

## المساعدة الذاتية للغضب

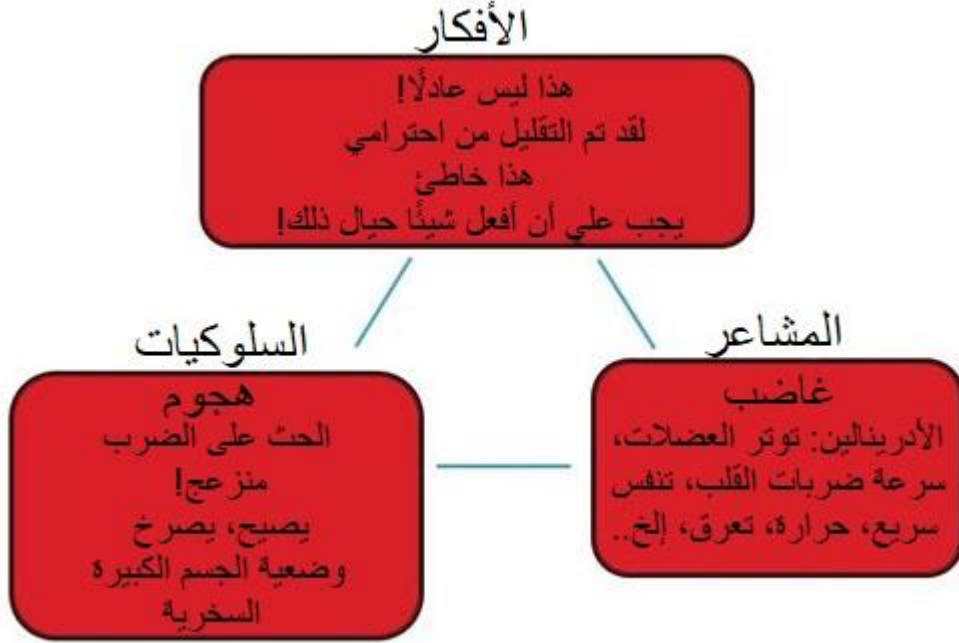
دليل المساعدة الذاتية للغضب، باستخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة. افهم غضبك، ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.



الغضب رد فعل طبيعي. إنه يحفزنا على العمل، ويمكن أن يساعدنا في إنقاذ الأرواح والقيام بالإجراءات الحيوية. يمكن أن يكون الغضب مفيدًا جدًا. ومع ذلك، يمكن أن يصبح مشكلة إذا كان يبدو أننا نغضب كثيرًا، ليوثر ذلك على مزاجنا أو حياتنا العملية أو علاقاتنا أو صحتنا العقلية.

الغضب هو نتيجة الاعتقاد بأنه تمت معاملتنا بشكل غير عادل، أو لم يتم احترامنا، أو أن هناك شيئًا غير عادل، ولن نرضى عنه.

التفكير بهذه الطريقة يقودنا إلى الشعور بالغضب، مما يحفز استجابة الأدرينالين في الجسم، وهي طريقة أجسامنا لمساعدتنا على التعامل مع القتال أو الهروب (استجابة "القتال أو الهروب"). نحن نستجيب لتلك المشاعر والأفكار، من خلال التصرف، أو الشعور بالحاجة إلى التصرف، بطرق تهديدية أو عدوانية.



## الأفكار

- أنا أعامل بشكل غير عادل
- أنا لا يتم احترامي
- إنهم يخالفون القواعد
- هذا غير عادل
- لن أتحمّله

**الأحاسيس الجسدية** - الأدرينالين المنذر للخطر. عندما يكون هناك خطر حقيقي، أو نعتقد أن هناك تهديدًا حقيقيًا أو خطرًا، فإن آلية البقاء التلقائية في أجسامنا تنطلق بسرعة كبيرة. يساعد هذا على تحفيزنا للقتال أو الهروب (استجابة "القتال أو الهروب"). الحافز المرتبط بالغضب هو الدافع للهجوم. سنلاحظ الكثير من الأحاسيس الجسدية، والتي قد تشمل:

- تسارع ضربات القلب أو الخفقان - مما يتيح تروية جيدة للدم في أجسامنا
- التنفس بسرعة - مما يسمح لمزيد من الأكسجين بالتنقل حول الجسم
- توتر العضلات - حالة من الاستعداد للقتال أو الفرار
- الارتعاش
- الشعور بالحرارة والتعرق
- الدوخة
- خضخة المعدة
- قبضة اليد أو صرير الأسنان
- دافع جسدي للذهاب نحو كل ما يجعلنا غاضبين

