

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجمعية الأردنية لعلم النفس  
Jordanian Psychological Association

# تدبير الغضب

”الوقوع في براثن الغضب هو مثل حمل حجرة مشتعلة بنية رميها على شخص آخر وأنت الذي تحترق أولاً“

بوذا

مقدم لمؤتمر الإرشاد النفسي

المدرسة المعمدانية – عمان

16/11/2005

إعداد : زهير زكريا





## الغضب

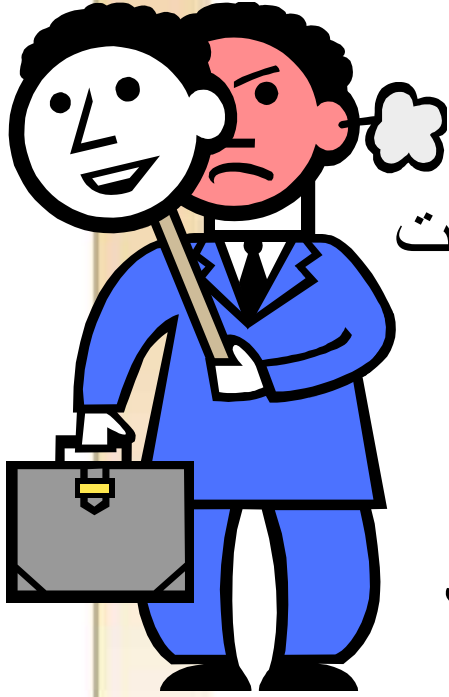
هو استجابة إنسانية عامة، يمر بها أفراد  
من مختلف الأعمار والخلفيات  
والمهن ويظهر في جميع الثقافات



# المرشد النفسي والغضب

المرشدون والمعالجون وأغلب أخصائيو مهن الصحة النفسية قد يتعاملون مع مشكلات عديدة دون أن يختبرونها بشكل شخصي (السجناء، الزواج، المخاوف، ضحايا الإساءة...) باستثناء استجابة الغضب. وغالباً ما يكون المرشد هدفاً لغضب شخص آخر بما في ذلك المسترشد





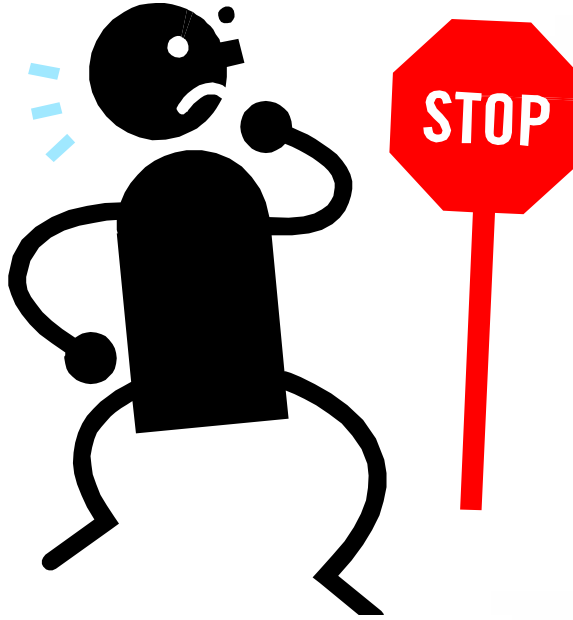
## الغضب والتكيف

يصبح الغضب، لبعض الناس، مصدراً كبيراً للمشكلات وقد يشار أن لديهم اضطراب الغضب Anger Disorder . وهم الذين يبدو غضبهم، بالتقييم الموضوعي، مكثفاً بالتكرار والمدة وغير ملائم في حجمه للحدث الذي يستدعيه أو قد لا يبدو مبرراً في الغالب للشخص الذي يحركه أو يستثيره



