

تاسعاً:

• كيف تقاوم غضبك؟!

obeikandi.com

كيف تقاوم غضبك؟!

هل أنت غضوب؟!، هل ثور لأنفه الأسباب؟!، هل أنت من النوع الذى ينفذ صبره بسرعة؟! هل تشعر أن الغضب جزء من حياتك وليس لك من الأمر شيء؟!
• كيف نتصرف عندما نغضب:

هل نسيء من حولك سواء زوجتك أو أطفالك أو زملاءك؟!
هل يمكن أن نركك أو نصفع الأشياء أو الناس أو نكسر شيئاً مثلاً؟!
هل نهدد من أمامك بالقتل أو الندمير أو ما شابه ذلك؟
هل ننهكهم أو نُسخر من الشخص الذى أثار غضبك؟

هل تحصل على ما نريد بسبب ذلك الغضب الذى يخشاه الآخرون؟!

إذا كنت واحداً من هؤلاء فاحذر.. فنوبات الغضب الشديدة قد تؤدى لحالة من الجنون، لأن الشخص حينها لا يكون متحكماً فى نفسه.. ناهيك عن أنه يمكن أن تؤدى بك لبعض الأمراض كالقرح وارتفاع ضغط الدم أو السكر أو اضطرابات ضربات القلب أو الأرق أو الأمراض الجلدية... إلى ما لا نهاية.

وقبل أن نتحدث ونسهب فيما يحدث للشخص الغاضب وكيفية التصرف حيال ذلك لابد أن نتعرف أولاً على ماهية الغضب.. ونتعرف عليه كسلوك قد يتمكن من البعض ولا يعرفون كيف يتصرفون حياله.. فما هو الغضب؟!

• **الغضب:** يعتبر بمثابة نوع من الأنفلونزا ولكن أنفلونزا نفسية يجعل الإنسان مريضاً وعاجزاً عن العلاج ويشل قدرته على التصرف والحركة.. ونحمد الله أنها أنفلونزا عادية يمكن الشفاء منها ولم تستفحل كأنفلونزا "الخنزير" حين تتحور ولا يوجد علاج لها!

• **والغضب:** اختيار من الشخص ذاته لهذا السلوك كرد فعل للإحباط الذى يواجهه فيسلك فيه سلوكاً لا يريد، وعندما يشتد ولا يتحكم الشخص فى نفسه يصاب بحالة جنون مؤقتة.

• **والغضب:** سلوك مكتسب من التفاعلات الإنسانية التى يحاط بها أى شخص.

وإذا كان هذا هو الغضب.. فهيا بنا لتعرف على تأثيره وأعراضه على الشخص الغاضب.

• إذا نظرنا إلى شخص غضبان ومنفعل فسرى احمراراً فى وجهه، واحتقاناً فى عينيه ورعدة فى عضلاته، وعلواً فى صوته.. حتى أنك تشعر أنه لديه قوة قد لا تجد مثلها إذا كان فى حالته الطبيعية.

• وقد أرجع الطب هذه العوارض التى تصيب الغضبان وغيرها لأوامر تصدر من المخ إلى إحدى الغدد الصماء فى الجسم وهى غدة قشرة الكلى (الغدة الكظرية)، ومن ثم تفرز هذه الغدة مباشرة فى الدم بعض الهرمونات منها الأدرينالين وهو المسئول عن تلك العوارض التى تواجه الغضبان.. وهذا الإفراز يتفاوت قلة وكثرة حسب شئئين:

أ- سبب الغضب وما يدعو إليه من درجات الشدة.

ب- الشخص الغاضب نفسه لأن هذا الهورمون قد يزداد عند شخص ويقل عند آخر..

وبالطبع مع زيادته تزداد علامات وحدة الغضب والعكس، ويترتب على ذلك ارتفاع ضغط الدم وسرعة نبضات القلب حتى يستطيع أن يمد العضلات بالغذاء استعداداً لما ينتظر من رد عدواني... إلى غير ذلك.

