

مقدمة موضوع عن الغضب

نتناول في هذا الموضوع انفعال الغضب الذي يصدر عن الإنسان بسبب عدم الرضا عن شيء معين، وهذا الموضوع من المواضيع التي توترق المزاج وتؤثر على التفكير وتؤدي إلى الانزعاج والضيق النفسي الذي بدوره يفضي إلى نشر الجو الحزين والكئيب السوداوي، حين التعامل مع النفس والغير من المحيط القريب كالأسرة، أو البعيد عن المنزل مع المجتمع، وهذا الانفعال السلبي يقلل من إنتاجية الإنسان بسبب النفور وعدم التقبل والرضا.

[موضوع عن الشخصية الايجابية وأهم صفاتها: شاهد أيضاً](#)

موضوع عن الغضب

إن الغضب هو حالة من السخط التي تغلي داخل الفكر والنفس وتعكر المزاج، وتؤدي إلى النفور والغليان بالدم والقلب والفكر، وهذا يسبب الأذى للنفس وللغير، مما يقلل من التقبل والتعاون وحتى المجالسة للشخص الغضوب، ولذلك يجب على الإنسان حل المسائل التي سببت حالة السخط والغضب، بطريقة من الهدوء والحكمة والالتزان حتى لا يبقي نفسه عرضةً مستمرة للغضب والانزعاج، بل على العكس عندما يضع الحلول للغضب سيخلد للسكينة بالرضا والطمأنينة، وبهذا يتحلى بالهدوء والالتزان بضبط انفعالاته.

[موضوع عن الانضباط المدرسي كامل مع العناصر: شاهد أيضاً](#)

تأثير الغضب على الفرد والمجتمع

إن تأثيرات الغضب هي على الغالب تأثيرات سلبية تولد حالة من الانزعاج لدى الفرد ولدى المجتمع، وسنلقي الضوء على تأثيرها على الفرد أولاً، ومن ثم تأثيرها على المجتمع

- إن تأثير الغضب على الفرد هو تأثير سلبي سواء على المستوى النفسي أو على **تأثير الغضب على الفرد** المستوى الجسدي أو على مستوى علاقته بمن حوله، فعلى المستوى النفسي؛ هو إنسان ساخط منزعج ومتدمر ولا يتقبل المواقف والأعمال والآراء بل يبدي سخطه منها، أما على المستوى الجسدي؛ فالضرر الناتج عن تنبيه الجملة العصبية يؤدي إلى اضطرابات في نظام القلب وخفقانه وإلى غليان الدم، مما يفضي إلى أمراض خطيرة مثل أمراض القلب وضغط الدم والتخثر في الدم وانسداد الشرايين بما يعرف بالجلطات، وعلى مستوى العلاقة بالغير يؤدي علاقته ويقل تواصله وارتياحه مما يؤدي إلى هبوط مستوى التفاعل وبذلك تهبط الإنتاجية، وتسيطر السلبية على شخصية الغضوب.
- إن تأثير الغضب على المجتمع هو تأثير غاية بالضرر والسلبية وانخفاض **تأثير الغضب على المجتمع** مستوى الوعي والحكمة والرضا والارتياح بين أفراده، وكلما زاد مزاج السخط والغضب في المجتمع تتوسع الأضرار الاجتماعية وقد تصل الأمور إلى المنازعات والمشاكل التي تعيق تطور المجتمع بسبب انخفاض الإنتاجية الناتج عن عدم التعاون وتراجع المودة، ولذلك يجب محاربة طبع الغضب وإيجاد الحلول الناجعة له لينطلق المجتمع بإنتاجية إيجابية وود وطمأنينة.

أسباب الغضب

من الطبيعي بأن للغضب أسباب تفرزه وتوجهه في ذهن ونفسية الإنسان، ويمكن تشخيص بعض الأسباب كما يلي:

- خيبة الأمل بشيء معين.
- انتهاج سلوك التعالي على الأشخاص مما يثير غضبهم.
- وقوع حدث غير متوقع حدوثه إطلاقاً.
- انتهاك الحرمات أو الاعتداء على الشخص.

- فقدان السيطرة على مهارة كان يتقنها الشخص.
- عند التركيز الزائد، يأتي حدث يشنتت التركيز، مثل الضجيج على الطالب المجتهد.
- تولد شعور عدم المحبة، وكذلك قابلية الامتعاض من الغير.
- تلقي الأخبار السيئة والمحنة.
- المقاطعة المتكررة للشخص عند التصريح برأي أو فكرة مهمة.

أنواع الغضب

هناك العديد من أنواع الغضب ويمكن ذكر أهمها فيما يلي:

- الغضب العارض الوقتي.
- الغضب المتقلب.
- الغضب عن حكمة الصلاح وهو إيجابي.
- الغضب السلبي بلا داع.
- الغضب الشخصي أي الذاتي.
- الغضب المزمن.
- الغضب الإيجابي البناء.
- الغضب بصمت.
- الغضب الانتقامي لموقف تراكمي.

أنواع الغضب في الإسلام

يدرس الإسلام الغضب على مستوى الغضب السلبي وهذا يجب علاجه والتخلص منه، كما يشرع وجوب الغضب الإيجابي في حالات محمودة ونذكر منها الآتي:

- الغضب لأجل القيام بحماية الدين الإسلامي.
- الغضب عند سماع شيء يكره الله حدوثه.
- الغضب عند تلقي العلم بشيء يغضب الله.
- الغضب لأجل الدفاع عن النفس وحمايتها من الخطر مثل محاولة القتل.
- الغضب من حصول الاعتداء على الممتلكات كحدوث السرقة مثلاً.

مراحل الغضب

يمر انفعال الغضب بخمس مراحل وهي كما يلي:

- سبب بداية الغضب.
- تزايد الغضب.
- ارتفاع شدة الغضب.
- التشويش الذهني والضييق النفسي.
- الاعتذار عن حالة الغضب.

نتائج الغضب

الغضب يؤدي إلى عدة اضطرابات سلبية تؤثر على الصحة، وهنا نقدم أخطرها ومنها ما يلي:

- أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية.

- أمراض السكر الخطير.
- الشقيقة والصداع المستمر.
- ضعف مناعة الجسم.
- الأمراض الجلدية والحساسية والصدفية.
- فقدان الاحترام والتقدير للشخص الغضوب مما يؤدي للأمراض النفسية.

علاج الغضب

عند اشتعال الغضب يغرر بنتائج سلبية وأحياناً كارثية، ولذلك لا بد له من علاج، ويمكن لنا أن نقدم مجموعة من النصائح لعلاجه ومنها:

- ممارسة المطالعة فهي دواء للعقل والطبع.
- ممارسة الرياضة مثل الجري ولعب الكرة والسباحة.
- قراءة القرآن الكريم والحديث الشريف.
- الاستماع للموسيقى الهادئة.
- مراجعة طبيب السلوك النفسي والإرشاد الاجتماعي.
- تمارين اليوغا.

خاتمة موضوع عن الغضب

وهكذا ننهي موضوع الغضب بعد أن تناولنا فيه أسبابه التي تفضي إلى مراحل وأنواعه ونتائجه وطريقة علاجه، وبشكل عام الغضب هو سلوك سلبي، ولكن هناك حالات تستدعي الغضب ومنها الغضب لأجل المقدسات والكرامة والحفاظ على الرزق والحياة.