

التعامل مع الغضب

العبوسة والتجهم
تقلب المزاج والنكد
كراهية
عدم الغفران
سخط وضغينة
اشمئزاز
تهديد وتخويف
اعتداء
مدلة وتحقير
سخرية وتهكم
انتقام
عنف

تعد هذه بعض الأشكال التي يظهر بها الغضب في حياتنا. ولا عجب أنه من الواضح أنها مشاعر سلبية! فالغضب يستطيع أن يجعلنا نشعر بالخجل والاشمئزاز. وقد نعتقد أننا يجب أن نتجنب كل هذا بأي ثمن. ولكن ما هو الغضب؟ هل هو دائماً أمراً سلبياً؟ وكيف نتعامل معه بطريقة مناسبة؟

ما هو الغضب؟

الغضب هو مجموعة المشاعر التي تؤثر على الجسد والذهن. فالشعور بالغضب هو جزء من طبيعتنا البشرية. وهو رد فعل طبيعي وعادي تجاه الألم، والاحباط والخوف والفقْدان والتغيير أو أي شيء غير متوازن أو غير عادل في حياتنا. وقد يساعدنا الغضب أيضاً على أن نتعرف على مخاوفنا ونفهم أنفسنا بشكل أفضل. وفي بعض الأحيان يعطينا الطاقة حتى نصحح أوضاع خاطئة في حياتنا.

ومن الممكن أيضاً أن يكون الغضب سلبياً جداً، عندما نشعر أننا نفقد السيطرة وقت الغضب ونصبح عنيفين وممكن اثناها نقول ونفعل أشياء نندم عليها فيما بعد. أحيانا ممكن نبدا أن نخاف من أنفسنا ونخوف الآخرين منا بسبب غضبنا.

فإذا حبسنا الخوف في داخلنا ولم نعبر عنه أبداً فقد يقود هذا الى مشاكل صحية خطيرة كالإكتئاب والصدمات العاطفية وإيذاء النفس وإعتلال الصحة أو حتى تعرضنا الى نوبات من الغضب ذو الطابع العنيف. وهذا يرينا الأهمية القصوى لضرورة التعامل مع غضبنا بالشكل المناسب والصحيح.

متى يصبح غصبي مشكلة؟

يصبح الغضب مشكلة حين يتسبب في إيذائك أو إيذاء الآخرين. ويعتمد هذا على كيف تعبر عن غضبك أو إذا كنت تحبس هذا الغضب في داخلك.

عندما يتسبب شيء ما في أن نشعر بالغضب، عادة ما نعبر عن شعورنا في هذه اللحظة ثم نستمر بشكل عادي وننسى الأمر بأكمله. لكن توجد علامات تشير إلى وجود مشكلة في حياتنا مع الغضب.

العلامات التي تشير إلى وجود مشاكل هي:

- عندما لا تستطيع التعبير عن غضبك على نحو منفتح
- أو عندما تعبري عن غضبك بشكل يفوق حجم ما قد حدث أو بطريقة مؤذية لكي وللآخرين
- عندما لا تستطيعين أن تنسي ما قد أغضبك
- أو عندما تشعرين بالغضب كل الوقت

في بعض الأحيان قد تكون حدثت أمور في الماضي تسببت في إغضابك ولم تحل هذه الأمور ولم تستطعي الاستمرار في حياتك بشكل طبيعي بسبب هذه الأمور. وقد يكون هذا هو السبب في كيفية تجاوبك مع المواقف المختلفة في حياتك في الوقت الحالي بالرغم من أنك لا تدركين أن ما حدث في الماضي لا يزال له تأثيره عليك.

من أين يأتي شعوري بالغضب؟

سننظر إلى ثلاثة أشياء ستساعدنا أن نفهم من أين يأتي الغضب: مسببات الغضب، الاهداف الغير محققة و التحدث مع النفس.

1. مسببات (مثيرات) الغضب

وهي الاشياء التي تثير غضبك مثل

الامور المزعجة –الأمور التي تحدث بشكل يومي مثل وقاحة البعض أو ازدحام المرور
تكلفة ما أو شيء فقدناه – أو الاحراج بسبب أن شخص ما قد صححنا أمام الآخرين، ضياع الوقت بسبب
ما يطالبه منا الآخرين. أو خسارة مادية بسبب سرقة.

أو كسر القوانين الشخصية:مثلا ممكن تقولي في موقف ما "من المستحيل أن أسمح لإبني أن يفعل ذلك،
كيف يسمحون هم لإبنهم بفعل ذلك؟"، أو ممكن تغضبي عندما تطالبك عائلتك أن تسلكي بطريقة تختلف
عما تريدين، فيما يختص بما تلبسين وماذا تفعلين ومن تقابلين؟
او ممكن تغضبي عند تذكرك لجرح حدث في وقت طفولتك والذي يعيد لذاكرتك ذكريات أليمة- مثلا
ظلم حدث في حقك أو في حق الآخرين.

