



## بطاقة تقنية غضب

أشعر بالغضب عندما يجب على شخص ما أن يفعل شيئًا ولكنه لم يفعله، أو عندما لا يجب عليه أن يفعل شيئًا ولكنه فعله. ويمكن أن ينطبق ذلك على الشخص نفسه.

**الغضب هو شعور يرتبط بالإحباط، سواء كان هذا الإحباط مبررًا أم لا.** يمكن أن يكون هذا الإحباط مرتبطًا بوضع غير عادل أو تهديد يعيق تحقيق رغباتنا. نشعر بالغضب عندما لا نستطيع التحكم في مصدر هذا الإحباط. الغضب دائمًا مرتبط بشخص ما أو شيء ما أو بأنفسنا. يمكن أن يكون الغضب موجهاً ضد شخص ما، أو وضع معين، أو فعل، أو فكرة. يمكننا أن نشعر بالغضب حتى تجاه أنفسنا

الغضب يسمح لنا باستعادة حقوقنا  
الغضب يعطينا الطاقة لمكافة الظلم.

### كلمات الغضب:

تهيج ، إزعاج ، استياء ، سخط ، كونه غاضبًا ، الغضب ، العدوانية ...

### الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالغضب:

تسارع إيقاع الجهاز التنفسي والقلب ، الحرارة ، توتر العضلات.

الغضب هو عاطفة طبيعية تعطينا معلومات حول ما نواجهه. يمكن أن يكون مفيدًا لنا. يمكن أن يخرجنا من حالة سلبية أو حالة استسلام في مواجهة ما هو غير عادل. هذا ما يدفعنا إلى العمل للدفاع عن قيمنا.

من الممكن أن نشعر بالغضب تجاه شخص نحبه. العاطفة ليست نفس ما نشعر به بعمق وباستمرار تجاه شخص ما! لا يجب الخلط بين الغضب الذي هو عاطفة وبين أن "نشعر بالغضب"، أو بين العدوانية التي هي سلوك.

## يمكن أن يكون الغضب غير قادر على التكيف

يتكيف الغضب عندما يعد الفرد لاستجابة نشطة (قتال)، ويحافظ على أفعالنا ويغذي الشعور بالسيطرة. أحيانًا يكون الشعور بالغضب غير مناسب للأفكار غير العقلانية: كبش الفداء: الإسناد السيئ للمسؤولية. نحن نضرب الهدف الخاطئ. خطأ في أهداف الرضا: لقد وضعنا معايير عالية جدًا مع توقعات كثيرة جدًا مقارنة بأنفسنا والآخرين والحياة.

الغضب ضد أنفسنا غالبًا ما يكون غير مناسب. معاملة أنفسنا بدون حكم، بل بلطف كما نعامل أفضل أصدقائنا هي أكثر فعالية بكثير. يمكن أن نشعر بالغضب تجاه شيء قد فعلناه (أو لم نفعله) ولكن ليس تجاه من نكون.

## سوء إدارة الغضب

المشاكل الخطيرة هي الكثير من السيطرة أو عدم السيطرة الكافية:

« السيطرة الزائدة: الكثير من الغضب المكبوت يمكن أن يكون مصدرًا للمشاكل: كلما رفضنا شيئًا ما، زاد انتشاره للتحكم في الغضب أو تجنبه، من الخطورة استخدام « الأصدقاء الزائفين ».

لا يكفي التحكم: الغضب يطرح مشاكل عندما يكون غير مناسب وعندما تتم إدارتها بشكل سيء تسبب في سلوك غير خاضع للرقابة، مدمرة، عنيفة وعدوانية.

## عندما واجهت صدمة ...

الغضب رد فعل مناسب للصدمة. ومع ذلك، يصبح الغضب مشكلًا عندما يتجه نحو أشخاص أو مواقف غير مرتبطة بالصدمة، أو يُعبّر عنه من خلال عنف ضد الذات أو الآخرين. يمكن أن يكون له آثار ضارة على المدى البعيد.

لاستخدام الغضب بطريقة مناسبة، يجب أن يتم التعرف على وجوده وضبطه وتوجيهه بشكل عادل. استراتيجيات التكيف مع الغضب غالبًا ما تتضمن تأخير التعبير عنه (العد إلى عشرة، مغادرة الموقف)؛ وتقليل شدته (التنفس، ممارسة التمارين، الجري)؛ والتفكير في عواقب الأفعال (ما هي عواقب هذا الفعل؟ هل هو متفق مع أهدافي؟)؛ والتعرف على مصدر الغضب (من بعد من أشعر بالغضب؛ ما الذي في هذا الموقف أثار غضبي؟). تعتمد المهارات على التعرف على العواطف والأهداف، خاصة فيما يتعلق بالأهداف بين الأشخاص.

## كيف تدير الغضب؟

ألاحظ بوعي تام ما أشعر به، ألاحظ مشاعري الجسدية.

أنا أسمى مشاعري بدقة وبتفاصيل: 'أنا غاضب'.

أنا أستقبل هذا الغضب، أقبله، أتركه. هذا هو تجربتي في هذا اللحظة، لأن هذه هي المعلومات التي أحتاجها. إذا حاولت تجنب هذا الشعور، وعدم العيش به، سأعاني لاحقًا، إنها مخاطرة كبيرة جدًا!

أنا لا أسعى لجعل الغضب يزول بسرعة.

لدي الحق في أن أغضب.

أملأ دفتر مراقبة عواطفني.

أفضل قدر الإمكان التعبير عن الذات بدلاً من السلوكيات العدوانية.

أقول « أنا غاضبة »، « عندما تفعل ذلك، يزعجني... أتمنى في المستقبل (ما أتمناه) » حتى لو لم أكن متأكدة من الحصول على ما أريد!

