

الثبات الانفعالي والتحكم في الغضب

لماذا حضرت هذا الكورس ؟ وما هي الاستفادات التي تتوقع الحصول عليها ؟

.....

.....

.....

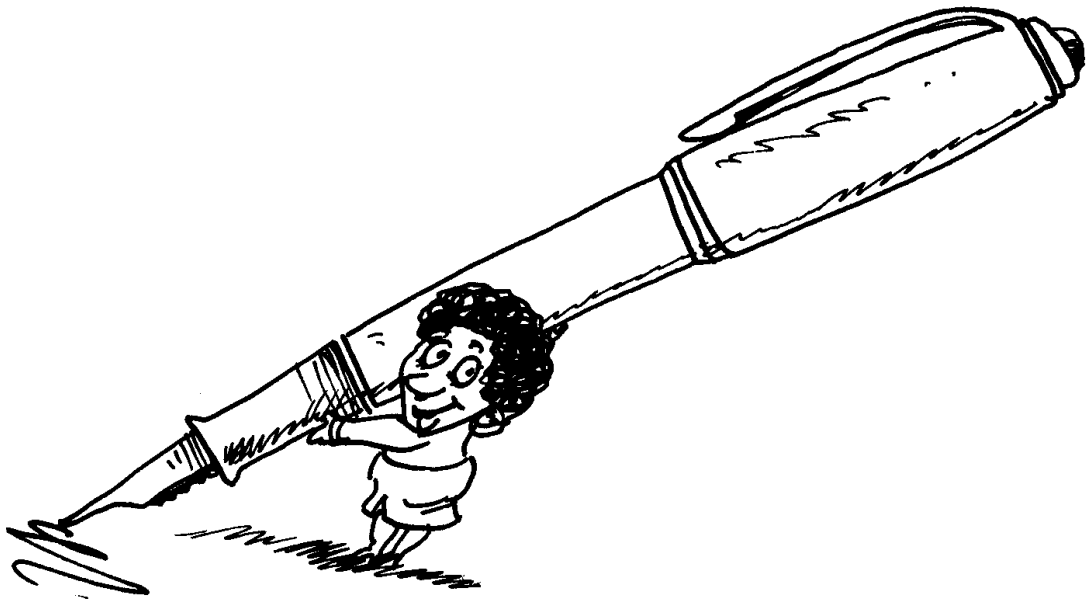
.....

.....

.....

.....

.....



افهم نفسك

1- كيف يتكون الإحساس والشعور :

يتعامل العقل مع كل ما حولنا بمبدأ المثير والاستجابة ، فكل مثير من حولك لابد أن يكون له استجابة في العقل ، هذه الاستجابة تكون بحسب برمجتك المسبقة ، والإحساس والشعور هو استجابة لبعض المثيرات المحيطة من حولك

2- فلتر العقل :

