الخليج

الرأي, زوايا, إضاءات

15 يناير 2024 00:02 صباحا

الغضب.. العاطفة التـــي يســـاء فهمـــها

الكاتب

شيماء المرزوقي

دون شك أن الغضب يستحق ما تلبسه من سمعة سيئة، فهو في معظم الأحوال مدمر، بكل ما تعني الكلمة، خاصة أنه يقوم على جوانب خاطئة مثل الشك أو سوء الظن أو رؤية خاطئة أو فهم غير صحيح، ونحوها من الممارسات التي نراها طبيعية، بينما يراها الإنسان الغضوب خارجة عن المألوف، وتكون حماسته وأفعاله عنيفة وقاسية وغير مبررة، والموضوع نفسه لا يتحمل كل هذا الغضب.

لكن الدكتور جيفري بيرنشتاين، إخصائي نفسي، يتمتع بخبرة تتجاوز الثلاثين عاماً في تقديم الاستشارات الصحية النفسية، وتدريب الأطفال والمراهقين والأزواج والأسرة، وهو مؤلف لعدة كتب ومتحدث، ويقيم ندوات ومحاضرات.

تحت عنوان: الغضب psychologytoday.com :هذا المتخصص له نظرة مغايرة للغضب. في مقال نشرة في موقع العاطفة التي يساء فهمها، قال: «الغضب هو أكثر المشاعر التي يساء فهمها بسبب مجموعة متنوعة من العوامل المتعلقة بالتعبير عنه وتفسيره، والمواقف المجتمعية تجاهه وغالباً ما يرتبط الغضب بشكل مفرط بالسلوك العدواني أو المدمر.

يميل الناس إلى افتراض أنهم يفهمون الأسباب الكامنة وراء غضب شخص آخر دون إجراء محادثة مفتوحة ومتعاطفة. يمكن أن تؤدي الافتراضات إلى سوء الفهم والعلاقات المتوترة. ومع ذلك، فإن الغضب في حد ذاته هو عاطفة طبيعية وصحية.

إن الطريقة التي يتم بها التعبير عنها وإدارتها هي التي تحدد ما إذا كانت ستصبح مشكلة أم لا... قد يتردد الناس في التعبير علناً عن غضبهم أو قد يقمعونه بسبب الخوف من الحكم عليهم أو وصفهم بالعدوانية، أو من مواجهة التداعيات. ولكن دعونا لا ننسى أن التعبير عن الغضب بشكل بنّاء أدى إلى اختراقات في مجال الحقوق، وبروتوكولات السلامة المهمة، والرقابة اللازمة في حالات إهمال القانون... إن ما يمكن اعتباره تعبيراً مناسباً عن الغضب في ثقافة ما قد ينظر إليه على أنه غير مقبول في ثقافة أخرى. وهذا يمكن أن يؤدي إلى سوء الفهم والتفسيرات الخاطئة».

دون شك أن هذه الكلمات حملت رأياً يجب التوقف عنده ملياً، خاصة تلك التي نظرت للغضب كمشاعر وعاطفة، قد تكون بناءة ومفيدة، عندما يوظف التوظيف الأمثل في الحماسة والدفع بالإنسان نحو الجد والمثابرة، عندما نغضب من أنفسنا، ونلومها على تقصير أو خطأ، أيضاً مع الآخر، عندما يكون الغضب مسيطراً عليه ونستخدمه ونوظفه لفائدتنا، فإنه سيكون إيجابياً، المشكلة دوماً في ثورات الغضب التي تظلم وتهدم وتدمر.

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©