

دوافع الإرهاب  
1  
يناير 2023



الائتلاف الإسلامي العسكري لمحاربة الإرهاب  
ISLAMIC MILITARY COUNTER TERRORISM COALITION

# دور الغضب في صناعة الإرهاب

الدكتور / يحيى بن مبارك خطاطبة  
دكتوراه في الإرشاد النفسي وأستاذ بكلية العلوم الاجتماعية  
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية



## دوافع الإرهاب

إصدار شهري يصدر عن التحالف الإسلامي العسكري لمحاربة الإرهاب

---

## المشرف العام

اللواء الطيار الركن محمد بن سعيد المغيدي

الأمين العام للتحالف الإسلامي العسكري لمحاربة الإرهاب / المكلف

---

## رئيس التحرير

عاشور بن إبراهيم الجهني

مدير إدارة الدراسات والبحوث

---

**ملاحظة:** الأفكار الواردة في هذه الدراسة تعبر عن رأي الكاتب ولا تعبر عن رأي التحالف بالضرورة

---



## دور الغضب في صناعة الإرهاب

الدكتور/ يحيى بن مبارك قطاطبة  
دكتوراه في الإرشاد النفسي وأستاذ بكلية العلوم الاجتماعية  
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

**يعتبر الإرهاب** تهديداً واقعياً على حياة الأفراد، وله دورٌ مهمٌ في العمليات داخل المجموعات، حيث تعطي الاستجابات العاطفية لهذا النوع من التهديد رؤية مهمة حول كيفية قيام الأفراد بهذه السلوكيات<sup>(1)</sup> وتتعدد المحفزات والدوافع القامعة خلف هذه السلوكيات التي يقوم بها الأفراد بما يهدد أمن المجتمعات وقوامها، وتساعد عملية تحليل شخصية الفرد وسلوكه والعمليات العقلية التي يفكر فيها في إلقاء الضوء على المواقف التي يكون فيها الأفراد أكثر أو أقل دعماً للسلوكيات الإرهابية، مما يؤدي إلى زيادة المشاعر السلبية بما في ذلك الغضب<sup>(2)</sup>.

إن الغضب يعد مؤشراً قوياً على ظهور الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الفرد، فالشخص الغاضب يقلل من شأن الآخرين ويسيء معاملتهم، ويُعتبر سلوك الغضب سلوكاً مرضياً بناءً على الآثار التي تتجم عنه، وما يصاحب انفعال الغضب كمحفز للإرهاب سواء بالممارسات السلوكية، والإرهاب الفكري والمعرفي الذي يتسبب في إلحاق الأذى بالفرد والمجتمع.

### تعريف الغضب

الغضب حالة من المشاعر السلبية التي ترتبط بأفكار معادية، واستئثاره فسيولوجية، وسلوكيات غير قادرة على التكيف، يتطور كاستجابة لأفعال غير مرغوب فيها. ويُعرّف بأنه حالة عاطفية، تتراوح درجاته من السخط الخفيف، إلى الغيظ، والغضب الشديد، ويترتب على هذه الحالة بعض الآثار الجسدية، والنفسية والاجتماعية والسلوكية، وهو شعور قوي يجعل الفرد يفكر في إيذاء من حوله، بسبب تعرّضه لأمر ما غير عادل، أو قاسٍ في حياته<sup>(3)</sup>.

و يتضمن مفهوم الغضب كذلك الرغبة في الانتقام، وفقدان السيطرة، ومحاولات الإيذاء فهو مختلف عن المشاعر الأخرى من خلال تسجيل درجات مرتفعة من السلوكيات السلبية، والميل إلى العدائية وهو حالة ذاتية تقود للعديد من أشكال العدوان.

## المحور الأول: مدخل لدور الغضب في صناعة الإرهاب

### ◀ الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي

الغضب عاطفة طبيعية في جميع البشر، وشيء له قيمة وظيفية في الحياة، ويؤثر الغضب غير المتحكم فيه سلباً على الرفاهية الشخصية أو الاجتماعية. ويتضمن أنماطاً مختلفة من التفكير تحفز الفرد على الانتقام حيث أن (25٪) من حوادث الغضب تتضمن أفكاراً للانتقام، وممارسة السلوكيات الإرهابية والتعدي على الآخرين، ويفسر الأفراد الذين يعانون من الغضب استفزازهم كنتيجة لـ «ما حدث لهم»، وأن الشخص الغاضب قد يكون مخطئاً لأن الغضب يتسبب في فقدانه القدرة على المراقبة الذاتية الموضوعية.

إن طريقة التفكير التي يكوّنها الفرد عن ذاته والآخرين، لها صلة كبيرة بالسلوكيات التي تنتج عنها، فحينما يشعر بالغضب يفسر الأحداث والمواقف التي يتعرض لها بوصفها تمثل إهانة له كما يعتبر أفعالهم وسلوكهم على أنها تهديدية وتتطوي على عدائية نحوه، والأفكار السلبية التي

يكوّنها الفرد تجاه الأحداث عبارة عن أحاديث ذاتية تشبه الحوار الداخلي للفرد، وغالباً ما تكون تلك الأفكار مشوهة ومنحرفة<sup>(4)</sup> ويحفز الغضب الفرد على ممارسة سلوك متعمد يهدف إلى إيذاء شخص آخر، ويعكس رغبته في الهيمنة والسيطرة واستخدام الأسلحة، وممارسة السلوكيات السلبية كالعُدوان عن طريق اللكم أو الدفع أو الضرب أو حتى تشويه صورة شخص آخر أو التتمر عليه أو الانضمام للعصابات المتطرفة وممارسة الأنشطة الإرهابية.

