

التفسير المعرفي السلوكي للغضب.

د. فيروز صالح جابه.

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة مصراته- ليبيا.

ملخص: يهدف هذا البحث إلى التعرف على التفسير المعرفي السلوكي للغضب، حيث يُعد الغضب أهم المشاعر الأساسية والتي إذا سيطرت على الإنسان فهي تعيقه عن تحقيق أهدافه، وعن إقامة علاقات سوية مع الآخرين، ويصبح شخصًا غير محبوب. وفسر أليس مشاعر الغضب بأن الفرد يتبنى أفكارًا لاعقلانية عامة تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية ومنها الغضب، أو أفكار لاعقلانية خاصة مرتبطة بالغضب، أو أساليب من التفكير الخاطئ مثل يجب، ينبغي، لابد، ونتيجة لذلك يصبح الفرد أكثر اضطرابًا انفعاليًا وأكثر شعورًا بالقصور والنقص.

الكلمات المفتاحية: التفسير المعرفي السلوكي، الغضب.

Cognitive-behavioral interpretation of anger.

Abstract: This research aims to identify the cognitive-behavioral explanation of anger, as anger is the most important basic emotion that, if it controls a person, hinders him from achieving his goals, establishing normal relationships with others, and becoming an unlovable person. Alice explained the feelings of anger as that the individual adopts general irrational thoughts that are harmful to emotional disturbances, including anger, or special irrational thoughts related to anger, or methods of wrong thinking such as should, should, must, and as a result the individual becomes more emotionally disturbed and more feelings of inadequacy and inadequacy.

Keywords: cognitive-behavioral interpretation, anger.

الغضب هو نوع من أنواع المشاعر الأساسية كالحب والكره والفرح عند الإنسان. وهو شعور يعرفه كل إنسان، ويحدث عندما يشعر الإنسان بأن أحدهم يعيق أو يعترض تحقيق أهدافه، أو عندما يشعر أن هناك من يهدد له قيمة معينة. وهو حالة انفعالية داخلية يعيشها الإنسان. وقد تظل هذه الحالة داخلية أو تتحول إلى سلوك، وعندئذ تصبح عدواناً. أي عندما نعبر عن مشاعر الغضب بالكلام أو بالاعتداء الجسدي أو الرمزي فإننا نتحدث عن العدوان. وخبرة الغضب وأشكال التعبير عنه متطابقة تقريباً بين شعوب الأرض كافة. وتبدأ هذه النوبات غالباً في أول سنتين أو ثلاثة من حياة الفرد، ولكن إذا لم تستطع البيئة معرفة الأسباب، فإن هذه النوبات تستمر وتنتقل مع التلميذ إلى المدرسة، ويصبح التلميذ شخصاً غاضباً دائم الاعتراض، غير متكيف مع المتغيرات وبالتالي يؤثر في علاقاته الاجتماعية وتحصيله وإنجازته. (أبودليوح، 2008). ويأخذ الغضب أشكالاً مختلفة فيظهر في السنة الأولى من عمر الطفل تكون استجاباته على شكل نشاط غير موجه بمقدار 20% مثل (الصراخ، الرفس....) بعد ذلك يقل بمقدار 40% في سن 4 سنوات يقوم الطفل بالاجتماعات واستخدام الألفاظ بقصد والتهديد والقذف وذلك بنسبة 60% من الاستجابات الانفعالية. وقد يكون الغضب صراع مع الآخرين الذين يعترضون الغضب أو صراع مع النفس وقد يوجه الغضب نحو الذات أو نحو الآخرين وقد يظهر في شكل دوريات (عبد الله، 2009).

الغضب هو انفعال يصدر عن الفرد حين التعرض إلى مواقف أو أحداث معينة، يتعرض فيها لإهانة أو لوم من شأنه أن يحط من قدره، له ردود أفعال فيزيولوجية، وأخرى جسمية.... ولانفعال الغضب صفة الشدة والتكرار.... ويتفاوت في مدى استمراريته من شخص لآخر (حمام، 2013). وهو استجابة انفعالية حادة، تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو السب أو الإحباط أو خيبة الأمل، ويصحب الغضب استجابات قوية من الجهاز العصبي المستقل، وخاصة قسمه السمبتاوي، ويدفع المرء إلى الاستجابة بالهجوم إما بديناً أو لفظياً. وتتحدد حالة الغضب بمحددات أربعة: إثارة فيزيولوجية وإدراك، ومعرفة، وسلوك. كما أن الفرد نفسه هو الذي يحدد مدى خطورة الموقف والأحداث التي تثير الغضب، لأن الغضب في العادة عاطفة شخصية؛ أي أنه يميل للظهور عندما يلحق الضرر بذات الشخص أو بملكاته أو بعائلته (سعفان، 2001).

