توصيات للسيطرة على الغضب

◄يعتري انفعال الغضب الكثير من الناس، ويعود السبب إلى مواجهة الفرد صعوبات الحياة ومشكلاتها ممّا يثير لديه التوتّر والغضب ويدفعه أحياناً إلى السلوك العدواني اللفظي والجسمي، بينما الصامت لا يستطيع أن يُعبّر عن غضبه باللفظ وإنما يكبته في داخله مما يُسبّب له بالتالي بعض الأمراض: كالكآبة، أو الالتهابات المختلفة، وأهمّها التهاب القولون. تختلف درجات الغضب باختلاف الأفراد، فهناك الأفراد الذين يغضبون بين فترة وأخرى، وآخرون يكون غضبهم لأتفه الأسباب؛ ممّا يجعلهم قليلي الأصدقاء ومشكلاتهم لا تنتهي، وزواجهم غير سعيدٍ، وإن كان لديهم أطفال فيكونون أصحاب مشكلاتٍ أيضاً كهروبهم من البيت أو تعاطيهم المُخدّرات أو اقترافهم الجرائم وذلك تنفيساً لما يعانون منه من مشكلاتٍ أسرية سببها غضب الوالدين، هذا النوع من الغضب نعتبره خارجياً. هناك الغضب الداخليّ لبعض الأفراد الذين يكبتون غضبهم في الداخل، وهذا النوع من الغضب لا يؤثّر على الآخرين، وإنما يؤثّر على الفرد نفسه لأنّه يتجرّع غضبه دون الآخرين، عندها يُصاب بالأمراض المختلفة وأغلبها أمراض القلب والسرطان والقولون، ومنها الأمراض النفسيّة. بعض علماء النفس يشجّعون على إظهار الغضب؛ لكي يتخلّص الفرد ممّا يعتمل في صدره بشرط أن لا يؤذي الآخرين ذلك الأذى الذي يُسبّب له تأنيب الضمير والندم الذي يؤدّي إلى التوتّر والحُزْن وتستمر هذه الحلقة المُفرَغة. هناك مَن يقارن بين الشعوب، ويذكر أنّ الشعب الأمريكي أكثر غضباً، وثورةً من الشعب الياباني. يشعر الفرد أحياناً بأن لديه مشاعر

تغلي داخلياً، وقد يكبت تلك المشاعر التي تتعلق بالغضب؛ وبالتالي لا يتحمل كل ذلك الضغط والغضب الصامت عندها تظهر تلك المشاعر على شكل بركانٍ مُتفجّر. إنّ كبت الغضب له مضارّ ُه الصحية بحيث يؤدّي إلى إصابة الأفراد بالتوتر والقلق، عندها يتعرضون لالتهاباتٍ جسمية بمعدل أكبر؛ فالمواد الكيمياوية التي تتفاعل مع كريات الدم البيضاء في الحالات العادية لمحاربة المرض تكون منهارةً عند الشعور بالغضب والتوتر والقلق، وبالتالي يؤدي ذلك التوتر وكبت الغضب إلى تقليل عدد الكريات البيضاء بمعدل 20%، وإذا دامت هذه الحالة لفترةٍ طويلةٍ فإنّ أولى العلامات المؤشّرة على أن ذلك الفرد لا يتعامل مع غضبه بالطريقة الصحيحة قد تبدأ في الظهور على شكل نزلات بردٍ متواصلةٍ لا تنتهي أو على شكل مرض من أمراض القلب أو السرطان أو الحساسية مثل: الإكزيما والطفح الجلدي، كذلك يؤدي كبت الغضب إلى الإصابة بالكآبة والإحباط والانسحاب، ويؤثر كبت الانفعال السلبي على العلاقات الإنسانية ويعمل على تفكيكها وصعوبة إعادتها. يتعرض بعض الأفرد لمواقف يشوبها سوء فهم سلوك الآخرين تجاههم؛ ممّا تثير غضبهم وانفعالهم وعدم ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين. وهذه المواقف كثيراً ما تؤدي إلى انفجار الفرد في وجوههم وإظهار انفعاله بشكلٍ متهوّرٍ أحياناً، بحيث يصفه الآخرون بالجنون وبالاندفاع نحو إيذاء الآخرين. وهذه المواقف تتطلب من الفرد مهارة إدارة الضغوط النفسية وتفادي الحُكم على الآخرين من خلال بعض تصرفاتهم. كما أنّ الفشل في تحقيق النجاح في الحياة كثيراً ما يؤدّي بالفرد إلى الغضب والتوتر والانفعالات السلبية المختلفة. صفة الفشل هذه تكون مثيرة بشكلٍ جذريٍّ وأساسيٍّ عند الجميع حتى ذوي المميزات الهادئة، ولكن تعبير هؤلاء عن غضبهم يختلف عن تعبير الأفراد المُتّصفين بالاندفاع. توصيات للسيطرة على الغضب: 1- حاول أن تعترف بغضبك. 2- لا تتجاهل الغضب، وإنما حلّل أسبابه بهدوءٍ. 3- لا تستنكر مشاعرك السلبية. 4- وجّه طاقة غضبك إلى مجالاتٍ إيجابيةٍ؛ وذلك بعمل الحراثة أو تقطيع النباتات الضارة. 5- حدّد واعرف نوعية المشاعر التي تعتريك. 6- ميّز بين مشاعر الغضب، وضرورة القيام برد فعلٍ معيّنٍ على أسبابه. 7- اتّبع طريقةً مريحةً للتخلص من الشعور بالغضب. 8- قاوِم المواقف التي تشعر بأنها غير عادلة. 9- استعمل الطرق السليمة للدفاع عن النفس. 10- كن حَذِراً من القيام بسلوكٍ، أو ردّ فعل الغضب الذي يغلي في داخلك. 11- تَحكّم في سلوكك، وأقوالك كي لا تندم عليها بعد فوات الأوان. 12- تَعلّم طرق الاسترخاء؛ وذلك بالتنفس وأخذ الشهيق والزفير وهو ما يساعد كثيراً على التخلص من ثورات الغضب.

