

دفتر

تہارین صغیر

لتعيش غضبك
بإيجابية

مكتبة الرمحي أحمد

الكتاب ٥٨

@ktabpdf .. تيليجرام



إيف ألكسندر تالمان
رسوم جان أوغانيور



دار لولوه للنشر
LULUA PUBLISHING

jouvence
EDITIONS
L'éditeur du bien-être

دفتر
تمارين
صغير

« ما من كتاب وصفاته يغذي عن لا
يتولى مهمة الطهي بنفسه ! »
عقل شعبي

لذا، ولدعوك إلى تطبيق هذا المثل بطريقة مرحة وتفاعلية، طوّرنَا مفهوم دفاتر التمارين الصغيرة لتكون بمثابة رياضة فكرية لتحقيق الرفاه النفسي والجسدي! وتُعتبر هذه الدفاتر الصغيرة عناصر فاعلة في عملية التحوّل الشخصي، وقد أعدّها كتاب يتمتّعون بخبرة واسعة ويمارسون نشاطات ترتبط مباشرة بالمواضيع التي يكتبون عنها، مثل التربية، أو العلاج النفسي. وبفضل دفاترهم الصغيرة هذه، والتي تلعب فيها أنت أيضاً دور الكاتب، يضعون معرفتهم وخبرتهم في خدمة تطوّرك ويدعونك إلى أن تلعب دوراً فاعلاً في عملية تغيرك!

إيف ألكسندر تالمان هو عالم نفسي وأخصائي في حقل التطوّر الشخصي. وهو يحمل أيضاً شهادة دكتوراه في علم الفيزياء، لذا يحرص على أن يتبع منهجاً علمياً عند تطوّره للعلاقات الإنسانية. وقد ألف عدّة كتب ناجحة، منها *Au Diable La Culpabilité!* و *Petit Cahier D'exercices* و *Petit Traité De Contre-Manipulation* التي يمكن ترجمة عناوينها كالتالي: تخلص من الشعور بالذنب، ومعاودة صغيرة للتصدّي للتلاعب، ودفتر تمارين صغير للتدرّب على السعادة (Editions Jouvence).



إيفه ألكسندر تالهان

دفتر تمارين صغير

لتعيش غضبك
بإيجابية

رسوم جان أوفانيور

للمزيد والجديد من الكتب والروايات زوروا صفحتنا على فيسبوك

مكتبة الرمحي أحمد

الكتاب ٥٨

<https://t.me/ktabpdf>

النسخة العربية من:

The Arabic Edition of :

PETIT CAHIER D'EXERCICES
POUR VIVRE SA COLERE AU POSITIF

صادرة عن:

published by:



دار لولوه للنشر
LULUA PUBLISHING

www.lulua.com

بترخيص من:

By permission of:

Editions Jouvence, S.A.

Chemin du Guillon 20

Case 184

CH- 1233 Bernex

www.editions-jouvence.com

info@editions-jouvence.com

jouvence
EDITIONS
L'éditeur du bien-être

PETIT
CAHER
Sport cérébral du bien-être

يعاني الغضب من سبعة سيئة. وعادة ما نتجنبه لأنه يرتبط
بالعنف والعدوانية في أغلب الأحيان .
إلا أن الغضب يملك جوانب إيجابية أيضاً: فمن دونه يصعب علينا
أحداث تغييرات من حولنا وحمل الآخرين على احترام حقوقنا .
لذا عليك أن تروض غضبك وتتعلم كيف تستفيد من طاقته من
دون أن تستسلم للعنف . وعليك بالأخص أن تتعلم كيف تدلل
العقبات الكثيرة التي تواجهك في حياتك اليومية وتتخلص من
كافة الإزعاجات غير الضرورية التي تفسد مزاجك .
لقد حان الوقت لتتعلم أن تتصالح مع الغضب ...

I . هيا بنا إلى لقاء الغضب

كيف ترى الغضب؟
لتعرف الجواب، دون كل الكلمات والأفكار التي تخطر في بالك حين
تفكر بالغضب:

ضع خطأ باللون الأخضر تحت الكلمات ذات الإحساس الإيجابية،
وخطأ باللون الأحمر تحت الكلمات التي تبدو لك سلبية. ثم
احتسب عدد الكلمات في كل من الفئتين.

كلمات إيجابية:

كلمات سلبية:

هل تعتبر أنّ الغضب هو أمر سلبي في الأساس (خطير، وعنيف، ومدمر، وقليل الاحترام)؟
يملك الغضب جوانب إيجابية أيضاً:

- يحفزك طاقتك (خاصة لتدافع عن نفسك)،
- يحفزك لتحدث تغييرات،
- يعطيك القوة لتجعل الآخرين يحترمون حدودك،
- يسمح لك بتخويف الآخرين كي لا يدوسوا على حقوقك.

هل تبدولك هذه الأمور مألوفة؟

إنّ الغضب بحد ذاته ليس جيداً ولا سيئاً، بل طريقة تعبيرك عنه واستخدامك له هي ما يحدث الفرق! لذا توقفت عن إصدار الأحكام بحق الغضب وتعلمت أن تستخدمه بأسلوب بناء.

العواطف الأساسية

حدد علماء النفس 6 عواطف أساسية أو أولية. وهي تولد مع الإنسان بالفطرة وتظهر معالجها بوضوح على وجهه. لذا هي تلعب دوراً في نجاتك من الخطر (فحين ترى ملامح الغضب على وجه شخص آخر مثلاً، يمكنك أن تهرب منه بسرعة!).

مكتبة الرمحي أحمد

هل يمكنك تحديد العواطف الست الأساسية؟



كيفية التعرف على العواطف الأساسية الست

هل تعرف؟

تحرك تعابير الوجه 40 عضلة، كالعضلة الوجنية، والعضلة الدويرية، والعضلة المغضنة، إلخ.

إنَّ الغضب عاطفة أساسية موجودة لدى الإنسان منذ الطفولة
مهما كانت الثقافة التي ينتهي إليها.

ما هو الغضب؟

إن الغضب هو عاطفة، أي ردة فعل يقوم بها كل الجسم في وجه موقف محفز. وتؤدي ردة الفعل هذه إلى تغيرات على مستوى الجسم والعقل.

على مستوى الجسم يظهر الغضب على شكل:

- تغير معين على الوجه،
- شد القبضتين،
- تسارع ضربات القلب،
- ارتفاع وتيرة التنفس،
- ارتفاع حرارة الجسم،
- تشنجات عضلية،
- الخ.



دُونَ فِي مَا يَلِي التَّغْيِيرَاتِ الْجَسَدِيَّةِ الَّتِي تَلَاظِمُهَا لَدَيْكَ عِنْدَمَا
يَنْتَابُكَ الْغَضَبُ:

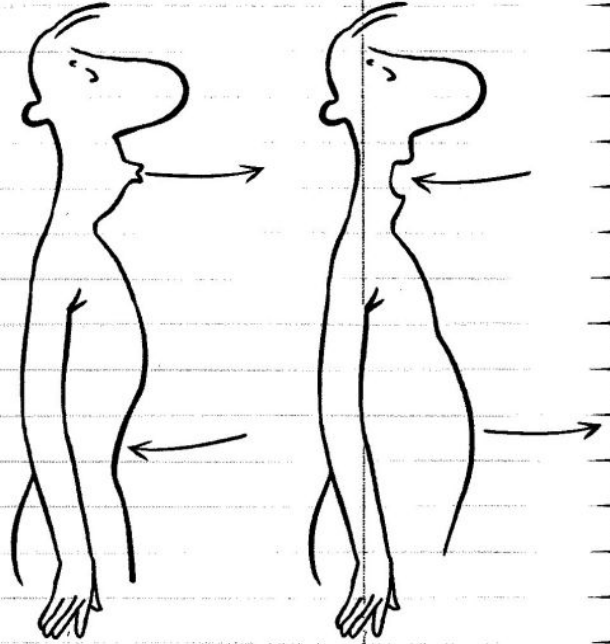
هل تستطيع التحكم بهذه التغيرات الجسدية؟
* عادةً نعم *
* عادةً لا *

يتحكم جهازك العصبي اللاإرادي بالتغيرات الجسدية التي تترافق مع الغضب. وهو الجزء من جهازك العصبي الذي يدير الوظائف الحيوية في جسمك بطريقة تلقائية، أي خارج نطاق تحكمك الإرادي. ولهذا السبب أنت لا تملك القدرة على التحكم إرادياً بهذه التغيرات، باستثناء، وتيرة تنفسك وتشنج عضلاتك.