## سلوكيات غاضبة

- الهجوم
- وضعية الجسم العدوانية
- التحديق وتعبيرات الوجه
- التحرك نحو ما يجعلنا غاضبين
- الضرب (أو الحث على الضرب)
- المجادلة
- الصراخ
- الهرب بعيدًا
- عدم التكلم
- العبوس
- السخرية

## دورة الغضب

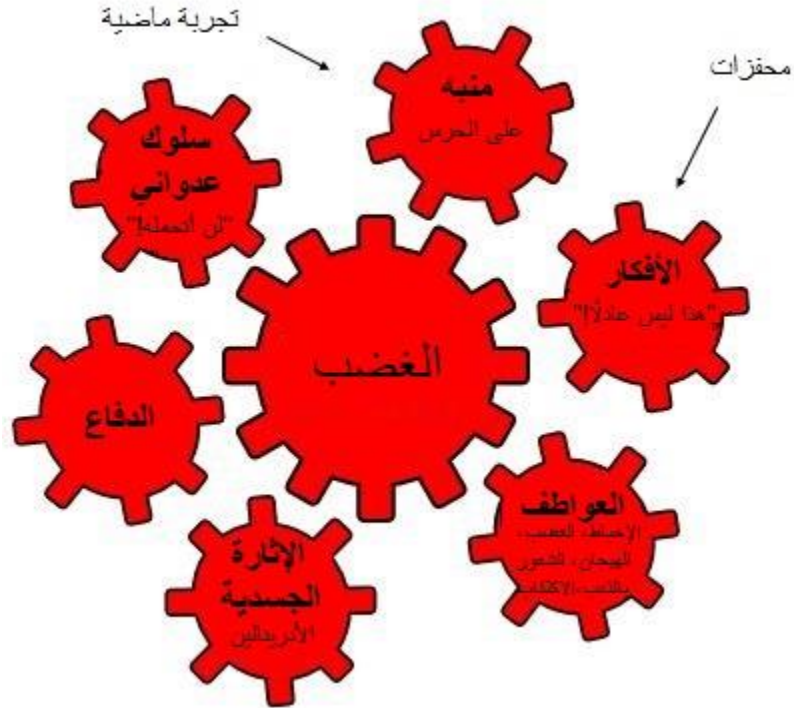
نشعر جميعًا بالغضب في بعض الأحيان. يميل بعض الناس إلى الغضب بسهولة ("سريع الغضب")، وبعضهم يواجه مشاكل في السيطرة على غضبه. الغضب له عواقب، وغالبًا ما ينطوي على إيذاء الآخرين - في الغالب في مشاعرهم، ولكن في بعض الأحيان يكون الأذى جسديًا.

يمكن أن يسبب الغضب مشكلات في حياتنا الشخصية، وقد يؤثر على الدراسة والعمل. بعد نوبة غضب، يمكننا التفكير بشكل نقدي في أنفسنا وأفعالنا، مما يؤدي بنا إلى الشعور بالذنب والخجل وانخفاض مزاجنا، مما قد يؤدي إلى انسحابنا من الآخرين، وعدم الرغبة في فعل أي شيء.