تطبيق عملي: مثال

سيدة كانت تقود سيارتها متوجهة الى العمل وكانت على وشك الوصول في الموعد وفجأة جاءت سيارة حفريات
وقفلت الطريق وتسبب هذا في تعطيلها لمدة 20 دقيقة وتأخرت عن العمل.
في هذا الموقف- ما هي أسباب غضبها؟
- ممكن يكون سبب غضبها انها لم تستطع ان تحقق هدفها في الوصول الى شغلها في الوقت المحدد.
- ممكن انها غضبت لانها سوف تشعر بالخجل من نظرة زملائها الموظفين اليها ومديرها وسيقال انها غير ملتزمة
بمواعيدها
- قد تكون شعرت بالضيق لانها تأخرها سيعرضها الى خسارة مادية- قد يكون اجرها مدفوع بعدد ساعات عملها
اليومي.

عندما تتعلمي ما الذي يتسبب في رد فعل غاضب من قبلك سيساعدك كثيراً في أن تفهمي كيف تسيطرين على
غضبك. في الأيام القليلة المقبلة إحتفظي بنوته صغيرة وقلم معك. وفي كل مرة تشعرين بالغضب أكتبي ما
حدث وكيف شعرتي وحاولي أن تحددتي أي من هذه الامور أثارت غضبك.
وفي نهاية كل يوم، راجعي ماحدث خلال اليوم وما هي الأمور التي أثارت غضبك – ربما ترين نمطاً يظهر
وهذا ما سيساعدك في تحديد كيفية التعامل مع هذه المشكلة. وأيضاً فكري في كيف كان ممكناً أن يكون رد فعلك
مختلفاً.

إذهبي الى الخطوة التالية

2. الأهداف التي لا نستطيع ان نحققها او نصل اليها

كلنا لدينا أهداف، وهذه الاهداف تساعد على تحفيزنا. في بعض الأحيان تكون لدينا أهداف واضحة، فمثلاً درجة علمية ندرس للحصول عليها، أو أجازة نريد أن نذهب اليها ونوفر المال لنستطيع أن نفعل ذلك، وفي بعض الاحيان تكون أهدافنا غير معلنة ولا نتكلم عنها، مثلاً الرغبة في التقدير والاحترام من الاخرين، أو الرغبة في الاستقلال المادي.

تعد الأهداف من الأمور الهامة فيما يختص بموضوع الغضب، فعادة عدم استطاعتنا الوصول الى الأهداف هو ما يصيبنا بالغضب. ويعد هذا رد فعل طبيعي، ولو كنا على دراية بهذه الأهداف الغير معلنة فإننا نستطيع أن نفكر في طريقة للوصول وتحقيق هذه الأهداف. ولكننا في بعض الأحيان لا نكون على دراية بما هي أهدافنا فعلاً. أو من أين يأتي هذا الاحساس بالغضب والأحباط.

تعد طفولتنا هي الوقت الذي نتعلم فيه بعض سلوكيات وضع وتحديد الأهداف، وفي عمر معين من طفولتنا نربط بين "تحقيق الأهداف" و"الشعور بالأهمية" أو "أن لنا قيمة" أو "أننا محبوبون". فلقد خلقنا برغبة داخلية أن نشعر أننا مهمون وأن لنا قيمة وأن نشعر بالأمان، ولقد خلقنا لنجد هذا الأمان والشعور والأهمية أولاً في الله. "لكي يطلبوا الله لعلهم يتلمسونه فيجدوه، مع انه عن كل واحد منا ليس بعيدا 28. لاننا به نحيا ونتحرك ونوجد.

كما قال بعض شعرائكم ايضا: لاننا ايضا ذريته." أع 17: 27-28

ولكننا بدلاً من أن نبحث عن الأمان والقيمة في الله، فإننا نخطط لأنفسنا للأمور التي ستشعرنا بالسعادة. وتحدث المشكلة عندما نشعر ونقتنع أننا نحتاج أن ننجز شيئاً ما أو ننجح لكي نشعر بالسعادة – لأننا عندها نعد أنفسنا لإحباط شديد سيقود في النهاية الى الشعور بالغضب.