وقد يصبح الغضب محفزاً للسلوك الإرهابي حينما يكون شديداً ودائم التكرار ويعبر عنه بطرق غير ملائمة فعندما يكون الغضب كذلك فإنه يجعل نشاط الجهاز العصبي مرتفعاً ويزداد ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، مما يترتب عليه حدوث مشكلات صحية مختلفة، ويبدأ الفرد في التعبير عنه بطرق غير متسقة كالعُدوان الجسدي والعنف؛ مما يتسبب بنتائج سلبية خطيرة.

## المحور الثاني: أسباب الغضب الإرهابي وآثاره

### ◀ أسباب الغضب الإرهابي

تتعدد الأسباب التي تقف وراء الممارسات السلوكية الإرهابية، وتتنوع بين الدوافع النفسية والاجتماعية والفكرية والإستراتيجية، ويعتبر الغضب شعوراً، أو عاطفةً اجتماعيةً تحفز الكثير من المشاعر عند الفرد وتنعكس على سلوكه وممارساته، مثل: الشعور بالألم الناجم عن الأفكار المثيرة للغضب؛ لذا يتخذ الفرد إجراءات وقائية لحماية نفسه في المواقف التي تستثير عاطفته وتحفزها، وتشتت انتباهه مؤقتاً عن السبب الرئيس، وتمنعه من التعامل المباشر مع المشاعر الحقيقية في نفس اللحظة وتجنبها، ويبدل الجهد في تحويل الشعور بالألم إلى غضب، والتركيز على سلوكيات الآخرين والابتعاد عن التركيز على الذات، كما يمنح الغضب حالة من الشعور باحترام الذات، وأداة لتحويل المشاعر الضعيفة والعاجزة إلى موقف المسيطر القوي، ولا يمكنه خفض الشعور بالألم أو التخلص منه، وتتعدد الدوافع الداخلية والخارجية المسببة للغضب، كالضعف النفسي، والتوتر والمشاكل الأسرية والمالية التي يتعرض لها الفرد، وقد ينتج عن اضطرابات نفسية كامنّة، مثل: إدمان الكحول أو الأعراض الاكتئابية، ولا يعتبر الغضب بحد ذاته اضطراباً، ولكنه عرضاً للعديد من حالات الصحة النفسية، وهو أحد

الأسباب الرئيسية للسلوكيات الإرهابية، ويمكن الإشارة إلى عدد من العوامل كمسببات أساسية لهذه السلوكيات والممارسات التي تسبب الانفعالات السلبية والغضب، ويمكن تقسيمها إلى أسباب عضوية وأخرى نفسية. ويمكن أيضاً تصنيفها إلى مسببات خارجية واجتماعية وفردية، وفيما يلي عرضاً لبعض هذه الأسباب:

#### 1. الأسباب المتعلقة بخصائص شخصية الفرد:

تؤثر السمات الشخصية على طبيعة الفرد وخصائصه الدقيقة والعامّة، وتساعد على التنبؤ بسلوك الفرد في المواقف التي يواجهها في حياته، فعندما يدرك الشخص الغاضب أن الموقف الغاضب يمثل تهديداً لذاته وكيانه، ينعكس ذلك على أنماط سلوكه بمعنى أن نمط شخصية الفرد يتحدد وفق سياق الموقف والجوانب المعرفية التي يكونها الفرد عن الأحداث والأشخاص الذين يتفاعل معهم، وهذا مؤشر على سهولة استثارة الغضب لدى البعض، فالأشخاص الذين يسهل استثارتهم يكون مستوى تحمل الإحباط لديهم منخفضاً، وعندما يتعرضون للمواقف الإحباطية يثورون ولا يستطيعون التعامل مع المواقف الغاضبة بطريقة إيجابية، ويمتاز بعض الأشخاص بالغضب المستمر والسريع، ولديهم ميلاً نحو لوم الذات وانتقاد الآخرين،

المزعجة والشعور بالعجز من تحقيق الأهداف. وقد تؤثر العوامل الشخصية المختلفة على الاختيار الشخصي للانضمام إلى جماعة إرهابية أو محاولة القيام بعمل إرهابي، كما يوصف الغضب عند الإرهابي كسمة شخصية تتميز بالميل إلى الغضب المتكرر، مثل: ممارسة السلوكيات العدوانية، واجترار الأفكار، وسيطرتها على الفرد والسلوك الاندفاعي، والندرجسية المرتفعة، وغالبا ما يتصف الأشخاص الغاضبون بالعصبيّة المرتفعة باعتبارها مسبباً للغضب.

