

الغضب ليس المشكلة بل طريقة التعامل معه

الأحد 23 أغسطس 2026 04:00 م

يتناول المقال الذي نشره موقع سايكولوجي توداي للكاتبة جولي راديكو، أخصائية علم النفس الإكلينيكي المعتمدة، طبيعة الغضب وكيف يمكن أن يكون شعورًا صحيًا ومحفزًا على اتخاذ خطوات إيجابية، لكنه قد يتحول إلى سلوك مؤذٍ عندما يقود إلى العدوانية وتشير الكاتبة إلى أن فهم مصادر الغضب وطريقة تفسيرنا لتصرفات الآخرين يمكن أن يساعد في السيطرة عليه بصورة أفضل.

وتوضح راديكو أن الغضب قد ينشأ نتيجة الشعور بالظلم أو الإحباط أو التعرض لأذى حقيقي أو متخيل، لكنه لا يعني بالضرورة أن الشخص سيتصرف بعدوانية. فعلى سبيل المثال، قد يدفع الغضب من قيادة السيارات بسرعة في شارع يعبره الأطفال إلى تنظيم الجيران والمطالبة بوضع مطبات للحد من السرعة، بدلاً من الدخول في مواجهة مع السائقين.

القصة التي نرويها لأنفسنا قد تزيد الغضب

وترى الكاتبة أن أحد العوامل التي توجع الغضب هو الافتراض بأن الآخرين يتصرفون بسوء نية. وتضرب مثالاً بشخص يتجاوز الآخرين في طابور أحد المتاجر؛ فإذا افترض الشخص أن المتجاوز تعمد إهانته، فمن المرجح أن يزداد غضبه ويدفعه ذلك إلى الصراخ، بينما قد يختلف رد فعله إذا افترض أن الشخص لم يره أو لم ينتبه إلى وجوده.

وتوصي راديكو، عند الشعور بالغضب، بالتوقف ومراجعة الافتراضات المتعلقة بنوايا الآخرين، ثم محاولة التفكير في ثلاثة تفسيرات بديلة على الأقل لسلوكهم. فقد يكون الشخص الذي تجاوز الطابور يعاني مشكلة في السمع أو البصر، أو تلقى اتصالاً عاجلاً، أو يحتاج إلى الوصول سريعاً إلى مكان آخر.

محاولة فهم الآخرين قد تهدئ الغضب

وتدعو الكاتبة أيضاً إلى النظر إلى الآخرين باعتبارهم أشخاصاً لديهم ظروف واحتياجات وتجارب قد لا نعرف عنها شيئاً. وتطرح أسئلة يمكن أن تساعد على تغيير زاوية النظر، من بينها: ما الذي دفع هذا الشخص إلى التصرف بهذه الطريقة؟ وما الاحتياجات التي يحاول تلبيتها؟

وتوضح أن فهم الدوافع المحتملة لا يعني تبرير السلوك الخاطئ، لكنه قد يساعد على تهدئة الغضب وإفساح المجال أمام قدر أكبر من التعاطف والتعامل الهادئ مع الموقف.

وفي ختام المقال، تؤكد راديكو أن السيطرة على الغضب ليست مهارة يمكن إتقانها بصورة مثالية، لأن أحداً لا ينجح في التحكم في مشاعره طوال الوقت، لكن إدراك مسببات الغضب وتحمي الافتراضات السلبية ومحاولة فهم الآخرين يمكن أن تساعد الشخص على الشعور بقدر أكبر من السيطرة على انفعالاته.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/you-are-enough/202608/anger-is-healthy-if-you-can-understand-and-deal-with-it>