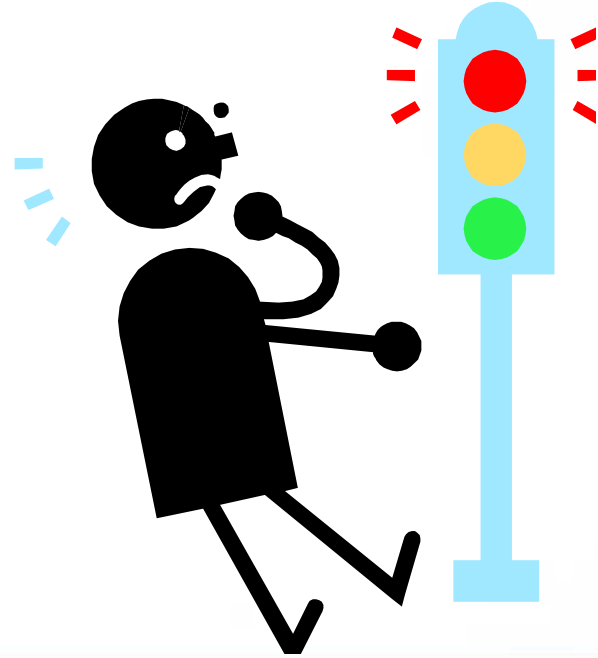
# تدبر الغضب

هو عبارة عن خفض الإستثارة المدمرة الشديدة  
للغضب وأسلوب/أساليب التعبير عنه



# الهدف

تعليم المسترشد أن يستجيب لمصادر الضغط والتوتر في الحياة بأقل درجة من الغضب وبدون تكرار ثابت والتعبير عنه بأسلوب ملائم أو مقبول يحقق أهدافه



# الوسائل

- تنمية المعرفة " Knowledge Development "
- الممارسة السلوكية " Behaviour practice "



# الخطوات

❖ أولاً:

- فهم ماهية الغضب ( كسلوك استجابي )
- كيفية ارتباطه بالانفعالات الأخرى
- متى يكون تكيفياً ومتى يسيء لتكيف الفرد
- أهمية خفض الغضب اللاتكيفي

❖ ثانياً:

انخراط المسترشد مع المرشد في أنشطة داخل المكتب وفي الحياة الواقعية لتطوير ردود فعل أكثر تكيفاً لمصادر الضغوط

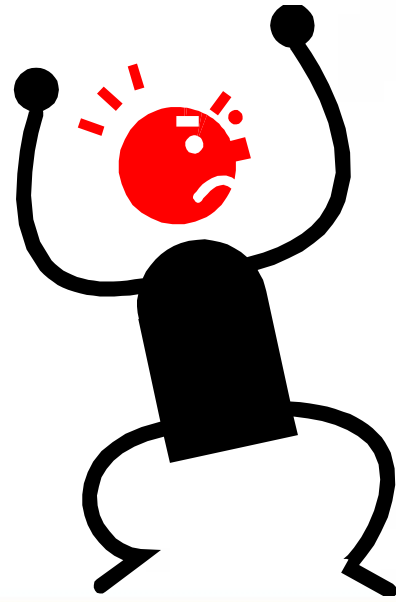




# معادلة الغضب

غضب قليل أو متدن + مهمة سهلة = إنجاز الدافع

غضب قوي أو شديد + مهمة صعبة = مشكلة وعدم تحقيق الهدف



# نتائج الغضب

- أداء حركي متدن
- عواقب معرفية ( غياب الحل، إقصاء البدائل، تشوش الأفكار )
- علاقات اجتماعية مضطربة
- عواقب نفسية (مفهوم الذات وتقديرها)

