

مقدمة بحث عن الغضب وأنواعه وآثاره

غالباً ما ينتج الغضب عن حدث داخلي أو خارجي، قد يأخذ شكل تهديد أو اعتداء أو ظلم، وذهب البعض أنه استجابة تكيفية تكمن منفعتها في الحماية من الخطر، ويختلف من شخص إلى آخر بناء على الطريقة التي تعلمها الشخص في كيفية التعامل مع هذه الإنفعالات ضمن عائلته، والمكان الذي نشأ به، وقد يعبر عنه بالصراخ أو السخرية، وقد ينطوي على نفسه، ومنه فالغضب والتعبير عنه هي مسألة نسبية تختلف باختلاف الأشخاص واستجاباتهم للإنفعال، وتأثير البيئة من حولهم.

تعريف بالغضب اصطلاحاً

يعرّف الغضب بأنه حالة عاطفية، يصحبها مجموعة من الآثار الجسدية مثل ارتفاع في معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والادرينالين، والغضب يكون بدرجات وهي السخط، والغضب الخفيف والشديد، ويولد لدى المرء الرغبة في أذية من حوله بعد شعوره بالقوة، يتولد الشعور بالغضب في كثير من الحالات لعل أهمها الشعور بالظلم والإجحاف في أمور الحياة اليومية.

تعريف الغضب في علم النفس

يعرّف علماء النفس الغضب بأنه أحد أشكال رد الفعل والاستجابة التي تأخذ أشكالاً مختلفة لتمكين الأشخاص من التعامل مع ما يتعرضوا له من تهديدات، ينتج عنه تصرفات عدائية غير لائقة من الشخص الغاضب، كالصراخ، رمي الكتب، كسر القلم، كسر الزجاج، وهناك حالات يكبت فيها الإنسان شعور الغضب بداخله ولا يأخذ شكل سلوك ظاهر، فقد اعتبر جالينيوس وسينكا أن الغضب نوع من الجنون، وقال سينكا أنه لا طائل من الغضب حتى للحرب، وأنه في المسابقات الرياضية من الخطأ أن تغضب. قال أرسطو: الذين هم في ثورة الغضب يفقدون كل سلطان على أنفسهم، ويرى ديفيد هيوم أن الغضب هو من العواطف والغرائز ونقصهم دليل على الحماسة.

أنواع الغضب

يأخذ الغضب أنواعاً وأشكالاً مختلفة تبعاً للحالة النفسية للأشخاص، أو ما تعرضوا له من صغورهم، وكذلك بتأثير البيئة المحيطة في العمل، وفيما يلي سنتحدث عن أنواع الغضب بصورة مفصلة:

الغضب الحازم

وهو نوع من الدبلوماسية، وهو أكثر أنواع الغضب إيجابية، يتصف صاحبه بالهدوء وقدرته على ضبط إنفعاله، لا يوجه الإهانات ولا يلجأ للعنف، قادر على مواجهة الإنفعال بسلوك إيجابي، ولفت إنتباه الشخص المقابل أنه بدر عنه ما يشعر بالغضب، ويدافع عن حاجاته ورغباته دون إغفال شعور الآخرين.

الغضب السلوكي

في هذه الحالة يفقد الشخص السيطرة على نفسه ويميل إلى العدائية، فد يعتدي على من حوله جسدياً ويحطم الأشياء، وهذا النوع شائع بين الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية، حيث يعاني أصحاب الغضب السلوكي من نوبات هيجان بدون أسباب واضحة وهم بحاجة لعلاج نفسي

الغضب المزمن

يتميز أصحاب هذا النوع من الغضب والاستياء الدائم، وهو نتيجة أحداث مؤلمة تعرضوا له في الماضي من اعتداء جسدي أو تهميش لشخصيتهم ولم يتخطوا ذلك، ويتمثل هذا النوع من الغضب بإلقاء اللوم على الآخرين بدون سبب منطقي وعدم البحث عن الإيجابيات عند الاختلاف مع الآخرين.

الغضب الحكمي

ويكون الغضب الحكمي نتيجة لسبب منطقي كالتعرض للظلم، ويرى الشخص الذي يعاني من الغضب الحكمي في نفسه تفوقاً أخلاقياً يمكنه من توجيه النقد للآخرين وإهانتهم دون الشعور بالذنب، وهذا ما يجعله يبدو سيء النية تجاههم.

الغضب القهري

هو أحد أنواع الغضب يصعب السيطرة عليها، وينتج عن شعور صاحبه باليأس والإحباط الناتجين عن المواقف الخارجة عن سيطرته، كما في حالات الخوف الشديد، والضغوطات التي تفوق قدرته على استيعابها وتحملها.

