

بالتفاصيل 6 طرق للسيطرة على الغضب



الثلاثاء 2 مايو 2023 09:11 م

من أكثر ما نهى عنه النبي صلى الله عليه وسلم؛ الغضب فغن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: "أوصني"، قال: (لا تغضب)، فردّد، قال: (لا تغضب) رواه البخاري [1] وليس هذا إلا لأن الغضب عواقبه مضرّة، من هنا كان النهي عنه، ولجم الغضب ما استطاع الإنسان إلى ذلك سبيلاً [2] مع ذلك، يقول الخبير في إدارة الغضب، جوربريت سينج: "الغضب هو أحد أكثر المشاعر فائدة، بشرط أن تتعلم كيفية التعامل معه"، وفقاً لصحيفة "ذا صن".

تعرف على غضبك

أضاف سينج: "لا يمكنك معالجة ما لا يمكنك التعرف عليه، لذا كن على دراية بما يبدو عليه الغضب بالنسبة لك". وتابع: "يعرف معظمنا عن تسارع ضربات القلب والقبضات المشدودة، ولكن بعض الأعراض التي قد لا تتعرف عليها يمكن أن تشمل: -توتر العضلات -البكاء

-ضعف الحكم أو عدم التفكير بوضوح
-الشعور بالإرهاق أو الإحباط أو الاستياء أو الإذلال أو الدفاع
-أرجل ضعيفة
-الحاجة الماسة لدخول الحمام
افهم من أين يأتي الغضب
بعد ذلك، عليك أن تعرف ما الذي يجعلك غاضباً [3]
يقول سينج، إن الشخص قد يغضب من شيء لالعلاقة له في الواقع بسبب الغضب الحقيقي، مشيراً إلى أن الغضب يتراكم خصوصاً "بالنسبة للأشخاص الذين مروا بالكثير من الظلم".
أوضح سينج: "الاستشارة طريقة رائعة لفهم نفسك [4] عندما تتواصل مع مشاعرك، فأنت تتواصل مع غضبك أيضاً".

في بعض الأحيان يجب أن تغضب

هناك أوقات يكون فيها الغضب معقولاً تماماً، ولا يجب تجاهله، إذ أن "إنكار الغضب أسوأ بكثير من الشعور به، لأنك تقمعه"، في المقابل يشدد سينج على أهمية الشعور بالغضب [5]
أوضح أن "الغضب من المفترض أن ينشطك، ويساعدك على الوقوف والقيام بأشياء لا يمكنك الاستغناء عنها".
تخيل لو أن زميلاً لم يقدّم لك عمل يستوجب ترقية، وأنت - الذي قمت بكل العمل الشاق - ولم يتم ترقيتك [6]
أضاف سينج: "هذا الظلم سيخلق الغضب، لأن شخصاً ما يحصل على شيء يحق لك الحصول عليه".
الشيء نفسه ينطبق على مظالم أخرى، مثل تغير المناخ، وأزمة تكلفة المعيشة، والحرب، والعنصرية، والتمييز على أساس الجنس وغير ذلك، بحسب سينج [7]

عبّر عن غضبك بطريقة صحية

قال سينج: "بدلاً من تحطيم مكتبك، تحدث إلى رئيسك في العمل واسأله: هل يمكننا التحدث عن ترقيتي؟، حاول ألا تهاجم [8] غالباً ما ينتهي بنا المطاف بالرغبة في إلقاء اللوم على شخص ما عندما نكون غاضبين".
وتابع سينج: "على الرغم من أن شخصاً ما قد فعل شيئاً ما لإثارة الغضب، فلا يزال بإمكانك معالجته بطريقة صحية".
"تحدث إلى الناس وحاول الموازنة بين ما يجعلك تشعر بالغضب".

لا تدع غضبك يتكلم نيابة عنك

مهما فعلت، لا تتصرف بغضب ولا توجه غضبك الكامل على أي شخص □
يقول سينج: "حتى لو كنت على حق، فهذا لا يمنحك الإذن بمعاملة الناس بقسوة"، بدلاً من ذلك، عد إلى 10 لمنح نفسك بضع لحظات لتهدأ وتفهم غضبك وتفكر فيما تريد أن تقول بهدوء □
حذر سينج: "لا تدع الغضب يتحدث نيابة عنك". يمكنك أن تطلق غضبك دون توجيهه إلى أي شخص، كأن تصرخ في وسادة، أو تبكي، أو تذهب في نزهة على الأقدام أو حرق الأدرينالين □
لكن لن يكون أي من هذه الأشياء فعالاً ما لم تكتشف أيضاً ما الذي يسبب الغضب □
وتابع: "لنفترض أنني أشعر بالظلم تجاه مكان عملي □ أذهب لممارسة رياضة العدو وأحرق طاقتي □ لكن لا يزال يتعين علي الذهاب إلى العمل غداً □ ما لم أفكر في كيف أكون حازماً في العمل، كيف سيختفي أي من هذا؟".

متى تطلب المساعدة؟

قد لا تعرف أن غضبك تجاوز الحدود، أو أنك بحاجة إلى المساعدة □
يقول مايك فيشر من الرابطة البريطانية لإدارة الغضب: "هناك نقطة لا يكون فيها الناس في حياتك مستعدين لتحمل سلوكك".
قد يقول شريكك أو رئيسك في العمل أو عائلتك أن لديهم ما يكفي، وقد يغادرونك أو يطردونك □
في الحالات الخطيرة، يمكن أن تنشأ مشاكل صحية، وقد يصل الأمر إلى حد تدخل الشرطة □
غالباً ما يكون الغضب استجابة لصدمة سابقة، ويمكن أن تكون قواعده الستة لإدارة الغضب مفيدة في كسر هذا النمط:
-توقف وفكر وألق نظرة على الصورة الكبيرة □
-تذكر أنه من الجيد أن يكون للناس آراء مختلفة □
-استمع بعمق - لنفسك وللآخرين □
-استخدم شبكة الدعم الخاصة بك □
-اكتب مفكرة عن الغضب □
-حاول ألا تأخذ الأمور على محمل شخصي □

راجع طبيبك

قد يكون الشعور بالغضب فجأة دون سبب علامة على وجود حالة كامنة مثل الاكتئاب أو القلق أو انقطاع الطمث □
إذا كنت قلقاً، اطلب المساعدة المتخصصة □
لمطالعة الموضوع من مصدره الأصلي ([من هنا](#)).