• أما علماء النفس: فقد أرجعوا الغضب لعوامل وراثية وأخرى مكتسبة، وقالوا إن من مظاهره التفوه بألفاظ نابية والتصرف بأفعال ما كانت تُؤلف من صاحبها وهو في حالته الطبيعية.

وأن سلوك الغضب أحياناً يكون نتيجة للأسلوب التربوي الذي تلقاه الفرد في طفولته والذي ربما كان يتعرض فيها للنقد اللاذع المتكرر من المحيطين به، وبعد أن كبر يحاول بلا وعى أن يتخلص من تلك الرواسب النفسية، فيظهر هذا في صورة غاضبة واشتباك وخلاف دائم مع الآخرين.

وهكذا نرى أن للغضب جانبين، أحدهما جسماني "فسيولوجي" والآخر نفسي "سيكولوجي"، وأن له تأثيرات تتفاوت قوة وضعفا حسب سببه وحسب طبيعة الإنسان نفسه، ولذا تتفاوت من شخص لآخر.

وبذلك لا يمكن أن ننكر أن للغضب تأثيراً على العقل، ومن ثم على الإرادة.. وهذا شيء نراه بأعيننا في الحياة اليومية، فقد نرى مثلاً أباً يكاد يذوب حبا في ابنه ثم في ثورة غضبه ينهال عليه ضرباً مبرحاً

حتى يكاد يفتك به، ثم تأخذه الحسرة على فعلته ويحاول أن يسترضى ابنه لأن تصرفه لم ينشأ عن إرادة حرة.. بل كان نتيجة غضبه الشديد.

وقد قيل إن رجلاً أتى النبي ﷺ وطلب منه أن يعظه عظة بالغة فقال له كلمة واحدة وما زال الرجل يلح ولا يتلقى إلا تلك الكلمة " لا تغضب " رواه البخاري في صحيحه.

والسبب الرئيسي للغضب أن الإنسان يتوقع حدوث شيء فلا يحدث.. أو يفاجأ بشيء يسبب له إزعاجاً شديداً.. وهو مثل كل المشاعر يأتي نتيجة تفكير، ويأتي حينما تواجه ظروفًا لا تتجه الوجهة التي تريدها..

فمثلاً.. تغضب حينما تقف في إشارة مرور فترة طويلة.. وتغضب لو الفريق الذي تشجعه هزم.. أو بسبب تأخر الآخرين عن مواعيدهم.. أو بسبب الفوضى التي تحيط بالمكان.

تغضب إذا تعرضت لأي إصابة بدنية بأن تصطدم بحائط أو تتعثر في طوبة مثلاً.. أو إذا فقدت بعض أشياءك سواء سرقت منك أو تركتها في مكان ما..

وعموماً أسباب الغضب كثيرة ومتعددة وتختلف من شخص لآخر.. ولكن لو فكرنا قليلاً سنجد أن هذا النوع من السلوك لن يغير من الأمر شيئاً، بل ستقف عاجزاً جامداً مريضاً بلا داع.

ومع ذلك لا ننكر أن الغضب أحياناً يكون سلوكاً إيجابياً إذا استخدم بطريقة صحيحة، فإذا كنت ترفع صوتك أو تبدى استياءك لمنع طفلك مثلاً من فعل عمل مشين ولمجرد تخويفه وإثناؤه عن ذلك،

فهذا شيء جيد وخاصة إذا كان غضبك تمثيلاً بلا ثورة حقيقية أو زيادة نبضات القلب وما إلى ذلك.. أى غضب خارجي فقط.

وللأسف قد يستغل البعض سلوك الشخص سريع الغضب بأن يغضبوه حينما يريدون ويعرضوه للخطأ دون أن يدري.. حتى أن بعض الأطفال قد يفهمون ذلك بفطرتهم ويتصرفون تصرفات قد تثير الأم أحياناً حتى يتفرجوا على منظرها حين تغضب وهي تتصرف كالمجنونة.. وبالطبع هذا المنظر يثير فضولهم فيسعون ليروه.. فما أسهل التحكم في الشخص الغضوب؟!.

