتد من قمة السمو بها لا يغضب والذي قد ينتج عنه فكرًا معينًا أو برنامجًا إصلاحيًا مميزًا.. إلخ.. إلى التعامل الوحشي البربري والذي قد يؤذي الآخرين ولقد توصل الطب النفسى إلى طريقتين لعلاج الغضب هما:

١- من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب الشخص تحت إشراف طبي على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال.

٢- من خلال الاسترخاء النفسى والعضلى وذلك لأن يطلب الطبيب من الشخص أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفًا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروى والهدوء.

وهذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا فى السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول ﷺ لأصحابه فى حديثه.. (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب فليضطجع).

الغضب والصيام

من المعروف أن الغضب قد يترافق مع الصيام ولاسيما في الساعات التي تسبق موعد الإفطار ومن الناحية الفسيولوجية فإن نقص مستوى السكر في الدم بسبب الامتناع عن الطعام له دور واضح في زيادة الانفعالات والغضب والتوتر. ويختلف الأشخاص في ردود أفعالهم ودرجة توترهم وفقاً لتركيبتهم العضوية الخاصة، ووفقاً لشخصيتهم وصفاتهم. وبعض الناس أكثر تأثراً بنقص مستوى السكر في الدم وهم يتعرضون لنقص التركيز الذهني ونقص الانتباه وأيضاً للاستثارة العصبية والغضب بسهولة وحدة.. وقد يكون من المفيد أن يلجأ الفرد في هذه الساعات التي تسبق موعد الإفطار إلى قراءة القرآن الكريم أو الأذكار والتسابيح والدعاء ففي ذلك فائدة عظيمة.

الغضب والصحة العقلية

هناك من ينظر للغضب على أنه لا يجعلنا فقط أشخاصًا سيئين ولكن أيضًا (مجانين) وهذه الكلمة لها القدرة بالطبع على تدمير صورة ذاتنا!

(لقد كان في غاية الغضب حتى إنه فقد عقله)

(جنّ جنونه)

غالبًا ما نسمع كلامًا يدل على هذه الفكرة.

إن القدرة على التعبير عن الغضب بأسلوب محكم وصحى وحاسم إحدى العلامات المهمة لصحة عقلية جيدة أما سوء إدارة الغضب فإنه يؤدي إلى مشكلات خطيرة في الصحة العقلية.

ويقول تيودور إيزاك روبين: إن الشعور بالغضب والتعبير عنه بشكل صحى هو في الواقع نقيض الجنون.

الغضب يمكن أن يساعد الميول الموسوية

ومن الناس من يغضب فتجد عقله ينتقل من موضوع لآخر بسرعة بسبب الاختبارات القادمة مثلا، ومن عدد المواد الدراسية، أو من عدم تسليم واجب مادة ما أو من طلب مشروع ما، وأن هاتين

المادتين من المستحيل اختبارهم في يوم واحد، وبعد فترة تهدأ ثورة الغضب ويخف الإحباط ويستأنفوا حياتهم، ومسارها الطبيعي.

ومن الناس من لديهم درجة كبيرة من الغضب التي لا يملؤها أي كم من النشاط، حيثئذ لن تهدأ عقولهم ولن تتوقف أذهانهم عن التفكير، ومن ثم يحاول أن يبدد هذه الحالة بالضحك والهذر، ويغير النشاط أو الأفكار في الحال حين يقابل مشكلة أو إحباطاً، ويبدأ عملاً أو حواراً ولكن نادراً ما يكمله. ويشعرون دائماً بعدم الرضا، وبتراكم الإحباط بالداخل يصبحوا متعجلون أكثر وأكثر، وفي النهاية يصلوا إلى نقطة الافتراق. وإذا تم الوصول إليها أولاً من قبلهم فإنهم يعانون الاكتئاب، أما إذا كان من حولهم هم الذين لا يستطيعون أن يتكيفوا معه، فإن حالته دخلت مرحلة الجنون وتحتاج إلى رعاية في مصحة عقلية. (وهذا يعزز ما ذكر بأن الغضب المتمادى فيه قد يؤدي إلى الجنون).