إذا كان لديك هذا الشعور فإن حلقة "التعامل مع صغر النفس" ستساعدك www.maarifa.org/self-help

تطبيق عملي:

- في النوته الخاصة بك أنظري الى مواقف أصبتي فيها بالغضب مؤخراً
- حاولي أن تكتشي إذا كان هذا الغضب قد حدث بسبب هدف لم تستطعي أن تحقيه.
- اعترفي أنك كنتي تعتمد على تحقيق هذا الهدف لكي تشعري بالرضا عن نفسك والسعادة أكثر من أن تتقي في الله ليعطيك هذا الشعور بالهدف والأهمية.
- حددي أي من أهدافك هامة بالفعل وأي منها ربما تحتاج الى تغيير.

إذهبي للخطوة التالية

3. الحديث مع النفس (الكلام الذي نقوله بيننا وبين أنفسنا)

في بعض الأحيان لا يكون الموقف نفسه هو ما يتسبب في إغضابنا بل ما نقوله لأنفسنا فيما يخص الموقف.

فكري في هذا الموقف: سيدة تصاب بالغضب الشديد عندما يأتي زوجها الى البيت متأخراً جداً من العمل. فتقول لنفسها "أنا في البيت طوال اليوم أجهز وأعد كل شيء له، وهو لم يهتم حتى أن يأتي للبيت في الموعد، هو لا يهتم بي على الإطلاق." في رأيك ما الذي جعلها تغضب؟

لقد غضبت لأنها تعتقد أن زوجها لا يهتم بها على الإطلاق.

فهل تعلم إذا كانت هذه الفكرة حقيقية أم لا؟ أم أنه من الممكن أن يكون هناك تفسير آخر لسلوكه بهذا الشكل؟

تخيلي لو فكرت بشكل مختلف "يا ترى ما الذي حدث وتسبب في أن يتأخر؟" كيف تعتقد أن التفكير بهذا الشكل سيغير من مشاعرها؟

صنع الافتراضات فيما يخص مواقف عديدة قد يتسبب في أن نصاب بالغضب الشديد بسبب إستنتاجات قد تكون غير حقيقية

تطبيق عملي:

- في النوتة الخاصة بك أنظري الى مواقف أصبتي فيها بالغضب مؤخراً
- حددي ما الذي كنتي تقولينه لنفسك فيما يخص الموقف والذي تسبب في إغضابك
- كيف تغيريين ما تقولينه لنفسك لتتأكدي أن ردود أفعالك هي لأمر ومواقف حقيقية وليست لمجرد افتراضات

أريد ان أتعلم كيف أتعامل مع غضبي

يؤثر الغضب علينا صحياً كما يؤثر علينا نفسياً. سوف نتعلم كيف نتعامل مع الأعراض الجسدية للغضب بأن نتعلم أن نهذا ونسترخي. ونتعامل مع مشاعرنا النفسية في الخطوة الثانية.

1. تعلم أن تهذا وتسترخي

يؤثر الغضب على أجسادنا، فيحدث شد في عضلات الجسم ومن الممكن أيضاً أن نصاب بالاهتزاز والرعدة أو نتعرق ونشعر بالاشمزاز. وقد تتسارع دقات القلب ويرتفع ضغط الدم، وتزداد حدة وعلو صوتنا وتحدث بشكل سريع ونقوم بحركات جسدية سريعة بشكل أكثر. يحدث هذا بسبب زيادة الأدرينالين في أجسادنا ويجعلنا هذا جاهزين أن نرد رد فعل سريع مثل أن ندخل في شجار أو نهرب من موقف ما.

نستطيع أن نغير من ردود الأفعال الجسدية هذه بأن نتعلم أن نهذا والذي بدوره سيساعدنا أن نشعر بغضب أقل. وهذا يعني أننا نستطيع أن نقرر ونختار كيف نريد أن نتجاوب مع موقف ما بدلاً من أن تطغى علينا مشاعرنا.

التنفس بعمق وببطء يساعد على تهدئتنا، أبدأ في التنفس بعمق بمجرد أن تشعر بنوبة غضب تتزايد في داخلك— أو إذهب إلى غرفة أخرى هادئة لتهدئي نفسك قبل أن يصل الغضب ذروته، ببساطة خذي شهيق ببطء وعدي من 1 إلى 4 في ذهنك وأخرجي الزفير ببطء. في هذا الوقت أحرص في تفكيرك في تنفسك فقط. افعلي هذا التمرين عدة مرات إلى أن تشعر أنك هدأت.

تمرني على هذا التمرين يومياً حتى تستطيع أن تستخدميه في أي موقف تشعر أن الغضب بدأ يتصاعد داخلك وهدئي نفسك.

أجعل وقت للاسترخاء جزء من انشطتك اليومية. ما هي الأنشطة التي تستمتع بها؟ أن تذهب في نزهة؟ قرأي كتاب؟ تستمع إلى الموسيقى؟ أي شيء يجعل التوتر يغادر جسمك هو أمر جيد (مشاهدة التلفزيون ليست بالضرورة فكرة جيدة لأن بعض البرامج قد تزيد التوتر). وإذا كنت تمرين بأسبوع صعب مليء بالتوتر حاولي أن تفعلي هذه الأنشطة بشكل أكثر.