فإذا كان الشخص الغضوب يستعذب سلوكه الذي يفرضه على الآخرين لإخافتهم أو لامتثالهم لأوامره فهو ينسى أن هذا سلاح ذو حدين، حيث إن هذا الخائف حينما يريد أن يستثيره يمكنه هذا، ويمكنه أيضاً أن يفجر غضبه حين يريد منتقمًا منه، على عكس ما يظن الآخر أنه يخيفه بغضبه.

وللأسف أيضاً فالغضب لا يغير من سلوكيات الآخرين بل يمكن أن يزيد الأمور سوءاً وهذا ما نلاحظه على بعض -بل معظم- الأمهات اللاتي يصرخن في أطفالهن طوال الوقت ويعاقبوهن بصفة مستمرة ويستنزفن كل قواهن فيما يقمن به ويشكين مر الشكوى - كما يقولون - "لطوب الأرض" من أفعال الأطفال التي تتكرر ولا تتغير.. بالفعل لن يتغيروا فمثل تلك الأم لا تعلمهم شيئاً سوى نجاحهم في محاولة استفزازها.

فكلما اخترت الغضب كرد فعل على سلوك أى شخص فأنت

تحاول أن تقيده وألا تجعله يستمتع بما يريد أن يكونه، وحال الدنيا أن يسير الجميع على هواهم وليس على هوانا نحن.

• كل ما قلناه فيما سبق في نبذ سلوك الغضب وما إلى ذلك جميل جداً، ولكن الحقيقة أننا قد نغضب بالفعل دوناً عنا حتى لو كنا من النوع غير الغضوب سلوكياً ولكن قد يحدث هذا لأي حادث طارئ، وحينئذ لا بد من تصريف هذا الغضب وإلا يموت الشخص كمدأ.. فماذا يفعل.. كيف يصرف غضبه؟! هل يثور في وجه الآخرين؟ هل يضرب أطفاله مثلاً؟.

يذكرني موضوع تصريف الغضب هذا بموقف رأيته بنفسى.. فقد كنت في زيارة لإحدى الصديقات وعاد زوجها من الخارج مكفهر الوجه، قاطب الجبين يتحدث بلهجة آمرة سخيفة حتى أنني أخرجت من تواجدى معهما، وما مرت إلا لحظات قليلة وسمعت صياح الأطفال وارتفاع صراخهم من جراء "علقة" ساخنة من الأب لأنه وجدهم أمام التلفزيون ولا يذاكرون دروسهم - كما أخبرتنى صديقتى -، وحينما هممت بالرحيل لأن الجو غير مناسب لتواجدى، اعتذرت لصديقتى لأن زوجها عاد غاضباً حامدة الله على أنه نفث غضبه في الأبناء أفضل من أن يحدث له أى شىء لو كتمه، وتعجبت من منطقها هذا الغريب حيث إنها لم تندش لتصرفه بل وجدته عادياً جداً، فالأطفال ممكن أن تصالحهم فيما بعد ولكن الأب لا بد أن يصرف غضبه!

وبالطبع واضح أنه نوع من السلوك اعتادته من زوجها حتى أنها

لم تشعر بأى غرابة فى ذلك.. فتركتهـا وكلى اندهـاش ممـا رآيت.. ألهـذا الـحد يمـكن أن يتـحكم سلـوك خـاطئ فى شـخص مـا ولا يمـستطيع أن يتـخلص ممـنه بل يمـتاده الآخرون أفضـا.. وعـجبى !

المهم ربمـا خـرجنـا عـن مـوضوعـنا قـليلا ولـكن الشـئ بالشـئ يـذكر كمـا يقـولون.. مـا علينـا.. بـالفعل المـرء علـيه أن يمـجد مـخرجـا لتـصريف غـضبه ولـكن لـيس بطـرق مـدمرة أو عـلى حـساب الآخـرين، فربـمـا هـذا الـذى يـضرب أبـنائه تـزيد شـدة انفعـاله فيؤذـى أحـدهم.