درس ميكينوم مشكلة الغضب وذكر أنه سبب المشكلات الاجتماعية لصاحبه، كما أن له آثار صحية سلبية مثل أمراض القلب وتوتر عضلاته، وضيق النفس وارتفاع ضغط الدم (أبودليوح، 2008). والغضب باعتباره حالة انفعالية، قد يبدأ بالتوتر البسيط وينتهي بالتوتر الشديد (الغيظ أو الثورة). وللغضب جوانب شعورية تتمثل في وعي الشخص وخبراته، وله أيضاً جوانب سلوكية تتمثل في ردود الأفعال الصريحة، أي العدوان الخارجي أو الداخلي وردود الأفعال الضمنية (بسيوني، 2005). كما أن للغضب جوانب فيسيولوجية تتمثل في ردود الأفعال الجسمية. وتوجد عدة مظاهر جسمية خارجية تشير إلى وجود الغضب منها: تغير لون البشرة، نتيجة تدفق

الدم إلى مناطق الجسم الخارجية. وتغير شكل العينين ونظراتهما، حيث تتسع العينين وتصير حدقة كل العين في الوسط، ويرتفع الحاجبان، وتقل حركة الرمض. كذلك تغير وضع الشعر واتجاهاته، خاصة شعر الرأس والحاجبين، إضافة إلى توتر العضلات وخاصة العضلات المسؤولة عن الانقباض، وزيادة دقات القلب، واختلاف معدل التنفس (سعفان، 2003). وأشار روز ROSE إلى أن الحوادث الناجمة عن العنف والعوانية تعتبر مصدر قلق للأفراد والمجتمع والباحثين. وتشير المسوحات الأخيرة بأن الشارع الأمريكي ينظر إلى الغضب وقلة النظام علي أنهما أول وثاني المشكلات الأكثر خطورة علي التوالي التي تواجه مؤسسات التعليم بمستوياتها المختلفة. ومع ذلك فغالبًا ما يكون لدى القائمين علي مؤسسات التعليم القليل من البدائل لمعالجة مشكلة الغضب التي تثير أفعالاً عدوانية. وأشار امباي EMPEY بأن حوادث الجريمة المتعلقة بالمراهقين تشمل كل شرائح المجتمع، بما فيها المدرسة والعائلة والمجتمع. ومع أن المراهقين يمثلون حوالي (12 %) من عدد سكان الولايات المتحدة، إلا أنهم كانوا مسئولين عن (39%) من الجرائم المسجلة (ويليامز وبارلو، 2005). وذكر سبليبرجر وريهيسر وسينديما Spielberg, Rehiser and Sydeyan بأن الغضب والعنف والاعتداء مظاهر لسلوكيات مضطربة قد يلجأ لها الفرد في حالة عدم القدرة على التواصل والتكيف السوي، لذا فإن أصحاب هذا السلوك يحتاجون إلى تعلم أساليب أفضل لتحقيق التوافق (أبودلوح، 2008).

العوامل والمواقف المثيرة للغضب:

يحدد سعفان (2003) العوامل والمواقف المثيرة للغضب، قد تكون داخلية أو خارجية وهي على النحو التالي:

(1) **الضغوط البيئية:** ومن أمثلة ذلك ضغوط البيئة الطبيعية مثل: الضوضاء، والتلوث، وارتفاع درجة الحرارة، وضغوط البيئة المشيدة مثل: مساحة المنزل، أو ضيق مكان العمل، أو الدراسة، وازدحام المواصلات، وضغوط البيئة الثقافية الاجتماعية مثل: سيطرة القيم المادية، وضعف القيم الأخلاقية أو زيادة ضغوط الآخرين وسيطرتهم والتنافس على فرص العمل رغم ندرتها، وعدم إشباع الحاجات، وفوضى التحرر، والمحافظة الصارمة، وصعوبة ممارسة الحرية وإعاققة التعبير عن الإرادة.

(2) **المواقف المكروهة:** ومن أمثلة ذلك الشعور بخيبة الأمل، والتعرض للخيانة، الشعور بالتهديد من فقد عمل أو مركز اجتماعي، نكران الجميل، التعرض للعنف والعدوان، التعرض للوشاية والغيبة، التعرض للنقد الهدام خاصة في وجود الآخرين، التعرض لأزمات صحية خاصة إذا كانت مزمنة مع صعوبة توفير الدواء، وقلة احتمالات الشفاء.

