

## تعريف الغضب

**الغضب** هو شعور شائع بين كل الناس. وهو يتواجد في أية شخصية سواء كانت شخصية خجولة منطوية، أو منفتحة. كما يوجد بين المدققين وبين المتساهلين على حد سواء، وبين الرجال، والنساء، والأطفال، وكل إنسان عاش على وجه هذه الكرة الأرضية. ولكوننا أشخاص غير كاملين، نعيش في عالم غير كامل، فإننا نصادف هذا الشعور بصورة منتظمة. ومن الهام جداً أن نتعلم كيف نقبل حقيقة ثابتة، وهي أن الغضب شعور إنساني مشروع.

كثير من الناس يعتقدون أنهم إذا عبروا عن غضبهم لن يكونوا مرضيين أمام الله. وهذا ببساطة غير حقيقي. الغضب إذا ما تم التعبير عنه بطريقة سليمة يكون أمراً جيداً، أما إذا تم التعبير عنه بطريقة خاطئة فهو يصبح في غاية الخطورة والتدمير. عندما نتخيل شخصاً غاضباً غالباً ما تعرض على شاشات ذاكراتنا صوراً لأبواب تصفع، وصياح، وتهديد. بالطبع كلنا يعلم أن هذه صورة لرد الفعل الغاضب. ولكن ليس للغضب مجرد هذا الوجه الواحد، فهو رد فعل ذو أوجه عديدة. توجد طرق مختلفة لتعبير الإنسان عن غضبه. وهي تختلف باختلاف طبيعة شخصيته، والبيئة التي تربي فيها. وبالبيئة نعني الأسرة، والمدرسة، والجيران، وغيرها من المؤثرات الاجتماعية والبيئية. ولعل أهمها هي الأسرة التي نشأ فيها والتي نسميها "أسرة المنشأ" للتفريق بينها وبين الأسرة التي يكونها الشخص بعد الزواج والإنجاب

### العوامل المثيرة للغضب

#### لماذا نغضب؟

كلنا يعرف أنه في مرات عديدة يصعب علينا جداً التحكم في غضبنا. وكم من مرات حاولنا وفشلنا فشلاً ذريعاً. ولكن ما نريد أن نقوله الآن هو أن جزء من هذا الفشل يعود الى جهلنا بطبيعة، وأسباب، ودوافع، غضبنا. لهذا دعونا نسأل أنفسنا: هل نشعر بالغضب في الأوقات التي نتلقى فيها التشجيع من الآخرين؟

هل نغضب عندما نشعر أن شخصاً يفهمنا جيداً، ويحترمنا، ويقدر مشاعرنا؟ هل نشعر بالغضب عندما نشعر بالقبول من الآخرين؟ بالطبع الإجابة عن هذه الأسئلة هي بالنفي! ففي هذه المواقف، نفس الانسان وكيانه الداخلي يغمرهما شعور بالرضا والاحساس بأن كل شيء على مايرام.

ينشأ الغضب في نفس الإنسان عندما يشعر بأنه مُهمل، أو مُتجاهل، أو يُعامل بطريقة سيئة. وكان الغضب جزء من النظام الدفاعي عن إنسان! لذا دعونا نسمي مشاعر الغضب: "مشاعر الحفاظ على النفس."

هناك عوامل، إن توفرت، تثير بداخلنا مشاعر الحفاظ على النفس وهي :

الغضب كرد فعل للحفاظ على قيمة الإنسان الأساسية

الغضب كرد فعل للحفاظ على احتياجات الإنسان الأساسية

الغضب كرد فعل للحفاظ على معتقدات الإنسان الأساسية

## الغضب كرد فعل

أولاً: يشعر الإنسان بالغضب كرد فعل لفقد قيم أساسية له :

يشعر الإنسان بالغضب عندما ينتقص من قيمته أو كرامته. حينئذ تصل للإنسان رسائل مثيرة للغضب، محتواها: "كرامتك،

وقيمتك كإنسان لا تشكل عندي أدنى أهمية."

-هل شعرت من قبل بأن بعض الناس تنتقص من قيمتك وقدرتك كإنسان بطريقة أو بأخرى؟

اكتب بعضاً من هذه المواقف.