في الهزة المقبلة التي تشعر فيها بالخضب، حاول أن تدرك وتيرة
تنفسك ومدى تشنج يديك وساعديك .
فكر في إرخاء التشنج في يديك .
أرخ ساعديك: دعها يتدليان بحرية على جانبي جسمك .

ركّز وعيك على يديك وساعديك .
أرخها كلها .

مارس التنفس البطني:
خذ نفساً عميقاً وأرسل الهواء إلى
أسفل بطنك . ثم انفخ بطنك
من خلال دفعه نحو الخارج ليصبح
أمام جسمك . والآن ازفر لتُخرج
كل الهواء من بطنك كما لو كنت
تريد سحب هذا الأخير إلى داخل
جسمك، ثم خفف وتيرة تنفسك .



خففت وتيرة تنفسك
وتنفس بواسطة بطنك .

تميزت بانتظام على التنفس البطني ضمن مجموعات مدة كل منها
3 أو 4 دقائق .

لم الانتظار قبل البدء؟
ضع هذا الدفتر من يدك وركز على تنفسك . سيصبح هادئاً وواسع
النطاق ..

هادئ وواسع النطاق

هادئ وواسع النطاق

هادئ وواسع النطاق

لم نشعر بالغضب؟
يشعر الإنسان بالغضب لأن دماغه مبرمج لهذه الغاية (وينطبق
الأمر نفسه على جميع العواطف الأخرى!) . لذا فإن الغضب مفيد
لبقائنا على قيد الحياة!

لتحدد هذه الفائدة، عدد خمسة مواقف شعرت خلالها بالغضب:

.1

.2

.3

.4

.5

ما هو الجانب المشترك بين هذه المواقف؟

يظهر الغضب حين تتعرقل مشاريعك أو يبرز عائق في طريقك:
مثل زحمة سير، أو توقف جهاز ما عن العمل، أو تأمر زميل عليك،
أو معاتبة زوجتك لك، أو عدم إطاعة أولادك لك، الخ.

غضب ↔ عائق

بالتحديد، يشكل ما تعتبره ظلماً في حقك عائقاً أمام رغبتك
بالعيش في عالم مثالي.

والآن عد إلى المواقف الخمسة السابقة، وحدد العائق الموجود في
كل منها:

- .1
- .2
- .3
- .4
- .5

إن الغضب هو إذا عاطفة تنبع من ردة فعل عابرة تجاه عائق
يعترض طريقك. وهو يحرك فيك الطاقة بشكل يساعدك على
تخطي هذا العائق.

إنّ الغضب هو شعور ورثناه عن أجدادنا .



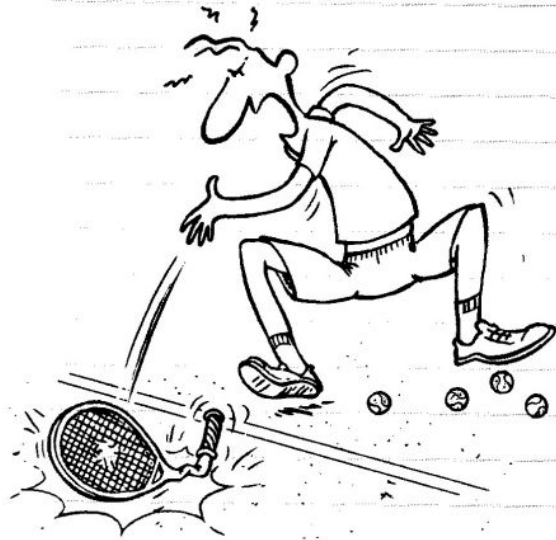
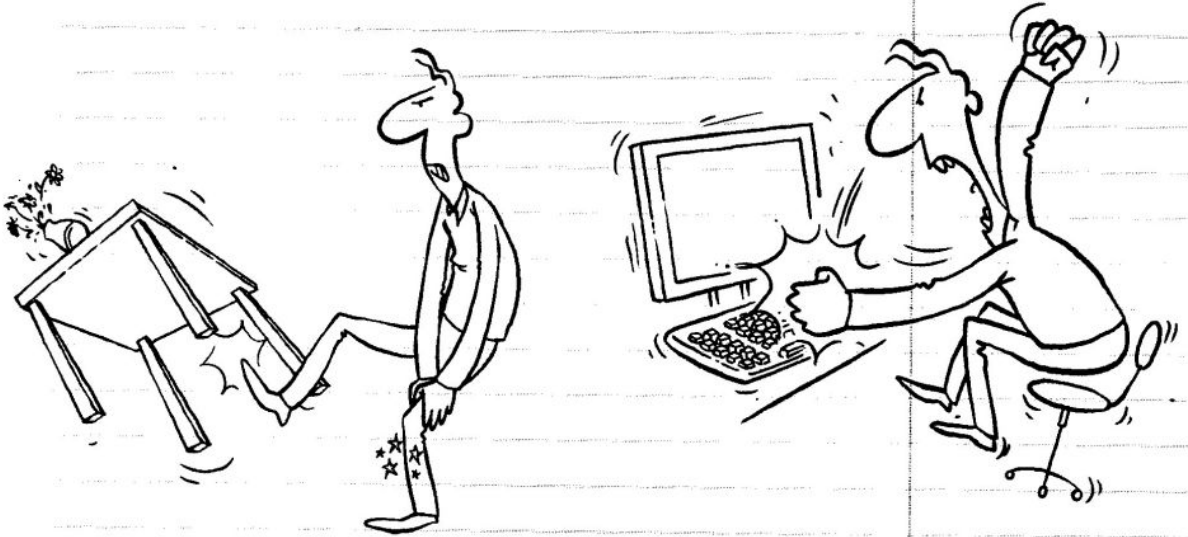
زرع الغضب فينا منذ البداية
لنتبكن من الدفاع عن أنفسنا في
وجه المعتدين، والفوز بالصراعات
ضدّ الخصوم، وتخويف الآخرين
لنتفادي العراك معهم. وبعبارة
أخرى، يساعدنا الغضب على
تذليل العقبات التي تعترض طريقنا
وتهدد حياتنا.



لهذا السبب غالباً ما يتم ربط الغضب بالعنف .

هل لاحظت كم هي مدمرة ردود الأفعال الغريزية التي يملها علينا
الغضب؟

• نضرب ما يقاومنا .

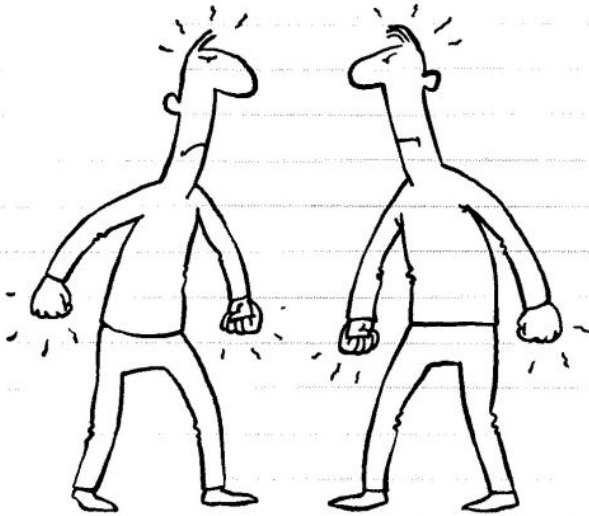


• نرمي الأشياء أرضاً .

• نهين من بضايقتنا .