(3) **الفقدان:** ومن أمثلة ذلك فقد أشخاص مهمين لنا من الأهل، والأقارب، والأصدقاء، فقد ممتلكات، فقد عمل أو مركز اجتماعي، فقد الأمن النفسي، والاجتماعي، والديني والاقتصادي.

4) عوامل ترتبط بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين: ومن أمثلة ذلك إصرار الآباء علي تربية الأبناء بأساليب تم تربيتهم عليها، وفي المقابل رفض الأبناء لهذه الأساليب، والصراع بين الأجيال بشكل عام، واتهام الذكر بالتخنث، وعدم القدرة علي تحمل المسؤولية، واتهام الأنثى بأنها عديمة القيمة أو أنها الجنس الأقل والضعيف خاصة عندما يترتب ذلك علي تقييد حريتها، ومسئوليتها، وفرض نظام صارم من القيود، والأوامر، وعندما تجد الأنثى أن المجتمع يحكم علي الخطأ بمعياريين: معيار للذكر يقلل به الخطأ وآثاره ولا يتعدى الجزاء فيه عن لفت الانتباه أو التأنيب ومعيار آخر للأنثى يضخم به خطأ الأنثى وآثاره وقد يصل الجزاء إلي الرفض والعقاب رغم عدم وجود تشريعات دينية أو قانونية تفرق بين خطأ الذكر وخطأ الأنثى(سعفان،2003) (حمام،2013).

يوجد العديد من المواقف التي تولد الغضب كما ذكرها " آرون بيك "منها مواقف الإحباط أي إحباط رغبة من الرغبات أو دافع من الدوافع، وأهم ما يميز تلك المواقف عن بعضها أن منها المتعمد وغير المتعمد. والشخص في كل المواقف يتعرض لخبرة غير سارة (الهجوم) من جانب خصم أو أكثر لاعتداء جسدي أو انتقاد أو قهر، أو إعاقة، أو رفض، أو حرمان، أو معارضة. كلها عن عمد. وكلها مواقف مؤذية لأن فيها تعدياً علي سلامة الشخص أو رغباته أو اعتباره لذاته وهو يدركها بوصفها انتهاكاً مقصوداً لنطاقه الشخصي وهي تقع في نفسه هذا الموقع حتى لو لم يكن ورائها سوء نية أو تعمد أذى. وهناك مجموعة أخرى من المواقف الباعثة على الغضب تتكون من الأوامر والضوابط التي يراها الفرد تعدياً على حقوقه، فقد يغضب مثلاً من تقييد ما يضعه شخص في موقع السلطة وإن لم تكن لديه الرغبة أصلاً في إتقان السلوك المحظور. ذلك أن حقوق الفرد لا تقتصر على استقلاله وحريته في التصرف والتعبير، بل تتضمن أيضاً توقع الاحترام والذوق واحترام المشاعر والولاء من قبل الآخرين. وقد تدفع المكانة الاجتماعية والمهنية صاحبها إلي توقع امتيازات خاصة وإلي مهاجمة من يستهين بهذه الامتيازات أو السخط علي أي شخص أقل مرتبة إذا هو ادعى امتيازات ليست من حقه، وهناك لون آخر من التفاعل يفسر العديد من استجابات الغضب التي نستشعرها في أنفسنا وغيرها من أمثلة تلك المواقف والتي لا تمثل للوهلة الأولى انتهاكاً مباشراً لنطاق المرء غير أنها قد تثير الغضب منها: طالب حاصل علي درجة ممتاز يحق علي أستاذه حين يعلم أنه أعطى نفس الدرجة لأحد زملائه، ليس في هذا الموقف خرق واضح لنطاق الفرد، ومع ذلك فهو يستجيب كما لو كان تعرض لاعتداء مباشر(بيك،2000).

التفسير المعرفي للسلوكي للغضب:

تفسير أليس للغضب: عرض أليس نظريته عن الغضب في كتابه (كيف نعيش بالغضب وبدونه) وتتخلص هذه النظرية في أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه (سعفان، 2001) Black ,Donald (2005), Henderson). ويرتبط الغضب بتبني الفرد أفكاراً لاعقلانية عامة تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية ومنها الغضب، أو أفكار لاعقلانية خاصة مرتبطة بالغضب، أو أساليب

من التفكير الخاطئ مثل يجب، ينبغي، لابد، ونتيجة لذلك يصبح الفرد أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص.