---

---

---

---

---

دعونا نتساءل لماذا نجد أشخاصاً أكثر حساسية وعرضة للغضب عن غيرهم؟ عندما نرى شخصاً بالغاً شديد الحساسية للإهانة،

نتوقع أن السبب غالباً هو الخبرات التي مر بها وهو طفل، والتي زرعت في كيانه شعوراً دفيناً بعدم القيمة. هل هذا صحيح بالنسبة لك؟

-كيف كنت تشعر بقيمتك وأنت طفل؟ وما هي الرسائل التي كانت توجه لك في ذلك الوقت سواء بطريقة مباشرة بالكلام، أو غير مباشرة

من خلال التصرفات؟

مثلاً: لم تكن أمي تهتم بمشاعري أبداً بل كانت تقلل من شأنني أمام الأهل والجيران.

كان أبي لا يرى في أدائي الدراسي سوى الأخطاء فقط أما النجاحات فلم يكن يلتفت إليها.

---

---

---

---

---

إن الرفض الذي نتعرض له في الطفولة يجعلنا حساسين أكثر مما ينبغي لأي شيء يبدو من بعيد أو من قريب شبيه بالرفض أو بالانتقاص من القيمة .

ان الله سبحانه يضع قيمة غير متناهية للنفس الإنسانية التي قد لا يلتفت البشر الآخرون إلى قيمتها. إنه تعالى يرى فينا قيمة عظيمة مهما كانت الطريقة التي عشنا بها ومهما كانت حجم الذنوب التي اقترفناها .  
**ما معنى هذا بالنسبة لك؟**

ربما تقول: "لقد سمعت فكرة قيمة الإنسان الغالية في نظر الله ولكن هذا لم يساعدني على التحكم في غضبي." لا يكفي أن نسمع هذه الفكرة أو حتى نقتنع بها مجرد اقتناعاً عقلياً. ولكن يجب أن نختار، أن نقبل، وأن نسلك وفق هذه الحقيقة حتى تتحول إلى واقع ملموس في حياتنا. حينئذ يتغير رد فعلنا عندما نتعرض لرسائل رفض أو انتقاص من شأننا من قبل شخص عزيز ومحترم لدينا. حينئذ نستطيع أن نذكر أنفسنا أن هذا الشخص ليس بالضرورة محقاً في تقييمه. وبدلاً من الرغبة الشديدة في إثبات قيمتنا بأي طريقة يشوبها الغضب، نختار أن نتمسك ونفرح بقيمتنا في نظر خالقنا .

**بالنسبة لك شخصياً، من الذي يلعب دور "الله" في حياتك؟** بحيث تصدق تقييمه لك مما يدفعك في مرات كثيرة للغضب والثورة؟ على سبيل المثال: أخي دائماً ينتقدني بطريقة تجعلني أبدو ضعيف وقليل الشأن دائماً. زوجتي توجه لي الانتقادات المتتالية حتى تشعرني بأني أكثر إنسان فاشل كأب وزوج وكإنسان عموماً

## ثانياً: احتياجات الإنسان الأساسية

في المملكة الحيوانية يعد "البقاء" هدفها المحوري. وكل كائن حي سواء حيوان أو طائر، هدفه الأوحيد هو الحصول على ما يحفظ له بقاءه. كذلك أيضاً الإنسان له احتياجات أساسية للبقاء. ولكن احتياجات الإنسان أكثر تعقيداً. من المستحيل حصر كل احتياجاتك، لكن حاول أن تكتب بعضاً من الاحتياجات النفسية الأساسية التي تود أن تسدد في حياتك. على سبيل المثال: الاحتياج للحياة الاجتماعية، الاحتياج للتعاون من زملائي، الاحتياج للاحترام من أهلي، الاحتياج للفهم من زوجتي.... الخ

---

---

---

---

---

لكل انسان شخصيته الفريدة وخلفيته التي نشأ فيها والتي تختلف اختلافاً بيناً عن غيره. لذلك إذا قارنت قائمة احتياجاتك مع قائمة احتياجات شخص آخر غالباً ما ستجد فروقاً واضحة. فالشخص الذي لديه جدولاً مزدحماً من العمل ربما يحتاج لمزيد من الهدوء في المنزل، وسرعة تلبية طلباته من زوجته. بينما يحتاج شخص آخر، يعيش حياة شبه فارغة، إلى المزيد من العمل الذي ينشط ذهنه. لهذا نحن نتفاعل بصورة مختلفة عن بعضنا البعض مع الاحتياجات والدوافع المختلفة.