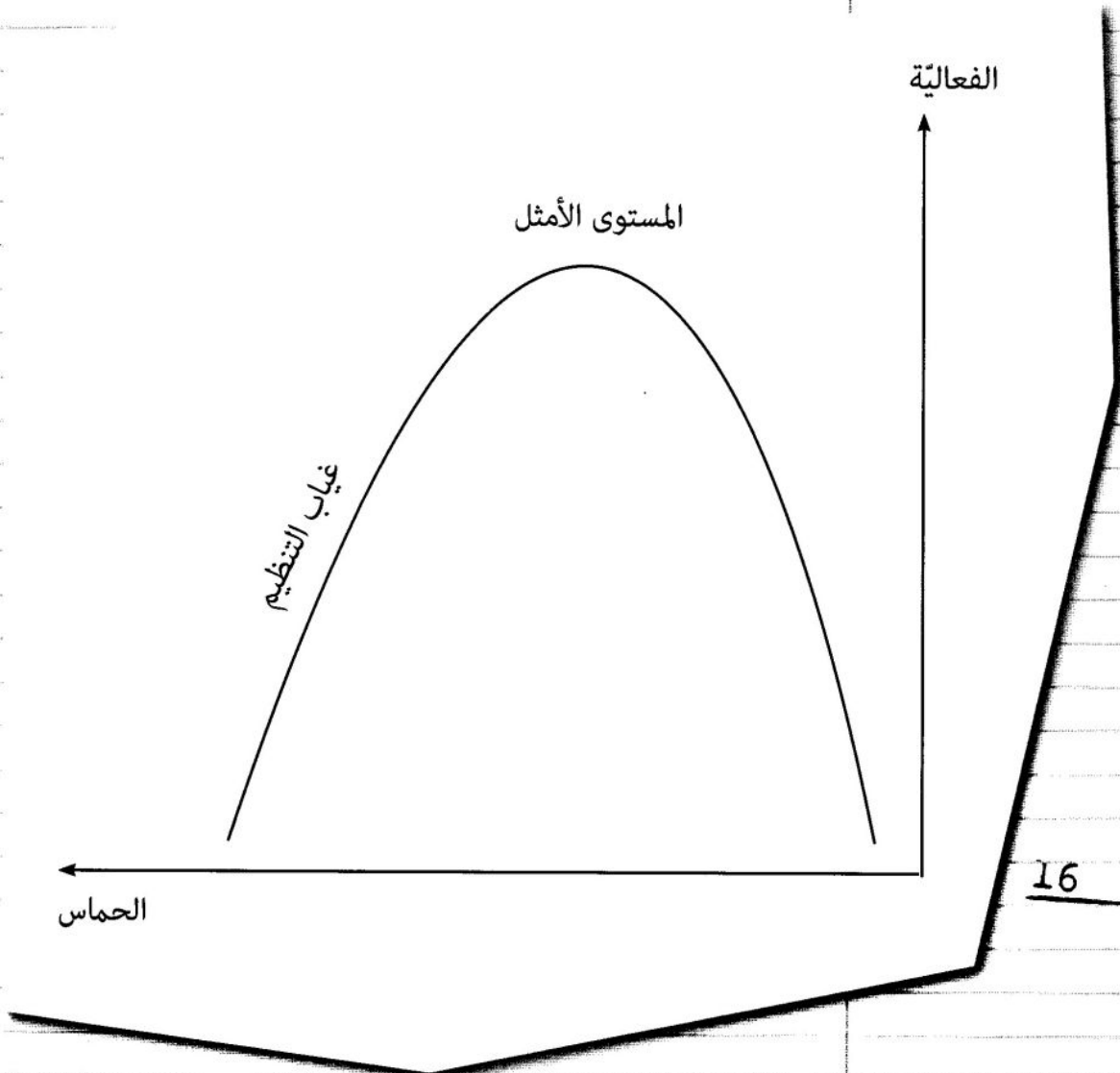


• نهذد من يعارضنا .



فلنعرف كيف نستفيد من الطاقة التي يولدها
الغضب من دون أن نستسلم للعنف!

كلنا كنا محقرين، زادت فعاليتنا... ولكن الى حد معين. فبعد ذلك، يزعزعنا فائض الحماس وتصبح أفعالنا غير منظمة. لذا على كل منا أن يجد مستوى التحفيز الأمثل بالنسبة إليه.



دائرة الغضب المفرغة

لا يؤثر الغضب على جسمك فحسب، بل يغير مسار تفكيرك أيضاً.

ما هي الأفكار التي تراودك عندما تشعر بالغضب؟ ماذا يدور في رأسك؟



حين تكون تحت تأثير الغضب، ينصبّ اهتمامك كلّهُ على العائق الذي يواجهك وتصبح الأمور سلبية في نظرك: فيصبح الآخرون حمقى، وغير كفّوين، وأشراراً، ويضايقونك عبداً بهدف إيذائك، وتصبح أنت فاشلاً وعاجزاً، ويهتلى العالم من حولك بأشياء مزعجة، وغير عملية، وردينة!

إنّ الغضب تجربة مزعجة تدفعك إلى تفسير الأحداث بطريقة سلبية.

وتدفعك هذه التفسيرات السلبية إلى رؤية المزيد من الأمور المزعجة في محيطك، ما يزيد غضبك ويحملك على تفسير الأمور بطريقة أكثر سلبية بعد، إلخ.

يتأخر صديقك في الحضور إلى مواعيد معك.

«هو لا يحترمني!»

انزعاج

«أنا متأكد من أنه غادر المنزل في اللحظة الأخيرة من دون أن يابيه لفكرة أنني أنتظره».

انفعال

«وفوق كل ذلك، الطقس ماطر! يا لهذا البلد اللعين!»

غضب

الغضب يتحدّى الوقت
دون في ما يلي ثلاثة أحداث عشتها في الماضي وأثارت فيك
غضباً كبيراً (بدرجة تزيد عن 7 على 10). وحدد درجة الغضب
الذي شعرت به في كل منها.

.1

.. تيليجرام @ktabpdf

.2

.3

متى حصلت هذه الأحداث؟
حدد تاريخ كل حدث بعد انتهائك من وصفه.

كم من الوقت مضى على حصول هذه الأحداث؟
حدد الهدة لكل حدث .

عندما تتذكر هذه الأحداث اليوم، إلى أي درجة يرتفع غضبك
(على مقياس من 0 إلى 10)؟
حدد درجة غضبك لكل حدث .

مثال:

خانني زوجي منذ 10 سنوات .
غضبت كثيراً وقتها (10 على 10) .
ما زالت أشعر بالاستياء، لكنها تذكرت هذه الحادثة اليوم (5 على 10) .

استنتاج:

حتى لو تمكّن الوقت من تخفيف انزعاجك من حدث ما، إلا أنه
لا يستطيع أن يحبه كلياً. فكلما نتذكر موقفاً أثار غضبنا في
الماضي، غالباً ما نشعر بالغضب في الحاضر .

حين يصبح الغضب العابر الذي انتابك في البداية شعوراً
دائماً، يتحول إلى حقد، وضحينة، واستياء، وشراسة، وكراهية،
فيتعارض عندها مع النسيان والخفران وينتهي فيك رغبة
بالانتقام .

اختبار: هل أنت سريع الخضب؟

لتعرف الجواب، اطلب من شخص يعرفك جيداً (زوجتك، أو فرد من عائلتك، أو أحد أصدقائك، إلخ) أن يجيب عن الأسئلة التالية.

دوّن اسمك في الفراغ في كل إجابة.

الإجابة أ = صحيح تماماً

الإجابة ب = صحيح جزئياً

الإجابة ج = خاطئ بالإجمال

الإجابة د = خاطئ تماماً

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 سريع الانفعال. | د | ج | ب | أ |
| 2 يرفع نبرة صوته بسرعة عند وجود خلاف ما. | د | ج | ب | أ |
| 3 يحب أن تكون له الكلمة الأخيرة. | د | ج | ب | أ |
| 4 يستخدم كلمات جارحة ومهينة حين ينفعل. | د | ج | ب | أ |
| 5 ينفعل لأسباب تافهة. | د | ج | ب | أ |
| 6 لا يتحمل الانتظار. | د | ج | ب | أ |
| 7 غالباً ما يبدو متشنجاً ومتوتراً. | د | ج | ب | أ |
| 8 يخيفني أحياناً. | د | ج | ب | أ |
| 9 عليه فعلاً أن يقارب الأمور بمزيد من الهدوء. | د | ج | ب | أ |
| 10 يقوم بردة فعل على الفور. | د | ج | ب | أ |

والآن دورك!

أجب بنفسك عن هذه الأسئلة . ولكن لا تختار الإجابة وفقاً لما تود أن تكونه، بل وفقاً لطريقة تصرفك في الحقيقة .