انفعال الغضب قد يمتد إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب، وإذا حدث ذلك فإن الفرد يشعر بالقلق والاكتئاب، ونتيجة لذلك تحدث تأثيرات سلبية على جوانب الحياة الأخرى للشخصية ويبدأ الفرد بالشعور بالنقص، ويزداد النقد لديه، وفي النهاية يشعر بتحقير الذات؛ وتكرار الغضب على النحو السابق، يؤدي إلى سوء توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين.

الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب:

يرى أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية أن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب أو ضبط انفعالات الغضب، أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب، والنتيجة أن الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات. ويرى أن الأفكار اللاعقلانية الأساسية التي يتمسك بها الإنسان الغاضب هي:

- (1) كم كان شنيعاً (فظيحاً) أن تعاملني بمثل هذه الطريقة الظالمة.
- (2) لا أستطيع أن أتحمّل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة (عدم المسؤولية) غير العادل.
- (3) لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة.
- (4) لأنك تعاملني بهذه الطريقة، أجد أنك الشخص المرعب (الفظيح) الذي لا يستحق أي شيء طيب في الحياة، ولابد من عقابك (سعفان، 2001) (Black ,Donald, Henderson, 2005).

أساليب التفكير اللامنطقية المرتبطة بالاضطرابات الانفعالية:

بجانب الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية والأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب، توجد أساليب تفكير لا منطقية (تشويهاً معرفية) تؤدي إلى الغضب من وجهة نظر بيك، ومنها: المبالغة والتعميم وأخطاء الحكم والاستنتاج ونشير إليها باختصار:

(1) **المبالغة:** إدراك الموقف وتفسيره بطريقة أكثر مما هي عليه بالفعل، ويترتب على ذلك: إثارة مشاعر الخوف والقلق والغضب الخ. ومن أمثلة المبالغة " اعتقاد الفرد بأنه لا أحد يعاني مثله من المشكلات والإحباطات "

(2) **التعميم:** وهو الانتقال بالإدراك والتفسير والحكم من الخاص إلى العام، أو الانتقال من الجزء إلى الكل. والتفكير العقلاني يبني على أساس أن ما ينطبق على الجزء قد لا ينطبق على الكل، وإذا كان التعميم طريقة علمية للتفكير فيجب الانتباه إلى أن العلم الحقيقي يأبى التعميم السريع.

ومن أمثلة التعميم الخاطي: توقع الفرد بأن حدوث مشكلة لأي فرد معناها حدوث نفس المشكلة له (بيك، 2007) (Corey, 2012).

3) **أخطاء الحكم والاستنتاج:** الحكم: قرار عقلي برأي معين، وهو أساس التفكير، وعليه يبني الاستدلال والبرهنة، فإذا أصدر الفرد حكماً أو فسر حادثة دون توفر معلومات كافية، ودون فهم السياق الذي يصدر فيه الحكم؛ فإنه يخطئ في الحكم وبالتالي يخطئ في الاستنتاج. ويعرف الاستنتاج بأنه انتقال العقل من القضية مسلم بها إلى قضية أخرى مترتبة عليها. ومن أمثلة أخطاء الحكم: إصدار الفرد حكماً واحداً على مواقف مختلفة ومن أمثلة أخطاء الاستنتاج شعور الفرد بالغضب لأنه يرى صديقه يتحدث مع آخر بصوت منخفض فيعتقد أن صديقه يقوم بالوشاية والتحريض ضده؛ فيشعر بالغضب من صديقه وربما يفكر في الاعتداء عليه (بيك، 2007) (Black, Donald, Henderson, 2005).

كيف يحدث الغضب وكيف يعالج؟

في ضوء نظرية أليس يمكن تفسير كيفية حدوث الغضب كالآتي:

- 1) خبرة أو حدث محرك للغضب. (A)
- 2) نسق معتقدات لاعتقالية مرتبطة بالغضب. (B)
- 3) نتيجة انفعالية (الغضب). (C)
- 4) دحض ومناقشة الأفكار الالاعقلانية. (D)
- 5) الأثر "مشاعر وسلوكيات جديدة" (الصحة النفسية). (E)

وفقاً لهذا النموذج، فإن المعوقات والمشكلات اليومية التي تبدو أنها محرك للحدث (A) ليست هي في الواقع التي تؤدي للغضب (C) بشكل مباشر، ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر هو نظام معتقدات الفرد غير العقلانية (B) (سعفان، 2001) (يوسف، 2007). ولذلك إذا استطاع الفرد تقليل الانشغال بالأحداث (A). أو التعامل بإيجابية مع كل من الأحداث التي لا بد وأن تحدث، أو المعوقات الموجودة والمستمرة والتي يصعب تغييرها، أو مقاومة الغضب وذلك بأن يكون الفرد الغاضب أكثر ضبطاً وتحكماً في غضبه، ثم يلي ذلك تركيز الفرد علي ضرورة تغيير نسق المعتقدات عن طريق دحض ومناقشة الأفكار الالاعقلانية (D) واكتساب معرفة جديدة وأفكار عقلانية جديدة وواقعية تقوم علي أساس قبول الذات وقبول الآخرين؛ فإن النتيجة ضبط الفرد لانفعالاته وغضبه، وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية (E)، أو علي الأقل يتمتع بالتوافق النفسي (سعفان، 2001).