ويمكن اعتبار طبيعة وخصائص الشخص نفسه باعثاً قوياً للغضب واعتباره كحافز أساسي للمشاركة في السلوكيات الإرهابية من حيث طبيعة الشخص نفسه كالانفعال والعصبيّة وطريقة تعامله مع الأحداث الضاغطة، ومستوى الانقياد الاجتماعي لديه ومستوى التوازن النفسي والشعور بالاستقرار، ومفهوم الفرد عن ذاته، ومستوى الشعور بخداع الذات، والقدرة على التغلب على الضغوط النفسية، ومواجهة التحديات اليومية وإستراتيجيات التعامل معها؛ إضافة إلى ما يتعلق بخصائص الفرد والصدمات النفسية التي يتعرض لها، وأساليب التنشئة الأسرية، والخبرات السابقة، ومستوى الحرمان العاطفي، وممارسة السلوكيات العدوانية والسلوك الاندفاعي والفوضوي وغيرها من السلوكيات المعادية للمجتمع، وبعض الخصائص المتعلقة بشخصية الغاضب مثل: القدرة على ضبط الذات، والتسامح، والانتقام، والإحباط، والشعور بالقهر، وما يتعلق بتوكيد الذات، والانغماس في المشاعر السلبية حيث يتضح جوهر العلاقة بين الغضب والشهوة، ومدى إشباع الحاجات العاطفية؛ إضافة إلى تميز هؤلاء الأشخاص بالعصبيّة الزائدة، ومستوى الصلابة والمرونة النفسية الهشة، وضعف القدرة على حل المشكلات وأساليب التعامل معها، وقد تكون مشكلة الغضب ناجمة عن صدمة مبكرة أو أحداث في حياة الشخص شكلت شخصيته العدائية، وكذلك درجة تعرض الشخص لبعض الاضطرابات النفسية، كما يتسبب الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي بالصراعات الشخصية الداخلية، والتقييمات السلبية من قبل الآخرين، والقيادة غير المنتظمة، وتدمير الممتلكات، وسوء التكيف المهني، والمخاطرة غير المناسبة، وتعاطي المخدرات، كما أن الخبرات السابقة والتعرض لمواقف الفشل تجعل الفرد يتسم بالغضب والاستياء والشعور بالأسى.

كما أن عدم القدرة على إشباع الحاجات الشخصية سبب جوهر في الشخصية للسلوك الإرهابي الناجم عن الغضب؛ فالعوامل التي تقف أمام إشباع الفرد لحاجاته تكون سبباً لظهور غضبه، وهذه المشيرات قد تتشابه لدى

ويبحثون عن الكمال الدائم<sup>(5)</sup> فالفرد سريع الغضب غير قادر على تحمل الإحباطات لأنه لم يعتد عليها، ويرى أنه لا يجب أن يتعرض لمثل هذه الإحباطات، كما أنه كثير النقد واللوم للآخرين على أتفه الأسباب وأبسط الأخطاء، ويفتقر لمهارات الاتصال الاجتماعي والانفعالي، وتكثر المشاحنات بين أفراد أسرته، فالفرد الذي تتحكم فيه عواطفه وانفعالاته أكثر عرضة للغضب الجامح<sup>(6)</sup>.

والفرد الغاضب ضعيف الإرادة، وغير قادر على التحكم في أهواء نفسه، وتتسم شخصيته بالضعف وعدم الاتزان الانفعالي، كما يأخذ سلوكه العدواني العديد من الأشكال منها العدوان تجاه الآخرين (كالشكاوى والتأخر عن العمل)، والعدوان نحو الذات، كما أنه لا يثق في أي شخص، وتتسم شخصيته بالشك والريبة.

وتتمثل العوامل الشخصية والنفسية في الفروق الفردية التي تميز خصائص الفرد الغاضب عن الآخرين، فعندما يعاني الأفراد من الحالات العاطفية السلبية (الغضب)، تترافق الانفعالات مع السلوكيات السلبية كالالتفكير الانتحاري والانتقام والرغبة في الدفاع عن الذات وإيذاء الآخرين والبحث عما يحقق له الشعور بالفخر والإنجاز والتعبير السليبي عن الغضب<sup>(7)</sup> وتشير عملية تنظيم المشاعر والانفعالات إلى أن الأشخاص الغاضبين يكونوا أكثر تحفيزاً من غيرهم لاستخدام الفيديو الإرهابي وممارسته وتطبيقه لتحقيق غاياتهم الشخصية، فالشخص الذي يعاني من الرفض الاجتماعي على سبيل المثال: ينخرط في العمل العدواني، ويجتهد في ذلك ليحقق المزاج الإيجابي، ويمكن للغضب أن يحفز الفرد على البحث عن المعلومات التي تزيد من حدة الغضب تمهيداً لعمل عدواني في المستقبل، وعادة ما يكون الأشخاص الغاضبون متحمسين لمشاهدة الفيديوهات الإرهابية والانتقامية لأنها تجعلهم يشعرون بالرضا أو يستعدون لاتخاذ سلوكيات انتقامية ومن أبرز الخصائص الشخصية التي يمتاز بها الشخص الغاضب: تفضيل الطريقة الخادعة والتعويضية لتلبية احتياجاته الشخصية، والميل لإيجاد حلول سريعة و«نهائية» للمشكلات المعقدة، والايمان بالأساطير، والتركيز على «قائمة الأعداء»، ومتابعة الدراما المزيفة والأفلام العدائية، كما يمتاز بالاندفاع الشديد، والسلوكيات الفوضوية التي تتسم بالعدوان والإجرام، والميل إلى اتخاذ إجراءات فورية، والرغبة في التضحية، واتباع الأساليب المعرفية السلبية، وضعف المهارات العاطفية وعدم التسامح مع الآخرين وللتفاوض الاجتماعي، وكثرة ممارسة السلوكيات العدائية والعنيفة، وعدم وجود أفكار إيجابية، والخوض في المناقشات والجدالات العقيمة، وتذكّر الأحداث المؤلمة أو



المضاد للمجتمع، ويعتبر الإدمان عاملاً مساهماً لجرائم العنف والسلوكيات الإرهابية والتطرف الفكري وممارسة العنف، حيث يعاني المصابون من ضعف قدرتهم على التفكير بشكل واضح واتخاذ قرارات غير عقلانية، ويضعف القدرة على الضبط الانفعالي.

