

الغضب... مصطلح تعودنا عليه ونعلم ما هو معناه حتى لو أننا لم نستطع وضع تعريف دقيق له... وكل إنسان مر بلحظات من الغضب حتى فقد عقله تماماً للحظات قليلة قبل أن يعود إلى رشده.. وتنتابه حالة غريبة من تأنيب الضمير...

ما هو الغضب؟

هو موجة من الانفعالات العصبية التي تجتاح الإنسان للحظات يرتفع على أثرها الأدرينالين في الدم، وتعلو درجة التوتر التي تسيطر على الإنسان، وتخرج تلك الموجة من الغضب عن طريق تفرغها بالصراخ والشتم وقد يتطور الأمر إلى ضرب شخص ما. قلة من الناس هم القادرون على السيطرة في هذه اللحظات وكبت تلك الموجة من الغضب. يستمر الغضب كما ذكرنا للحظات قليلة وبعد تفرغها يتلاشى نهائياً وهنا تسيطر حالة من الندم يشعر بها ذلك الشخص الغاضب تجاه الكلمات التي تفوه بها أو الشتائم التي أطلقها أو المشاكل التي أثارها دون داعي لها. وكثيراً ما نجرح أشخاص مقربين منا في حالات الغضب وكثيراً ما ندمر علاقاتنا بأصدقائنا وأقربائنا. لذلك تابعوا معي قراءة المقال لتتعرف أنواع الغضب، وكيف نتجنب الغضب.

أنواع الغضب: يوجد للغضب نوعان وهما نوعان متعارف عليهما حتى لو لم يكن لهما تعريف صريح، وهما الغضب الإيجابي والغضب السلبي، فما هما؟!

- 1- الغضب الإيجابي:** هو الغضب الذي يتولد عندما نتوقع أن نلقى تقدير أو امتياز ما على عمل مهم جداً قمنا به وتعبننا عليه، وعندما نتلقى رداً لا يليق بأهمية ذلك الإنجاز العظيم ندخل بحالة من الغضب الإيجابي التي تتغلغل إلى عقولنا وتحفزها على بذل كل الجهد لإنجاز ذلك العمل بصورة أفضل ليصبح أفضل من نسخته الأولى التي لم تلقى التقدير اللازم لها. في هذه الحالة رأينا كيف تحول ذلك الغضب إلى دافع قوي لتقديم الأفضل، ويمكننا أن نضرب مثلاً يمكننا فهمه جميعاً. إذا تقدم طالب جامعي إلى امتحان ما واعتقد بأنه قدم أفضل ما لديه في هذا الامتحان ويجب أن ينال درجة ممتازة على تعبته وجهده، وفجأة صدرت العلامات وتفاجئ برسوبه في ذلك المقرر. هنا سنشاهد تجلي حقيقي للغضب الإيجابي الذي سيدفع ذلك الطالب إلى التقدم للامتحان مرة أخرى وبذل المزيد من الجهد وزيادة ساعات الدراسة.
- 2- الغضب السلبي:** هو النوع المكروه من الغضب، لأنني يُفقد صاحبه العقل ويدفعه لارتكاب أخطاء كثيرة سواءً كان لفظاً أو فعلاً. وهو سلبي لأن آثارها دوماً سلبية على الشخص الغاضب أو على الأشخاص المحيطين به، فقد ينشب شجار ضخم على أثر ذلك الغضب وقد يدخل جميع المتشاجرين إلى المستشفى مصابين بجروح أو كسور. كلنا قد شاهدنا حالات شجار جماعية أو فردية بدأت بكلمة من الشخص الأول فغضب الشخص الثاني ونشب الشجار الذي قد يتحول إلى شجار دامي في أغلب الأحوال، وفي النهاية نعلم أن لا سبب منطقي لهذه الدماء التي سالت على الأرض.

التوظيف الصحيح للغضب: قال لي والدي وأنا صغير "عندما تغضب عدّ للألف قبل أن تقول أي كلمة" كأن يقرأ لي رسالة طويلة جداً في بضع الكلمات التي قالها، فإذا أخذنا الأمر حرفياً كأنه يقول لي يجب أن تتحلّى بالصبر، ويجب ألا تتكلم دون التفكير بما ستقول. نعم عزيزي القارئ يمكننا توظيف الغضب في شيء مفيد. مثلاً عندما نغضب من شيء ما أو شخص ما دعونا نفكر ملياً بالأمر. دعونا نمتص كل سلبيات الموقف وتحويلها إلى فعل إيجابي كالرسم أو عزف الموسيقى أو ممارسة رياضة ما ككرة القدم أو الجري أو غيرها، وبذلك نكون قد فرغنا كل طاقتنا السلبية في أمر إيجابي ومفيد دون الوقوع في المشاكل وتدمير العلاقات بالمحيط أو بالأصدقاء.

