

الغضب شعور انسانى طبيعى يصيبنا جميعا ولا نستطيع ان نمنعه يقلل من شعور الانسان بالتنفسى عما بداخله نتيجة موقف ما اثار حفيظتنا او اغاظنا كما نقولها بالعامية وقد اتفق الخبراء النفسيون فى مختلف انحاء العالم ان الاساس ليس منع الشعور بالغضب وانما فى كيفية التعبير عنه فنحن نتفق انه لا احد منا يريد ان يعبر عن غضبه بطريقة تؤزى من حولنا سواء الذين نعرفهم او الغرباء ويجب على كل فرد مننا ان يعرف ما هي الاسباب الحقيقية وراء الشئ الذى اثار غضبه قبل ان تبدأ ثورته او طريقة التعبير الخاطئة عن مشاعرنا الداخلية حتى يتم معالجتها وبذلك تنتهى المشكلة ويجب ان نتفق ايضا انه تلك الطريقة الخاطئة لن تزيل ما حدث من اضرار وانما ستتسبب فى مزيد من الاضرار لنا او للاخرين ولو على سبيل الاضرار النفسية نتيجة الشعور بالاهانة هذا غير اننا لا نريد ان يأخذ الغير فكرة خاطئة عن اخلاقنا وعن بيئتنا الكريمة فان اول شئ يتبدادر الى ذهن المحيطين بالشخص الغاضب هو انظروا الى تربيته فنكون بذلك اخطئنا فى حق اسرتنا دون ان نشعر وندمر علاقات جيدة بيننا وبين الاخرين بسبب تجنبهم لنا و عدم رغبتهم فى مخالطة من له هذا الخلق السئ الذى ظهر جليا اثناء عنفوان الغضب لذا ان الاولى ان نقف وقفه مع انفسنا ونعرف ان طرق التعبير الصحيحة عن الغضب هي فن وعلم قبل ان تكون اسلوب شخصى فمهما كانت حالتك متأخرة او مهما كانت المرحلة العمرية التى تنتمى اليها فلم يفت الاولى بعد فالمعرفة لا حدود لها ولا سيما وان كانت تمس حياتنا الشخصية وتساعدنا فى بلوغ اهدافنا فى التمتع بالعيش بسلام مع من نحب.