**الاضطراب ثنائي القطب:** تسبب اضطرابات المزاج تغيرات جذرية تتراوح بين التقلبات الشديدة من الهوس إلى الاكتئاب، ويعاني المصابون بالاضطراب ثنائي القطب من الغضب والتهيج، فأثناء نوبة الهوس تظهر أعراض تتمثل بسهولة الهياج، والشعور بالبهجة أحياناً، والأفكار المتساقطة، والانخراط في السلوك المتهور وقد يكون سلوكاً عدائياً أو إرهابياً، وأثناء نوبة الاكتئاب يشعر المصاب بالحزن واليأس والبكاء، وتكثر لديه الأفكار الانتحارية وممارسة السلوك العدائي، ويعاني من الخلل الانفعالي والاضطراب الانفجاري المتقطع من نوبات متكررة من السلوك العدواني أو الاندفاعي أو العنف، وارتكاب الجرائم، وبيالغون في ردة فعلهم تجاه المواقف التي تحتوي على الغضب حيث يرتكب المصابون بعض الجرائم والممارسات السلوكية الإرهابية؛ مثل رمي العبوات الناسفة أو الإقدام على الانتحار وسرعان ما يشعر بالندم بعد الانتهاء من السلوك.

**الأسى والحزن:** يعد الغضب مرحلة من مراحل الحزن، يأتي الحزن من وفاة أحد الأحبة أو الانفصال أو فقدان الوظيفة، وقد يكون الغضب موجهاً إلى الشخص المتوفى، أو أي شخص آخر مسبباً للحدث، أو الحزن على فقدان الأشياء والخسارة، وتشمل الأعراض الأخرى للحزن الصدمة العاطفية، والشعور بالذنب، والشعور بالحدة والاعتراب، والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالخوف، والشعور بالندم.

**اضطراب العناد الشارد:** اضطراب سلوكي، تشمل أعراضه: الغضب، والمزاج الحاد، والتهيج، وغالباً ما ينزعج المصابون باضطراب العناد الشارد بسهولة من الآخرين، وقد يتسمون بالتحدي والجدل وممارسة العنف والسلوكيات السلبية.

**الاضطراب الانفجاري المتقطع:** يعاني المصابون بهذا الاضطراب من الخوض في نوبات متكررة من العدوانية والسلوكيات العنيفة، وقد يجنح بعضهم إلى افتعال مظاهر الغضب، بما لا يتناسب مع طبيعة المواقف الاجتماعية التي يمرون بها.

**الفشل والإحباط:** يُعد الغضب والعدوان من أشهر الاستجابات الانفعالية التي تُثار في المواقف الإحباطية ففي حالة عجز الفرد عن إشباع حاجاته وبلوغ أهدافه يستثار الغضب لديه، ويحاول التغلب على العقبات التي تعترض إشباع رغباته ويتحول إلى كراهية، وحقد ويحاول

أكثر من فرد باختلاف تأثيرها. وعموماً يُعد تقدير الفرد للضرر أو الخسارة المترتبة على الحدث من أهم العوامل المرتبطة بدرجة الغضب.

## 2. الأسباب النفسية:

يتعرض الأفراد للحوادث المروعة كأعمال القتل والعنف؛ مما يجعلهم يعانون من أعراض مرضية واضطرابات نفسية، مثل: القلق والغضب والتوتر والعزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم، وبعض الاضطرابات السلوكية والمعرفية، والتي تؤثر على إنتاجية ونوعية حياة الفرد. ومن الأسباب النفسية التي تعتبر مصدراً للغضب عند الإرهابين وتدفعهم لممارسة بعض السلوكيات السلبية والإرهابية إصابة الأفراد بالاضطرابات والأمراض النفسية، مثل:

**الاكتئاب:** قد يكون الغضب من أعراض الاكتئاب، يتصف المصابون به بالشعور بالحزن وفقدان الاهتمام لمدة لا تقل عن أسبوعين بشكل مستمر، ويمكن قمع الغضب أو التعبير عنه بشكل صريح، وتختلف شدة الغضب وكيفية التعبير عنه من شخص لآخر، وتعتبر الأعراض التي تظهر على الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب مصدراً للإصابة بالغضب وممارسة السلوكيات غير المسؤولة والسلوكيات الإرهابية على وجه الخصوص مثل: التهيج، ومشاعر اليأس، وأفكار إيذاء النفس أو الانتحار، والأفكار الانتقامية للأفراد والمجتمع، وممارسة السلوكيات الإجرامية.

**اضطرابات الشخصية:** تعتبر إصابة الفرد ببعض الاضطرابات النفسية من الأسباب الباعثة لاستثارة الغضب الإرهابي وتحفيزه مثل: اضطراب الشخصية السادية، وهي اللذة بإيقاع الألم على الآخرين سواء كان لفظياً أو جسدياً، فالشخص السادي شخص متسلط، عديم الرحمة، يسعى بكل الطرق لتحقير وإهانة وإذلال الآخرين، وسحقهم، وجرح كرامتهم، ويتلذذ بذلك، ولا يشعر بالذنب عند ارتكابه الأخطاء أبداً، ويتصف بعدم الثقة بمن حوله، والشك الدائم بالآخرين، وغالباً ما يعاني الشخص السادي من الوسواس القهري.