الغضب .. والصحة النفسية

الغضب يساعد على الاكتئاب

ولا نقصد الكتابة الناتجة عن انحراف المزاج قليلاً أو لأن الحياة لا تسير على خير ما يرام كما نريد تمامًا، ولا نقصد أيضاً الكتابة الناتجة عن الشعور المؤقت بالحزن واليأس الطبيعيين اللذين يمكن أن نشعر بهما بعد خسارة ما. بل نقصد بها الحالة العقلية التي تستمر لفترات طويلة وتجعل الشخص يشعر كما لو كان يعيش في سحابة سوداء أو في حفرة سوداء عميقة، ويشعر بأن لا هو ولا أى شخص آخر يستطيع أن يفعل أى شيء حيال ذلك.

- ويبدأ من لديه ميل للاكتئاب أولاً في تحويل الغضب إلى داخل نفسه. إن المشاعر الأولى للغضب والإحباط كانت استجابة لإساءة عاطفية أو جسدية من الأزواج أو الآباء أو من هم في محل الآباء، حيث يكونون في مثل هذه العلاقات النمطية ضعفاء وخائفين.

وللأسف فإن هذه الطريقة في التعامل مع الغضب يمكن أن تصبح عادة يستخدمونها بعد ذلك في كل المواقف دون تمييز حين يواجههم إحباط أو خسارة، حتى عندما لا يكون لديهم سبب حقيقي للشعور بالضعف أو الخوف وهكذا يلومون أنفسهم باستمرار في مرحلة الرشد على أى إساءة.

- ومن ناحية أخرى، إذا لم يستطيعوا فعلاً أن يلوموا أنفسهم (ربما لأنه من الواضح أن الضرر ليس خطأهم) فإنهم يختارون في الحال الاختيار الآخر الأكثر أماناً ويرفضون أن يلوموا أى شخص أو أى شىء.

وفىما يلى بعض من عباراتهم الشهيرة والتي يقولها هؤلاء غالباً بابتسامة لطيفة شجاعة خادعة: إنها الحياة، البعض يولد محظوظاً، والبعض ليس كذلك. فى هذا العالم، الناس رايح وخاسر.. من أنا لأعرف الأسباب. وهكذا ينشأ المكتئب وهو يظن أن هناك اختياريان إذا ما تعرض لأذى:

١- إلقاء اللوم على الذات.

٢- إنكار اللوم تماماً.

والواقع لا يقع بذهنهم أن هناك اختيار ثالث، وهو إلقاء اللوم على المسئول عن إحداث الضرر. وهذا الاختيار الثالث هو الذى يعطينا الحق فى الشعور بالغضب المبرر والحق فى إيجاد طريق معقول للتعبير عنه.

ويقول أنتونى ستور: أنهم يكرهون من يحبونهم لأنهم لا يستطيعون الحصول منهم على ما يحتاجون إليه بحق. ولأنهم لا يجرون على إظهار الكراهية حتى لا يفقدوا ما لديهم، فإنهم يكتتمونها بداخلهم ويوجهونها لأنفسهم.

الغضب يمكن أن يساعد على الاستحواذ والمخاوف والإدمان

هناك أمم تحبى الطقوس القديمة وتستحوذ عليها الشعائر الدينية عند الخطر. وعلى مستوى الشركة نرى بيروقراطية أكثر واستحواذ أكثر حين يشعر المسئولون بأنهم يفقدون السيطرة.

وعلى نطاق أضيق يمكننا أن نلاحظ الاستحواذ والمخاوف المرضى عند الأطفال حين يتعلمون التكيف مع المشاعر الناتجة عن الإحباط وعدم الأمان من العالم الخارجى. فقد لا يستطيعون النوم مثلاً دون القيام بطقوس معينة تعودوا عليها قبل النوم وربما نلاحظ استحواذ قصة معينة أو لعبة أو غطاء أو بطانية معينة عليهم وربما يتدعون طريقة معينة للطعام فى هذا الوقت.

إن الأم أو الأب الذى يريد مواجهة أو علاج هذا النوع من السلوك يعرف أن الحل ليس فى مواجهة الأعراض، لأن ذلك فى الواقع سيجعل الأمور تسوء..

إذا قلت للطفل مثلاً: (أنت الآن رجل كبير ولا تحتاج هذه اللعبة)، فسيكون ذلك سبباً للتمسك بها أكثر، كما أن الاستحواذ يزيد حين يشعر الطفل بالأذى أو التهديد أو القلق.