إن استـسلامنـا للغـضب قد يمـجعلنـا نضـيع فى لـحظة واحـدة مـا نـندم علـيه عـمرنـا كلـه، وخـاصة إذـا مـا وصلـنا لـدرجـة الجـنون الـذى قد يـؤدى بنـا أحيـانـا للـقتل، لأن الغـضب غـالبا مـا تصـاحبه حـدة طـبع وعـنف، فنـجد أن كـثيراً مـن النـاس سـريعى الغـضب والثـورة تـتحد أمـزجتهم فى بـعض المـواقف فيرفـعون أصـواتهم ويـكون لـديهم مـيل شـديد لـلمشـاجرة.. وخـاصة فى حـال تعرـضهم للـفشـل أو لنـقد لـاذع مـن الآخـرين فـهم يستـشيطون غـضبا، وربـمـا يتفـوهون بـألفـاظ نـابية قد يـندمون علـيها فـيـمـا بـعد.. فـهل تعرـضت لـهـذا المـوقف مـن قـبل، هل استـثـطت غـضبا بسـبب شعورك بـالعـجز أو لـعدم إتقـانك لـعمل مـا، أو عـند تـأنيب أحـدهم لك لـإهمـال صـدر مـنك مثـلاً.

إذا كان غـضبك هـذا تتـخذـه سلـوكا لـلتخفـيف مـن حـدة التوتـر الـتى تتـنـابك مـن عـدم إشـباع حـاجتك مـن النـجاح والرـضا.. فقـف مـع نفـسك وتـأمل مـا يمـحدث لك ومـنك.. وبـالطـبع ستـجد أن هـذا السلـوك لا يفـيد فى حـل المـشكـلة.. فـحين تغـلق البـاب بعـنف أو تصـيح فيمـن حـولك

بصوت مرتفع ربما تشعر بالارتياح للحظة ولكن هذا لن يحل المشكلة.. ولا بد أن تفعل شيئاً مجدياً له قيمة وتواجه الحقيقة مهما كان نوعها..

تأمل سلوكك الذى تختاره لنفسك بأن تغضب وتثور بسبب أشياء احتمال تغييرها غير وارد، فلا أحد يمكن أن يكون مثل الآخر، وبدلاً من اختيارك للغضب كسلوك، فكر فى الآخرين كما تفكر فى نفسك بأن لهم نفس الحق فى أن يكونوا مختلفين، وفكر فى أن غضبك المستمر سوف يجعلهم يصرون على موقفهم، وكف عن غضبك وانزعاجك إذا كان ما يغضبك لن يتغير.

إذا تأملت نفسك ووجدت أن غضبك قد اخترته لأسباب معينة، حيث إنك تعتقد أنه يحقق لك فوائد معينة مثل:

- استخدام هذا الغضب كى تتحكم فيمن يخشونك ويخافون منك، فهذا السلوك إذا كان فعالاً وجعل من حولك يراعون الصواب فى تصرفاتهم فلا بأس، ولكن يجب عدم التماهى فيه لأن الشئ إن زاد عن حده انقلب إلى ضده.

- أما إذا كنت تعتمد أن تبدو غاضباً لتسيطر على الآخرين بأن تشعرهم بالذنب تجاهك فتشعر بأنك قوى لذلك لمجرد محاولتهم معرفة الخطأ الذى قاموا به وأغضبك.. فهذه ليست قوة فهى وسيلة عجز.

- وإذا أردت أن تجذب الانتباه إليك بهذه الوسيلة، فاعلم أنها إذا تكررت مرات فقدت قيمتها ولن يعيرك أحد أدنى اهتمام، فلفت

الأنظار لا بد أن يكون نابعا من شخصيتك الفعلية التى تجذب الآخرين لا من غضبك!

• وأيضا إذا كنت تتخذ الغضب كعذر سهل وتنفعل غاضبا فى أى لحظة كما تريد، ثم تقول إنك لم تستطع أن تمنع نفسك، وأن هذه طبيعتك فهذا ليس مبرراً إلا لعدم القدرة على التحكم فى نفسك وعلى ضعفك.