**اضطراب الوسواس القهري:** يعاني المصابون بهذا الاضطراب من سيطرة الأفكار والسلوكيات القهرية عليهم، فالشخص المصاب بالوسواس القهري لديه أفكار أو دوافع غير مرغوب فيها، ويميل إلى الشعور الدائم بالغضب والتوتر وعدم القدرة على ضبط السلوكيات التي يقومون بها؛ مما يتسبب في الأفكار العدائية المتسلطة وممارسة السلوك الإرهابي والانتقام من مصدر القلق والوسواس لديه.

**السلوكيات الإدمانية:** تُظهر الأبحاث أن السلوكيات الإدمانية تزيد من الشعور بالعدوان والرغبة في ممارسة السلوك

الأسرية والاجتماعية لتحفيز الغضب الإرهابي .

كما تؤثر العوامل المدرسية والأفكار المتطرفة وجماعة الرفاق على تشكيل العنف والعدوان بكافة أشكاله وتدفع الفرد إلى ممارسة سلوكيات يومية سلبية وممارسة بعض السلوكيات الإرهابية.

وتعتبر جماعة الرفاق من أبرز المؤثرات على تشكيل شخصية الفرد وتكوين عناصرها، حيث أن المراهقين سرعان ما يتأثرون ويقلدون بعض السلوكيات السلبية التي يمارسها رفاقهم، وقد يدفع ذلك حبهم للتقليد وحب الظهور الإعلامي وحب الشهرة، لذا يلجأون إلى ممارسات تتنافى مع قيم المجتمع وعاداته الاجتماعية.

#### 4. الأسباب المعرفية:

تمثل العمليات الإدراكية والمعرفية الداخلية المحور الأساسي للغضب والسلوكيات الإرهابية الناجمة عنه، حيث يرى «بيك» أن الناس ينفعلون تبعاً للمعاني التي يسبغونها على الأحداث والتفسيرات الشخصية لأي حدث يؤدي إلى استجابات انفعالية مختلفة للفرد في المواقف اليومية، فنوع الفكرة يحدد أشكال الاستجابة الانفعالية، وتعتبر محوراً للتعامل المعرفي مع الانفعالات والاضطرابات الانفعالية، وينشأ الغضب نتيجة المعتقدات والأفكار السلبية التي يعتقها الفرد<sup>(8)</sup> إضافة إلى وجود الأفكار السلبية أو التوقعات غير المنطقية حول الطريقة التي يجب أن يتصرف بها الآخرون أو حول كيفية حدوث المواقف العامة لحل هذه المشاكل ومرورنا التفكير، فالتفكير العاطفي على سبيل المثال يسيء تفسير الأحداث العادية، والتوقعات غير المنطقية، كأن يتوقع الفرد أن يتصرف الآخرون بطريقة معينة، وعندما لا تسير الأمور في طريقها، يبدأ الشعور بالغضب والإحباط.

**فالغضب الشديد هو العدو للدود للتفكير السليم، ويعطل قدرة الفرد على التفكير السوي، ويعيق قدرته على التعرف على المشاعر الأخرى الموجودة لديه، وعليه فإن نقص إدارة الغضب والتحكم فيه يدفع بالفرد إلى السلوك العدواني.** وقد حددت فورجت<sup>(9)</sup> أربعة أنواع من التفكير تؤدي إلى انفعال الغضب، هي: تشويه في الاستنتاج، مثل: قراءة الأفكار والتفكير الانفعالي، وتفسير الأحداث المحيطة بطريقة غير صحيحة، والخوف وعدم القدرة على تحمل الأحداث غير المرغوب فيها، مثل: الاستمرار في القول لا أستطيع أن أتحمّل ذلك، التوقع العالي للحصول على متطلبات الفرد، وهذا يقود إلى عدم القدرة على تحمل حالات الإحباط والفشل، والتقييم العام للأشخاص الآخرين، مثل: تصنيف الآخر بأنه سخي وسيء، وهذه تجعل الفرد يغضب بسرعة<sup>(10)</sup>.

إبعاد الشخص أو الشيء الذي يعترضه أو يحاول تحطيمه، وتوجيه غضبه نحو مصدر الإحباط، وقد لا يستطيع الفرد التعرف على الإحباط أو مواجهة مصدره فيميل إلى قمع أو كبت الغضب داخله فيكون الغضب الداخلي ويظهر في شكل اضطرابات نفسية وسيكوسوماتية ويكون ذلك محفزاً للسلوكيات الإرهابية.

**التعرض للإهانة والسخرية:** عندما تُهان كرامة الفرد الشخصية أمام الناس يشعر بالغضب، ويحاول الثأر لكرامته والانتقام، ويختلف الأفراد في استجاباتهم للسخرية والإهانة فمنهم من يسكت ويلجأً للانسحاب والركون إلى الحزن بدلاً من الغضب ومنهم من يوجه غضبه نحو ذاته، ومنهم من يوجهه نحو غيره.