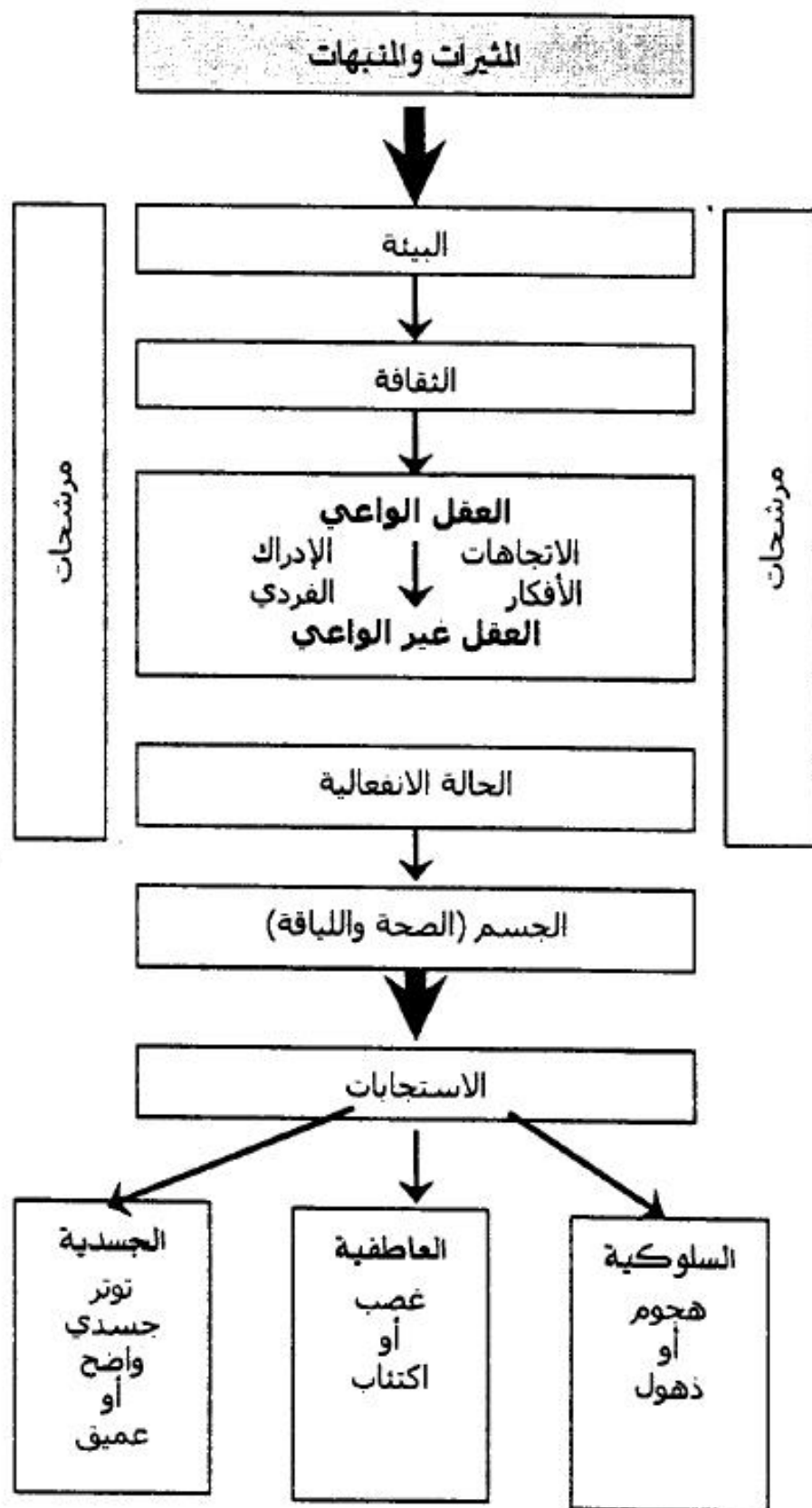
تدعى أحيانا مرشحات العقل ، يقصد بها البرامج المسبقة في العقل والمستمدة من عدة مصادر ، تقود الجسم لعمل استجابة لكل مثير من حولك ، وبتحكمك في هذه الفلاتر تتحكم في ردة فعلك بمنتهى السهولة واليسر ، وبلا وعي

3- ما هو الانفعال :

الانفعال : هو تغير في سلوك الفرد ينشأ بسبب مصدر نفسي ويؤثر في الخبرات الشعورية ويصاحبه نشاطات في أجهزة الجسم الداخلية وله مظاهر خارجية دالة عليه

فضلا انتبه :

يعتبر الغضب من أقوى وأسرع الانفعالات انتشارا وتأثيرا سلبيا على حياة الإنسان



فوائد الغضب :

- الوقاية الذاتية : الاستثارة تولد أقصى قدر من الطاقة الجسدية للدفاع عن أنفسنا
- التخلص من الضغط : الغضب يعطي فرصة للجسم لتنفيس التوتر والطاقة الناجمة عن شدة الانفعال

أضرار الغضب الفسيولوجية :

- ❖ ارتفاع ضغط الدم الشديد
- ❖ زيادة مستويات الكوليسترول
- ❖ تلف الشرايين وانسدادها
- ❖ مرض القلب
- ❖ تفاقم حالات الأمعاء مثل القولون
- ❖ زيادة القابلية للعدوى
- ❖ تضخم الألم
- ❖ الصداع وتفاقم حالات الجيوب
- ❖ التهاب واضطرابات العلاقات
- ❖ تأخير شفائنا من الجروح الكبيرة مثل العمليات أو الأمراض الخطيرة مثل السرطان أو الإيدز
- ❖ انتشار الطاقة السلبية في الجسم وبقائها باستمرار مما يفاقم ظهور الأمراض السيكوسوماتية

التحكم في الغضب

1- تحدّ اتجاهاتك وغيرها :

حاول إعادة برمجة عقلك للتعامل الصحيح مع الأمور من حولك ، تحد كل ما تربيته عليه من طرق التعامل مع الأمور ، وابدأ في معرفة حقك وحقوق الآخرين كي تخفف من حدة غضبك على أمور من البديهي أن تحدث في حق من حقوق غيرك كما هي حق من حقوقك .