(وتكون مساعدة الطفل للتخلص من الاستحواذ عن طريق التعامل مع المشاعر المستولة عن هذه الأمراض. ولكن إذا كانت هذه المشاعر هى الغضب، وكانت هذه العاطفة من المحظورات، فنن

تكون هناك فرصة للمقضاء عليها. وهكذا لن يتعلم الطفل أبداً كيف يسيطر على هذه العاطفة وسوف يتعلم الاعتماد على الاستحواذ أو المخاوف لكي يشعر ببعض السيطرة على الغضب أو الإحباط وهكذا حين يصبح هؤلاء الأطفال من الراشدين وينتقدهم أحد مثلاً أو لا يحبهم أو يهينهم، فإنهم سوف ينغمسون في الأكل أو العمل أو الشراء أو التنظيف أو الغسيل أو الشرب أو التدخين أو الانعزال أو الخروج للأماكن المفتوحة وغيرها بدلاً من التعبير عن عاطفتهم المحرمة).

هناك امرأة عندما تغضب تقبل بشراهة على الطعام رغم أن الضبيب نصحتها بالتخفيف الاضطراري لأن الطعام سيؤدي إلى سوء حالتها الصحية، وعند مواجهتها بالسؤال عن سبب القيام بذلك يكون الجواب.. الغضب.

فلذلك ينشأ الاستحواذ والمخاوف في مواقف نشعر فيها لسبب أو لآخر، أننا نفقد السيطرة على أنفسنا أو على العالم من حولنا. وعلماء النفس يشيرون لهذا بالحيل الدفاعية وهي موجودة بكل الثقافات. الغضب يمكن أن يساعد على زيادة عقدة الاضطهاد والتحامل ومواقف العداة.

عندما يُرفض الفرد في كل وظيفة يتقدم لها مع أنه حاصل على شهادة جامعية، وهو كفاء لها ولديه المؤهلات المطلوبة ولكن يُرفض

ويقبل الآخر لأن لديه واسطة. ثم يضطر إلى العمل المؤقت الذي لا يُرزق منه إلا القليل. ثم هو لا يستطيع أن يكمل نصف دينه ويفتح بيت الزوجية، أو حتى أن يخفف الحمل عن والده.

عندما تتكدس الأسر في منازل غير آدمية، وعندما تريد المرأة أن تساهم في زيادة دخل الأسرة فتجد أنها محدودة الحركة، ولا يتظر لها، وتكون حبيسة أسوار المنزل. مثل هذه الظروف والمواقف المختلفة تقود إلى الغضب الشديد، الذي يحمل في طياته عقدة الاضطهاد والمفاضلة الظالمة والتحامل والحسد والبغضاء والعداء على كل فرد يعيش حياة مستقرة وهائلة. ولن يقتصر على الأفراد، بل على المجتمع بأسره. مما يؤدي إلى نتائج سيئة تعود مباشرة على المجتمع، كأن ينضم الغاضب إلى يمين متطرف وإني جماعات إرهابية حاقدة على المجتمع، ترفض سياسات مجتمعهما، بالتخريب والتدمير وقتل الأبرياء.

ويذكر البعض أن كبت الغضب أو دفع الغضب إلى جحيم اللاوعي يمكن أن يحوله من قوة قد تكون إيجابية إلى قوة سلبية شديدة مدمرة.

الغضب.. وكظم الغيظ

الغضب هو العامل المفسد لكظم الغيظ. فمن استجاب لداعي الغضب لم يستطع أن يكظم غيظه.. ونجد أفرادا عرف الناس لهم كظم الغيظ ومقاومة الغضب وتحمل الأذى، ومن هؤلاء: الأحنف بن قيس الذي كان يقول: "من لم يصبر على كلمة سمع كلمات، ورب غيظ قد تجرعته مخافة ما هو أشد منه".. ولقد كتب الإمام على رضي الله عنه إلى الحارث الهمداني فقال له فيما قال، وهو يوصيه بمكارم الخصال ومحامد الفعال: "واكظم الغيظ، وتجاوز عند المقدرة واحلم عند الغضب، واصفح مع الدولة (أى السلطة والثقرة) تكن لك العاقبة".

وهذا النص يدلنا على أن كظم الغيظ ومقاومة الغضب إنما يجمل ويحسن إذا كان من الأعلى بالنسبة إلى الأدنى، ومن القادر بالنسبة إلى العاجز، ومن القوى بالنسبة للضعيف، ومن الحاكم بالنسبة إلى المحكوم، ومن الرئيس بالنسبة إلى المرءوس.

ولذلك كان أحق الناس بالاتصاف بفضيلة كظم الغيظ: الحاكم والرؤساء والقادة، والمعلمون والكبار ومن على شاكلتهم..