#### 3. الأسباب الاجتماعية:

تتضمن العوامل الاجتماعية مجموعة من المتغيرات مثل العلاقات الاجتماعية؛ خاصة أن الأفراد في مرحلة المراهقة لديهم مهارات اجتماعية ضعيفة، وصعوبة في تكوين الصداقات فإنهم يظهرون سلوكيات يغلب عليها الغضب والعدائية، والشعور بالانزعاج أو الأذى أو التسلية. ويمكن اعتبار العوامل الاجتماعية الدقيقة (الشبكات الاجتماعية، والعزلة الاجتماعية)، والتفاعل الاجتماعي من المواقف التي تشكل الشعور بالغضب لدى الأفراد، ويعمل الغضب كمحفز على ممارسة السلوكيات السلبية والإرهابية عند سحب حرته أو الحد منها أو عند تغيير مخططاته فجأة وقد تكون الأجواء العائلية هي إحدى أسبابه، فعندما يشعر الفرد بعدم الأمان والاستقرار في المحيط الأسري الذي يعيش فيه أو نتيجة للخلافات الأسرية المتكررة، وأساليب المعاملة الوالدية غير السوية التي يتبعها الآباء في تشنئة أبنائهم كالنبذ والإهمال والقسوة والإفراط في العقاب أو الإفراط في التدليل وغيرها من الاتجاهات غير السوية في المعاملة تجعل الفرد يشعر بالغضب؛ لأن الحرمان من الحب والدفء والاهتمام والعطف من المشاعر التي تجعل الفرد لا يثق بنفسه ويشعر بالخوف والقلق ويكون عرضة للعديد من المشكلات السلوكية والإرهابية.

وتعتبر الأسرة مصدراً هاماً لإثارة الغضب، فأفراد الأسرة الذين يقومون بنعت الطفل مثلاً بألفاظ سيئة مثل: غبي أو مجنون، والإهانات التي يتعرض لها كالتوبيخ والصفع والضرب والإذلال، وأساليب التشنئة الاجتماعية الخاطئة والقسوة في التعامل تخلق منهم أفراداً يمتازون بالعدائية والرغبة في الانتقام وممارسة سلوكيات سلبية نحو الآخرين، كما أن التفكك الأسري والاجتماعي يؤدي إلى ارتفاع نسبة المجرمين والمنحرفين والشواذ، تلك تعد من أبرز الأسباب

الغضب، يعمل المختصون على استخدامها لكونها تساعد في تحديد هذه المشكلة ومعالجة الأفراد الذين يعانون منها وخاصة المعالجة التي تتم في العيادات النفسية ومراكز الخدمات النفسية والإرشادية، وتسعى هذه الطرق العلاجية لتقديم الخدمات لها: خوفاً من تطورها وتفاقم أثارها على الفرد والمجتمع، ومن هذه الأساليب:

- أسلوب الملاحظة المباشرة: يمكن قياس الغضب عبر الملاحظة المباشرة من خلال استخدام سجل حالات الغضب بقصد تسجيل الدرجات وحالات الغضب والمواقف الباعثة لاستثارته.

- أسلوب المراقبة الذاتية: يتم استكمال النماذج التي تعطى للمصابين بهذا النوع من المشكلات إسبوعياً كواجب منزلي من قبل المشاركين في برامج إدارة الغضب ويتضمن سجل حالات الغضب تدوين المواقف التي تعمل على استثارة الغضب ونتائجه، وتسجيل الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية.

- سجل حالات الغضب: عبارة عن سجل يدوّن فيه الفرد تطور ونمو الغضب لديهم، ويقدم لهم التحليل الوظيفي لمشكلة الغضب وغالباً ما يشار لها لغايات تحديد الجوانب المعرفية وأنماط السلوك الصادرة عنه تجاه الأحداث أو المواقف البيئية (المواقف، الأفكار، المشاعر، السلوك) ويمكن توضيح المكونات التي يتضمنها سجل حالات الغضب من خلال تدوين المواقف التي تعمل على استثارة الغضب، وتحديد المواقف التي تشتمل على الإحباط والسخط والضيق والظلم، ويتضمن كذلك الأفكار التي تتولد لدى الشخص الغاضب تجاه هذه المواقف الاستفزازية وتحتوي على التقييمات المعرفية والتوقعات وأحداث الذات، والأفكار التي يكونها الفرد عن الأحداث والمواقف التي يتعرض لها. كما يشتمل سجل حالات الغضب على الأنماط السلوكية التي يقوم بها الأفراد في التعامل مع المواقف المثيرة للغضب، حيث يعبر الفرد عن ذاته وعن مشاعره وأفكاره.

- الأعراض التي تظهر على الشخص الغاضب: والتي حددها الدليل الإحصائي للغضب الانفجاري مثل: نوبات عالية التردد (منخفضة) الشدة: العدوان اللفظي (نوبات الغضب، الحجج اللفظية، أو المشاجرات) أو الاعتداءات الجسدية على الممتلكات أو الأشخاص، التي تحدث مرتين على الأقل إسبوعياً ولمدة تستمر ثلاثة أشهر. نوبات منخفضة التردد (عالية) الشدة: ثلاث حلقات تتضمن تلقاً أو تدميراً للممتلكات، أو اعتداءات جسدية تتضمن إصابات ضد أشخاص آخرين تحدث خلال فترة 12 شهراً ويجب أن تكون درجة العدوانية التي تظهر أثناء الانفجارات غير

كما أوضح «أليس» أن طريقة تفكير الفرد هي الباعثة لغضبه، فإذا كانت لاعقلانية فتكون السبب في إثارة الغضب لديه، فالأفراد الذين يتمسكون بالأفكار اللاعقلانية يتوقعون لأنفسهم توقعات عالية، وينتظرون من الآخرين أشياء كثيرة، وعندما يصطدمون بأن هذه التوقعات يصعب تحقيقها، يصابون بخيبة الأمل وتسيطر عليهم الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة، ويتفاقم الشعور بالغضب لديهم، ويكونوا أكثر سرعة وتهوراً في الممارسات والسلوكيات والقرارات التي يتخذونها نحو الآخرين، وهي سلوكيات عدائية تتصف بالسلبية، والانطباع الإجرامي، والسلوك الإرهابي.