اعرف حقك : انتبه دائما لحقوقك وأبقها على الدوام في ذهنك

- ❖ الحق في المطالبة بما نريده (والوعي بأن الشخص الآخر له الحق في الرفض)
- ❖ الحق في أن يكون لك رأي ومشاعر وانفعالات والتعبير عنها تعبيراً لائقاً
- ❖ الحق في التحدث بعبارات ليس لها أساس منطقي ولا تحتاج لتبريرها (مثل الأفكار والتعليقات الملهمة)
- ❖ الحق في اتخاذ القرارات وتحمل العواقب
- ❖ الحق في اختيار المشاركة أو عدم المشاركة في مشاكل الآخرين
- ❖ الحق في الجهل بشيء ما أو عدم فهمه
- ❖ الحق في ارتكاب أخطاء
- ❖ الحق في النجاح
- ❖ الحق في التراجع عن الرأي
- ❖ حق الخصوصية
- ❖ حق العزلة والاستقلالية
- ❖ الحق في تغيير أنفسنا إلى شخصيات حاسمة

2- سيطر على مخاوفك

في بعض الأوقات يكون الخوف سببا في الغضب ، والعكس صحيح ، لذا ينبغي إدارة المخاوف بشكل صحيح باتباع الآتي :

- ❖ الفصل بوضوح بين الحقيقة والخيال
- ❖ تحديد طرقا عملية للتكيف مع النتائج السلبية الواقعية التي يمكن أن نواجهها إذا تعاملنا مع الغضب بحسم
- ❖ أن نسيطر على عاطفة الخوف نفسها

تمارين عملية :

* تمرين التعامل مع المواقف اللاعقلانية :

- لن أستطيع الحياة بدون
- لن يحبني الناس ..
- يمكن أن يؤذني الآخرون ..
- سيصيبني مرض كذا ...

* تمرين التعامل مع المواقف العقلانية :

- إذا بدأت في إظهار إحباطي في العمل فقد أجد أن زملائي لا يدعمونني .
- إذا أظهرت غضبي في البيت ، فسيكون هناك صراخ كثير وهذا سيقلق الجيران ويزعجهم
- إذا دافعت عن حقوقي أمام شريك حياتي ، فربما يتركني وينصرف ويرفض أن يتحدث معي أو حتى يضربني

3- واجه الوحش داخلك :

لابد أن تفر الجانب السلبي داخلك ، وهذا له فوائد عدة :

- ❖ يساعدنا عن التعبير عن مشاعرنا السلبية بصدق وصراحة ولا نكون في حاجة لخزن التوتر
- ❖ يساعد الآخرين على أن يكونوا صرحاء في انتقادنا ، لذا لا يتراكم الاستياء منا بداخلهم
- ❖ يشجع الآخرين على الاعتراف بمساوئهم وبالتالي لا يلقون اللوم علينا أو على الآخرين على أشياء أخرى

تمرين اكتشاف الجانب المظلم داخلك :

فكر بعمق في كل عبارة من العبارات التالية ثم اكتب كل ما يدور في ذهنك بصدق وأمانة ، لا تنتدھش مما ستكتشفه عن نفسك ، لكن حاول منذ الآن وفي الأيام القادمة تطوير نفسك من الداخل بتدرج وسرعة قدر المستطاع .

- ❖ لا أحب نفسي حين ...
- ❖ أسوأ عاداتي هي ...
- ❖ بعض الأخطاء الغبية التي ارتبكتها هي ..
- ❖ فقدت السيطرة على نفسي حين ...
- ❖ بعض أمثلة أنانيتي هي ...
- ❖ عادات في الآخرين تضايقتني هي ...
- ❖ كنت سيء الأخلاق حين ...
- ❖ كنت منافقا حين ...

- ❖ إني أحسد الأشخاص الذين ...
- ❖ لا أحب الأشخاص الذين ...
- ❖ أشعر بالضيق حين ...
- ❖ أحيانا أشعر بالرغبة في إيذاء أو ضرب ...
- ❖ أحب أن أنتقم من ...
- ❖ من أحب أن أراهم مذلولين هم ...
- ❖ لا أستطيع أن أحتمل حين ...
- ❖ الأديان التي أرى أنها خاطئة أو غريبة أو متطرفة هي ...
- ❖ من يسرق لابد أن ...
- ❖ من يؤذيني لابد أن ...
- ❖ إذا كنت إرهابيا أحب أن ...
- ❖ لو كنت سأفجر شيئا ، فهدف التفجيرات هو ...
- ❖ إذا كتبت شعارا على الحائط فسيكون ...
- ❖ بعض الأمثلة من خيالاتي الغريبة هي ...

