

## ساعة الغضب.. ماذا نفعل؟



قد تواجهين مواقف لا تستطيعين فيها أن تتحكمي بمزاجك أو أعصابك، وكذلك زوجك قد يثور ويصبح عصبي المزاج، أو يتصرف بطريقة تجعل الآخرين يستغربون منه، أو على الأقل قد تصادفين أشخاصاً من هذا النوع في موقع العمل، أو في دائرة معارفك، فهل يكون عصبي المزاج مستثاراً دائماً سريع الغضب، وهل يجب على الآخرين تقبل تصرفاته مهما كانت، ومهما أساء إليهم؟ طرح السؤال التالي على عدد من النساء: متى تكونين عصبية المزاج؟ وماذا تفعلين في أقصى حالات غضبك؟ وكذلك سأُـل بعض الرجال، فقالوا؟

تعترف "بثينة عمار"، 17 سنة، بأنّها عصبية المزاج، وسريعة الغضب، وحين تغضب تحطم الأطباق، أو أي شيء أمامها في المنزل، ولا تكتثر لعواقب الأمور، تبكي وتصرخ بصوت عالٍ سواء أكانت مخطئة أم على صواب، وبعد ساعات تزول حالة الغضب وتهدأ عصبيتها.

- آخر نكتة في المستشفى!

وعلى الرغم من هدوئه الذي يلاحظه الآخرون عليه، فإنّ الفنان فايز المالكي يقول: "نحن بشر، وكل منّا قد تمر عليه لحظات يشعر بأنّه عصبي المزاج، أو يغضب ويثور من أمر ما حدث أمامه، وأنا بطبيعتي هادئ لكن هناك أموراً تستفز الإنسان وتجعله عصبي المزاج، أو تدفعه للغضب، والبعض يعتقد خطأ أننا كفنانين لا نغضب أو لا نفرح، فنحن بشر وتمر علينا حالات مختلفة، أحياناً أكون عصبي المزاج، وأحياناً

أغضب أو أفرح، كما أننا نعيش ظروفًا صعبة في بعض الأحيان، فالآن وأنا أتحدث إليكم، لا أنسى أن والدي ووالدتي مريضان، أدعو الله يشفيهما، ومن الأمور التي استفزتني مثلاً وجعلتني أغضب، عندما كنت أقوم بزيارة عمي المصاب بمرض السرطان، رأيته بعض المعجبين في المستشفى فطلب أحدهم أن يأخذ صورة معي، وآخر طلب مني أن أخبره بآخر نكتة سمعتها، فأتمنى أن يقدر الناس ظروف الفنان، ويشعروا بما يمر به في حياته من ظروف صعبة، فهو ككل البشر".

وعلاج الغضب لدى المالكي هو النوم، إذ يقول: "لو كنت مستيقظاً من النوم فإنّ لدي إستعداداً لأن أنام مرّة أخرى"، وفي أقصى حالات الغضب قد أستخدم يدي، فأضرب من أوصلني لهذه الحالة". وتنتقد سارة طاهر، 25 عاماً، ركوب البعض إلى عصبيتهم الزائدة، وتقول: "لا يحق لأحد أن يرمي بمشاكله وعدوانيته وعصبيته على أحد، بل يجب أن يصلح مزاجه ويكبت عصبته، صحيح هناك أمور تجعلنا عصبيين، أو سريعي الغضب لكن العاقل يتحكم بتصرفاته".

برؤية تحليلية، يفرق الإعلامي الدكتور علي الصاحي، معد ومقدم برنامج (نحو الهدف) على القناة السعودية الأولى، بين العصبية وبين الغضب، بقوله: "عصبية المزاج حالات تحددها الحالة النفسية والفسولوجية للإنسان حينما يكون خارج نطاق المألوف، أو افتقد شيئاً روتينياً في حياته اليومية كشرب الشاي، أو القهوة، أو السجائر وذلك لفترات طويلة، أو سمع خبراً عكر عليه صفو مزاجه، وأمّا الغضب فهو ردة فعل لحدث غير متوقع أو غير محسوب، تصاحبه غالباً خسائر مادية ومعنوية، يندم مرتكبها على تصرفه ولكن بعد فوات الأوان، وقد يلجأ الغضبان إلى رفع الصوت بسبب أو دون سبب، أو يقوم بتحطيم ما يقع عليه ناظره في تلك اللحظة". وبالنسبة لي، أضاف الصاحي، في لحظات الغضب أحاول تطبيق الحديث الشريف، عند الوقوف أجلس، وعند الجلوس أحاول أن أضطجع لئلا تتفاقم الحالة، وحتى لا يحصل ما لا تحمد عقباه، أو أتوضأ كي أطفئ شدة الغضب، وفي أقل الحالات أبتعد عن المكان الذي تسبب بغضبي.

