

فوائد التعبير عن الغضب 8 طرق لإدارة مشاعرك



الثلاثاء 6 أكتوبر 2020 12:10 م

يحدّرنا الكثيرون من عاقبة الغضب، وتأثيره السلبي على الصحة والعلاقات الاجتماعية، لكن ما لا نعرفه أن الغضب ليس شعورا سيئا إلى هذه الدرجة، ولا سيما لو أننا استطعنا إدارته بالصورة المناسبة

تقول الكاتبة، إيزابيلا بينجوتشيا، في تقريرها الذي نشرته صحيفة "ذا تايمز" (The Times) البريطانية، إن الغضب مجرد عاطفة، وغالبا ما نستخدمه لإحداث تغيير إيجابي، ويمكننا توظيفه لمصلحتنا من خلال اتباع بعض أفضل الطرق لإدارته في مكان العمل وفي أي مكان آخر

تعلم الوعي العاطفي

ذكرت سالي ستاب، أستاذة علم النفس في "جامعة تكساس للمرأة" (TWU) والمؤلفة المشاركة لكتاب "مزايا الغضب: الفوائد المفاجئة للغضب وكيف يمكن أن تغير حياة المرأة"، أن الوعي العاطفي يعدّ خطوة أولى مهمة

اعتاد العديد من الناس وخاصة النساء على قمع الغضب لدرجة أن معرفة متى يشعرون بذلك ليس بالأمر الهين وتصح ستاب بأن نعترف بوجود هذا الغضب ونفهمه، ونسأل حول علاماته ومدى شدتها هل نلجأ إلى الصراخ أو نتوقف عن الكلام أو نبكي؟ وهل يتجلى الغضب على شكل حزن وإحباط؟ وما هي المواقف التي تثير غضبنا؟ وبهذه الطريقة، سنتعلم كيفية التعامل مع هذه المشاعر بشكل أفضل

أشر إلى سبب الغضب

نقلت الكاتبة على لسان ستاب أنه في حال كان شخص ما يتصرف بقلة احترام معك، فيحق لك أن تلتفت انتباهه إلى الأمر دون الشعور بالذنب، وينبغي لك أيضا أن تعبّر عما تحتاجه، وأن تشرح المشكلة بكل وضوح ودقة

ووفقا لأستاذي إدارة الأعمال فيكتوريا بريسكول وإريك لويس أولمان، من المهم أن تحاول النساء تقديم سبب ملموس وراء غضبهن، وهو ما يعمل على تقويض الصور النمطية المسيئة أن المرأة كائن عاطفي للغاية

تخفيف حدّة الغضب

في محاولتك لتأكيد ذاتك أثناء الغضب، اطلب شيئا محددًا مع الاعتراف بشيء إيجابي حول الشخص الذي تخاطبه، اشرح له أنك تفهم وجهة نظره على الرغم من أن لديك وجهة نظر أخرى

كما يمكن أن تساعدك الفكاهة على توضيح وجهة نظرك مع تسليط الضوء على الموقف ووفقا لجوان ويليامز وراشيل ديميسي في كتاب "ما يتماشى مع المرأة في مكان العمل"، يمكن أن تساعد الفكاهة على الحفاظ على رباطة جأشك في مواجهة الأشياء التي تبدو مزعجة أو غير عادلة، وتوعية شخص ما "بأن سلوكه غير مقبول دون أن تبدو ثقيل الظل".

لا تجعل الأمر شخصيا أبدا

لا ينبغي إقامة افتراضات أو اتهامات عامة حول شخص ما وفي هذا الصدد، يوصي مايك فيشر، مدير الرابطة البريطانية لإدارة الغضب ومؤلف كتاب "التغلب على الغضب: خطة الـ 8 نقاط للتعامل مع الغضب"، بتجنب العبارات التي ستجعل الناس يتخذون موقفا دفاعيا ويتجنبون الاستماع لك

علاوة على ذلك، تضيف ستاب أن التعاطف وإدراك حقيقة أن الآخرين قد يعانون من ضغوط ما في حياتهم، سيساعدك على إدارة غضبك

تمهّل

في حال لم تكن قادرا على التعبير عن غضبك، حاول التحكم فيه عن طريق التنفس بعمق وإدخال الأكسجين في مجرى الدم وستشعر فورا بالهدوء وأوضحت ستاب أنه من الممكن تقليل حدّة الغضب عن طريق الإلهاء مثل تذكر أوقات شعرت فيها بالسعادة

في بعض الأحيان، قد يكون أخذ وقت مستقطع هو الخيار الأفضل، حيث يقترح فيشر الانتظار لمدة 5 دقائق خلال مواقف الغضب، وإذا ما شعرت بأن الأمر لم يعد ذا أهميّة، فيجب عليك تجاوزه، كما يضيف أن الأهم من كل ذلك ألا تأخذ الأمور على محمل الجد

اطلب المساعدة

ويؤكد فيشر على أهمية طلب الدعم من الآخرين، نظرا لأن التحدث عن أسباب غضبك مع الأصدقاء أو أفراد العائلة يمنحك وجهة نظر أخرى، ويؤكد ما إذا كانت تصرّفاتك مبررة أما في حال كنت معتادا على التعرّض للتمييز في مكان العمل، فينصح باريت النساء بشكل خاص بالحصول على مساعدة زميل ذكر دائم يمكنه لفت الانتباه إليك، وإعادة توجيه المحادثة لك

اتخذ الإجراءات

إن إظهار غضبك، سواء من خلال حضور احتجاج أو التواصل مع الناس عبر مواقع التواصل الاجتماعي، أو الجمعيات الخيرية يمكن أن يحفز فرص اتّخاذ الإجراءات إذا كنت غاضبا من الظلم النظامي أو المؤسسي مثل التمييز في العمل، تقترح ستاب اتّخاذ إجراء جماعي من المرجح أن يحدث تغييرا

افعل ما تحبه

وجّه غضبك نحو شيء تحبه، مثل الفن أو الموسيقى أو الرقص أو أي شيء آخر، وفي هذا الإطار، يقول فيشر إن "ثقافتنا تتمحور حول العمل والشراء والتحرّك، في حين أن إدارة الغضب تدور حول التمهّل، لذا يعدّ الفن طريقة رائعة للتوقف لبرهة من الزمن، والانغماس في اللحظة الراهنة". لن تكون هذه الحلول مناسبة للجميع، إذ يجب على كل امرأة أن تختار أفضل السبل التي تناسبها للتعبير عن غضبها

وخلصت الكاتبة إلى أن ما نستطيع فعله حقا، سواء كنا رجالا أو نساء يتمثل في مراجعة تحيزاتنا، وأن نلاحظ طريقة تفاعلنا عندما يعبر الآخرون عن مشاعرهم، فهل تختلف بحسب الجنس أو العرق أو الطبقة؟ وبدلا من استبعاد الأشخاص والمساهمة في المشكلة، حاول أن تكون جزءا من الحل، وقد يكون ذلك بمجرد التساؤل عن السبب