هل تستطيع أن تتذكر بعض الاحتياجات التي، بشكل مزمن، لا تسدد في حياتك؟

مثال: لا يقدم لي زوجي احتياجي للتواصل والحديث الهادئ وكلما يتكلم يشكو ويندمر. لا أحصل على فهم مشبع من زملائي في العمل... الخ.

---

---

---

---

---

كيف يؤدي عدم تسديد هذه الاحتياجات إلى إشعال وقود غضبك؟ أى كيف يؤثر غيابها على سلامك الداخلي؟  
على سبيل المثال: أحتاج لأن أحصل على احترام وتقدير من حولي لطبيعة شخصيتي المختلفة وعندما لا يفعلون ذلك، أشعر بالغضب  
وأثور

إن الشخص الغاضب يشير الى تعبه برد فعله الغاضب. وهو متعب لعدم حصوله على احتياجاته الأساسية في الحياة. فيكون  
الغضب الناتج بمثابة رسالة موجهة للجميع يود بها أن يقول "ألا يشعر أحد بي؟ ألا يفهم أحد طبيعة شخصيتي؟ ألا يشعر أحد بما أمر فيه؟  
أليست لدي احتياجات مشروعة في هذه الحياة؟". وفي كثير من الأحيان يكون الغضب مشروعا لأنه ناتج عن عدم تسديد احتياجا حقيقيا.  
لكنه في مرات أخرى يكون في غير محله، أو مبالغاً فيه. وذلك عندما ينشأ كرد فعل لعدم تحقيق مطالباً أنانية. مثل غضب فتى مرهق لأن  
والده لم يشتتر له السيارة الباهظة الثمن التي يريدّها. الأمثلة التالية توضح كيف يؤدي عدم تسديد الاحتياجات (الغير واقعية) إلى غضب  
مزمن .

زوجة غاضبة بصورة مستمرة من زوجها، وسريعة في انتقاده على أتفه الأسباب. وحتى عندما يحاول الزوج أن يرضيها تظل  
"متضايقة ومنكدة" لأنها تعتقد أنه سوف يعود لارتكاب هذه الأخطاء مرة أخرى. لقد أقنعت نفسها أن ما تحتاجه لتحيا في سلام هو  
الكمال في كل تفاصيل المنزل، وتفاصيل علاقتها بزوجها. فأدى هوس الكمال هذا إلى شعور مزمن بعدم الرضا وبالتالي الغضب .

شاب مرهق متذمر دائماً. يرى أصدقاءه يتمتعون بحرية أكبر منه، ويشعر أنه مقيد ومحروم من الأنشطة التي من شأنها أن تنمي  
شخصيته. فيتمرد على أهله مما يدفعهم للمزيد من تضيق الخناق عليه. وهكذا تدخل الأسرة في دائرة مفرغة من الغضب .

زوج يطالب زوجته باستمرار أن يكون البيت في غاية الهدوء والنظام بالرغم من وجود أطفال دون الثالثة من العمر في البيت. ويؤمن  
بحقه أن يكون البيت "واقف على رجل" لاستقباله عندما يعود من العمل متعباً. ولكون هذا شبه مستحيل، فإنه يشعر دائماً بالظلم،  
وبالغضب المزمن.

علينا أولاً أن نثق ونعتمد على الله أنه في النهاية سيعمل على تسديد كل احتياجاتنا النفسية . أي أنه قادر على تغيير الظروف المحيطة بنا لكي يسدد لنا احتياجاتنا. لكن علينا دور بشري يتلخص في أمرين :

- 1- نتعرف على الاحتياج الغير مسدد الذي يسبب لنا حالة مزمنة من الغضب.
- 2- نتأكد إن كان سليماً أم مبالغاً فيه من خلال مناقشته مع طرف (أو أطراف) محايدة.

وعندما نتعرف على احتياجنا ومدى أحقيتنا له سنأخذ رد الفعل المناسب. فإن كان الاحتياج غير حقيقي علينا أن ندرّب أنفسنا أن نتخلى عنه. وإن كان حقيقي، فعلياً أن نثق أن الله سبحانه قادر أن يعدل من الأمور والأشخاص لكي يسدد لنا احتياجاتنا. هذه الثقة تعطينا هدوءاً داخلياً حيث أن الكثير من معاناتنا ينبع من يأسنا أن تتحسن الأمور.