### ◀ تشخيص الغضب الإرهابي

وصف الباحثون الغضب بأنه سلوك متعدد الأطراف يتشكل من مكونات إدراكية ونفسية وسلوكية واجتماعية كعناصر أساسية في الشخصية الانسانية<sup>(11)</sup>، وتتضمن استجابات الغضب لدى الأفراد ثلاثة مكونات أساسية، وهي: مكونات: 1. فسيولوجية: تتمثل في التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للغضب. 2. معرفية: تتمثل في جميع الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تكمن وراء السلوك الغاضب. 3. سلوكية: تشير إلى سلوك الفرد أثناء تعرضه للمواقف الاستفزازية. بينما الأشخاص ذوي الغضب البطيء أقل استجابة من الجوانب السلوكية والعاطفية لمواقف الغضب والعدوان فالغضب يرتبط سلباً مع تأكيد الذات والحالة النفسية، وإيجابياً مع الشعور بالذنب وتجنب الصراع والاستقلالية، والأشخاص الأكثر ميلاً نحو العنف أكثر استخداماً للعنف الشفوي أو اللفظي<sup>(12)</sup>. وأكدت دراسة مايرون وآخرون<sup>(13)</sup> على إمكانية تخفيض مستوى الغضب من خلال التعامل مباشرة مع مشاعر الغضب أكثر من التعامل مع المصدر المسبب للغضب، وتكمن مظاهر الغضب في عدم القدرة على السيطرة عليه من حيث الشدة والحدة بكونه يتضمن بعض المفاهيم السلبية مثل: كره الآخرين والاعتداء عليهم بالإهانة والتجريح، مما ينتج عنه الشعور بالقلق والتوتر وعدم السيطرة على الانفعالات.

وتحتاج دراسة مشكلة الغضب وتشخيصها إلى التدخل النفسي والإرشادي والعلاجي المناسب واستخدام المهارات الإرشادية والعلاجية والفنيات المناسبة لمساعدة الأشخاص على خفضها والتخلص منها؛ لتفادي الآثار الناجمة عنها، ويمكن أن يتم ذلك بعد عملية قياس مستوى الغضب لدى الأفراد، وتحديد مصادره، والوقوف على الآثار الناجمة عنه.

وقد أشار نونفاكو<sup>(14)</sup> إلى وجود عدة طرق لقياس مستوى



فإن كان الغاضب ممن يعانون من ارتفاع طفيف في مستوى سكر الدم، وقد تؤدي إلى حدوث غيبوبة، ويعد الجهاز الهضمي من أكثر أجهزة الجسم تعبيراً عن المعاناة في حالة الغضب، مثل: سوء الهضم وخلل في إفراز العصارة المعدية التي تعمل على تسهيل عملية الهضم، والقرحة الهضمية مثل قرحة المعدة، والتهاب القولون<sup>(16)</sup> وتزيد الضغوط النفسية الناجمة عن الغضب من نفوذية الشعيرات الدموية في المخ الذي يسمح بمرور بعض المواد الكيميائية إلى داخله مسبباً أعراضاً لا تحدث إلا بنفاذها: مثل الصداع، والغثيان، والدوخة، والإجهاد المتكرر بسبب ارتفاع ضغط الدم، وحدوث الجلطة أو السكتة الدماغية، ويعاني الغاضب كذلك من شحوب واصفرار لون الوجه والأطراف، واتساع حدقة العين، وانتصاب شعر الرأس، وتصيب العرق الغزير، وتسارع دقات القلب وزيادة ضغط الدم، وتعزى ظهور هذه الأعراض والعلامات إلى تأثير (الأدرينالين) أو ما يسمى بهرمون الغضب.

وقد تؤدي هرمونات الغضب (الأدرينالين والتستوستيرون) إلى تحفيز استجابة الجسد للقتال أو الهروب، مما يتسبب في إغراق الغدد الكظرية بهرمونات التوتر، وإعطاء مؤشراً للعدوان الجسدي، وعادة ما يجرف الغضب صاحبه إلى الانفعالات العاطفية؛ مما ينعكس على سلوكه، ويفقده التوازن مع حجم المؤثر أو حجم الموقف الحقيقي، حيث يتسم حديث الغاضب بالصوت المرتفع والعجلة والتدفق والانفعالية الزائدة.

## 2. الآثار النفسية للغضب الإرهابي

تتعدد الآثار النفسية الناجمة عن الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي بإصابة الفرد بعدد من الاضطرابات والأمراض النفسية، مثل:

- **نوبات الاكتئاب:** عادة ما يتعرض الغاضبون لهذه النوبات، ويعانون من فقدان الثقة بالنفس، كنواتج عن الغضب المكبوت.

- **عقدة الظلم:** يمتاز الغاضبون بالشعور بالظلم فقد أدرك المنظرون منذ زمن بعيد دور الظلم الملحوظ في إثارة الغضب وتحفيزه، فالغضب «اشتياق مصحوب بألم للانتقام حقيقي أو ظاهري طفيف، يؤثر على الفرد نفسه أو أحد أصدقائه، عندما تكون مثل هذه الإهانة غير مستحقة» ويستجيب الأفراد بشكل شائع للظلم بمشاعر الغضب، ويلعب الغضب دوراً رئيسياً في ردود الفعل على الظلم؛ مما يحفز الدعم الجماعي<sup>(17)</sup>.