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 . أنا سريع الانفعال. | د | ج | ب | أ |
| 2 . أرفع نبرة صوتي بسرعة عند وجود خلاف ما. | د | ج | ب | أ |
| 3 . أحب أن تكون لي الكلمة الأخيرة. | د | ج | ب | أ |
| 4 . أستخدم كلمات جارحة ومهينة حين أنفعل. | د | ج | ب | أ |
| 5 . أنفعل لأسباب تافهة. | د | ج | ب | أ |
| 6 . لا أتحمّل الانتظار. | د | ج | ب | أ |
| 7 . غالباً ما أبدو متشججاً ومتوتراً. | د | ج | ب | أ |
| 8 . أخيف الآخرين أحياناً. | د | ج | ب | أ |
| 9 . علي فعلاً أن أقارب الأمور بمزيد من الهدوء. | د | ج | ب | أ |
| 10 . أقوم بردة فعل على الفور. | د | ج | ب | أ |

النقاط:

الإجابة أ = 4 نقاط

الإجابة ب = 3 نقاط

الإجابة ج = نقطتان

الإجابة د = نقطة

مجموع نقاط الصديق / فرد العائلة: + مجموع نقاطك:

2

= المعدل:

النتائج:

30 نقطة أو أكثر:

انتبه! يبدو أنك الغضب رفيقك الدائم. ولكن ما هي تبعاته

عليك وعلى الآخرين؟! حان الوقت لتعيد النظر في طباعك.

بين 10 و29 نقطة:

لست بالضرورة سريع الغضب. ولكن إذا كان مجموع نقاطك

أكثر من 20، فذلك يعني أنك تميل بطبعك إلى الغضب. لذا

تابع قراءة هذا الدفتر واحرص على القيام بالتمارين الواردة في

الجزء الأخير منه.

9 نقاط أو أقل:

انتبه! يبدو أنك ترفض الغضب، ما قد يؤدي بك إلى القيام بتصرفات غير ملائمة. هل تشعر بأن الآخرين لا يحترموك أو يدوسون على حقوقك؟ لقد حان وقت لتعالج الأمر وتتصالح مع الغضب.

ملاحظة:

كلما زاد الفرق بين مجموع نقاطك ومجموع نقاط صديقك أو فرد عائلتك، كانت الصورة التي تملكها عن نفسك خاطئة. ولكن للتأكد، يمكنك أن تطلب من شخص آخر أن يجيب عن هذه الأسئلة. وإن بقي الفرق كبيراً بين مجموعك ومجموعه، فذلك يعني بالفعل أن الصورة التي تملكها عن نفسك لا تتطابق مع الواقع!

II . التعبير عن الغضب

«كثرة الشيء ، مضرة مثل قلته»

مثل شعبي

يُعدّ الغضب عاطفة من العواطف البشرية، لذا هو يحتل مكانته في كل شخص. وبالرغم من أن اختباره مزعج إجمالاً، إلا أنه يشير إلى أن توازننا لم يعد مؤمناً في الوقت الحالي وأن إحدى حاجتنا لم تعد ملبأة. لذا هو يدفعنا إلى القيام برّد فعل.

واعلم أن المشكلة لا تكمن في الغضب بحد ذاته، بل في ردود الأفعال التي يحفزها!

كيف تتصرف عندما تكون غاضباً؟

ما أفعله....

ما أقوله....

ضع خطأ باللون الأحمر تحت كل الأمور التي تبدو مؤذية لك أو
للآخرين على الهديين القريب والبعيد.

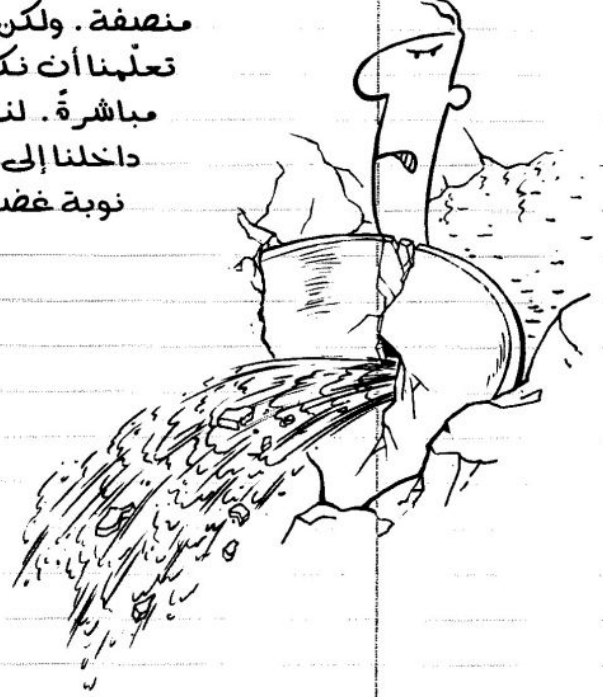
الخطوط الحمراء كثيرة، أليس كذلك؟

يبدو أن المثل الشعبي على حق:

«إنّ الخضب أسوأ مستشار».

إنها الكارثة!

إن عثرنا عن غضبنا باعتدال، قد تكون تصرفاتنا فحالة وكلهاتنا
منصفة. ولكن بها أننا نعتبر أن الغضب أمر سيئ،
تعلمنا أن نكبتة في داخلنا عوضاً عن التعبير عنه
مباشرة. لذا قرأكم الانزعاجات والإحباطات في
داخلنا إلى أن تفيض عن حدها: ما يؤدي بنا إلى
نوبة غضب وانفجار تخرج عن سيطرتنا.



ما هي الرسائل البعيدة التي تلقيتها في صخرتك حول الغضب؟

المرأة الغاضبة امرأة بشعة.

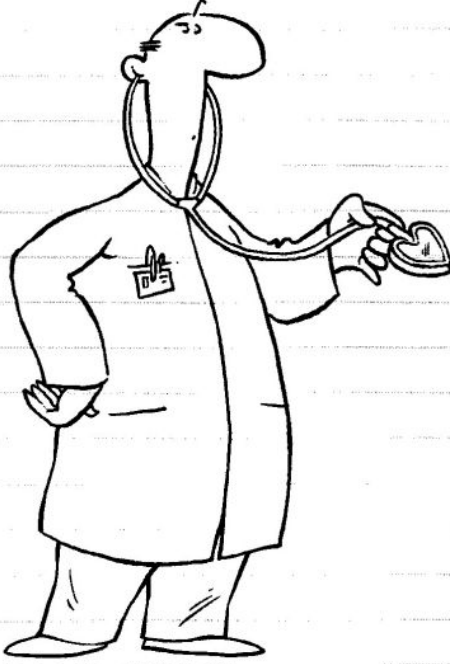
ان نوبة الغضب (تماما كنوبة الحزن) تشير دائما الى حصول كبت
وتراكم للمشاعر السلبية في وقت سابق .

لذا خصص بعض الوقت في الأيام المقبلة لتحديد الانزعاجات
والإحباطات الصغيرة التي تكبتها اليوم أو كبتها في الماضي:

1. لا يلقي مديري التحية عليّ.
2. لم أجد محارم في الحمام عندما احتجت إليها.
3. لم يرتب ولدي غرفته.
4. توقف حاسوبي عن العمل.

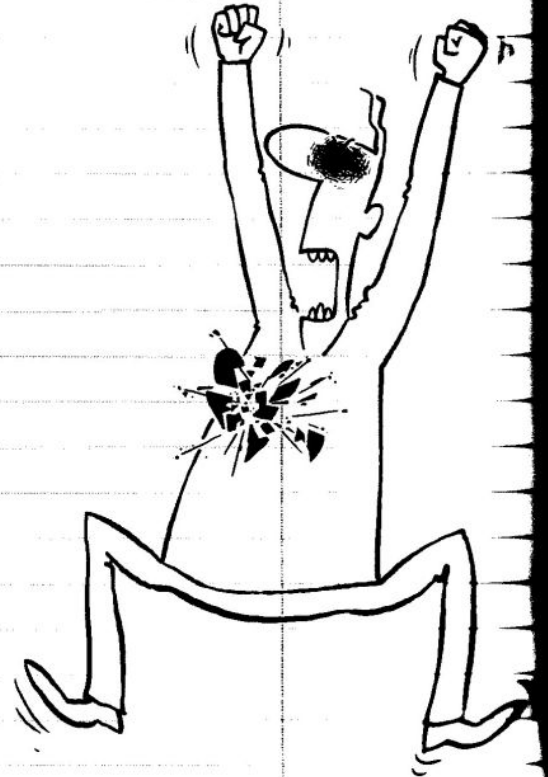
والآن حان دورك!

