

ماذا يحدث في دماغك عندما تغضب؟



الخميس 23 أبريل 2026 08:00 م

توضح الكاتبة كيندرا شيري كيف يتعامل الدماغ مع الغضب بوصفه استجابة قديمة متجذرة في البقاء، حيث يفجّل الجسم أنظمة إنذار فورية تؤثر على التفكير والسلوك. تربط الكاتبة بين التغيرات العصبية والجسدية وبين ردود الفعل اليومية التي قد تبدو مبالغًا فيها، رغم أنها تنبع من آليات بيولوجية عميقة.

ينشر موقع فيري ويل مايند هذا التحليل ليكشف كيف يعمل الدماغ أثناء الغضب، وكيف تؤثر هذه العملية على الصحة النفسية والجسدية، مع تقديم فهم علمي يساعد على إدارة المشاعر بوعي أكبر.

كيف يستجيب الدماغ للغضب

يُفجّل الدماغ نظام "القتال أو الهروب" فور إدراك التهديد، فيُسرع القلب ويضعف التفكير العقلاني. تنشط اللوزة الدماغية باعتبارها مركز الإنذار، فتفسر المواقف بسرعة وقد تبالغ في تقدير الخطر. ترسل هذه الإشارات إلى منطقة تحت المهاد التي تحقّر الجهاز العصبي اللاإرادي، فيبدأ الجسم بالاستعداد للمواجهة أو الهروب.

يقلّ نشاط القشرة الجبهية الأمامية، وهي المسؤولة عن التفكير المنطقي وضبط السلوك، ما يجعل ردود الفعل أكثر اندفاعًا وأقل اتزانًا. يؤدي هذا الصراع بين العاطفة والعقل إلى قرارات سريعة قد يندم عليها الشخص لاحقًا. تهيمن الأنظمة العاطفية القديمة على المشهد، بينما يتراجع التفكير التحليلي.

تفرز أيضًا مواد كيميائية مثل الأدرينالين والكورتيزول والنورأدرينالين، فتزيد اليقظة والتركيز، لكنها قد تخلق نوعًا من "الرؤية النفقية" التي تحصر الانتباه في مصدر الغضب فقط. لا يميز الدماغ بين خطر حقيقي وموقف بسيط، فيستجيب بنفس الشدة تقريبًا.

التغيرات الجسدية وتأثير الغضب على الصحة

يرفع الجسم مستوى الاستعداد الجسدي مع الغضب، فتزداد سرعة القلب ويرتفع ضغط الدم وتتقلص العضلات ويصبح التنفس أسرع. ترتفع حرارة الجسم وتتباطأ عملية الهضم، ما يعكس حالة طوارئ داخلية كاملة. تظهر علامات خارجية مثل احمرار الوجه وتوسع حدقة العين والتعرق وشد الفك.

يخلق الغضب حلقة متكررة بين الجسد والعقل، حيث تغذي التغيرات الجسدية المشاعر السلبية، فتزداد حدة الانفعال. يسبب الغضب المزمن آثارًا طويلة المدى، إذ يعيد تشكيل مسارات الدماغ ويجعل الاستجابة الغاضبة أكثر سهولة مع الوقت.

يؤثر ذلك على القدرات المعرفية مثل الذاكرة والتركيز واتخاذ القرار، كما يزيد خطر الإصابة بمشكلات صحية مثل أمراض القلب وضعف المناعة واضطرابات النوم. يضر أيضًا بالعلاقات الاجتماعية ويقلل من الأداء المهني، وقد يدفع البعض إلى العزلة.

يرتبط الغضب أحيانًا بحالات نفسية مثل القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، حيث يصبح الدماغ في حالة تأهب مستمرة. يواجه الأشخاص صعوبة أكبر في تنظيم مشاعرهم، ما يجعل ردود الفعل أكثر حدة وتكرارًا.

استراتيجيات التحكم في الغضب وبناء التوازن

يساعد فهم آلية الغضب على التحكم فيه بفعالية أكبر. يمكن تقليل شدته عبر تقنيات بسيطة مثل التنفس العميق أو التوقف المؤقت، مما يمنح القشرة الجبهية فرصة لاستعادة السيطرة. يساهم الوعي بالمحفزات الشخصية في منع تصاعد المشاعر قبل انفجارها.

يدعم النشاط البدني المنتظم والنوم الجيد استقرار الجهاز العصبي، كما يعزز ممارسة التأمل واليقظة الذهنية القدرة على ملاحظة المشاعر دون الانجراف معها. تساعد الكتابة اليومية في تتبع أنماط الغضب وفهم جذوره.

تعمل العلاجات النفسية مثل العلاج السلوكي المعرفي على تعديل الأفكار السلبية التي تغذي الغضب، وتبني استجابات أكثر توازنًا. يحتاج الدماغ إلى تدريب مستمر لإعادة تشكيل مساراته، تمامًا كما يتعلم مهارة جديدة مع الوقت.

يعكس الغضب في كثير من الأحيان احتياجات غير مُلباة أو مشاعر أعمق مثل الخوف أو الإحباط، لذا يفيد التعرف على هذه الجذور في تقليل حدته. يمنح هذا الفهم فرصة لتحويل الغضب من قوة مدمرة إلى دافع للتغيير الإيجابي.

في النهاية، لا يمثل الغضب عدوًا دائمًا، بل إشارة تحتاج إلى فهم وإدارة. يدعم التعامل الواعي معه صحة الدماغ والجسد، ويعيد التوازن بين العاطفة والعقل في عالم مليء بالمحفزات.

<https://www.verywellmind.com/what-happens-in-your-brain-when-youre-angry-8753372>