تابع الصاحي: "أفراد الأسرة اعتادوا أن يروني عصبياً، ولكنني أحاول أن أبتعد عن مسبب المشكلة كأن أرفض الجدل أو النقاش العقيم الذي يزيد من وهج الغضب لحظتها، أمّا الزملاء والأصدقاء فمن النادر جدّاً أن يظهر غضبي أمامهم؛ لأنهم يتفهمون وضعي فيقومون بتهديتي، أو تذكيري بالشهادتين، وعندما أصل إلى أقصى حالات العصبية فإنني أكبح جماح الغضب لئلا أندم بعد ذلك".

موقف آخر، يدفع الفنان فهد العمر للعصبية، وفي هذا يقول: "أكون عصبي المزاج عندما أتعامل مع شخص يدعى الذكاء وهو في قمة الغباء، أمّا في لحظات الغضب فأحاول الابتعاد عن المكان أو الشخص المتسبب في غضبي، وإذا لم أستطع أحاول أن أضرب أي جماد كالباب، أو الجدار لأفرغ غضبي فيه".

ويضيف العمر: "نادراً ما أصل إلى أقصى حالات الغضب، لكن الجميع يخشى غضبي، وفي إحدى المرات غضبت من أحد الأشخاص فضربت الحائط بيدي وجلست لمدة أسبوعين ويدي ممابة، وحمدت الله أنها أصابت الحائط ولم تُصب المتسبب بغضبي".

## - عصبية الشباب!

عن دوافع وتأثيرات الغضب والعصبية الزائدة، تقول نجوى فرج، إختصاصية إجتماعية بمستشفى قوى الأمن: "الغضب وعصبية المزاج هما نتيجة لتصرف أو سلوك، كنتيجة أو ردة فعل، وتختلف شدة الحالة من فئة لأخرى؛ فمثلاً الشباب أكثر عصبية وأكثر تقلباً في المزاج؛ لأنهم في سن حرجة وغير مدركين لعواقب الأمور، والتغيبات الجسمانية تجعلهم عصبيين أكثر في هذه المرحلة، فإذا لم يكن حديث الأهل مع الولد رقيقاً، وإذا أكثر الوالدان من عبارات اللوم، فقد يحطم ما أمامه أو يتصرف أي تصرف يدل على العصبية؛ لذلك ننصح الأهل والمجتمع بأن يكونوا واعين بهذه المرحلة".

## - ضغوط الحياة!

دوافع أخرى حياتية، تعتبرها منيرة الذويب، إختصاصية ومعالجة نفسية في المستشفى العسكري بالرياض، مثيرة للعصبية، توضحها بقولها: "عصبية المزاج والغضب حالات تكون ناتجة عن ضغوط الحياة، وهي ردة فعل طبيعية نتيجة حدث ما حصل أمام الشخص، وتختلف حدتها من شخص إلى آخر، وإذا انخفض مزاج الإنسان فسلوكه بالتالي يختلف، فقد يلجأ إلى النوم المفرط، أو إلى كثرة الحركة، أو الأكل بكثرة، أو تحطيم أي شيء أمامه، وأي سلوك يزيد على طبيعته تكون له مسببات إجتماعية ونفسية".

وعن كيفية التعامل مع أصحاب هذه الحالات، أضافت منيرة: "الأشخاص الذين يعانون من عصبية المزاج أو تنتابهم حالات كثيرة من الغضب يحتاجون إلى التعامل بطريقة خاصة، حتى يتخلصوا من المشكلة التي يعانون منها، والمهم أن نضع أصبعنا على المشكلة، ونتعامل معها بالشكل الصحيح إلى أن تتم معالجتها نهائياً".