لتنفادي نوبات الغضب، عليك أن تتحرر عن إحباطاتك الصغيرة بانتظام!



خطر على قلبك!
والأطباء، ماذا يقولون لنا
عن الغضب؟

أظهرت دراسات عدة أن الأشخاص سريعى الغضب هم أكثر عرضة لحوادث القلب والشرابين. ويزيد هذا الخطر لديهم بفعل التدخين، والوزن الزائد، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الكولسترول، وقلة الحركة، إلخ.



لقد أخذت قرارك إذا: لكي تحافظ على صحتك لن تغضب بعد اليوم، أليس كذلك؟
توقف! فالأمر ليس بهذه السهولة!

توقف

يقول لنا الأطباء أيضاً إن الغضب المكبوت يضر بالجسم، خاصة الشرايين - وبجهاز المناعة بفعل تأثير الأدرينالين.

تفسيرات:

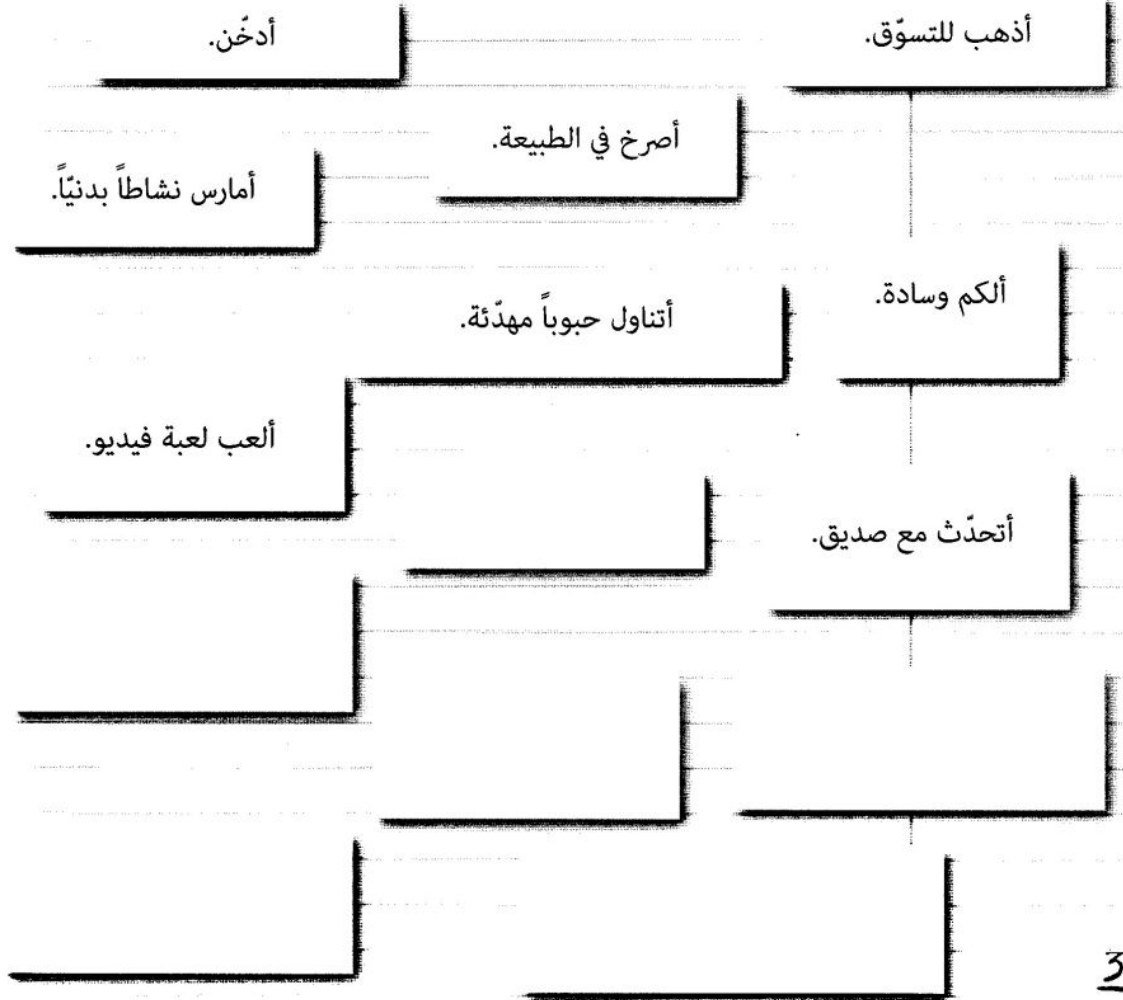
يحزن الغضب طاقتك ويحضر جسمك ليتصرف: فتتسارع ضربات قلبك، وتزيد وتيرة تنفسك، وترتفع حرارة جسمك. ولهذه الغاية يُطلق جسمك دهوناً في دمك ليتم حرقها في عضلاتك، وهي عملية تخرج عن سيطرتك.

لها يطلق الغضب المكبوت كمية من الدهون لا يتم حرقها،
فتتجح على جدران شرايينك وتزيد خطر تعرضك لنوبة
قلبية أو سكتة دماغية .

من المفتر أن تكبت أو تقبح غضبك!



استراتيجياتك في مواجهة الغضب ماهي الطرق التي تستخدمها للتحكم بغضبك؟



ضع خطأ عريضاً باللون الأسود تحت الاستراتيجيات التي تولد
السيئات أكثر من الحسنات على المدى البعيد!

الحل الوسط

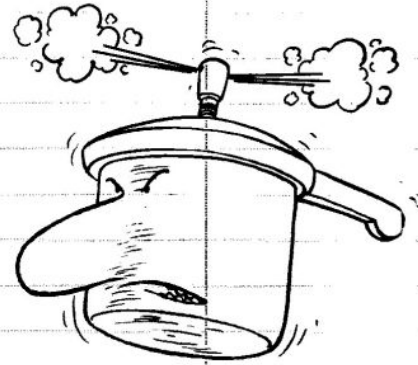
حين تبدأ بالشعور بالانزعاج من شخص أو شيء ما، عليك أن تتفادى:

الانطواء

كبت مشاعرك يخل بتوازنك الداخلي

الانفجار

هجوم عنيف على الآخرين



لكن من الحكمة أن تقوم بـ:

التعبير

وصف مشاعرك

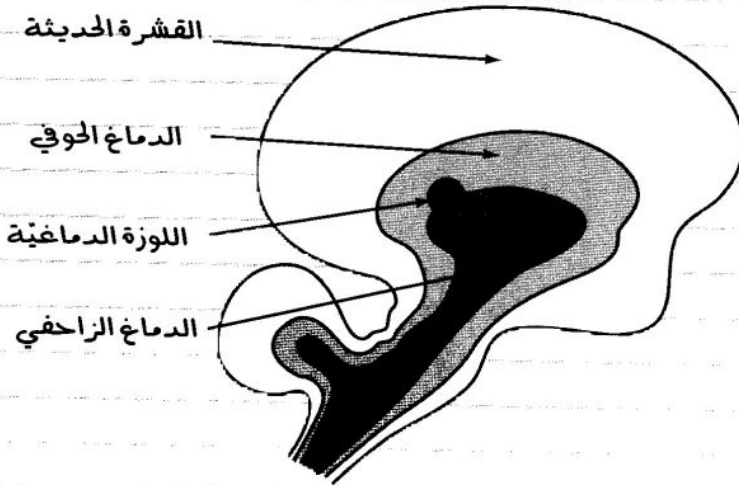
من خلال التعبير عنها بالكلمات

هل تعلم؟

أظهرت دراسات عدّة أنّ تدوينك للعواطف التي تخالجك في مذكرة بشكل منتظم له تأثير إيجابي ملحوظ على صحتك.

تولد معظم عواطفك في جزء من دماغك يُعرف بالدماغ الحوفي. وتجري هذه العملية تحت إدارة اللوزة الدماغية التي تتحكم بردود أفعالك اللاإرادية.