البدائل أمام الإنسان لكي يعبر عن غضبه:

يرى أليس أن الإنسان أمامه ثلاثة بدائل لكي يعبر عن غضبه وهي:

(أ) التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة.

(ب) قمع وكبت الغضب.

(ج) التعبير عن الغضب بحرية منضبطة.

فالغضب له وظيفة ايجابية لأنه يحمي الإنسان من العالم العدائي، ولكن إذا غضب الفرد وعبر عن غضبه بحرية غير مقيدة، فإن هذا لا يكفي، لأن الآخرين ربما ينزلوا عن الفرد الذي يظهر غضبه دون قيود. وربما يستجيبوا له بسلوك عدواني. أما إذا غضب الفرد ولكنه مال إلى قمع وكبت غضبه بدلاً من التعبير عنه، فإن هذا الفرد يكون عرضة لسيطرة الآخرين عليه واستغلاله، ويكون عرضة للخطر، وحتى إذا اتصف الفرد الذي يميل إلى قمع أو كبت الغضب بطيبة القلب. فإن طيبة القلب لا تعني أن الآخرين سوف يحترمونه ويعاملونه بإيجابية، ولكنه يكون عرضة لاستغلالهم وسيطرتهم. هذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل: ضغط الدم، والاضطرابات الانفعالية الأخرى مثل: القلق والاكتئاب (سعفان، 2001) (الدوسري، 2012). يبقى الدليل الثالث أمام الفرد للتعبير عن غضبه وهو التعبير عن الغضب بحرية منضبطة، هذا السلوك يكون إيجابياً وبناءً: لأنه قائم على أساس المعرفة والخبرة. وهذا السلوك يمكن أن يؤثر إيجابياً في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الفرد ويستمعون له، ويغيروا من اتجاهاتهم له بإيجابية، وهذا هو أفضل بديل (سعفان، 2003).

خاتمة:

اهتم العديد من العلماء والباحثين بهذا المجال خاصة في الجانب العلاجي كما وضحنا في هذا البحث الذي أبرز دور أليس وبيك اللذان كونا المفاهيم للاضطرابات النفسية على أساس الأفكار اللاعقلانية والتشويهات المعرفية وعملوا من الناحية العلاجية على تغيير واستبدال هذه الأفكار بأخرى أكثر منطقية وعقلانية، وكما تم تطبيقه في هذا البحث التفسير المعرفي السلوكي للغضب.

قائمة المراجع:

1. أبو دلبوح، أسماء (2008). الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب، مان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
2. الدوسري، إيمان (2012). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
3. بسبوني، سوزان (2005). التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب. المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، 635، 1-676.

4. بيك، آرون (2000). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*، ترجمة: مصطفى، عادل، القاهرة: دار الآفاق العربية.
5. بيك، جوديث (2007). *العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد*، ترجمة: مطر، عادل والخراط، إيهاب. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
6. حمام، روية (2013). *فاعلية برنامج الوساطة الطلابية في القدرة على حل المشكلات والتحكم بالغضب لدى الوسطاء في المرحلة الأساسية العليا (رسالة ماجستير غير منشورة)*. الجامعة الإسلامية. غزة.
7. سعفان، محمد (2001). *فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وكسمة) لدى عينة من طالبات الجامعة (دراسة مقارنة)*. مجلة كلية التربية، 25(4)، 169-229.
8. سعفان، محمد (2003). *دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب*، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
9. عبد الله، محمد (2009). *مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها*، ط2، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
10. ويليامز، إيما وبارلو ربيكا (2005). *إدارة الغضب*، إعداد قسم الترجمة بمكتبة الفاروق، القاهرة: دار الفاروق.
11. يوسف، جمعة (2007). *دور الأخصائيين النفسيين في ممارسة العلاج المعرفي السلوكي، دراسات عربية في علم النفس*، 6(4) 1-29.
12. Black, R, Donald, M, Henderson (2005). A guide to controlling Anger. www.wellonthenweb.net.
13. Corey, G (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Washington: Nelson Education.