أود بادئ ذى بدء أن أذكر أن من الطبيعى أن نشعر بالغضب والإحباط بين الحين والآخر. والحقيقة أن قائمة المواقف المثيرة للغضب والإحباط طويلة ومسهبة. فهى تمتد من الشعور بخيبة الأمل والخذلان وخيانة الأصدقاء أو المقربين إلى الشعور بأن هناك من يتعدى علىّ ويتجاوز حدوده معى. وبالطبع يكفى تفسير الأمور بذلك حتى وإن لم يكن هناك تهديد حقيقى، فإدراك وجود تهديد يؤدى لإثارة نفس المشاعر التى تصحب وجود تهديد فعلى.

كيف تتحكم فى غضبك ؟

وبعض الغضب قد يكون مفيدًا خاصة إذا كان يساعد على توقف مصادر الامتهان، والأذى. ومن المعروف أن ثورة الغضب تكون على أشدها عندما ندافع عن أنفسنا ضد من يتعدى علينا أو على حدودنا الشخصية (أو القومية فى حالات الغضب الجماعى). ومن هنا يحفزنا الغضب على الذود عن مناطق معرضة للتهديد والتعدى، وهو أمر عادل ومستقيم، ونشجع عليه أحيانًا بعض مرضانا عندما نشعر بأنهم معرضون للامتهان والقسوة.

والغضب قد يساعد على تصحيح الأوضاع الخاطئة وإحداث بعض التغييرات الإيجابية فيمن حولك، وهذه تضاف لفائدته. وفى الواقع أن هناك بعض الدراسات التجريبية التى تثبت أن ضغط الدم ينخفض أسرع عندما تعبر عن غضبك فى المواقف التى تتعرض فيها للامتهان أو الاعتداء.

ولكن من المهم أن تعرف أن هذه الفوائد لا تكفى لتبرير الغضب، خاصة عندما يؤجج العنف وما يصحبه من تزايد جرائم القتل والتعدى بالضرب والاغتصاب. والغضب عندما يفلت زمامه يؤلم صاحبه نتيجة للعواقب الوخيمة التى تنتج عنه بما فى ذلك احتمالات فقدانه لأصدقائه ونفور الآخرين منه، وربما فقدان الوظيفة والتدمير للذات وللآخرين.

ومن مأسى الغضب أنه قد يكون أكثر فتكًا بأقرب الناس للشخص الغاضب العنيف كالزوجات، وتأثيره أكثر إثارة للكآبة على الأطفال. وتبين الدراسات مثلًا أن الأطفال الذين ينشأون فى أسر كثيرة التشاجر وتبادل العنف بين الأبوين يكونون أكثر ميلًا للكآبة والحزن والتشاؤم.

ومن المؤسف أن الآثار الوجدانية المؤلمة التى يعانى منها الأطفال أو الزوجات من العنف تظل دائمة ولا تختفى باختفاء مصادر التهديد.

ومن هنا تأتى أهمية التيقظ للعنف الأسرى، وتصبح من مسئوليات المجتمع والعاملين بحقل الصحة النفسية والاجتماعية أن ينتبهوا لهذا النوع من الضحايا ومد يد العون النفسى والقانونى لهم مبكرًا.

ما الذى عليك أن تفعله عند الغضب وقبل أن يتحول إلى عنف؟

إن علم النفس والطب النفسى الحديث لم يوليا موضوع الغضب القدر الكافى من البحث العلمى خاصة فيما يتعلق بعلاجه. فنحن نجد أساليب علاجية مستقرة وفعّالة فى حالات الاكتئاب والقلق، لكننا للأسف لا نجد أساليب علاجية فعّالة مماثلة لمواجهة الغضب وضبطه.

وفى تصورى أن صعوبات الاستجابة للعلاج النفسى فى حالات الغضب واستعصائه على العلاج عند هذه الأنماط النارية المتقدة من الأشخاص الذين يوقعون الألم فى الآخرين ترجع إلى ما ينطوى عليه الغضب من تدعيمات تجعله مستعصيًا على العلاج. ففى حالات الغضب، ينخفض ضغط الدم، ويشعر الشخص بعدها بالهدوء، والشخص الغاضب يحصل فى أغلب الأحيان على مكاسب بيئية بسبب الخوف من الشخص الغاضب. وفى أحيان كثيرة قد يمجَّد سلوكه من الآخرين مما يجعله يفهم سلوكه خطأ على أنه نوع من الشجاعة وعدم التحمل «للسخافات». ولهذا فزوار العيادات النفسية من هذا النوع من الأشخاص أندر بكثير من حالات القلق والاكتئاب.

