

معظم الناس يربطون بين الغضب والعنف الظاهر أي أنهم يعتبرون أن الغضب لا بد وأن يكون "على حساب" شخص آخر مثل:

- انفجارات عنف جسدي
- ثورة وصياح
- تهديد ووعيد

لكن العنف يمكن أن يأخذ صوراً أخرى مثل:

- اللوم وإلقاء الذنب على الآخرين.
- الكلام بنفاذ صبر وحدة.
- النقد الجارح.
- الخصومات والمشاحنات.
- السخرية من الآخرين .

ينبع العنف الظاهر من تركيز الإنسان على احتياجاته بصورة مبالغ فيها وقلة إحساسه بالآخرين واحتياجاتهم. أحياناً يبدو الأمر وكأنه هناك "وحش داخلي" قابع داخلنا يخرج فجأة ويتحكم فينا فنصبح شخصاً آخر تماماً يقول أشياء لم نكن نود أن نقولها ويفعل أموراً لم نكن نحب أن نفعلها حتى أننا نخجل من أنفسنا بعد ذلك ونشعر بالذنب والندم. وهذا الأمر ليس نادراً فحتى أكثر الناس تهذيباً يمكن بسبب عدم قدرتهم على التحكم في الغضب يرتكبون تصرفات يندمون عليها وتؤدي إلى تعقيد علاقاتهم بشكل رهيب.

هناك تفسيران كبيران يمكننا أن نقدمهما في مسألة العنف الظاهر هذه :

1. عدم القدرة على تحمل العيوب وإنفاق الكثير من الطاقة النفسية في أمور غير هامة .
2. عدم الأمان الدفين يجعل الشخص يبذل جهداً مبالغاً فيه لكي يسمعه الآخرون ويقدرونه

## السبب الأول : عدم القدرة على تحمل العيوب.

نلاحظ أن بعض الناس يعضيون كثيراً بسبب تركيزهم الزائد على بعض العيوب والأخطاء الموجودة من حولهم. والحل هو أن نعترف أن الأخطاء والعيوب والخطايا سوف تظل جزءاً من هذا العالم الساقط الموضوع في الشرير. ونقبل هذا الواقع دون أن نشعر بإحباط زائد وبدون أن نطلب الكمال المطلق. أيضاً علينا أن نقبل أن كثير من العلاقات ستستمر بعيدة عن الوضع المثالي الذي كنا نحلم به مثل التالي :

-أب يتدخل في الحياة الزوجية لابنه أو ابنته بصورة تثير الضيق .

- أولاد مستمرين في عدم طاعة والدتهم في الأمور المنزلية البسيطة .
- زميل في العمل لا يتفاهم ويصر على أن يعمل بطريقة هو فقط .
- صديق يتأخر عن مواعيده دائماً .
- عدم القدرة على إرضاء كل أفراد الأسرة مما يؤدي إلى الفشل في التخطيط لقضاء الوقت معاً .

لا تكاد قائمة المشكلات التي من الممكن أن تنغص حياة الإنسان أن تنتهي ولكن الأشخاص الذين يتمتعون بتوازن نفسي جيد يمكنهم أن يقبلوا هذه العيوب الضرورية في الحياة ويعترفون بمحدودية قدراتهم على تغيير الظروف والآخرين. فيتعلمون أن يتعايشوا مع المشكلات التي لا يستطيعون حلها .

أما من يتسمون بالعنف فلا يهدأون حتى يقوموا "بحل" كل المشكلات. وعندما يصادفون مشكلة أو شخصاً لا يستطيعون تغييره، يزداد الضغط العصبي داخلهم، مما يدفعهم مرات كثيرة للعنف .

**ما هي العيوب والمشكلات التي تجد صعوبة في تقبلها وتعرضك لضغط عصبي؟**  
على سبيل المثال: طبيعة شخصية زوجك، إلحاح الأطفال، سوء الفهم الذي يحدث في العمل، أخطاء المرؤوسين، تحكم الرؤساء في العمل. الخ ، ...

---

---

---

---

---

## السبب الثاني : عدم الأمان الداخلي

الشخص الذي يشعر بعدم الأمان الداخلي لا يثق أن أحداً يمكن أن يهتم باحتياجاته. فكأنه يصرخ: "احترموني، احترموا احتياجاتي المشروعة من فضلكم"! وهذا بالطبع حق لكل إنسان أن يحصل على الاحترام من الآخرين والاعتراف باحتياجاته المشروعة. ولكن البعض يبالغون في الأمر. ولعل السبب هو افتقارهم، لوقت طويل من حياتهم، للاحترام والتقدير من الآخرين للدرجة التي جعلت احتياجاتهم للمديح والتشجيع والشعور بالأهمية زائد عن الحد. فيثورون لو لم يحصلوا على ذلك. فيصبح استقرارهم الداخلي معتمداً بصورة كبيرة على الآخرين .

**كيف تظن أن عدم الأمان الداخلي يسبب لك عنفاً ظاهراً؟**

على سبيل المثال: أثور في زوجتي عندما تختلف معي في الرأي وتنتقدي، لا أحتمل أن أطلب شخصاً في التليفون ويقول لي أنه مشغول ولن يستطيع أن يتحدث معي الآن لوقت طويل... الخ.

---

---

---

---

---