وقد حرم الإسلام الأسباب بين المتخاصمين وكم من معارك تبذل

فيها الأعراض وتعدو فيها الشتائم المحرمة على الحرمات العزيزة،
وليس لهذه الآثام الغليظة من علة إلا تسنط الغضب وضياع الأدب..

وملاك النجاة من هذا كله تغليب الحلم على الغضب وتغليب
العفو على العقاب.. والإسلام دنا على مسلك أنبل وأرضى لله، وأدل
على العظمة والبروءة وهو أن يتلع الإنسان غضبه فلا ينفجر، وأن
يقبض يده فلا يقتص، وأن يجعل عفوهُ عن المصيبة من شكر الله الذي
أقدره على أن يأخذ بحقه إذا شاء.. فعلى الإنسان أن يكون صدره
سليماً من الأحقاد خالياً من الغش والحسد والنميمة والغيبة
والغضب.

الغضب.. والموت

هل يموت الإنسان حقًا بسبب الغضب

تحكى قصة من الموروث الصينى أن قائد جيش مات بسبب شدة الغضب بعد وقوعه فى مكيدة دبرها خصومه فى المعركة، وعلى فرض أن هذه القصة من نسج خيال الإنسان لكننا سمعنا فى العصر الحديث كثيرًا خبرًا يتحدث عن شخص مات بسبب الغضب الشديد. لذا يتساءل الناس فى عصرنا هذا هل يمكن أن يموت الإنسان حقًا بمجرد الغضب؟

دائمًا ما يواجه الإنسان أمورًا تجعله فى ضيق وحرَج أو غضب شديد، لكن العلماء يحذرون الجميع خاصة أولئك الذين اعتادوا الغضب لأبسط الأسباب بأن نتيجة البحوث الطبية أثبتت أن الغضب يشوش فعلا النبض الطبيعى ويصيب القلب بمرض مفاجئ قد يدفع بعض الناس إلى حتفهم إذا كان شديدًا، لذلك يجب أن يتعلم الناس أساليب فعالة للسيطرة على تقلباتهم العاطفية وخاصة عند مواجهتهم للغضب الشديد والمشكلات والصعوبات الأخرى.

وأشار الخبراء إلى أن خفقات القلب غير الطبيعية ترفع نسبة الإصابة بإجهاد القلب الفجائى كما أن الغضب الشديد قد يوقف النبض بشكل فجائى مما يدفع الإنسان إلى الموت السريع، لذلك يصف

الأطباء الغضب الشديد بأنه الفيوز) التي قد تقضع شريان الحياة بشكل فجائي. وهناك نتيجة بحوث طبية أخرى تؤكد أن بين الصحة والتقلبات العاطفية صلة وثيقة جداً. وأشار الأطباء النفسانيين إلى أن الإنسان الذي يشعر دائماً بفرح وسرور في الحياة يفرز جسمه نوع من الهرمون يلعب دور الحفاظ على استقراره الصحي ويعزز مناعته كما أن الفرح والسرور قادران على إبطاء سرعة النبض وصيانة وظائف القلب وحماية صحة الإنسان وخاصة صحة الرجال. ورغم أن الغضب والعواطف السلبية الأخرى تضر فعلاً بصحة الإنسان لكننا نجد دائماً ظاهرة تحيرنا وهي أن كثيراً من الناس الذين يغضبون دائماً لكن صحتهم ظلت جيدة حتى إن بعضهم يتمتعون بأعمار طويلة، أما الناس الذين قليلاً ما يغضبون فيصاب الكثير منهم أيضاً بأمراض عديدة، فكيف يفسر الخبراء هذه الظاهرة في حياتنا اليوم؟ وأمام هذا التساؤل أشار الخبراء إلى أن أضرار الغضب والعواطف السيئة الأخرى بصحة الإنسان لا تقتصر على مدى شدتها فحسب بل تشمل أيضاً المدى الزمني لأثرها في نفس الإنسان. لأن الغضب واختفائه أيضاً عاطفة طبيعية لدى الإنسان الذي يسعى إلى تحقيق التوازن النفسى. وأشار الخبراء إلى أن الإنسان المهذب يغضب أيضاً في الحياة ولكنه يستطيع التخلص من غضبه بشكل سريع وبأساليب فعالة عديدة. فالإنسان الذي اعتاد الغضب بينما ظلت صحته جيدة هو الإنسان العاقل والماهر في استخدام الأساليب الفعالة