أذهب للخطوة التالية

2. التصرف في المواقف بطريقة مناسبة وبتقنة في نفسك

إذا أصبتِ بالغضب الشديد والحدة فمن الممكن أن يعوق هذا التواصل مع الآخرين بشكل كبير. فالآخرين سوف يركزون أكثر على غضبك ولا يسمعون لما تقولين وأنت بالمقابل تفعلين نفس الشيء. فالتعامل مع مواقف الغضب بطريقة صحيحة هو أن تعبري عن ما تعتقدين وكيف تشعرين بينما تحترمي الآخرين وأرائهم في نفس الوقت ومن الممكن ان نمثل هذا بالفرق بين التعبير عن غضبك لإبنك الصغير والتعبير عن غضبك لمديرك في العمل.

إليك بعض الافكار للتعبير عن نفسك بتقنة وبطريقة مناسبة:

فكري في لماذا أنت غاضبة. وأسألي نفسك ماذا تريدي أن يحدث في هذا الموقف، فهل سيكون من الكافي أن تعبرين عن غضبك فقط أم أنك تريدين أن يتغير شيء ما؟

• تنفسي ببطء فسيساعدك هذا على أن تبقيين هادئة.

• كوني محددة وتحديثي عن نفسك فقط وليس عن الشخص المقابل:

في المثال السابق عن السيدة ممكن تقول:

"لقد أصباني الغضب لأنني شعرت أنك لا تهتم بي فلقد كنت أنتظر عودتك الى المنزل لوقت طويل، فلو كنت ستتأخر مرة أخرى أريدك أن تتصل بي وتعلمني ما هي المشكلة وما سبب تأخيرك"

• استمعي لرد الشخص المقابل وحاولي أن تفهمي وجهة نظرهم

• تعاملي مع الشخص المقابل بأدب واحترام

ملاحظة:

• كوني مستعدة أن تأخذ المحادثة منحى سيء (فقد يكون الشخص المقابل لديه مشكلة مع الغضب أيضاً). ومن الممكن أن تكون فكرة جيدة أن توقفي الحديث عند هذا الحد وتكلميه في وقت لاحق. وفي بعض الاحيان قد يساعدك أن تكتبين ما تريدي أن تقوليه وتعطي ما كتبتني للشخص الأخر أفضل من أن تقولي له هذه الأشياء وجهاً لوجه. فقد يعطيهم هذا بعض الوقت ليفكروا فيما تقولين.

إذهبي للخطوة التالية

أنتي في رحلة رائعة للتعلم أكثر عن نفسك وعن غضبك. والان تستطيعين التعامل مع المواقف المختلفة بطريقة صحيحة ولا تتقادين لنفس ردود أفعالك التي انت معتادة عليها. وتستطيعين أن تسيطر أكثر وأكثر على سلوكك.

لكن عندما يجرحنا شخص ما قد يتطلب هذا وقتاً طويلاً منا لكي نترك هذا الأمر خلفنا ونكمل حياتنا بشكل طبيعي. من فضلك شاهدي حلقة "الحرية من قيد عدم الغفران" لتحصلي على المساعدة التي تحتاجينها في هذا الجانب من التعامل مع الغضب. من الممكن أن يكون الغضب أمراً إيجابياً فقد يكون المحفز لإحضر التغيير في مواقف ظالمة وخاطئة، ولكن لكي يصنع الغضب تغييراً إيجابياً ينبغي أن يعبر عنه بشكل هادئ وتحت السيطرة وليس بشكل متفجر. فالشخص الوحيد الذي يستطيع أن يتعامل مع غضبنا في مختلف أشكاله هو الله. فهو قوي وقادر أن يستمع لأي انفجار لغضبنا، ويهتم بنا جداً ويريد أن يساعدنا في أي موقف.

ستساعدك هذه الصلاة أن تتوجهين الى الله:

اليك يا رب اصرخ يا صخرتي
لا تتصامم من جهتي
لئلا تسكت عني فأشبه الهابطين في الجب
إستمع صوت تضرعي إذ استغيث بك
وارفع يدي الى محراب قدسك
مز 28

نود أن نسمع منك وأن نساعدك إذا كنتي تريدين أن يستمع أحد لقصتك أو أن يسير معك في رحلة التعامل مع الغضب

تواصلنا معنا



+201280050726 :

+9613134822 :

khalil-maarifa :

Email: info@maarifa.org

www.maarifa.org