• قد تفرح عندما تحقق ما تريد بهذا النوع من الغضب وخاصة إذا كان الآخرون يحبونك ويحاولون استرضاءك على أن يتحملوا غضبك، وهكذا فأنت تستغل حب الآخرين لك.

• قد تلاحظ أن أحدهم لديه مهارة ومتفوق عليك فتحاول أن تغير من الأمر بظهورك غاضبا لتجنب ظهورك أقل من هذا الشخص وحينها لا تشعر بالاستياء.. بدلا من أن تواجه الموقف وتحاول أن تثبت نفسك وتتفوق أنت الآخر.

• لا تبرر غضبك بأنه ظاهرة إنسانية وأنتك بشر ولست ملاكا، وهذا ما يحدث لكل البشر، لأنه بالفعل يمكنك التحكم فى نفسك وتغيير ذلك السلوك إذا أردت!

■ **عموما** الغضب له أسبابه العديدة والكثيرة ولتخلص منه لا بد أن نكون جادين.. وإذا ما توخيت الأمانة مع نفسك استطعت أن تقف على أسباب فشلك أو عجزك.

وفى هذه الحالة ستكون أساليبك أكثر قبولا فى معاشره الناس وسيختفى حتما التوتر الذى يعرضك لهذا.

وإذا لم تستطع ووجدت نفسك لازلت غاضبا متوتراً فتتبع معنا الخطوات الآتية واستبدل أسلوب غضبك بأساليب أخرى قد تخلصك من تلك الحالة ولتدخل اللعبة وتحاول.. فهيا بنا.

• روضة لعلاج الغضب :

أولاً: يجب عليك أن تتحلى ولو قليلا بروح الدعابة، وأن تحاول حتى في أشد الظروف حلاكة أن تبتسم.

ثانياً: أن تتعلم كيف تتأمل الحياة وتضحك مما يحدث لك فيها، فالضحك هو إشراقة الروح وقد يحول ما لديك من غضب إلى إثارة مشاعرك للسرور والبهجة، وتجد أن ما أثار غضبك لا يستحق كل هذا.

ثالثاً: تأمل العالم من حولك واختر هل ستظل حاملاً غضبك على كتفك إلى مالا نهاية أم ستمارس دعابة ساخراً ضاحكاً على ما يحدث حولك ؟!

رابعاً: يجب أن تشحن عقلك بعبارات جديدة عن الغضب وأنه يجب تفاديه أو التقليل منه بقدر المستطاع.

خامساً: يجب أن تذكر نفسك دوماً بالأشياء التي تغضبك وكيفية السيطرة عليها.. فتحاول أن تؤجل شعورك بالغضب بالتدريج، ففي أول مرة تغضب من شيء معين، قف قليلاً قدر المستطاع قبل أن تتفعل، ثم أطل المدة فيما بعد إلى أن تصل لدرجة السيطرة على نفسك.

سادساً: حاول أن تذكر نفسك في لحظة غضبك أن كل إنسان له الحق أن يكون كما يريد وأن يكون مختلفاً.

سابعا: أعلن ولو بينك وبين نفسك بعد أن تعاني من موجة الغضب أنك قد أخطأت وأنه يجب أن تغير سلوكياتك.

ثامنا: حاول أن تتفاهم مع من يثرون غضبك بأن يغيروا سلوكهم جميعا ويتلافوا ما يسبب لكم هذا.

تاسعا: توقع دوما اختلاف الآخرين، وأن كل أفكارك أو تصرفاتك لن تجد القبول من الجميع وهذا شيء صحي ولا يدعو للغضب، فاختلاف الرأي لا يفسد للود قضية.

عاشرا: دوّن أكثر المرات التي غضبت فيها وأسبابها وحاول أن تتفادها.

أحد عشر: تذكر أن التعبير عن الغضب بديل صحي عن تخزينه ولكن ماذا لو نتفادى هذا الغضب من الأصل!