**وفي رحلتنا هذه قد يساعدنا على النجاح فيها أن :**

- 1- نحاول أن نرى احتياجات أخرى مسددة في حياتنا.
  - 2- نعبر بهدوء عن الاحتياج الغير مسدد للأشخاص المسؤولين عن تسديده.
  - 3- نقرر أننا سنستمر مهما كانت الظروف حولنا، وأنها نستطيع أن نتحمل عدم تسديد أي احتياج.
- والآن أجب عن السؤال التالي :
- عندما يتجاهل أحد الأشخاص احتياجاتي المشروعة، يمكنني أن أتعامل مع غضبي من خلال :**

---

---

---

---

---

## ثالثاً: معتقدات الإنسان الأساسية

### الغضب كرد فعل للمحافظة على معتقدات الإنسان الأساسية

في كثير من الأحيان نغضب بسبب أمور عامة لا علاقة مباشرة لها بقيمتنا كأفراد أو باحتياجاتنا الأساسية. كمن يغضب بسبب التهاون في تطبيق القانون، أو بسبب الظلم الاجتماعي، أو بسبب الروتين في المصالح الحكومية، أو لعدم احترام قواعد المرور أو الدور في الطوابير، وغيرها من القضايا العامة الكثيرة التي تسبب نسبة كبيرة من غضبنا اليومي .

من الطبيعي أن يغضب أي إنسان بسبب هذه الأمور. ولكن البعض يثور غضباً أكثر من غيره، ويكون أقل قدرة على التحكم في غضبه فيدخل في مشاجرات عديدة. إنما من مظاهر النضوج النفسي والاجتماعي الوصول إلى حالة من الاتزان تجعلنا نعرف كيف :

- 1- نعبّر عن عدم رضانا عن موقف ما، ونقف بشدة بجانب الحق بدون عنف أو تعدي على حقوق الآخرين .
  - 2- نقبل ضعف الآخرين والنقص الموجود في هذا العالم وفي ذات الوقت نحترم البشر لكونهم بشراً بالرغم من ذنوبهم وأخطائهم .
- عندما نغضب بثورة ويفلت منا الزمام، نفقد سلامنا الداخلي بالرغم من أننا نغضب لمبادئ سليمة. حينئذ نجد أنفسنا في موقف متناقض وغريب. حيث أن غضبنا كدفاع عن مبادئ سليمة أدى بنا إلى نتائج غير سليمة يصحبها فقداننا استقرارنا الداخلي وعلاقتنا الاجتماعية.

اكتب بعضاً من المواقف التي تحدث بصورة متكررة في حياتك اليومية، والتي تغضب فيها بسبب الحق، ولكن غضبك هذا يجعلك في مرات كثيرة ترتكب أخطاءً .

على سبيل المثال: غضبت من شخص تخطاني في طابور، فكلمته بعنف، فأجابني بعنف، فبدأ شجار رفعت فيه صوتي، وظهرت بمظهر لم أكن أود أن أظهر به، ولا يعبر عن شخصيتي الحقيقية.

شخص "كسر علي" بسيارة، فصرخت فيه بصوت عال جداً أفقدني سلامي بقية اليوم .

تشاجرت مع سائق التاكسي، الذي يبالغ في الأجرة، على خمسين قرش. و أخذتها مسألة "كرامة" بالرغم من عدم مبالاتي بخمسين قرش.

تشاجرت مع سائق ميكروباس بسبب تشغيل شريطاً بصوت عال غير متحضر. ولكنني في النهاية لاحظت أنني أنا أيضاً غير متحضرة في الطريقة التي تشاجرت بها .

عندما نفهم طبيعة مشاعرنا ومصادرها والطرق المختلفة للتعامل معها وندريب أنفسنا أن نكون مسئولين عن هذه المشاعر وعن طرق التعامل معها، نتوقف مشاعرنا عن السيطرة علينا ونمارس نحن السيطرة عليها. حينئذ نتوقف عن أن نكون أسرى للغضب المدمر أو الكبت الذي يسمم النفس والجسد.