

يولد الغضب عندما نشعر بالظلم وبطلان العدالة، أو عندما لا نحصل على أمر مهم نريده. يُساعدك شعور الغضب على ملاحظة ما هي الأمور المهمة لك. يمكنك التفكير، ما هو هذا الأمر المهم الذي حُرمت منه؟ هل هو مثلاً التقدير والاحترام، الحرية أو التواصل مع أناس مهمين لك؟ يمكن للبغض أن يُمسك الإنسان في قبضته بشكل لا يتمكن فيه من إيجاد وسائل أخرى. كيف يمكنك بغير ذلك من الحصول على هذه الأمور المهمة لك ألا بالغضب؟

يكون الغضب في بعض الأحيان تعويضاً لمشاعر أخرى. يمكن أن يخبئ ضمنه مثلاً شعور بالحزن أو الخوف. من المهم أن يحزن الإنسان على ما فقده، أو على ما لا يستطيع كسبه، بدلاً من أن يستمر في عداوته مع ماضيه. يساعد الحزن على تقبل الحقيقة واستمرارية الحياة إلى الأمام.

شعور الغضب وطرق التعبير عنه

- الغضب هو شعور طبيعي: يساعدنا في الدفاع عن نفسنا وعن الأمور المهمة لنا.
- الأمر مختلف ما بين ان تشعر بالغضب والسلوك الغاضب.
- يمكن التعبير عن الغضب بطرق متعددة. هناك طرق مفيدة وطرق سيئة.
- يُسبب الغضب بسهولة ولادة دائرة/حلقة مسيئة باستمرار. يكون سلوكنا غاضباً، لذلك نحصل من الآخرين على قلة احترام عوضاً عن التفهم (من اطاع غضبه، اضاع ادبه). مما يُسبب لدينا مزيداً من الغضب.
- التعبير عن الغضب بواسطة السلوك الغاضب لا يُقلل من إحساس الغضب. يمكن للسلوك الغاضب مثل، الضرب، تحطيم الأشياء، أحداث ضرر جسدي/كلامي للذات أو للآخرين، وأن يزيد من إحساس الغضب ويُسبب في مشاكل أخرى.
- الطرق المفيدة للتعبير عن الغضب هي مثلاً: التحدث عن المشاعر إلى شخص مع الاحترام، الكتابة، الرسم، حديث مؤدب مع الذات، البحث عن حل إيجابي أو القبول بالوضع وتخطيه.
- يتركز الغضب في بعض الأحيان على الشخص نفسه: بأية حال أن إيذاء الذات لا يُلغي الأمور الموجودة في خلفية هذا الشعور. هناك عدة وسائل لضبط وتنظيم إحساس الغضب.

كيف يمكن ضبط وتنظيم إحساس الغضب؟

الغضب هو شعور قوي وهام، له دلالة حسية في الجسد. تتعلم طريقة التعرف على العلامات الحسية للغضب في ذاتك، مثلاً حالة التوتر في الجسم، توتر الفك، قبضة اليدين المشدودتين، تسارع نبض القلب أو سخونة البشرة. عندما تتعرف على علامات الغضب الجسدية، يمكنك أن تهدئ نفسك قبل عمل أي شيء، ممكن الندم عليه لاحقاً (العد من الواحد الى العشرة). يمكن لشعور الغضب الأقوى أن يمر مرور الكرام: لأنه يتكون من بداية، ومدة زمنية ونهاية. يمكن للوسائل التالية المساعدة في ضبط الغضب:

- عند شعور الغضب يكون الجسد مليئاً بالطاقة الكثيرة. حاول تهدئة نفسك بصرف الطاقة مثلاً في الجري (الركض)، تمارين الضغط الجسدي بواسطة الذراعين، لكم الوسادة أو كيس الملائمة أو المشي.
- أعط لنفسك وقت إضافي: عندما تلاحظ أن غضبك يتعاضم، أخرج من هذا الوضع للحظة. أذهب إلى الخارج أو إلى غرفة أخرى.
- ركز على تنفستك. قم بتعداد التنفس. انتظر، حتى يقل شعور الغضب.
- يمكن لفكرك أن يحتوي أفكاراً غاضباً عند الغضب. يمكنك تهدئة نفسك مثلاً: عند التكلم مع نفسك: "عندي فكرة، وهي أنني أريد إيذاء نفسي أو الآخرين، لكنها مجرد فكرة". الفكرة هي مجرد فكرة، وهي لا تمثل حقيقة الوضع أو حقيقة نفسك.
- لذلك من المستحسن أن يتعلم الإنسان التمييز ما بين الشعور، الفكرة والسلوك وفصلهم عن بعض.