وبفضل تقنيات التصوير الدماغي، تبين أنّ تحفيز الخلايا العصبية المرتبطة بعملية التفكير (الفص قبل الجبهي) يسمح بتقليص النشاط في كل من الدماغ الحوفي واللوزة الدماغية، ما يعيد لك قدرة التحكم إرادياً بتصرفاتك.



إن تفكيرك بعواطفك يسمح لك بتخفيف حدتها. ويساعدك
التعبير عنها بالكلمات على استعادة سيطرتك عليها.
ما إن أقول «أنا غاضب»، حتى يخف غضبي تلقائياً.

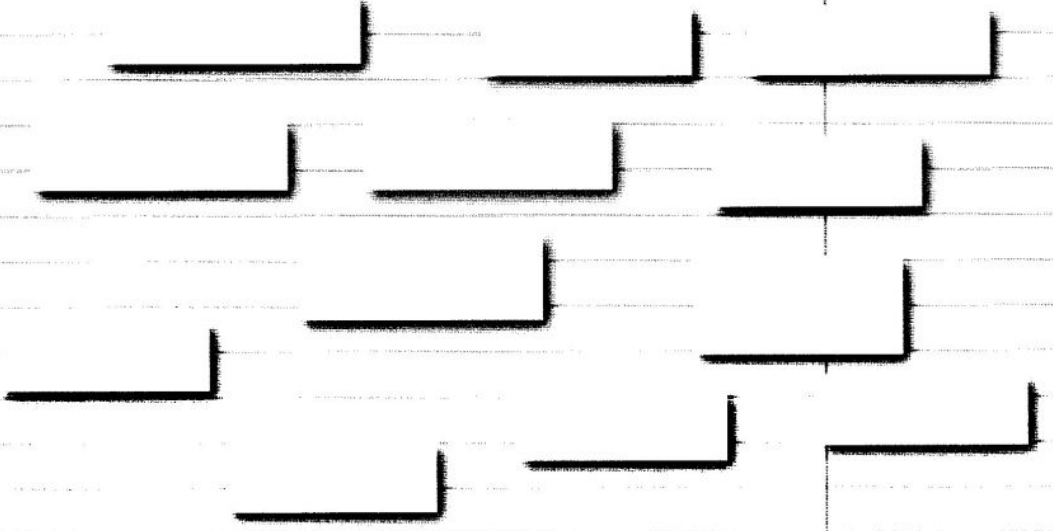
اللجنة!

ما هي كلمات الغضب المفضلة لديك؟

بما أن هذا الدفتر ملك لك وحدك، لست مضطراً لأن تضع رقابة
على نفسك... فهنا عبر عن غضبك بالكلمات. سيهزجك ذلك
شعوراً رائعاً!

إن الأثرية هذه الكلمات غير ملائمة ولا يمكنك التلفظ بها في كل
مكان - خاصة أمام الأطفال!

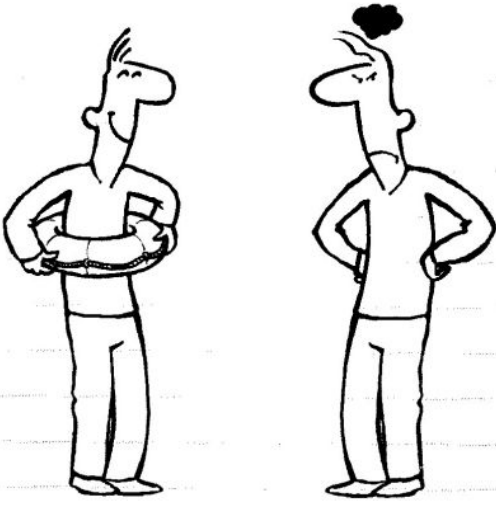
أطلق العنان لهيئتك!
ابتكر كلمات غضب جديدة تكون أكثر تميزاً وتصلح لكل المواقف:



لا شك في أنك ستضحك حين تستخدمها لاحقاً!

إن الضحك علاج

مفيد للغضب!



رسائل الأنا
هناك أداة تواصل تسمح
لك بالتعبير عن غضبك
بطريقة محترمة من دون أن
تشكل خطراً على الآخرين،
إنها رسائل الأنا.

تقوم هذه الأداة على التعبير
عن غضبك بصيغة المتكلم
- أنا - عوضاً عن اتهام
الآخر، أو إهانتته، أو تهديده، أو ذمه عبر استخدام صيغة المخاطب
- أنت. فهذه الطريقة تتحمل أنت مسؤولية غضبك عوضاً عن
القائما على الآخر ولومه.

قل:	بدلاً من أن تقول:
أنا مستاء مما قلته لي!	أنت شخص أبله!
أنا مستاء مما فعلته!	يا لك من نذل!
أنا غاضب!	أنت تغضبني!

اشطب جمل العهود الأول لتعتاد تجنبها!

منزعج

عدائي

مرير

متضايق

متوتر

مسعور

متوغر

مغتاظ

محتدم

حردان

ثائر

محبط

حاقد

معادي

هستيري

متململ

متهور

ساخط

مغبون

مستاء

محتد

حقود

متمرد

على حافة الانفجار

شديد الحساسية

انتقامي

دُون فِي الْأَسْفَلِ الْكَلِمَاتِ الَّتِي يَمَكِّنُ إِضَافَتَهَا إِلَى مَفْرَدَاتِكَ
الشَّخْصِيَّةِ، وَاحْفَظْهَا فِي ذَاكَرَتِكَ.

الْكَلِمَاتِ الَّتِي تَجِبُ عَنْ غَضَبِي:

تمرين للمراجعة
أعد صياغة الجمل التالية لتعبر عن الغضب من دون عنف أو اتهام
(رسائل الأنا):

- أ. ستقودني إلى الجنون بسبب حماقاتك!
- ب. لا تأتي إلي شاكياً حين تتلقى ضربة!
- ج. كيف يمكنك أن تكون بهذه الحماسة؟
- د. لست سوى نذل حقير!
- هـ. اغرب من وجهي!
- و. لا يضرّك أن تنتظر قليلاً!

اجوبة محتملة:

- أ. استاء حين أرى ما فعلته!
- ب. أنا غاضب جداً لدرجة أنني أختبئ أحياناً لأنني لا أعرف كيف تفعل ذلك!
- ج. أنت بطيء حين ألا تصحى إلا ليلاً!
- د. أشعر بغضب كثير تجاهك!
- هـ. أنا مجتهد جداً لدرجة أنني لا أريد التصديق معك!
- و. أشعر بالسخط والارتباك بالانتقام منك!



لكل من يخاف من الغضب

يعجز بعض الأشخاص عن التعبير عن غضبهم: فهم إما لا يشعرون به أساساً، أو يكبتونه ولا يعترفون عنه أبداً اعتقاداً منهم بأنه أمر سئئ، ودفعي، وفض، ولا يجوز لإنسان مثقف ومتحضر أن يعبر عنه.

لذا إن كنت من بين هؤلاء، لقد حان الوقت لتتصالح مع الغضب قبل أن يؤثر سلباً على صحتك. ولربها سبق أن فعل ذلك: من خلال طفرات الإكزيما، أو نوبات الربو، أو قرحة المعدة، أو الأرق، أو القلق، أو الاكتئاب، الخ.

من المستحيل ألا يشعر الإنسان
بالغضب أو الانزعاج،
فكلاهما من العواطف الأساسية.

إنّ الغضب ردّ فعل طبيعي في وجه:

الاعتداء

الظلم

العجز

العوائق

أما الأشخاص غير القادرين على التعبير عن غضبهم فيترجمون
انزعاجهم من خلال:

الحزن، والكآبة،
والاكتئاب

السخرية، والتهكّم،
والتعالي، وإصدار
الأحكام على الآخرين

المشاكل الصحيّة
المتكرّرة

كيف تتصرف أنت لتتفادى الغضب؟

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

سوف أتجزأ على أن أغضب من الآن فصاعداً!

II. تصفية الغضب

كما رأينا، إنَّ الغضب هو عاطفة مهمة: إذ يحرك فينا الطاقة اللازمة لندافع عن أنفسنا ونتخطى العراقيل. وللغضب مكانته في حياتنا، فهو حليف جاهز ليهد لنا يد العون في كل لحظة. ولكن بما أننا تعلمنا أن نتجنب الغضب، لا نعرف كيف نتعاطى معه بطريقة صحيحة، ما يدفعنا إلى انفعالات مدقرة، وإلى كبت يضرب بصحتنا!