13- حاول أن تضع مقياساً لتقييم الموقف الذي يثير غضبك.

14- حاول أن تجعل المشكلات الكبيرة صغيرةً وتمحي الصغيرة منها

ولا تترك مجالاً لها لتتراكم. 15- استعن بالأشخاص المُتميّزين في
إدارة غضبهم بشكلٍ إيجابيٍّ. 16- اتبع الخطوات المناسبة التي
تؤدّي إلى حل المشكلة لا إلى تعقيدها. 17- مارس تمارين
التأمّل تضفي الراحة النفسية عليك. 18- انْتَمِ إلى مراكز
النشاطات الاجتماعية. 19- خفّف من ثورات الغضب بالابتسامة على
المواقف. 20- حاول أن تجعل أعصابك هادئةً.
21- انظر إلى سلوك الآخرين بشكلٍ منطقيٍّ ومحايدٍ.
22- ركّز على جوانب القوة التي تتميز بها، وأبعد تفكيرك عن
جوانب الضعف التي تحملها. 23- حاول أن تتعوّذ من الشيطان، أو
تُعد من 10-1 بشكلٍ صامتٍ كي يساعدك هذا الوقت على السيطرة على مشاعر الغضب، ويحميك من
السلوك الذي قد تندم عليه. 24- انظر إلى الآخرين على أنّهم
أصدقاء يحبون الخير لك، لا أعداء يحاولون الإطاحة بك. 25- حاول
خفض المثيرات الفسيولوجية التي تعتريك؛ وذلك بالتروّي والتفكير في الأمر الذي يثير
غضبك ستجده تافهاً ولا يستحق تلك الثورة. 26- عامِل الغضب
بطريقةٍ معتدلةٍ، ولا تبالغ في ردّة الفعل. 27- حاول أن تكون
منفتحاً لأقرب الناس إليك ولأصدقائك وبُثّ لهم ما تعاني، أو تكتب مشكلتك في ورقةٍ
وتمزّقها. 28- انظر إلى صفحة الماء، أو إلى المرآة عند الشعور
بالغضب ممّا يساعدك على تخفيف حدّة الغضب. 29- غيّر مكان
جلوسك عند الشعور بالغضب، إن كنت جالساً حاول أن تقف أو كنت في الداخل اخرج إلى
الخارج. 30- رُشّ الماء على وجهك عند الشعور بالغضب؛ وذلك
للتخلص من الشحنات الكهربائية التي تسبّب الغضب. 31- سيطر على
غضبك في المواقف التي تواجهها، وتثير لديك الغضب. 32- لا تكبِت
الغضب وتنحني أمامه، بل عليك أن تتخلص منه بتكوين أصدقاء وعلاقاتٍ اجتماعية مع أفراد
يتميّزون بالمرح والدُّعابة الخفيفة. 33- اكشف عمّا تعاني،
ولا تكبت غضبك. 34- كُن صريحاً مع مَن تتعامل معه إن أساء إليك.
35- اطلب المساعدة ممّن تثق به، إن كنت في حاجةٍ إليها.
36- تجنّب تناول التوابل والمخلّلات.
37- استعمل العطور الخفيفة التي تحبها عند الشعور بالغضب أو
أثناءه. 38- افرك راحة يدك عند الشعور بالغضب، على ألّا يكون
ذلك مؤشّراً على القلق أمام الآخرين. 39- تخلّص من الغضب

بتحويل أفكارك السلبية إلى التفكير في الأمور، والمواقف السعيدة التي حدثتْ لك.►

المصدر: كتاب لماذا يَصمُتُ الرَّجُل؟!/ الأسباب السيكولوجية لانعدام الحوار وقلّة الاهتمام بين الزوجين