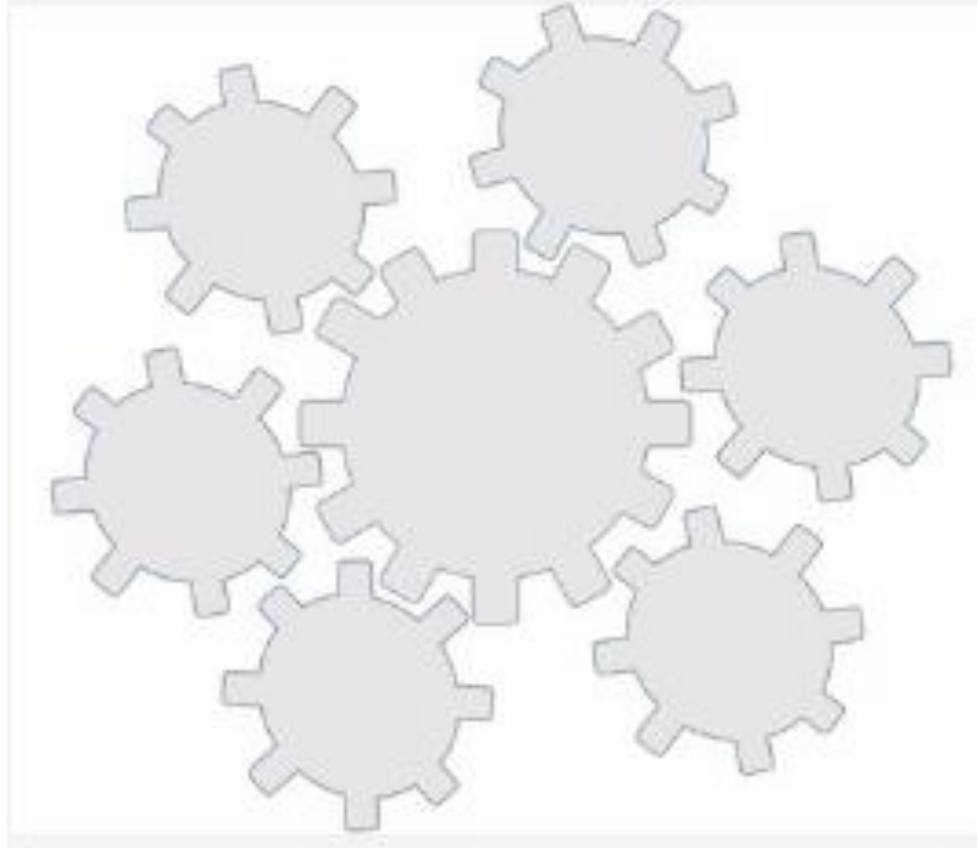
للمساعدة في التغلب على مشكلة الغضب المستمرة، نحتاج إلى فهم ما نحن غاضبون منه حقًا - والذي قد لا يكون ما نوجه غضبنا تجاهه في ذلك الوقت. غالبًا ما يرجع ذلك إلى شيء متعلق بماضينا، والموقف الحالي يُشعرك بالمثل، لذا فهو يثير استجابتنا للغضب الآن.

## التروس السيئة للغضب

من خلال النظر إلى "التروس" التي تحافظ على استمرار المشكلة المركزية، يمكننا استهداف وإجراء تغييرات إيجابية في كل من التروس، والتي ستؤدي على الأقل إلى إبطاء المشكلة المركزية وإيقافها في أفضل الأحوال، على سبيل المثال:



اطبع الصورة التالية وقم بملء العوامل التي تجعل غضبك مستمرًا.



## إجراء تغييرات إيجابية

### حدد محفزاتك

متى أو ما هي الأوقات التي تزداد فيها احتمالية أن تغضب؟ إذا كان بإمكانك رؤية الأنماط، فربما يمكنك فعل شيء حيال تلك المواقف، والقيام بشيء مختلف.

خلف المقود؟

في العمل؟

عندما تتوتر؟

مع بعض الناس؟

عندما كنت تشرب أو تستخدم موادًا أخرى؟



## ماذا تفعل عندما تشعر بالغضب



توقف! توقف مؤقتًا، خذ نفسك، لا تتفاعل تلقائيًا.  
اذهب بعيدًا - يمكنك العودة والتحدث لاحقًا.

### اسأل نفسك:

- ما الذي أتفاعل معه؟
- ما الذي يضغط على أعصابي هنا حقًا؟
- هل هذه حقيقة أم رأي؟
- هل أخرج الأمور عن سياقها؟
- ما هي أهمية هذا حقًا؟
- ما مدى أهمية ذلك في غضون 6 أشهر؟
- ما الضرر الذي حدث بالفعل؟
- هل أتوقع من هذا الشخص أو الموقف شيئًا غير واقعي؟
- ما هو أسوأ (وأفضل) شيء يمكن أن يحدث؟ ما الذي سيحدث على الأرجح؟
- هل أفضر بسرعة إلى استنتاجات حول ما يعنيه هذا الشخص؟ هل أنا (أخطئ) في قراءة ما بين السطور؟
- هل من الممكن أنهم لم يقصدوا ذلك؟
- ما هي الصورة الأكبر؟ ما هو المنظر والصورة من الهليكوبتر؟
- ماذا أريد أو أحتاج من هذا الشخص أو الموقف؟ ماذا يريدون أو يحتاجون مني؟ هل هناك حل وسط؟
- ماذا ستكون عواقب الرد بغضب؟
- هل هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟ ما هو الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتخاذه؟ (بالنسبة لي، للوضع، وللشخص الآخر)
- تخيل نفسك تتعامل مع الموقف بطريقة هادئة وغير عدوانية ولكن حازمة، مع احترام حقوق وآراء جميع الآخرين المعنيين.
- تنفس اللون الذي يهدئك
- تحدى أفكارك التلقائية

## كيفية التعامل مع الأحاسيس الجسدية للغضب



مواجهة استجابة الجسم للأدريينالين – إنه الاستعداد لرد الفعل، باستخدام تلك الطاقة بشكل صحي.  
تدرب على التنفس الهادئ أو اليقظ - هذا الفعل وحده سيساعد في تقليل الأحاسيس الجسدية والعواطف وشدة الأفكار.