الغضب السلبي العدواني

لا يملك الشخص في هذه الحالة القدرة على التعبير عن غضبه، فيهرب من المواجهة ويلجأ إلى الإنطواء على الذات، وأحياناً يعبر عن غضبه بالسخرية أو الصمت، أو التهامل في العمل مما يؤثر سلباً على حياته الشخصية والمهنية، ويظهر عن الأشخاص الذين عانوا من التعنيف من مربيهم، ويرى البعض أن من يعاني من هذا النوع يجمع بين صفتي السلبية والعدائية وهذا أمر غير ممكن اجتماعهما بدون انفصال.

الغضب الانتقام

وهو من أكثر أنواع الغضب شيوعاً، ويحدث كاستجابة غريزية يحركها دافع الانتقام من شخص ما نتيجة التعرض للأذى والتجريح على يده، وغالباً ما ينشأ في علاقات الأشخاص فيما بينهم وعائلاتهم أو أشخاصهم المقربين، وينتج عنه تضخيم المشاكل وتحويلها لحرب كلامية ورغبة من الشخص برد الإساءة بالمثل، وهو من أخطر أنواع الغضب خطورة لصعوبة السيطرة على دافع الانتقام، وعدم القدرة في التراجع عنه.

الغضب المسيء للذات

يشعر المصاب بهذا النوع من الغضب باليأس والإهانة، وانعدام قيمة الذات، مما يجعله يتحدث بسلبية عن نفسه، وقد يتعاطى المخدرات، وقد يعبر عن غضبه بمهاجمة الآخرين وانتقادهم لإخفاء هذا الشعور لديه، وأكثر الأشخاص عرضة لهذا النوع من الغضب هم

شديدي الحساسية، ويعد التأمل والتحدث عن المشكلة بعقلانية من أكثر طرق نفعنا في علاجه.

الغضب اللفظي

أحد أنواع الغضب ويتم التعبير عنه بواسطة الكلمات دون الأفعال، كالصراخ و السخرية، أو التهديد، وهو أقل خطورة مما يظهر بالسلوك من غضب، ويأخذ شكلا من أشكال الإساءة العاطفية للآخرين، وغالبا ما ينتهي الغضب اللفظي بالندم ومبادرة الشخص الذي يعاني من الغضب اللفظي إلى الاعتذار في كثير من الأحيان بعد الندم على فعله.

الغضب المتقلب

يظهر على شكل انفعال حاد ومفاجئ، وحرري بالذكر أن نوبات الغضب المتقلب هي أكثر شيوعاً عند الذكور الذين يعانون من بعض المشاكل مثل تعاطي المخدرات، حيث يولد لديهم الشعور بالقوة، وما لا يمكن إغفاله الخطورة التي قد يتسبب بها هولاء الأشخاص على أنفسهم وغيرهم، واستمرار خوف من حوله من إثارته، حيث أنه قد يثار من أي فعل.

أثار الغضب

لا تقتصر أثار الغضب على الفرد فقط، وإنما تمتد إلى المجتمع بأسره، وفيما يلي سنتحدث بالتفصيل عن أثار الغضب على الفرد والمجتمع:

أثار الغضب على الفرد

الغضب يعود بالضرر الكبير على الفرد جسديا وصحيا ونفسيا وعضويا، وقلما يؤدي لنتائج إيجابية، وفيما يلي سنتناول الآثار الناجمة عن الغضب التي يعاني منها الفرد

أثار الغضب الجسدية على الفرد

تظهر على جسم الإنسان بعض الآثار كنتيجة طبيعية لحالات الغضب والانفعالات النفسية، ومن ذلك إفراز الغدة الكظرية هرمون الكورتيزول وهرمون الأدرينال، وجعل الجسم في حالة استعداد للقتال حيث ينتقل الدم إلى عضلات الجسم من القناة الهضمية، فضلا عن تسارع في نبضات القلب، وارتفاع الحرارة، والتعرق.

أثار الغضب الصحية على الفرد

ينتج عن فورة الغضب مجموعة من الآثار السلبية على صحة الشخص المنفعل وتكون لأوقات قصيرة وقد تطول، حيث يعاني الشخص الغاضب من الأرق والصداع المتكرر، ويكون أكثر عرضة للأزمات القلبية، والسكتات الدماغية، فضلا عن المشاكل الهضمية كآلام البطن، وغالبا ما ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يعانون من الغضب وبالاكتئاب.