للتخلص من عواطفه السلبية بسرعة. أما الإنسان الذي لا يجيد أى أسلوب من هذه الأساليب بل يترك عواطفه السيئة تتراكم فى أعماق نفسه فستعرض صحته لأضرار شديدة عاجلا أو آجلا. لذلك كان اقتراح الخبراء للجميع ألا يفضيوا لأبسط الأسباب فى الحياة، هذا من جهة ومن جهة أخرى من الضرورى أن يتعلم الناس بعض الأساليب الفعالة للتخلص من الغضب وطرده العواطف السلبية من نفوسهم. وسوف نتعرض لبعض تلك الأساليب عند الحديث عن كيفية علاج الغضب والوقاية منه.

الغضب.. والحياة الزوجية

في الحياة الزوجية.. الغضب مسموح والتزعل ممنوع؟

الغضب من أنواع الانفعالات سيئة السمعة - كما يذكر البعض - لأنه يعمل على توتر الأجواء ويولد المشكلات في بيوت كثيرة، لكن علم النفس له رأى آخر في الغضب. فالغضب هو انفعال وضعه الله في الإنسان ليكون صمام أمان له فالمعروف أنه كلما زاد الضغط كلما زادت فرص حدوث انفجار.. فالغضب ليس سيئاً لأنه أسلوب تنفيس للإنسان لكن المهم طريقة التعبير عنه وهي المشكلة التي تواجه كثيراً من المتزوجين حديثاً وتعرض زواجهما للخطر. وهنا يجب الإشارة إلى أن هناك عدة أنواع من التعبير عن الغضب فالبعض يتبع طريق السلامة ويقول لزوجته إذا غضب مثلاً استحمليني والبعض الآخر يتبع أسلوب التكتّم ولا يعبر عن غضبه في لحظتها لكنه ينفجر بعد فترة لسبب بسيط جداً ويكون الانفجار هنا بسبب تراكم الغضب بداخله، وهناك فريق ثالث يعبر عن غضبه بالكلام الذي يمكن أن يكون جارحاً يترك آثاراً سيئة في نفس الطرف الآخر. لذلك وضع علماء النفس أسلوباً أمثل للتعبير عن الغضب يمكن للزوجين أن يتبعاه لكي تستمر حياتهم بدون مشكلات ويوضح هذا الأسلوب في النقاط التالية:

* أهمية اعتراف كل منهما للآخر بحقه في أن يغضب.

* ضرورة أن يضعنا لتفسيهما أسلوبنا للغضب يقع تحت اسم الغضب المتمدن أو الراقى أو المتحضر.

* في حالة انفجار الغضب يفضل عدم حدوث المواجهة في أثناء الانفعال أو بعده بفترة طويلة والأفضل أن تحدث المواجهة بعد فترة لا تتجاوز الدقائق العشر، يستغلها الطرفان لاسترجاع العوامل التي ساعدت على انفجار الغضب.. فالزوجة يمكن أن تكون قد صادفتها مشكلات في العمل، والزوج قد يكون تعرض لعطل في السيارة.. وبعدها يسترجع الطرفان الحوار المتبادل بينهما وسيكتشفان أن معظمه كان يدور حول كلمات مثل أنا وأنت أي أنه كان حواراً هجوماً فكل منهما يتهم الآخر باتهامات مرتبطة بواقع الحياة اليومية وهذا النوع من الحوار يثير الطرف الآخر ويكبر المشكلة، ويفضل أن تدور هذه المواجهة خارج جدران البيت حتى لا ترتفع الأصوات، فيمكن الخروج للمشي حول البيت لأن المكان العام يساعد على انتقاء الألفاظ وتهدئة النفوس.

وأهم نصيحة تقدم للمتزوجين حديثاً هي أن يتعلما ضبط النفس لأن التحكم في الانفعالات يساعد على تحديد المشكلة ومناقشتها بموضوعية للوصول إلى حل يرضى الطرفين.

إذن كيف تتحكم في غضبك:

الحل: هو مقاومة هذه النزعات والخواطر المثيرة للغضب. يقول الدكتور سكوت هالترمان، أستاذ علم النفس والسلوك البشري في جامعة براون، الذي كرس خمس سنوات للبحث في العلاقات الزوجية: "السييل الرئيسي للأزواج للتغلب على العوامل الدافعة إلى حالة الغضب هو التحدث بصراحة عما يغضبهم أو يحبطهم أو يسبب لهم الإزعاج".