

## نصائح مفيدة لمنع الغضب



◀- ما هو الغضب؟

يرى علماء النفس أن " الغضب هو حالة إنفعالية يرافقها ثوران الجسم، وسلوك عدواني جسدي أو لفظي، ويحدث نتيجة إعتقاد الشخص بأنّه تعرض للظلم أو الإهانة، أو أنّ الأمور تسير بطريقة لا يتقبلها الشخص، كأن تكون عكس التوقعات، أو عكس المعايير الشخصية.

ويعتقد البعض أن تفرغ إنفعال الغضب بالصراخ أو بأي سلوك غاضب، يحسن من شعور الشخص الغاضب ويريجّه، لكن عواقب الغضب ليست دائماً مريحة، خاصة أن الغاضبين على الأغلب يكتشفون أنّهم كان عليهم التصرف بطريقة مناسبة، كما أن الغضب يرافقه الكثير من الآثار السلبية، مثل خلق حالة من الصراع مع الآخرين، وإيذاء الناس المحبوبين بالقول أو بالفعل، والنظر بشكل سلبي للغاضبين من قبل الناس، والندم من قبل الغاضبين خصوصاً بسبب التسرع والإندفاعية بالتصرفات، وإرتفاع الخطر على الغاضب إذا كان يقود سيارة، أو بسبب طبيعة عمل تتطلب ضبط النفس، أو تخريب الممتلكات، والغضب حالة من فقدان الرشد قد يؤدي إلى مشاكل مع القانون، وإختلاف نظرة الشخص الغاضب إلى نفسه حين يرى عواقب ما فعله وهو غاضب".

\* نصائح مفيدة لمنع الغضب:

- النوم مبكراً والإبتعاد عن السهر.

- الإبتعاد عن التدخين.

- تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين خصوصاً ما يعرف بمشروبات الطاقة.

- ممارسة الرياضة لأنها تجعل الشخص في هدوء نفسي جميل.

- الإستغفار وأخذ نفس عميق لمدة خمس دقائق حتى تسترخي الأعصاب.

- أن تدرك الزوجة الأسلوب المناسب الذي يهدئ ثورات غضب الزوج.

- تلافي الأسباب التي تجعل الزوج يغضب بتهيئة الجو المنزلي وتوفير حالة من الهدوء.

- عدم الخوض في جدال عقيم لو حدثت مشكلة عارضة. ويجب على الزوجة أن تحتوي زوجها بسرعة في حالة غضبه، من أجل نفسها وزوجها وأولادها.

- أن يراجع الزوج نفسه وهو في حالة هدوء بعيداً عن المواقف الغاضبة التي قد يمر بها، وأن يدرك أن غضبه غير المبرر يزيد من حجم المشكلة ولا يحلها.

- أن ندرك أن الغضب قد تكون له آثاره السلبية على الأشخاص، مثل انخفاض الإنتاجية وزيادة التوتر.

- هناك نوع من الغضب المحمود في البيت أو العمل، فإن الشخص عندما يعبر عن غضبه في موقف ما، فإن هذا قد يدفع إلى الحوار البناء بين الغاضب والأشخاص الذين يمثلون الطرف الآخر، ما يسهم في عدم تكرار المشكلة سبب الغضب. ►