ومن يأتى منهم يأتى بعد أن تكون نتائج انفعالاته قد فاقت فى سلبياتها ما لا يستطيع تحمله من نتائج وآلام شخصية من بينها:

- فقدانه لحب الآخرين حتى أقرب الناس له.

ضغط الدم ينخفض أسرع عندما تعبر عن غضبك فى المواقف التى تتعرض فيها للامتهان أو الاعتداء

- المعاناة من الضرر فى العمل كتزايد الصراعات أو الفصل من العمل أو التهديد بالفصل.

- الوقوع فى مخالفات قانونية تتفاوت من الحوادث المرورية البسيطة والتصارع إلى السجن بسبب أفعال العنف الشديدة كالقتل والاغتصاب والاعتداء البدنى على الآخرين.

والحقيقة أنه لا يوجد ما يثبت أن الغضب يتحول دائمًا وبالضرورة إلى عنف، واعتداء وامتهان. الشعور بالغضب دفاع عادى وإنسانى، ولكنه لا يبرر العنف. وهناك طرق وأساليب من الممكن خلالها أن نترجم غضبنا إلى قوة إيجابية دافعة تضاف لرصيدنا من الصحة النفسية بدلًا من السماح له أن يتفاقم لدرجة العنف. ما أذكره فيما يلى من توجيهات بلورتها حكمة التعامل الإكلينيكى مع الحالات التى كانت تأتى طواعية بحثًا عن العون النفسى وعن أساليب تمكنهم من ضبط انفعالاتهم الغاضبة وثوراتهم الانفعالية الهائجة.

لماذا نغضب؟

نحن نغضب عندما نواجه مثيرات مهددة، أو نعتبرها كذلك، ومن الأمثلة على ذلك نحن نغضب عندما:

نتعرض للعنف وتهديد الأمن.

- وعندما يحيق بنا الضرر نتيجة لمعلومات غير دقيقة أو حتى دقيقة نتيجة للوشاية والغيبة.

وعندما يتعرض عملنا ومركزنا الاجتماعى أو المهنى للتهديد.

- الشعور بخيبة الأمل والخذلان وخيانة الأصدقاء أو المقربين.

وعند الشعور بنكران الجميل.

- وعندما نشعر بأن حقوقنا قد خُرقت.

أو أن كرامتنا قد جرحت.

- وعندما نشعر بأن روابطنا بالآخرين بدأت تضعف.

- وعندما تحيق بأعزائنا أضرار صحية أو خارجية.

وعندما نشعر بأن شخصًا أو جماعة ما تضع فى طريقنا العراقيل.

- وعندما نواجه ما يعوقنا إلى التقدم والرقى وتحقيق أهدافنا فى التقدم المهنى والترقى.

وليس بالضرورة أن تكون المواقف المثيرة للغضب حقيقية، إذ يكفى أن يراها الفرد كذلك أو أن يفكر فيها بهذه الطريقة حتى تستثار مشاعر الغضب.

لعل أول ما يجب أن تفعله إذا كنت من النوع الغضوب أن تتعرف على مكونات الغضب.

فللغضب مكونات ثلاثة ينبغى الانتباه لها فى حالات ضبط الذات وعلاج الثورات الانفعالية، هى وجود:

● خاطرة أو ترجمة خاطئة وتفسير سلبى لسلوك خارجى بأنه يمثل خطرًا واقعًا أو وشيك الوقوع وتعديلًا على الشخصية (إنه يتعدى على كرامتى، إنه خائن، لم يعطنى حقى، إنه لا يحترمنى بما فيه الكفاية، أين العدالة؟ لابد أن أوقفه عند حده وإلا سيتجاوز تعديه علىّ كل مرة).

● استجابة عضوية تشمل: التوتر العضلى، والتلاحق السريع فى عملية التنفس وتسارع دقات القلب بسبب تزايد النشاط الهرمونى أى تزايد نسبة ضخ الأدرينالين فى الدم، والتغير فى معدل التنفس، فضلًا عن توتر عضلات الوجه وارتفاع معدل ضغط الدم، واتخاذ وضع الهجوم.

● القيام بسلوك خارجى يتفاوت من الهجوم اللفظى بالشتم والكلام والصوت العالى إلى درجة الهجوم البدنى بالتعارك والعنف وربما إيقاع أذى عضوى بالطرف الآخر قد يصل إلى القتل.