الآثار التحفيزية للغضب على الفرد

للغضب أثار تحفيزية على الشخص المنفعل وتظهر في منحيين متناقضين إيجابية وسلبية، أما الأيجابية فتتجلى بشعور الشخص الذي يعاني من أحد أنواع الغضب بقدرته على السيطرة والتحكم، فينعكس ذلك إيجابا بتوجه لرفع الظلم عنه وعن ممن حوله، أما الأثر

السلبى فيتمثل بشعوره بحقه فى توجيه الإساءة للأخرين والصراخ عليهم، وأنه من واجبهم تحمل ثورة غضبه وفعله اللا أخلاقى.

أثار الغضب على الجهاز المناعى للفرد

أفادت العديد من الدراسات حول أثر الغضب على الجهاز المناعى للشخص الغاضب أن الأشخاص الذين يتعرضون لنوبات غضب هم أكثر عرضة من غيرهم من الأوصحاء للإصابة بالعدوى، وذلك لإنخفاض مستوى الغلوبولين المناعى لديهم بشكل كبير فى أول ست ساعات التالية لنوبة الغضب، ودعت البروفسورة ماري فريستيد فى جامعة أوهايو الأمريكية إلى ضرورة ضبط النفس واستعمال حس الفكاهة للتخلص من الغضب توخياً الأثر السلبى له على الجهاز المناعى.

أثار الغضب على المجتمع

للغضب الكثير من الآثار السلبىة نذكر أهمها:

- الأشخاص الذين يعانون من الغضب المزمن يعانون من تكوين صداقات ناجحة.
- ميل الأشخاص الذين يعانون من الغضب إلى الاكتئاب يقلل من ظهور المودة فى علاقاتهم.
- الأشخاص العدوانيين إثر الغضب لا يستطيعون الاستفاده من الدعم المقدم له من الأخرين لأنهم لا يدركون مدى تأثير سلوكهم اللامنطقى فى إبعاد من حولهم عنهم.
- الغضب يقود إلى اللجوء إلى الألفاظ والأفعال العدوانية والسلوكيات المنافية للأخلاق، كالتهور فى القيادة وعدم احترام كبار السن والأطفال.
- الغضب له الدور الكبير فى تفتت الأسرة.

كيفية التخلص من الغضب

فيما يلى مجموعة من الخطوات التى تساعد فى ضبط النفس والتخلص من الغضب:

- **العد:** عد الأرقام تصاعدي أو تنازلي يخفض معدل نبضات القلب ويهدئ النفس.
- **التنفس العميق:** عند الغضب خذ نفساً عميقاً من الأنف، وأطلقه من الفم بهدوء يساعد فى السيطرة على الانفعال.
- **التفكير قبل التحدث:** عندما يغضب الشخص من السهل عليه أن يقوم بأفعال يندم عليها بعد انطفاء ثورة غضبه، لذلك يجب على الشخص المنفعل التريث قليلاً قبل لفظ أو فعل أي شيء
- **تحديد الحلول:** عند الانفعال الأولى من الصراخ والتهور فى الألفاظ والأفعال اللامنطقية أن نضع الحلول الممكنة لحل المشكله المطروحة.
- **التمارين الرياضيه:** كالمشي وركوب الدراجة لدورها الكبير فى تهدئة الأعصاب.
- **ممارسة تمارين التمدد:** ممارسة التمارين الحركية، مثل تمارين الرقبه والأكتاف دور فى التحكم فى الجسم وضبط الانفعال.

- **التأمل:** ممارسة التأمل كالمخرج إلى مكان هادئ وتأمل الطبيعة، والاسترخاء، تساعد على جعل الشخص عقلياً في أوقات يثور انفعال غيره من الأشخاص.
- **الضحك:** وله ذلك التأثير العجيب في تعديل المزاج للأفضل والابتعاد عن النظرة السلبية، ومنه ملاطفة الأولاد ومشاهدة الفيديوهات من شأنها أن تحد من الغضب، أو تساهم بذلك.
- **التعبير عن الغضب:** إن التعبير عن الغضب بصورة صحيحة وعقلانية هو الحل الرئيسي للغضب.

خاتمة بحث عن الغضب وأنواعه وآثاره

وبذلك نكون قد وصلنا إلى نهاية البحث الذي تحدثنا به عن واحدة من أخطر القضايا الإجتماعية خطورة ألا وهي الغضب، حيث أوردنا في سطور تعريف الغضب، وعددنا أنواعه، وأوردنا أهم آثاره والنتائج المترتبة عنه، وكيفية التخلص من هذا السلوك.