طرق تجنب الغضب: نستطيع دائماً أن نتجنب الغضب وإن لم نستطع تجنبه يمكننا تحويله كما ذكرنا سابقاً إلى أمر إيجابي ومفيد، وفيما يلي عدة طرق لتجنب الغضب:

1- التحلي بالصبر: من أكثر الأشخاص تجنباً للغضب أولئك الذين لديهم قدرة كبيرة على التحلي بالصبر وضبط النفس في جميع المواقف التي يمرون بها مهم كانت حادة ومستفزة، وهم أغلب الظن من المفكرين والأدباء والعلماء والموسيقيين أو ممن يمارسون أحد العمال التي تتطلب جهد بدني كبير أو ممن ينتمون إلى مهنة قادرين فيها على تحويل كل الطاقة السلبية إلى فعل إيجابي مفيد لهم وللمجتمع. هذا هو أساس التحلي بالصبر، وهذا مفهومه الأساسي القائم على كبت الغضب وتغييبه إلى وقت آخر بحيث يحولون ذلك الغضب المكبوت إلى شيء إيجابي ومفيد.

2- الففضضة: الحديث عن المواضيع والمشاكل التي تؤرقنا إلى أشخاص قريبين منا، أحد الأهل أو أحد الأصدقاء المقربين دائماً ما يكون مريح للأعصاب. نسمي هذا الفعل بالففضضة وهو أن نفضض لذلك الشخص ونحدثه عن مشاكلنا وهمومنا ومع الوقت وبعد النقاش الطويل والحديث عنها لشخص آخر تتلاشى تدريجياً ويختفي أثرها علينا، وعند التفكير بها من جديد نجد أنها ليست بتلك المشاكل الكبيرة التي من شأنها تدمير العالم من حولنا.

3- إعادة تقييم الموقف: أساس السيطرة على النفس وضبط الأقوال والأفعال هو إعادة تقييم الموقف وذلك عن طريق مناقشة الأسباب التي ولدت هذا الغضب، وهل تلك الأسباب كافية للغضب؟! ما مصدر تلك الأسباب؟! ما النتائج التي سيوصلنا إليها الغضب؟! عند إعادة تقييم الموقف بشكل عقلائي يجعلنا نغض النظر عن المشكلة والمضي قدماً.

4- تقبل النقد والخلاف بالرأي: "الخلاف بالرأي لا يفسد للود صلة" مقولة جميلة لطالما استخدمتها ضمن حديثي وابدئي إعجابي بها. عزيزي القارئ لتتجنب الغضب بسرعة يجب أن تتأقلم على الخلاف والاختلاف في الآراء وفي الأفكار. يجب أن تعتاد على النقاش الذي لا تتفق فيه مع الشخص المحاور. يجب أن تعلم أن رأي الناس فيك مهما كان جارحاً فهو لا يعني نهاية العالم. فقط تقبل برحابة صدر آراء كل الناس من حولك وكل النقد الهدام الذي قد تتعرض له من بعض الأشخاص الحاقدين.

5- **الابتسامه:** الابتسام بوجه العدو هو نصر لأنه يجعل العدو يعيد تقييم الموقف ومعرفة كم كان تافهاً فيما فعل او قال. أترى عزيزي القارئ كم الأمر بسيط؟! فقط تخيل أنك تقف أمام شخص يشتمك ويدعوك إلى عراك دامي. فقط ابتسم بوجهه سيزيد من حدة كلامه ويصر على تحديك. لا تدع الابتسامه تختفي عن وجهك، فسيجن جنونه وأنت ما زلت مصر على الابتسامه حتى يشعر في النهاية بسذاجته وسخافة الأمر الذي يصر على تحويله إلى معركة كبيرة من أجل لا شيء.

إلى هنا نصل عزيزي القارئ إلى نهاية مقالنا الذي تحدثنا فيه عن الغضب وطرق تجنبه.. أتمنى أن تكون قد كونت فكرتك عن الغضب وأنواعه... واعتمدت طريقك الذي ستسلكه متجنباً الغضب نهائياً. يسعدنا معرفة رأيك عن الموضوع في التعليقات.

خضر علي شبحه