وبالرغم من أن بعض الغضب قد يساعد أحيانًا على توقف مصادر الامتهان وسوء المعاملة مع الآخرين، فإن ذلك يتطلب حكمة وانتباهًا حتى لا يتحول الغضب وما يصحبه من عنف واندفاع إلى عادة وأسلوب من الأساليب

د. علاء فرغلى
استشاري الطب النفسي

فى إنهاء الخلافات مع الأطفال أو الزوجات أو زملاء العمل. وتوجد لحسن الحظ طرق متعددة

- ينصح بها المتخصصون فى العلاج النفسى

- من شأنها أن تساعدنا على توجيه الغضب وضبط الانفعالات بحيث لا يتحول إلى العنف، منها:

- التعبير الهادئ عما يجول بخاطرك من ردود أفعال نفسية، فذلك يمكّنك من السيطرة على الموقف دون أن تفقد السيطرة على الانفعالات الغاضبة ودون الدخول فى معارك أو مشادات، خاصة عندما يوجَّه لك بعض النقد أو عندما تواجه مواقف من الإحباط أو الغضب أو الغيظ. تذكر أن هناك فرقًا بين الشعور بالغضب كخبرة انفعالية وبين التعبير الخارجى عنه فى شكل انفجارات انفعالية فى مواقف التفاعل بالآخرين.

- والحوار الهادئ مع النفس يخفِّف من مشاعر الغضب، وكلما كان الحوار الداخلى مهدئًا وباردًا كان من السهل علينا تجنب الإغراق فى التعبير الانفعالى الحاد عند الدخول فى مواقف مثيرة للغضب. فليس من المطلوب فى مواقف الضغط والصراع أن نزيد الأمور تفاقمًا بتفسيرات ساخنة. تذكر أن بيدنا دائمًا أن نعبر عن استيائنا بطرق إيجابية. إن بعض الحديث الهادئ مع النفس بعبارات مثل:

«ليس من المطلوب منى أن أنفعل أو أغضب».

«لن أسمح لهذا الموقف أو هذا الشخص أن يثيرنى».

لن أسمح لهذا الأمر أن يفلت من يدى».

مثل هذه العبارات تقوم بدور مهدِّئ، وتُشعِر صاحبها بالاطمئنان والسيطرة على الموقف.

وفى مواقف التفاعل الاجتماعى بالآخرين يحسن تجنب التفسيرات المبالغ فيها. إذ هناك دائمًا تفسيرات محايدة وإيجابية لتصرفات الآخرين نحوك، بدلًا من المبالغات فى تفسير مقاصدهم ونواياهم بتهديد أمنك أو سلامك. ويتطلب ذلك منك تدريب النفس على ألا تنظر لكل نقد أو استجابة تجاهل من شخص ما بالمبالغة، فتراها كأنها تهديد مقصود، أو استهانة، أو رفض موجَّه لنا شخصيًا.

● تدرّب على التعبير عن حاجاتك وردود

الشعور بالغضب دفاع عادي وإنساني و لكنه لا يبرر العنف

فعلك لما تحس به من تجاوز أو تعدٍ عليك باستخدام طرق مباشرة بدلًا من الانفجارات الانفعالية. فمثلًا عندما تشعر بأن شخصًا ما فى العمل يخاطبك بصوت مرتفع أو باحتداد، اطلب مباشرة منه أن يهدِّئ صوته وألا يحتد فى المناقشة بدلًا من أن تحاول أن ترفع صوتك أعلى منه وأن تسلك حذوه من باب أنك تريد أن تلقنه درسًا مماثلًا.

● ومن المهم فى المواقف المشحونة انفعاليًا أن تتوقف عن الاستجابة السريعة المنفعلة للموقف. فكّر فى النتائج التى قد تحدث إذا سمحنا للغضب أن يتحول إلى عنف، وإلى مصدر من مصادر الضيق. وحاول أن تتذكر أمثلة من الخسائر (الاجتماعية أو الصحية أو الأسرية) التى اضطررت لدفعها فى السابق نتيجة لأنك لم تستطع أن تتحكم جيدًا فى مواقف مماثلة.

● من أكثر الجوانب أهمية فى إيقاف الغضب، أن تنتبه للمؤشرات العضوية التى تسيطر عليك فى حالة الغضب. قم فورًا بإيقاف هذه الموشرات العضوية المرافقة له. عند الشعور بهذه المؤشرات قلِّل من تدفق الأدرينالين المسئول عن تسارع دقات القلب. لتحقيق ذلك خذ نفسًا عميقًا وركّز على التنفس جيدًا لتقلّل من تسارعه. استبدل التخيلات المثيرة للغضب بتخيلات أخرى مهدئة للمشاعر. استبدل التعبيرات الوجهية الغاضبة بتعبيرات هادئة. تعلَّم ودرِّب نفسك على فن الاسترخاء خاصة فى المواقف المحتدمة.

