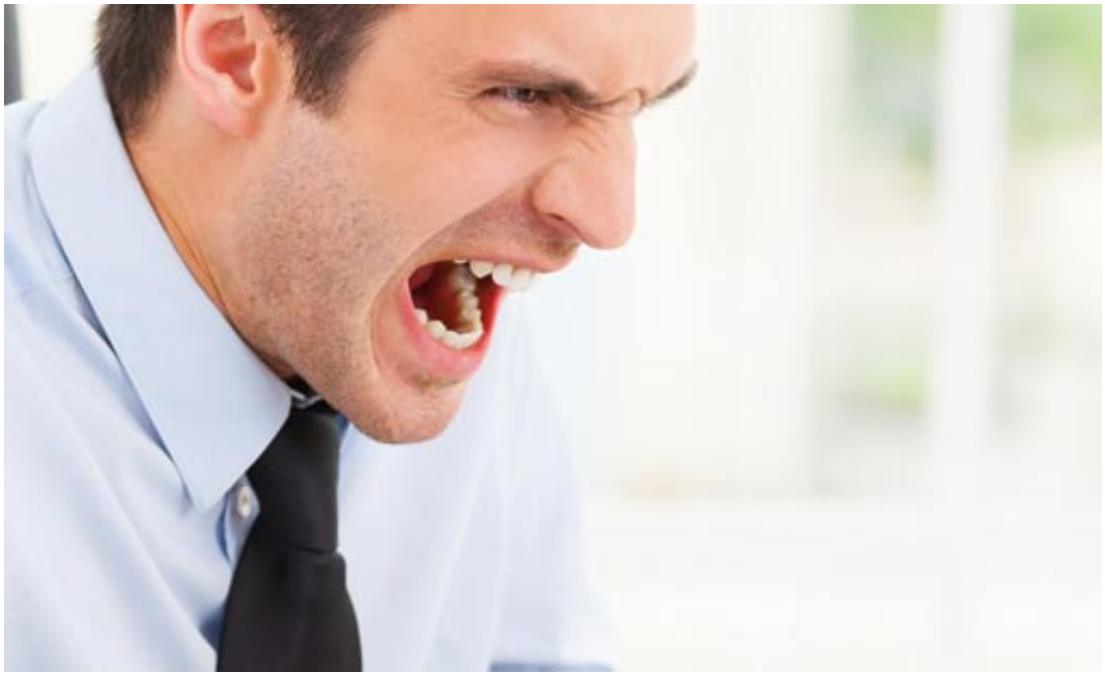
كيفية التعامل مع الغضب



◄"عندما يكون أحدهم غاضباً منك فهذا مؤشر على مستوى الألم الذي يشعر به لا على إساءتك التصرف".

لا يقترن الغضب بالعنف دائماً: السخرية، التشكيك، المزاح اللاذع، تحقير الآخر، الشائعات الخبيثة هي أنواع من الغضب. العدوانية السلبية تعبر عن الغضب بصورة غير مباشرة، وذلك عندما يبدو الشخص غير متعاون أو عدائي عندما يطلب منه القيام بشيء ما، أو عندما يسيء فهم التعليمات عمداً أو يرد الشائعات أو يفتعل شجاراً ليخرب ما هو متورط به.

أحياناً، يمكن للنكتة، أو التعليق المضحك، أن تنزع فتيل العدائية. أشر بلطف إلى الجانب المضحك للموقف. الغضب هو أحد الانفعالات الإنسانية الأساسية التي طورها البشر لحماية أنفسهم. إنه رد فعل على الخوف، الإحباط، الخسارة وخيبة الأمل؛ إنّه الانفعال الذي يحمي من الأذى.

إذا كنت تواجه شخصاً ذا طبع عدواني اتخذ موقفاً هادئاً متفهماً. دع الشخص الغاضب يعلم أن مشاعر

الغضب التي تتملكه معروفة بالنسبة إليك، كأن تقول له: "يمكنني أن أرى أنك منزعج" أو "أدرك أنك تشعر بالغضب" ثم شجعه على القيام بنشاطات تخلصه من ذلك الغضب كالتمارين الرياضية. تحدث إليه بعدئذ وأنتما تقومان بنزهة معاً. اطلب منه توضيح أفكاره وشرحها لا تبريرها.

"عندما يكره الناس بمثل هذه القوة، فذلط بعني أنهم يكرهون شيئاً ما في ذواتهم".

إيفلين ووف.

عندما تواجه شخصاً عدائياً وغاضباً، أمامك ثلاثة خيارات: يمكنك أن تسمح له بجرك إلى تلك الفوضى الانفعالية التي تسيطر عليه فترد بإظهار غضبك أنت أيضاً؛ أو يمكنك أن تدع غضبه يجتاحك ويجعل ردة فعلك انفعالية (فتبكي على سبيل المثال)؛ أو يمكنك أن تتخذ موقفاً حيادياً فتصبح واعياً لردات فعلك الشخصية وتسيطر عليها. إنّ أفضل شيء يمكنك القيام به هو أن تنسحب إلى خارج أي جدال وأن تنظر إليه بموضوعية بقدر الإمكان.

لا يمكنك أن تجبر الشخص الذي غالباً ما يثير غضبك على تغيير أسلوبه. في الحياة الحقيقية نادراً ما يتغير نكدو الطباع بسرعة ليصبحوا أشخاصاً لطفاء حتى لو تمت معاملتهم بلطف. الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم به هو انت نفسك، وردات الفعل الوحيدة التي يمكنك التأثير فيها هي ردات فعلك.

يبدو أن معدلات التستوسترون في الجسم تؤثر على ميل الأشخاص نحو العنف، الجنوح، الانتحار، التضحية بالذات من أجل الآخرين والعدوانية. لكن، كما هو الحال بالنسبة لمعظم الهرمونات فإن معدل التستوسترون في الدم قد يرتفع أو يهبط وفقاً لمستويات الضغط النفسي. يؤثر التستوسترون على السلوك، لكن نتيجة السلوك تؤثر أيضاً على معدلات التستوسترون. مثلاً، ترتفع معدلات التستوسترون لدى مشجعي لعبة كرة القدم عندما يفوز الفريق الذي يشجعون. ►

المصدر: كتاب لكلّ مزاج علاج