



الغضب من أنواع الانفعالات سيئة السمعة لأنه يعمل علي توتر الأجواء ويولد المشاكل في بيوت كثيرة ، لكن علم النفس له رأي آخر في الغضب كما تقول د . عبلة مرجان استشارية علم النفس والتربية الحاصلة علي دبلوم في المشورة الأسرية . فالغضب في رأيها هو انفعال وضعه الله في الإنسان ليكون صمام أمان له فالمعروف انه كلما زاد الضغط كلما زادت فرص حدوث انفجار . فالغضب ليس سيئا لأنه أسلوب تنفيس الانسان لكن المهم طريقة التعبير عنه وهي المشكلة التي تواجه كثيرا من المتزوجين حديثا وتعرض زواجهما للخطر .

وهنا يجب الاشارة الي أن هناك عدة أنواع من التعبير عن الغضب فالمبعض يتبع طريق السلامة ويقول لزوجته اذا غضب مثلا استحمليني والمبعض الأخر يتبع أسلوب التكتيم ولايعبر عن غضبه في لحظتها لكنه ينفجر بعد فترة لسبب بسيط جدا ويكون الانفجار هنا بسبب تراكم الغضب بداخله . وهناك فريق ثالث يعبر عن غضبه بالكلام الذي يمكن أن يكون جارحا يترك آثارا سيئة في نفس الطرف الآخر . لذلك وضع علماء النفس أسلوبا امثل للتعبير عن الغضب يمكن للزوجين أن يتبعاه لكي تستمر حياتهما بدون مشاكل وتوضح د . عبلة مرجان هذا الأسلوب في النقاط التالية

* أهمية اعتراف كل منهما للآخر بحقه في أن يغضب

* ضرورة ان يضعا لنفسيهما أسلوبا للغضب يقع تحت اسم الغضب المتمدن .

* في حالة انفجار الغضب يفضل عدم حدوث المواجهة اثناء الانفعال أو بعده بفترة طويلة والأفضل أن تحدث المواجهة بعد فترة لاتتجاوز الدقائق العشر . يستغلها الطرفان لاسترجاع العوامل التي ساعدت علي انفجار الغضب . فالزوجة يمكن أن تكون قد صادفتها مشاكل في العمل ، والمزوج قد يكون تعرض لعطل في السيارة . وبعدها يسترجع الطرفان الحوار المتبادل بينهما وسيكتشفان أن معظمه كان يدور حول كلمات مثل أنا وأنت أي أنه كان حوارا هجوميا فكل منهما يتهم الآخر باتهامات مرتبطة بواقع الحياة اليومية وهذا النوع من الحوار يثير الطرف الآخر ويكبر المشكلة .

يفضل أن تدور هذه المواجهة خارج جدران البيت حتي لا ترتفع الأصوات ، فيمكن الخروج

للمشي حول البيت لأن المكان العام يساعد علي انتقاء الألفاظ وتهديئة النفوس . وأهم نصيحة تقدمها د . عبلة للمتزوجين حديثا هي أن يتعلما ضبط النفس لأن التحكم في الانفعالات يساعد علي تحديد المشكلة ومناقشتها بموضوعية للوصول الي حل يرضي الطرفين .