

# كيفية السيطرة على الغضب



الأحد 20 أغسطس 2017 09:08 م

مارك توين أحد الكتاب الأمريكيين يقول عن الغضب " الغضب يشبه الحمض يفعل الكثير من الضرر للإناء الذي يحويه بشكل أكبر مما يمكن أن يقوم به حوله " ويقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول قال " ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب " بالتأكيد مررنا بالكثير من اللحظات الغاضبة والتي تتفاوت في غضبها وقتها من حين لآخر ولكن يجب أن تعرف أن الغضب مدمر جدًا إن لم تستطيع التحكم فيه بشكل صحيح فأكثر الأقوال و الأفعال التي يمكن أن تندم عليها هي ما تصدر منك عند الغضب

## أسباب الشعور بالغضب

### 1. الظلم:

عندما نقتنع أنه لم يتم معاملتنا بعدل نبدأ في القول لأنفسنا بأننا نستحق كل ما هو أفضل ونبدأ في نسج الكثير من القصص والأفكار السلبية التي تنمي الشعور المرزي داخلنا مما يشعرونا بالغضب

### 2. الخسارة:

نبدأ نشعر بحالات الغضب عندما نفقد شيئًا اعتدنا أنه لنا كاحساس أو شخص أو وظيفة أو مال أو غير ذلك

### 3. اللوم:

نكره كثيرًا اللوم الذي نتلقاه ممن حولنا حول المواقف التي قد تحدث وطريقة تصرفنا تجاهها هو يعتبر بالنسبة لنا نوع من أنواع الظلم ويبدأ الشعور باللوم من المخيلة والأفكار السلبية وبعض الشعور بالأنانية

### 4. الألم:

جميعًا يجرب بشكل متكرر الشعور بالألم الذي يعقبه الكثير من الضغط على العقل والتوتر فهو يمنعك من الشعور بالراحة ويمنع تدفق الطاقة خارج الجسم

### 5. التركيز الخاطئ:

التركيز على كل ما لا تريد وتبدأ في اطلاق الأعدار واللوم على الأشخاص الآخرين ونبدأ في انتقاد طاقتك في الشكوى. كل ما نفكر فيه ينعكس على مشاعرنا سواء أعجبنا هذا أم لا

كل الأسباب السابقة تبدأ في توهج الغضب داخلنا على شكل مشاعر مختلفة:

\*\* الاحباط

\*\* الجرح

\*\* التصايق وقبضة الصدر

\*\* الظلم بغض النظر إن كان فعلًا حقيقيًا أو لا

\*\* الشعور وكأنك ضحية

## خطورة عدم السيطرة على الغضب:

في النهاية الغضب واحد من المشاعر الكثير التي يولدها العقل لكي يعطيك الفرصة للحياة فالمستوى الطبيعي من الغضب يعطيك الحافز للقيام بالأفعال وحل المشكلات وتدير إدارة الكثير من المواقف

ولكن الغضب غير المتحكم به يقود إلى الكثير من النتائج العكسية السلبية خاصة في مجال العمل. الغضب قد يدمر علاقتك بمن حولك في لحظة مع زملائك ومديرك وقد تخسر على أثره ثقة الناس واحترامهم لك

كما أن الغضب الزائد يضع السحاب والضباب على قراراتك ويمنعك من إيجاد الحلول الإبداعية. وكثرة نوبات الغضب تؤثر على صحتك وذلك لأن الغضب يحدث الكثير من الإضطراب داخل الجسم حيث أنه يضعك في وضعية القتال للدفاع عن نفسك مما يصيبك بأمراض القلب والشرايين واضرابات الشهية وقد تؤدي بك إلى السمنة والكثير من الضغوط على العقل بسبب التوتر والقلق

ويجب أن تسأل نفسك هنا سؤالاً ألا يجب أن تفكر في السيطرة على غضبك لأن صحتك العقلية والجسدية تستحق ما هو أفضل؟؟

## أساسيات التغيير:

المشاعر السلبية لها سرعة غريبة في الإنتشار كما النار في الهشيم مجرد نواني وتجد أن رأسك بدأ يمتلئ بالأفكار السيئة بمجرد فتح الباب لها ولكن للعقل قدرة على تغيير كل هذه الأفكار السلبية إلى إيجابية بمجرد إتخاذ القرار ولا أحد يملك تغيير هذا القرار إلا أنت وإرادتك ولا تطمح حتى أن يقوم أبوك بذلك فهما لن يستطيعان على ذلك. عندما تشعر بالمشاعر السلبية أمامك اختارين:

1. تترك الأفكار السلبية تستهلكنا وتستنفذ طاقاتنا
2. تتخذ القرار بأن تفكر في تغيير أفكارك إلى أشياء إيجابية تشعرك بالتحسن

وهناك 3 طرق لتغيير الأفكار السلبية:

أشياء مرئية: تغيير الأفكار

أشياء لغوية: تغيير لغة الكلام

التغيير البدني: بحيث تغير من حركاتك البدنية أو تمارس الرياضة أو التمشية

## إدارة الغضب:

### 1. الاعتراف بأن هناك مشكلة:

إذا وجدت صعوبة في إدارة الغضب عندها يجب أن تعترف أولاً بأنك تعاني من الغضب وأنه مشكلة بالنسبة لك ويجب أن تضع خطة للتخلص منه

### 2. الكتابة:

قم بكتابة كل أفكارك الدفينة التي تسبب الغليان داخل نفسك وعقلك في ورقة ثم اكتب عنها أفكاراً إيجابية في ورقة أخرى بعدها قم بتقطيع الورقة السلبية واحتفظ بالاجابة لكي تتمكن من قراءتها عدة مرات

### 3. استخدم شبكة الدعم:

بالتأكيد هناك مجموعة من الأشخاص الذين يحبوك ودائماً حولك وهناك من هم يغيرون عالمك وتحب التواجد معهم ويشعرونك دائماً بالأمل والنشاط.