4- تعامل مع ركام الغضب المكبوت :

فضلا انتبه :

مشاعرنا اليوم مرتبطة ارتباطا وثيقا بمشاعر الأمس

تمرين الغضب المكبوت :

- خذ وقتك في التفكير في خبرات الأذى والإحباط الماضية
- ضع قائمة بالأحداث والعلاقات التي سببت لك ألما والتي لم تقم بالتنفيس عنها بالشكل الصحيح

فضلا انتبه :

الإساءة إليك لن تمثل لك شيئا إلا إذا ظلت تتذكرها

5- عبر عن مشاعرك تعبيراً مناسباً :

التعبير الراقى يصل بك للهدف سريعاً ويحد من تأثير الانفعال السلبي عليك

- ❖ عبر بإيجابية : عبر عن كل مشاعرك وليس السلبي فقط
- ❖ كن مباشراً : "أنا متضايق من" .. ليس "من المفروض أن"
- ❖ حدد درجة الغضب . شعرت بضيق خفيف . بداخلي بركان
- ❖ لا تتهم الآخرين بإغضابك : غضبت حين ليس أنت أغضبتني
- ❖ لا تسترجع ذكريات الماضي السلبية
- ❖ لا تلعب دور الأخصائي النفسي
- ❖ لا تعمم ولا تضع مسميات ووصف وأحكام
- ❖ لا تعظ ولا تعط دروساً في الأخلاق
- ❖ فرق بين الفعل والفاعل (انتقد السلوك لا الشخص)
- ❖ حدد هدفك بوضوح وواقعية
- ❖ لا تهدد ولا تعاقب
- ❖ تجنب السخرية والفكاهة
- ❖ حاول تقديم مكافأة
- ❖ خذ سبعة أنفاس عميقة قبل أي رد فعل

خطوات التعامل مع نوبات الغضب :

1- المسافة :

غير المسافة بينك وبين مصدر الغضب عن طريق :

- التراجع خطوة للخلف
- التراجع للخلف في كرسيك
- الجلوس لو كنت واقفا
- الانصراف من الحجرة (اخترق عذرا للانصراف)

2- الأرض :

حاول العودة لأرض الهدوء بتشتيت انتباهك أو بالانتباه لشيء آخر عن طريق :

- عد الأشياء الزرقاء في الغرفة
- البحث عن كل الأشياء المستديرة
- العد من عشرة إلى واحد بهدوء
- تخيل مراحل الوضوء وقم بها في الخيال أو في الواقع إن كان متاح

3- التوتر :

أرسل رسالة للعقل لخفض التوتر بهدوء عن طريق :

- قبض يدك وفردها خلف ظهرك
- ثني وفرد أصابع قدميك تحت المكتب
- دفع سقف الحلق بلسانك ثم استرخائه
- شد عضلات الوجه وإرخائها عدة مرات
- الضغط على وسادة بالأصابع ثم تركها
- تخيل نفسك في مكان مريح هادئ مطمئن مسترخ

4- التنفس :

قبل الاستجابة لفظيا أو عمل أي رد فعل قم بتمارين التنفس

- خذ أربعة أنفاس عميقة ثم أخرجها بهدوء واسترخاء ثم :
- اعتذر
- تراجع عن ما قلته إن كانت صياغته مسيئة
- أعد قول ما تريده بصيغة أخرى
- أصلح ما حدث عند الغضب

التعامل مع غضب الآخرين :

- ❖ تعلم من تجربتك الخاصة
- ❖ الغضب يولد غضب
- ❖ الفت الأنظار إلى الهدف لا إلى المشكلة
- ❖ قدر مشاعر الطرف الآخر واحترمها
- ❖ هدفك التهدة لا العقاب أو تحميل المسؤولية
- ❖ أنصت بشدة لما يقول وأظهر اهتمامك
- ❖ احم ذاتك عند الانتقاد (هل تريد أن تهينني) ؟
- ❖ ادفع باللتي هي أحسن

خالص أمنياتي لكم بحياة هادئة مريحة ممتعة : د/ أحمد عمارة