

الغضب شعور انساني طبيعي يصيبنا جميعا ولا نستطيع ان نمنعه لان منعه يقلل من شعور الانسان بالتنفيس 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 تؤذى من حولنا سواء الذين نعرفهم ام الغرباء ويجب على كل فرد منا ان يعرف ما هى 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 للآخرين 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 يتبادر الى ذهن المحيطين بالشخص الغاضب هو انظروا الى تربيته فنكون بذلك اخطئنا فى حق اسرتنا دون ان نشعر وندمر علاقات جيدة بيننا وبين الآخرين بسبب تجنبهم لنا و عدم رغبتهم فى مخالطة من له هذا الخلق السيئ الذى ظهر جليا اثناء عنفوان الغضب لذا ان الاوان ان نقف وقفة مع انفسنا ونعرف ان طرق التعبير الصحيحة عن الغضب هى فن وعلم قبل ان تكون اسلوب شخصى فمهما كانت حالتك متأخرة او مهما كانت المرحلة العمرية التى تنتمى اليها فلم يفت الاوان بعد فالمعرفة لا حدود لها ولاسيما وان كانت تمس حياتنا الشخصية وتساعدنا فى بلوغ اهدافنا فى التمتع بالعيش بسلام مع من نحب.