هذه العلاقة يجب أن تكون علاقة متبادلة لذلك من المفيد أن تخصص كل يوم بعض الوقت لكي تساعد أشخاصاً مقربين إليك أو حتى لا تعرفهم فهذا الإحساس بالتأكيد سيسعرك بالسعادة وسيذكر بالكثير من الأفكار الإيجابية في عقلك

### 4. اقطع دورة الغضب:

عندما تبدأ في الشعور بالغضب يجب أن تقطع دورة الغضب من أن تكتمل:

\*\* اصرخ وقل توقف بصوت عالي في أفكارك

\*\* استخدم التنفس العميق لتشعر بالاسترخاء وتعطي عقلك بعض الأكسجين

\*\* تخيل موقفاً جميلاً أو مكان جميل أو اصنع أي شئ تحبه في خيالك

\*\* اخرج من مكتبك لخمسة دقائق

\*\* قم بشئ جديد لم تقم به من فترة، ارسم، ابحث عن بعض الموسيقى الجديدة، شاهد فيلم كرتون، قم بأي شئ تحبه

من الأشياء التي قد تكون مفيدة حاول أن تغلق عليك مكان وتحدث عن غضبك بصوت عالٍ كما لو كنت تتحدث إلى نفسك

### 5. غير غضبك لفكاهة:

تعلم أن تصحك على كل ما تقوم به ولا تأخذ كل شئ بجديّة بالغة. هذا سيجعلك قادر على أن تتخطى كل ما يمكن أن يغضبك بشكل فكاهي كما تعودت أن تقوم به كل

ولكن يجب أن تنتبه من أن تسخر من أهمية نفسك أو أهمية ما تقوم به فهذا سيؤدي بالموقف إلى كارثة

### 6. الاسترخاء:

الأشخاص الذين يغضبون يتركون الكثير من الأشياء غير ذات الأهمية تزعجهم. إذا تعلمت أن تبقى على أعصابك في حالك من الهدوء ستدرك أن لا شيء يمكنه أن يعكر صوف مزاجك.

داوم على ممارسة التمارين الرياضية والتي تقوي عقلك وأعصابك وإذا كنت تملك الوقت يمكنك أن تتمشى قليلاً إذا شعرت بأنك تتعرض إلى ضغط ما أو مارس بعض تمارين التنفس التي تساعدك على الاسترخاء. يمكنك أيضاً أن تذهب إلى النوم لبعض الوقت كما يجب أن تتناول الكثير من المياه أو بعض العصائر المنعشة التي تحبها

### 7. ماذا تريد أن تفعل:

اجلس وابدأ في كتابة ماذا تريد من الموقف لذي حدث؟؟ اكتب النتيجة النهائية التي ترضاها مما رأيت منذ قليل. كن واضحاً وواقعياً وعادلاً بعد ذلك اكتب توصيف كامل لهذه النتيجة مع توصيف التوقيت الذي تريد أن تحدث فيه هذه النتيجة

بمجرد أن تقوم بوضع هذه الخرية عندها ستقل الأفكار السلبية بحيث يمكنك التركيز على ما تريد فقط. حاول أن تبرمج عقلك على فعل ذلك لكي تقوم به بشكل تلقائي

### 8. الخ كلمات لا، لا أستطيع، لا يمكن:

لا ولا أستطيع ولا يمكن تعطيك الكثير مما لا تريد. اللغة التي تستخدمها في التحدث إلى نفسك شيء مهم جداً لأنها تؤثر على عقلك اللاواعي والذي بدوره يؤثر على أفكارك ومشاعرك. عندما تدرك أن تقول كلمات سلبية حاول أن تفكر كيف يمكنك تحويلها إلى إيجابية مثلاً تقول أن لا أريد الحرب يمكنك استبدالها بأنك تريد السلام

### 9. حاول أن ترى النور:

الظلام يتبدد بمجرد شمعة من الضوء كما هو الحال مع الأفكار السلبية التي تمثل الظلام والأفكار الإيجابية التي تمثل الضوء يجب أن تتعلم أنه مهما واجهت من مواقف صعبة أو من أفكار اضية داخل عقلك يمكنك أن تراها بشكل إيجابي.

أنا أعلم أن هذا صعب بعض الشيء خاصة مع موجة غضب شديدة ولكن يجب أن تثق في نفسك وتثق في قدرتك على التعلم من المواقف ومن الحياة وإبحث دائماً عن الدرس المستفاد والشغف الذي يمكنك استخدامه لتخرج من الظلام واستعن دائماً بالله

### 10. الصلاة:

كلما أهلك أمرًا يجب أن تهرع إلى الصلاة إلهياً إلى الله في كل شيء ابك بين يديه واطلب منه العون والمساعدة. فالغضب والأفكار السلبية قد تكون وسيلة الشيطان لكي يصيبك بالحزن والصلاة ستعطيك نوع الهدوء الذي تحتاجه نفسك