### التصور والتخيل

تنفس اللون الأزرق (للهدوء) و/ أو الأخضر (للتوازن)، وازفر اللون الأحمر.  
اذهب للمشي، أو الجري أو ركوب الدراجة، أو قم ببعض أعمال البستنة أو الأعمال المنزلية.






### استخدام الطبيعة كعلاج

تعلم المهارات الفعالة لإدارة المشاعر عبر الإنترنت - دورة مهارات القرار للمساعدة الذاتية عبر الإنترنت

## ورقة سجل أفكار الغضب

| <p>ماذا فعلت/ ماذا يمكنني أن أفعل/ ما هو أفضل رد؟<br/>أعد تقييم العاطفة 0-100%</p>  | <p>فكر بديل/ واقعي منظور أكثر توازناً</p>   | <p>أفكار/ صور غير مفيدة</p>  | <p>الأحاسيس الجسدية وردود الفعل</p>                       | <p>العواطف/ الحالة المزاجية (معدل 0-100%)</p>                                      | <p>الموقف</p>                          |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>ماذا ستكون عواقب فعلي؟ هل سأشعر بأي ندم لاحقاً؟<br/>افعل ما يصلح! تصرف بحكمة.<br/>ما الذي سيكون أكثر فائدة لي، للأخريين، أو للموقف؟ ماذا يمكنني أن أفعل بشكل مختلف؟<br/>ما الذي سيكون أكثر فعالية؟</p> | <p>توقف! خذ نفس... هل هذه حقيقة أم رأي؟ ماذا سيقول شخص آخر عن هذا الموقف؟ ما هي الصورة الأكبر؟ هل هناك طريقة أخرى لرؤية الموقف؟ هل أقوم بأخذ الموقف بشكل شخصي بشأن ما حدث؟<br/>ما هي أهمية هذا؟ ما مدى أهمية هذا في غضون 6 أشهر؟ هل ردة فعلي متناسبة مع الحدث الفعلي؟<br/>ماذا أريد من هذا الموقف؟ هل هذا منطقي للجميع؟<br/>ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟</p> | <p>ما الذي دار في ذهني؟ ما الذي أزعجني؟ ماذا تعني تلك الأفكار/ الصور/ الذكريات لي، أو ما تقوله عني أو عن الموقف؟ ما الذي أستجيب له؟<br/>ما "الزر" الذي يتم الضغط عليه بالنسبة لي؟ ما الذي يمكن أن يكون أسوأ شيء في ذلك، أو يمكن أن يحدث؟ هل أعتقد أنني أعامل معاملة غير عادلة؟ هل أفكر في أنني لن أتحمّل ذلك ويجب أن أفعل شيئاً حياله؟</p> | <p>ماذا لاحظت في جسدي؟<br/>ماذا سيلاحظ الآخرون تجاهي؟</p> | <p>ما هي المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟<br/>ماذا أيضاً؟<br/>ما مدى شدتها؟</p> | <p>ماذا حدث؟ أين؟ متى؟ مع من؟ كيف؟</p> |

ورقة عمل التوقف (STOPP)

|   |   |
|---|---|
| <p>اكتب ردود أفعالك والاستجابات الصحية البديلة في هذا العمود.<br/>ما الذي يناسبك؟<br/>ما الذي سيساعد؟ ماذا يمكنك ان تقول لنفسك؟<br/>ماذا تحتاج أن تتذكر في هذه الأوقات؟</p> | <p>لاحظ أي تطفل أو حزن من<br/>فكرة، صورة، ذاكر، محفز...</p>   |
|   | <p>توقف! (STOPP!)</p>   |
|   | <p>خذ نفساً (Take a breath)</p>   |
|   | <p>لاحظ (Observe) – اوصف<br/>المشاعر، الصور، الأفكار، أحاسيس<br/>الجسم، المحفزات.</p>    |
|   | <p>تراجع (Pull back) / ضع بعض<br/>الانطباعات.<br/>ما هي الصورة الأكبر؟ خذ<br/>مشهد الهليكوبتر. هل هذه حقيقة أم<br/>رأي؟ كيف يمكن لشخص آخر<br/>أن يراها؟ هل هناك طريقة أخرى<br/>للنظر في هذا؟</p>  |
|   | <p>تدرب على ما ينجح.<br/>(Practice)<br/>ما هو أفضل شيء تفعله الآن -<br/>بالنسبة لي وللآخرين وللموقف.</p>    |