لذا ما إن تشعر بالغضب، اعترف به وعبر عنه بكلمات محترمة، وأوصله إلى الآخرين من خلال رسائل الأنا.

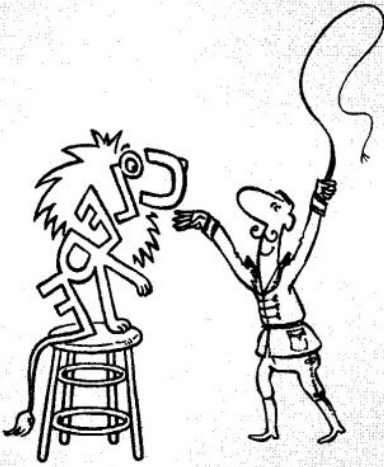
ولكن عليك أيضاً أن تتعلم ألا تغضب كثيراً. فهشاعر الغضب ليست كلها جيدة أو مفيدة! ويمكنك أن تتجنب الكثير من الانزعاجات التي قد تؤدي بك إلى الغضب. لذا تمرن على تفكيك الانفعالات السخيفة والزائدة - ومعظمها هو كذلك!

اليك طريقة مثبتة لتتوقف عن الشعور بالغضب في كل مناسبة:



تحذير هام!

لا يجب أن تبدأ بهذا الجزء الثالث من دفتر إلا بعد أن تكون قد اجتزت الجزئين السابقين وتصلحت مع الغضب! ومن الضروري أن تفهم أن الأمر لا يتعلق بالسيطرة على غضبك (واحتوائه في داخلك) بل بالتعايش معه بذكاء. فليس المطلوب أن تكبته، بل أن تتفادى تحفيزه وتخذيته. عليك أن تروضه بدلاً من أن تقبعه.



آلة الكشف عن الغضب

لتحدد مستوى الغضب والانفعال في حياتك، املاً الجدول التالي على مدى أسبوع كامل. وكل يوم، دون فيه بدقة الأحداث التي أشعرتك بالغضب.

أمر ملفت، أليس كذلك؟
دوّن الآن عشرة مواقف مزعجة تتكرر أكثر من غيرها في حياتك،
ورتبها من الأكثر تكرراً إلى الأقل تكرراً:

- .1
- .2
- .3
- .4
- .5
- .6
- .7
- .8
- .9
- .10



أي منها توّد تغييرها أولاً؟
خذ قلباً أحمر وضع علامة من 1 إلى 10 قرب كل منها بحسب
الأهمية التي توّد أن تعطي لمعالجتها وشفائها.

الاستراتيجية رقم 1: عالم مثالي

غالباً ما يكمن إنكارك للواقع وراء غضبك. فأنت تحاول أن تلغي
ذهنياً العائق الذي يعاكسك، وعادةً ما توازي هذه المعاكسة درجة
عدم تحملك للانزعاج.

بها أنك تظن أنك تعيش في عالم مثالي حيث
تسير الأمور بحسب رغبتك، أنت تشعر بالغضب
حين لا يحصل أمر ما كما كنت تتوقع.



مكتبة الرمحي أحمد

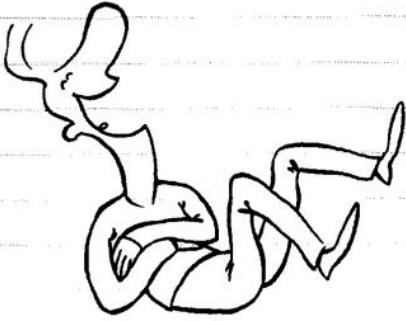
مثال:

السبب	موضوع الانزعاج
أعتبر أنه يفترض على كل السائقين أن يحترموا قوانين السير على أهل وجه.	أغضب أثناء القيادة حين لا يتقيد السائقون الآخرون بقوانين السير.
أعتبر أنه يفترض على مهاراتي والأدوات التي أستخدمها أن تكون كافية لإتمام المهمة.	أغضب عندما لا أتمكن من إتمام عمل يدوي كما أتمنى.
أعتبر أنه يفترض على أولادي تنفيذ أوامري على الفور.	أغضب عندما لا يطيعني أولادي فوراً.
أعتبر أنه يفترض علي الشبكة الخلوية أن تغطي كل المناطق.	أغضب عندما لا تتوفر تغطية خلوية حين أريد إجراء مكالمة هاتفية.

الفكاهة تهبّ إلى النجدة!

لا يمكن لبعض ردود الأفعال أن تحصل في الوقت نفسه: فلا يمكنك مثلاً أن تكون قلقاً ومسترخياً في الوقت نفسه (الأول يبطل الثاني والعكس الصحيح). لذا تعلم أن تسترخي لتخفف قلقك.

هل من سلوك لا يتماشى مع الغضب؟
نعم، هناك الضحك والفكاهة.
إذ لا يمكنك أن تضحك وتغضب
في الوقت نفسه.



لذا في المواقف التي تبدأ فيها بالانفعال والغضب، يمكنك أن تتخيل كيف يفترض بالأمر أن تجري في عالم مثالي مع تضخيم رغبتك كي تُبرز الجانب غير الواقعي في الموقف الذي تواجهه - والجانب الفكاهي بشكل خاص. ومن الأمثلة على ذلك التصويت على قانون مضاد للانزعاج.

أمثلة:

أغضب عندما أضطرّ للوقوف في طابور انتظار لأحصل على خدمة معينة.

أمر مخز! من المفترض أن يتم إيجاد طريقة لتفادي الوقوف في طوابير الانتظار بعد اليوم! يجب التصويت على قانون يمنح هذه الطوابير!

الأمر أقرب إلى الجنون، أليس كذلك؟ جرّب ذلك في المرة المقبلة التي تجد نفسك فيها واقفاً في طابور انتظار. سوف تضحك، لا محال!

أغضب عندما أعلق في زحمة سير.

من المفترض أن يُمنح الناس من القيادة في أوقات الذروة! وطالما أن عملية الإصلاح بدأت، يجب أيضاً منح كل شخص لا يتقن القيادة مثلي من الجلوس وراء المقود! ويجب بالأخص منح كل أعمال الصيانة اللعينة!

بالطبع، من المفترض أن يتم منح:
الآلات من التعطل عندما نكون بحاجة إليها،
الطعام من التأخر في الطهي عندما نشعر بالجوع،
المطر من الهطول في أيام العطل،
الهدايا من التصرف بعدم كفاءة،
الفائزين بالانتخابات من التصرف بطبوح وانتهازية،
الكلاب من قضاها حاجتها على الرصيف،

أهل اللائحة! سريحك ذلك كثيراً، الآن ولاحقاً.

استراتيجية محاربة الغضب رقم 1:
حين ينتابك الغضب، عبر بوضوح عنها يفترض بنظرك أن يحدث
في عالم مثالي: ما الذي يلزمك لكي لا تشعر بالانزعاج؟ واضحك
كلها كان ذلك غير واقعي ...

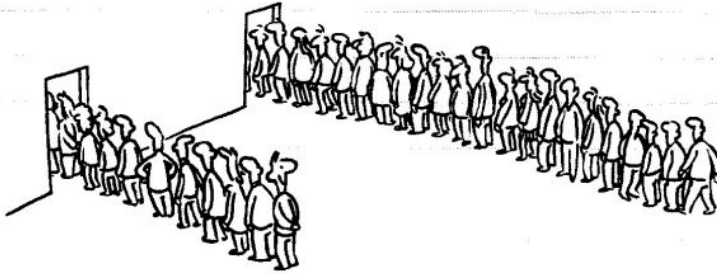
الاستراتيجية رقم 2: غير وجهة نظرك

«لكل شيء، مقبضات: الأول يمكننا حمله به والثاني لا. لذا إن
أساء إليك شقيقك، لا تحمل الأمر بقبض 'لقد أساء إليّ، بل
بقبض 'إنه شقيقي من لحمي ودمي'»

ابكتيتولس

حين تغضب، تقارن في ذهنك بين ما يحصل في الواقع وما يُفترض به أن يحصل بنظرك. لذا يمكنك أن تختار نقطة مقارنة مختلفة لتضح الأمور في إطارها المناسب.