اثنا عشر: لو نظرت إلى الغضب على أنه شيء غير طبيعي فسوف تجد لديك شعورا داخليا يدفعك للعمل على إزالته.

ثالث عشر: تذكر أيضا أن الغضب قد يدمر نفسك ولا تخضع للظروف التي تحبطك بل تحداها.

رابع عشر: إذا حدث ما يثير غضبك بالفعل حاول أن تعد في شرك حتى رقم (٣)، أو مثلا تقرأ آية قرآنية قصيرة محبة لنفسك، وعندئذ ستتصرف بطريقة أفضل مما كان سيحدث لو كان رد فعلك سريعا.

خامس عشر: إذا كان غضبك لتحقيق صورة بناءة - كما ذكرنا من

قبل - كتعليمك لطفلك مثلاً شيئاً ما.. فحاول التظاهر بالغضب حاول - ارفع صوتك لا مانع.. ارسم الصرامة على وجهك - لا مانع.. ولكن تجنب أن تعاني بدنياً أو نفسياً، أى تمثل أنك غاضب - كما سبق وقلنا - ولكن لا تغضب بجد يعنى " كده وكده".

وبعد أن أسهنا في الحديث عن الغضب والثورة والانزعاج نسينا أن نتحدث في خضم هذا عن فئة أخرى من الغاضبين، والذين لا يستطيعون التعبير عن غضبهم ويحتزنونه ولا يعبرون عنه، بل ويعيشون في لحظات غضب مكتوم قد تؤدي بهم إلى كثير من الأمراض.. فإن في عقلهم نفس العبارات التي يتفوه بها الشخص الغاضب وفي داخلهم بركان يغلى.. فماذا عن هذا السلوك؟

هذا السلوك أيضاً غير صحى.. فالإنسان لابد أن يخرج ما بداخله، ولكن اختيار الأسلوب والطريقة فى إخراجه وتصريفه هو ما ندعو إليه.

فإذا كان سلوك الآخر دافعاً لغضبنا وما من وسيلة لإصلاحه، فيجب أن نتعلم أن سلوك الغير لا يجب أن يكون سبباً فى إزعاجنا أو عدم تقديرنا وحبنا لأنفسنا.. لا تدع الآخرين يتحكمون فى مشاعرك ويغضبونك حينما يريدون.

وإذا حدث ما يغضبك ولم تستطع أن تخرج طاقتك بالفعل، اجلس مع نفسك واكتب خطاباً لمن أغضبك وقل فيه كل ما تريد قوله وبعد أن تهدأ مزقه، وستشعر بارتياح لأنك أخرجت تلك الطاقة، وإذا

كانت الظروف تسمح بممارسة أى نوع من الرياضة كالمشى مثلاً فهذا يخفف من توترك ومن حدة غضبك.

وأخيراً فكبت الغضب سلوك سيئ والاندفاع والثورة الشديدة أسوأ، ولكن الاعتدال فى كل شىء وتحكيم العقل هما السبيل لإصلاح سلوكياتنا.

والخلاصة.. وما نريد قوله فى هذا الصدد إن الغضب المرضى سلوك مكتسب ولا يولد به الإنسان، وإذا أراد الفرد أن يقلله أو يتخلص منه فبإمكانه.. المهم العزيمة والإرادة وتحكيم العقل فى كل الأمور وشحذه ببرنامج عكسى وتكرار ذلك البرنامج حتى يختزنه المخ، ومع الوقت سيقبل غضبنا بل يتلاشى.

وقبل أن نختم موضوع الغضب هذا يراودنى بعض التساؤلات وهى: **هل الغضب يرتبط بالكراهية وما الفرق بينهما؟! وهل يمكن أن نصاب بالغضب مجرد شعورنا بالذنب، أى دون أن يسىء لنا شخص بعينه؟!**

عرفنا - فيما سبق - أن الغضب هو رد فعل مباشر على أى هجوم على ذاتنا أو معتقداتنا أو نزاهتنا، وكذلك قد يستخدمه البعض للسيطرة على الآخرين.