● التعبير عن المشاعر أو ما يسمى بالسلوك التوكيدى يساعد على الحديث عن الغضب بهدوء عند الشعور به. فإذا شعرت بالخوف أو الحرج، من المرغوب فيه أن تبث مشاعرك إلى صديق أو قريب، أو أن تجد زميلًا موثوقًا به تحدثه عن مشاعرك.

● ضع أعذارًا لتصرفات الآخرين حتى ولو كانت من وجهة نظرك غير عادلة. فليس بالضرورة أن يكون الناس جميعهم عادلين أو يجب أن يتصرفوا بالضرورة معنا بالطريقة التى نرغبها. فالناس لهم أسبابهم المختلفة التى تجعلهم يتصرفون نحونا بهذا الطريق أو غيره، ولو أنك فكرت فى بعضها فقد تشعر بالتعاطف والشفقة عليهم، وليس بالعنف. فبعضهم ربما يعانى من الضغوط، وبعضهم له إحباطاته الخاصة وبعضهم قد يكون مصابًا بمرض جسمى أو نفسى أو ربما يعانى من الاضطراب العقلى.

● وليس معنى أن تتعاطف مع الآخرين أو تعذرهم، أن تتنازل عن حقوقك الشخصية، ولكن أن تفكر فى طرق أخرى بديلة للعنف والعدوان بما فى ذلك التدرُّب على فن التفاوض، وحل الصراع، والتخلى عن التوقعات المتطرفة، ومعرفة الحدود اللائقة بين الممكن وغير الممكن فى عمليات تعديل سلوك الآخرين وأفكارهم عنك أو عن غيرك .. إلخ.

● عندما يتصرف المقربون من أفراد الأسرة أو أطفالك بطريقة غاضبة، تجنّب إغراء المعاملة بالمثل. من الأفضل كبديل لتبادل الغضب أن تتجاهل تصرفاتهم الغاضبة وأن تتجنب الاستجابة لهم فى ثوراتهم الانفعالية بالتزام الصمت، ثم أن تبدى انتباهك لهم عندما يتوقف سلوكهم الغاضب وأن تتبادل الحوار الإيجابى معهم عندما تجد أى مؤشرات للتواصل الودى.

● تدرَّب على أن تسأل نفسك بعد كل أزمة انفعالية أو ثورة غضب:

ما الذى أريد بحق من هذه المجالات السخيفة؟ وهل يمكننى أن أخرج منها بأى مكسب؟

وأخيرًا انظر للناس فى لحظات الغضب، هل ترغب حقًا أن تكون مثلهم؟ هل هم أقوياء فعلًا؟ وهل يحققون أهدافهم؟ وهل هم ناجحون فى حياتهم؟

الحوار الهادئ مع النفس يخفف من مشاعر الغضب

والخلاصة:

أن الغضب ضريبة من ضريبة التعايش مع ناس يختلفون عنا فى المشاعر والمصالح، وقد نحتاج أحيانًا أن نعبر عن رضانا على بعض المواقف لإيقاف شر واقع، أو ضرر متوقع. إلا أن الحقائق النفسية تبين لنا عمومًا أن الضرر الذى يحدث نتيجة للانفعال يستهدف أول ما يستهدف الشخص المنفعل ذاته.

إن قوتك الحقيقية تكمن فى قدرتك على التحكم فى الانفعالات وضبط النفس لا أن تسمح لها بأن تحكمك وتسيطر عليك. ليس من المطلوب أن تواجه العنف بالعنف، وليس من المطلوب إيقاع الضرر بالآخرين عندما تتعرض للضرر منهم، ومن ثم:

- انتبه للمؤشرات العضوية واعمل فورًا على تهدئتها باستخدام أساليب الاسترخاء.
- اصغ للآخرين، واستجب لهم دون فقدان للسيطرة على النفس عندما يوجَّه منهم لك نقد أو استجابة سلبية.

تعلّم فن التفاوض والوصول للحلول الوسطى.

- درِّب النفس على أن تضع نفسك فى محل الآخرين وأن تفكر بمشاعرهم، لأن ذلك سيجعلك أكثر هدوءًا وضبطًا للنفس.
- ليس بالضرورة أن تكون منتصرًا فى كل المواقف ومع كل الأشخاص وفى كل الأوقات، التفاعل الجيد هو الذى نخرج منه وقد كسب فيه الجميع.

استبدل التعبيرات الوجهية الغاضبة بتعبيرات هادئة