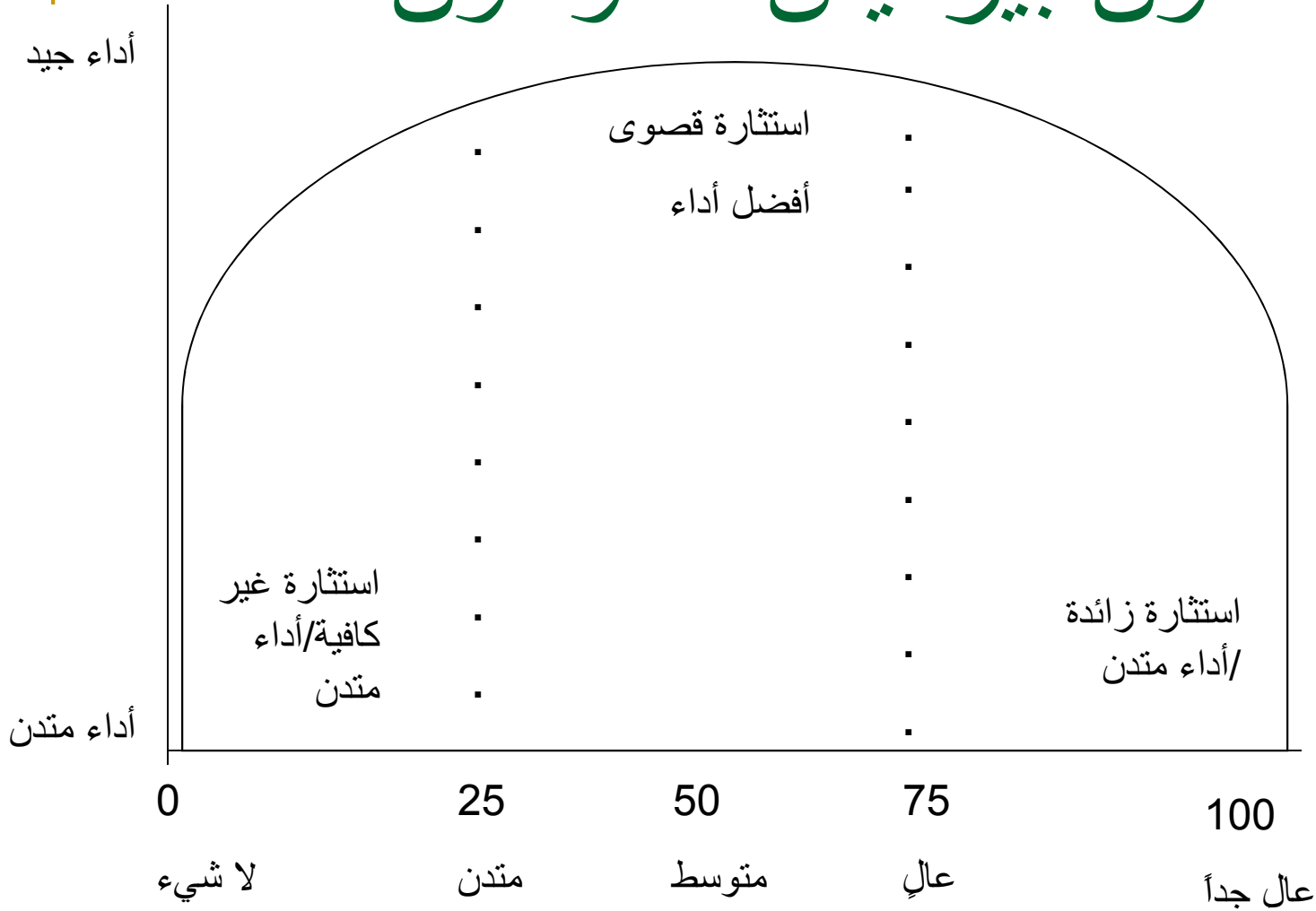


” إذا كان القلب بركاناً، كيف نتوقع من الأزهار  
أن تتفتح فيه؟“

جبران



# قانون بيركيس - دوسون



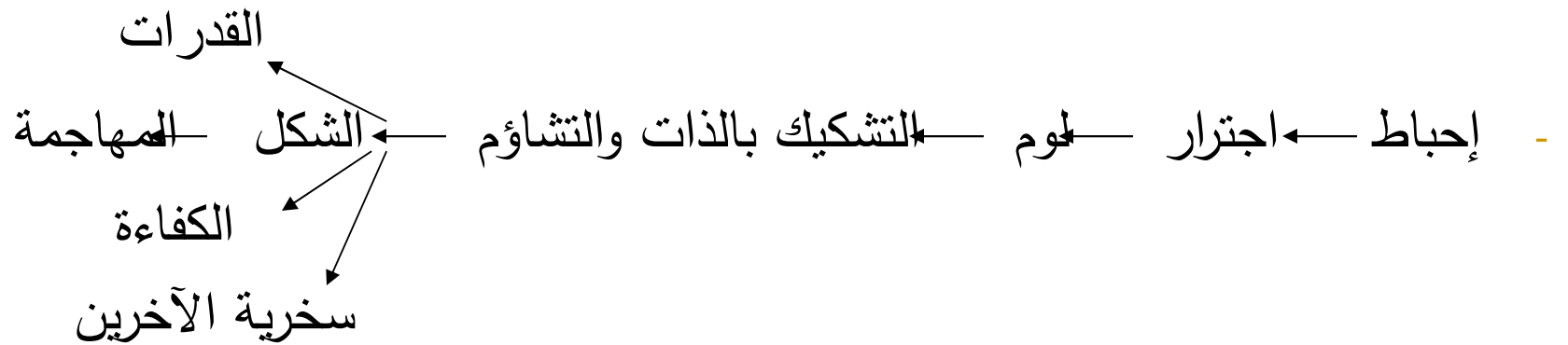
## استثارة الغضب

# ” الغضب لا يزول أبداً طالما أن الأفكار الخاصة بالاستياء تترعرع في الذهن ” بوذا

قانون بيركيس – دودسون (1908)

منحنى الغضب

- استجرار التفكير السلبي ← كارثية الأفكار



## المحكات



- الحدة أو الشدة
- المدة
- التكرار
- التغيرات الجسدية
- التشوشات والقصور في الجانب المعرفي



# الغضب والعدائية Hostility والعدوان Aggression

• العدائية: منظومة من الاتجاهات أو الأفكار شبه الدائمة بشأن شخص، مؤسسة أو مجموعة ويتم تبنيها بدرجات متباينة من الاقتناع ويتبعها الغضب

• العدوان: سلوك أدائي (حركي، لفظي، أيماي) يتضمن تصرف مادي يقصد به إيذاء أو إيلاام شخص آخر أو تدمير ملكية وتوفر النية أمر جوهري في تحديده



# التدخل العلاجي

نموذج وصلة الغضب

(كازينوف وتافريت)

جوهره أن التدريب يحسن الأداء، فكلما تم تحليل حالة  
الغضب أكثر ازداد قبول المسترشد لتبني  
استراتيجيات خفض الغضب في حياته  
اليومية