أمثلة:



أغضب عندما أضطرّ للوقوف في طابور انتظار لأحصل على خدمة معينة.

هذا صحيح، لكنني سأحصل على هذه الخدمة. ففي بعض البلدان ليس هناك متاجر حتى، ناهيك عن الخدمات!

أغضب عندما لا يعمل الكمبيوتر كما يُفترض به أن يعمل.

صحيح، لكنني أمتلك على الأقل جهاز كومبيوتر! فهو ليس متوفراً في بعض البلدان!

لنعتبر أنفسنا محظوظين لامتلاكنا ما لدينا، بدلاً من أن ندرج الأمور التي لا تسير على أكل وجه تحبطينا!

نحن محظوظون:

- لأن لدينا آلات تساعدنا في حياتنا اليومية، حتى لو تعطلت أحياناً.
- لأن لدينا وظائف، حتى لو كانت متعبة أو مملّة أحياناً.
- لأن لدينا شريكاً في الحياة، حتى لو كان سيئ الطباع أحياناً.
- لأن لدينا أطفالاً، حتى لو لم يطيعونا أحياناً.
- لأننا على قيد الحياة، حتى لو مرضنا أحياناً.
-
-
-
-
-
-

مكتبة الرمحي أحمد

أكل هذه اللائحة!
ولا تتردد في الرجوع إليها كلما شعرت بأنك على وشك الغضب!

استراتيجية محاربة الغضب رقم 2:
حين تشعر بالغضب، غير نقطة المقارنة. لذا فكر بالأمر الإيجابية بدلاً من الأمور السلبية، وبالأمر التي تسير على ما يرام بدلاً من الأمور التي لا تسير كما تمنى. وسيخف انزعاجك تلقائياً.

الاستراتيجية رقم 3: الأمر ليس متعهداً!

ترتبط درجة غضبك بهدي اقتناعك بأن المشكلة التي تواجهك تحدث عن قصد. فكلها اعتبرت أن الآخر يتعهد معاكستك، غضبت أكثر.
مثلاً: أوقع أحد زملائك فنجان القهوة وطمخ ثيابك ...

انزعاج بسيط: «إنها قلة تركيز من قبله! قد يحدث ذلك مع الجميع!»

غضب متوسط: «كان عليه الانتباه! هو لا يابه، فهذه ليست ثيابه!»

غيظ: «أنا متأكد من أنه أوقع فنجان القهوة عن قصد لأنه يعرف أن لدي اجتماعاً مع المدير بعد الظهر!»

إنّ اعتبارك أنّ الآخرين يتعهدون إيداءك هو الوسيلة الأضيق لتؤجج غضبك!

عذد بعض البواقف التي تعتبر فيها أنّ الأمور تحدث عن قصد بهدف إزعاجك:

-
-
-
-
-
-

حتى أنّك قد تظهر الشرّ أحياناً للأمور التي تعالّسك حين تكون تحت تأثير الغضب...

استراتيجية محاربة الغضب رقم 3:

حين تغضب، اعتبر أنّ ما يحصل هو نتيجة الصدفة أو سوء الحظ وليس نتيجة سوء النية (أي عن قصد بهدف إزعاجك). فتخف بالتالي حدة غضبك.

الاستراتيجية رقم 4: لنكن فلاسفة!

لنكرز الفكرة: نحن لا نعيش في عالم مثالي، بل في العالم الحقيقي .
وفي العالم الحقيقي، تهيل الأمور إلى معاكستنا . لذا لا تسير دائماً كما
نريدها أن تسير .

اطرح على نفسك هذا السؤال كلها واجهت مصدر إزعاج:
هل يمكنني تغيير شيء، ما فيه؟

كلا!

لا يبقى عليك سوى القبول بالأمر
والتحرر من تأثيره...
فالغضب لا يفيد أبداً!

نعم!

عظيم! الآن عليك التصرف واستثمار
طاقتك في أفعال ملموسة.
فالغضب لا يفيد أبداً!

أمثلة:

بالطبع، لو أتيت البارحة للتبضع، لما كنت اضطررت
للانتظار... ولكن ليس بيدي حيلة اليوم .
لقد وشخت قهيصي في البطم منذ قليل! ولكن مهبا
فعلت، سيبقى متسخاً لبقية النهار!



والآن حان دورك لتذكر ثلاثة مواقف لا يفيدك فيها الغضب أبداً. وحدد أيضاً لهاذا لا يغير غضبك أي شيء، فيها.

.1

.2

.3

إن الغضب الهوجو نحو الماضي لا يفيدك بشيء، لا بل يقتل فرح عيشك. لذا تعلم كيف تتخلى عنه!

استراتيجية محاربة الغضب رقم 4:
حين تغضب، اسأل نفسك ما إذا كانت لديك القدرة على تغيير الموقف الذي يعاكسك. فإن كان جوابك نعم، قم بذلك. أما إن كنت غير قادر على تغيير شيء، فالغضب لن يفيدك.

← إلى العمل!

تماماً لتعلم القراءة أو ركوب الدراجة الهوائية، من المفيد أن تتدرب على الاستراتيجيات محاربة الغضب لتجعلها فعالة. ولا يكفي أن تفكر بها، بل عليك أن تطبقها لكي تقطف ثمارها.

خطة عمل

x قرّر ألا تغضب بسبب المشاكل اليومية الصغيرة والمتكررة، وذلك خلال فترة تحددها مسبقاً.

حيلة:

لا تنتظر حدوث موقف جديد، بل تحضر لمواجهة المواقف المحهودة والمتكررة!

مثال:

أقرّر ألا أغضب بسبب زحمة السير على الطريق. وسأطبق ذلك لدى ذهابي إلى العمل صباح الغد ولدى عودتي في المساء.

x ثم راقب كيف تشعر ولاحظ التغييرات التي أحدثها ذلك في حياتك.

مثال:

كنت أعرف أنني سأعلق في الزحمة. لذا أخبرت عائلتي بأنني سأصل متأخراً بعض الشيء. فاسترخيت واستمعت إلى موسيقى جميلة على الراديو.

x وأخيراً، قرّر باقي وتيرة سوف تستمر بتطبيق استراتيجيات محاربة الغضب هذه.

تيليجرام .. @ktabpdf



التزم!

ألتزم بعدم الغضب بسبب ... من فترة ... حتى....
هدف محقق / غير محقق

ألتزم بعدم الغضب بسبب ... من فترة ... حتى....
هدف محقق / غير محقق

ألتزم بعدم الغضب بسبب ... من فترة ... حتى....
هدف محقق / غير محقق

ألتزم بعدم الغضب بسبب ... من فترة ... حتى....
هدف محقق / غير محقق

ملاحظة:

إن الانتكاسات ممكنة وهي جزء طبيعي من البرنامج. وهي لا تشير إلى الفشل أو عدم الفعالية، بل إلى اقترابك من إتقان استراتيجيات مكافحة الغضب.

ختمها مسك

«ليست الأحداث بحد ذاتها ما يُزعج
الإنسان، بل رأيه فيها»
ابكتيتوس

تذكر أنه ما من أمر أو شخص يمكنه أن يُغضبك ما لم تسمح له
بذلك!

أنت وحدك قادر على إغضاب نفسك... وبالتالي على أخذ القرار
بعد الغضب بعد اليوم بسبب كلمة نعم أو لا.


مكتبة الرمحي أحمد ٥٨

تيليجرام @ktabpdf ..



دار لولوه للنشر
LULUA PUBLISHING

دفتر



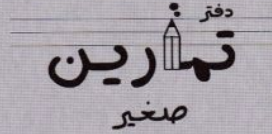
تمرين

صغير

بفضل دفاتر التمارين الصغيرة هذه،
العب دوراً فاعلاً في تدقيق رفاك!

مكتبة الرمحي أحمد ٥٨

@ktabpdf .. تيليجرام



العَب دوراً فاعلاً في تحقيق رفاهك!

الإمارات ٣٥ درهم - السعودية ٣٥ ريال - الكويت ٣ دينار - قطر ٣٥ ريال -
البحرين ٤ دينار - سلطنة عُمان ٤ ريال - لبنان ١٥٠٠٠ ليرة لبنانية

ISBN 994818477-7



9 789948 184775