أما الكراهية فهى شعور يمكن إخفاؤه بالداخل، وإذا زادت الكراهية من الصعب التخلص منها بل يمكن أن تؤدى لكراهيتنا لأنفسنا.

والغضب والكراهية شعوران متلازمان والفرق بينهما أن الغضب شعور ظاهر والكراهية شعور خفى لا يعلمه إلا صاحبه، ويمكن أن يداريه حتى يكون مقبولا مجتمعا.

ومن الطبيعى أن نغضب وأن نكره إذا أسىء إلينا.. ولكن أحيانا نراجع أنفسنا ونجد أن أحكامنا خاطئة، وفي تلك الحالة لابد من الهدوء والتسامح.. كذلك يمكن أن نوجه طاقة الغضب والكراهية بطريقة إيجابية، بأن نوجهها لإثارة حماستنا نحو الظلم أو الفساد بشكل عام مثلا.. وهكذا.

أما الحالة التى نتحدث عنها هنا هى التطرف فى هذين الشعورين، فمثلا الكراهية الشديدة لشخص ما قد تجعلنا نحاول الانتقام منه، والغضب الشديد يكون رد فعله عنيفا، وقد يصل بصاحبه إلى حد الاكتئاب.. **وما الحل إذن؟**

الحل كما نقول تقريبا فى أى مشاعر سيئة تواجهنا هو أن نجلس مع أنفسنا ونسترجع المواقف التى نغضب حيالها ونحاول أن نتخلص من هذا بالتدريج.

فمثلا إذا كنت من النوع المنفعل أجل ردود أفعالك ولو لشوان.. وإذا كنت تتحدث بسرعة درب نفسك على طرق المحادثة السليمة، فإذا احتاج الحديث للبطء أو التروى أو رفع الصوت قليلا فلا مانع حسب نوع الحديث وطريقة وأسلوب محدثك وإذا كان صوتك يرتفع دون داع فما عليك إلا بالتدرب على إخفاضة.

أما بالنسبة للكراهية إذا شعرت بأن من تكرههم هامشيون في حياتك فلا تفكر فيهم مطلقاً، أما إذا كانوا يهتمونك حاول أن تتعرف بشكل أو بآخر على أفكارهم وسلوكياتهم ربما رأيت أشياء محببة فيهم لم تكن تلتفت إليها، وحاول تقبلهم إذا وجدت أن فكرتك عنهم كانت خاطئة.

ولكن ماذا لو كان الشعور بالغضب نتيجة إحساسك بالذنب مثلاً؟! إذا كنت تشعر أحياناً بأنك أذنبت، ألم تجلس مع نفسك وتساءلها عن الأشياء التي جعلتك هكذا شاعراً بالذنب! ألم تفكر في الأفعال أو الأفكار التي تجعلك تشعر بهذا!

إذا استطعت أن تعرف مصدر هذا الشعور وسببه بالطبع ستعرف كيف تتخلص منه.

وعموماً الشعور بالذنب له أيضاً جانبه الإيجابي لأن من لا يشعر بالذنب عندما يخطئ يكون فاقداً للإحساس بالمسئولية الأخلاقية.. وهو يساعد على نمو شخصيتنا ومراجعة أنفسنا عند الغضب مثلاً..

وعلياً أن نفهم أن هذا الشعور مهم لنمونا الداخلي وهو يصلح من تعاملنا مع الآخرين وينبهنا لأخطائنا.. أما زيادة الشعور بهذا قد تضعفنا وتمزقنا داخلياً وتجعلنا نشور على أنفسنا وعلى الآخرين، وهذا الشعور قد يقودنا للغضب على النفس.

ولذا نستطيع القول إنه يمكن أن يكون إيجابيا مؤثرا فى نمو شخصيتنا، ويمكن أن يكون سلبيا ويدمر النفس ويعرض صاحبه للاكتئاب.. فلننتبه لذلك.

وبعد أن قاومنا غضبنا وتخلصنا منه ننقل للعبة أخرى.. لعبة
الخوف وكيف نبدد مخاوفنا !