## مفهوم وصلة الغضب

الغضب كخبرة إنسانية هو حلقة في سلسلة معقدة من الأحداث وفهم الترابط يساعد المسترشد على تقبل التدخل المهني من حيث:

- عدم إلقاء اللوم دائماً على العالم الخارجي
- الغضب هو تفاعل بين محرك الغضب (الزناد) وتفسير الشخص لهذا المحرك
- النتائج المعززة على المدى القصير لتعبير الغضب
- العوامل العضوية للغضب (سكر الدم، ضغط الدم، ارتفاع البلازما، المخدرات، الكحول، التدخين)





# مكونات النموذج العلاجي

• المحركات **Triggers**

• التقييمات الذاتية

• الخبرات

• أنماط التعبير

• النتائج



# التنفيس؟؟؟ هل نسمح للبخار بالخروج؟؟؟



المقولة بأن الغاضب ينبغي أن ينفس  
عن غضبه هي بالمفهوم السلوكي والمعرفي  
مغلوطة

التنفيس يعزز العدوانية واستثارة المزيد  
من الغضب بسبب توفيره فرصة  
لميكانيزم الاجترار بالرغم من أن  
التنفيس قد يخلق شعورا مؤقتا بالارتياح



# تقنيات زيادة الوعي بالغضب

- مراقبة الذات
- المقابلة الاكلينيكية بشأن نوبات الغضب السابق
- لعب دور في مسلسل الغضب
- تصميم مواقف مثيرة لغضب المسترشد  
وملائمة لنمط حياته
- تخيل أحداث الغضب
- خبرات طبيعية للغضب في داخل  
الجلسة الإرشادية وربطها بالنمذجة

