



الغضب

مستوى التقييم

150

المقدمة

- يمكن أن يؤدي الى اعمال بناءه او الى اعمال هدامته.
- عند التخلي عن مستويات الوعي الأقل كإسلوب عيش، يبدأ الطلب، يتحول الى احباط الذي يقود للغضب.
- ممكن ان يعتبر الغضب محرك نحو الحرية للمظلومين.
- نجاح الحركات كانت بسبب الحركة وليس بسبب الغضب.
- يقدم نفسه كاستياء وأسلوب حياة للأشخاص الذين يمتلكون حدة الطبع وسرعة الانفعال، محاربة ومخاصمه، غاضبين كالأطفال.
- ينتج الإحباط من المبالغة في أهمية الرغبات.
- يتحول الغضب بسهولة الى كراهية.
- الغضب كشعور عابر يختلف عن الغضب كمستوى وعي نتيجة انعكاس التصورات المشوهة **لانا**.
- النظرة المشوهة لانا : بأن العالم ينبغي ان يراعي ويتوافق مع رغبات المرء وتصوراتة. / النتيجة هي الاستياء المزمن.
- الأنا النرجسية مرتبطة بالغضب، بسرعة تستفز لأن جوهر الانا يعتقد ويعتبر نفسه في موقع السيادة، وانك يجب ان ترضي ميولي.
- التعبير عن هذا المستوى : بالتجهم والعبوس مواقف الامتعاض، القدرة الضعيفة على التحمل، دور المحتج، ناقد بغضب.
- يظهر الغضب المكبوت بعدائية عنيه في السلوك وممكن الاعتداء الجسدي، عبارات الباطجة واعمال الشغب العامة.
- تظهر أيضا على شكل نويات غضب في العلاقات، اجبار الاخرين على الطاعة عن طريق التهديد والهيمنة.



ShaGawh
Halawh

آليات الانا للغضب

- الانا هي نتاج التصور الذي يتكون من انعكاسات الانا.
- هذا يعني ان الشخصية ضحية ادراكها المرتبطة بالإسقاطات يكون حينها العقل غير قادر على التفريق بين التصورات العاطفية و الواقع الخارجي.
- يؤثر هذا الامر على 78% من سكان العالم.
- يرى الشخص الغاضب بأن كل ما لا يخدم الانا هو عدو لذلك هو دائما في موقف دفاعي.
- سوء القدرة على الفهم يتبعه الغضب والاستياء ، يتبعه استجابات الجسم نتيجة الادرينالين والكورتيزون.
- الانا تتغذى على المشاعر السلبية وتتمسك بها للبقاء.
- الانا تخشى الاعتراف بالخطاء وتتجنب المسؤولية لكي لا تحبس الغضب، تسقط بالغضب على الغير وتخاف من الانتقام، لذلك هي تخشى الحقيقة والصدق والتوازن الذي يقلل من هيمنتها.
- تقاوم التخلي عن مواقف الازدراء لأنها تنتزع المتعة من السلبية.
- العكس : الأشخاص فوق الـ 200 يكرهون الغضب لأنه مضر.
- الأشخاص الذين يتمسكون فيه يشعرون بالضعف داخليا وبأنهم عرضه للانتقاد فيعتقدون ان الغضب يحميهم.
- يستخدم من قبل الانا كبديل للشجاعة | والامر لا يتطلب الا الحزم او التصميم او الالتزام.
- الانا تسعى لإظهار نفسها قوية وجبارة من خلال الغضب.

- يكون هذا النمط واضح في فترة الطفولة المبكرة.
- يبرر حتى وقوع جرائم القتل.
- اضطراب الشخصية الانفعالية، اضطراب الشخصية الحدية، اضطراب العدائية السلبية.
- يمكن تثير غيضة باتفه الأمور، ضعف القدرة على ضبط النفس، عدم القدرة على تقييم النتائج المترتبة على الأفعال او تحمل المسؤولية اتجاها.
- تصبح هذه الاضطرابات أسوأ عندما لا يتم تحقيق التوقعات والمطالب بسرعة، وعند تحقيق المتطلبات تتضخم الانا.
- الاسترضاء لا يوقف العدائية ولكنه بدلا من ذلك يعمل على تغذيتها.
- جامع الظلم لأن الغضب يتطلب وجود المبررات.



Perception finds what it seeks

تعاير سريرية

• ص 170 في الكتاب



تجاوز الغضب

حصّة الحشاش
كتاب تجاوز مستويات الوعي