- **اضطراب ما بعد الصدمة:** من الآثار النفسية التي تنعكس على الغضب الإرهابي اضطراب ما بعد الصدمة، فقد

متناسبة إلى حد كبير مع الموقف، ولم يتم التخطيط مسبقاً للانفجارات، وتعتمد على الاندفاع أو الغضب.

**مقاييس التقدير الذاتي:** توجد العديد من المقاييس والأدوات لقياس درجة الغضب التي تستثار لدى الفرد في عدد من المواقف، ويستهدف تحديد أي مدى تتنوع وتختلف المواقف التي تعمل على استثارة استجابة الغضب.

**الاختبارات والمقاييس النفسية:** يتم إعطاء الشخص الذي يعاني من الغضب بعض الأدوات والمقاييس التي تهدف إلى قياس مستوى الغضب لديه وطرق تعامله مع السلوكيات الاستفزازية، ومن خلال النتائج التي يتوصل لها الأخصائي يمكن تدريب الشخص على مهارات إدارة الغضب والتعامل معها.

## آثار الغضب الإرهابي

ارتبط الغضب الشديد بمشاكل الصحة النفسية، مثل: مشاعر اليأس والعجز، الاكتئاب، القلق، وكراهية الذات، وانخفاض احترام الذات واضطرابات الأكل واضطرابات النوم والإدمان، وتؤثر مشاكل الغضب على مهارات اتخاذ القرار، كما يرتبط الغضب بالعنف والسلوك العدواني، وعواقبه السلبية المحتملة، مثل: سرعة الغضب وإظهار التفاعل المتفجر، وتتمثل الآثار الناجمة عن الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي، فيما يلي:

### 1. الآثار الجسدية للغضب الإرهابي

تؤثر العديد من الاضطرابات النفسية على الجسد، فالأمراض النفسية والضغوط الاجتماعية المزمنة تنعكس على مناعة الجسد ومقاومته للأمراض، وقدرته على التعامل مع المواقف الضاغطة والتحديات اليومية التي تواجه الفرد، كما تسهم الضغوط النفسية في نشوء أمراض عضوية كالسكر والسرطان وأمراض القلب والجلطات، وغيرها من أمراض الغدد الصماء والاضطرابات الهرمونية، والشيخوخة والهرم. حيث يتحكم الجهاز العصبي في بعض وظائف الأعضاء في الجسم كنبضات القلب، وضغط الدم، وعصارات الهضم، وجهاز المناعة والغدد الصماء. وللغضب آثار ظاهرية تبدو في هيئة الغاضب ومنظره، وتؤثر بشدة على أعضائه الداخلية<sup>(15)</sup> مثل: تغير اللون وشدة الرجفة في الأطراف، واضطراب الحركة، وللغضب كذلك آثار داخلية فمشاعر الغضب دون غيرها من المشاعر الإنسانية لا تترك جهازاً من أجهزة الجسم الحساسة إلا وتؤثر فيها بدرجة ما. بل إن تعرض الجسم لمثل هذه التأثيرات وبصورة متكررة، كقيل بتدمير أنسجته، وإصابته بالعلل والأسقام، فمادة الأدرينالين، المفززة في حالة الغضب تؤثر في الكبد؛ مما يدفعه إلى زيادة إفراز الجلوكوز في الدم

والشخصية السادية، وتتدنى لديهم مشاعر التعاطف مع الآخرين، ويكمن وراء هذا القناع من الثقة المفرطة بالنفس صورة مهزوزة للذات تجعل الشخص حساساً لأدنى انتقاد، والانشغال بتثبيت معتقداته الوهمية، وبهذا يبدأ الفرد بممارسة السلوكيات الإرهابية والاعتداء على الآخرين نتيجة لعدم قدرته على تحقيق ذاته والوصول لتطلعاته التي يرغب فيها .

### 3. الآثار الاجتماعية:

قد يؤدي الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي إلى جملة من الآثار الاجتماعية تنعكس آثارها على الفرد والمجتمع ككل، ومن أبرز هذه الآثار ما يلي:

- الكراهية الاجتماعية: ينتج عن الغضب الإرهابي زيادة الحقد، وإضرار السوء للآخرين، وإيذاءهم وهجرهم، وهكذا يتطور الحقد والانتقام والبغضاء بين الأصدقاء، وتقطع الصلة بين الأقران وتتهار المجتمعات، وتنعكس الآثار السلبية على علاقاتهم الاجتماعية.

- الشخصية المعادية للمجتمع: تنعكس الآثار الاجتماعية السلبية لانفعال الغضب ببعض العواقب الاجتماعية المتمثلة في الانطباعات والأفكار التي يكونها الفرد من عداوته نحو الشخص دائم التعبير عن غضبه؛ مما قد يتشكل لديه شخصية سيكوباتية (معادية للمجتمع)، ويتصف أصحابها بالانحراف الاجتماعي والجنوح، والخروج عن القوانين والمعايير الأخلاقية، وإيذاء الآخرين وإلحاق الضرر بهم، ومضرة بالمجتمع ومؤسساته كالتحرش بالآخرين، أو تخريب ممتلكاتهم، أو خرق القانون والأنظمة الاجتماعية.

- العنف الأسري والاجتماعي: تنعكس آثار الغضب على الفرد والأسرة والنظام الاجتماعي بشكل عام فيؤثر الغضب على حياة الفرد الاجتماعية، وأدائه الوظيفي، وحياته الأسرية، ويحد من القدرة على التحكم بالتصرفات السلوكية التي يمارسها الفرد، والتصرف بأساليب سيئة تقود إلى التهديد والعنف تجاه الآخرين، ويؤثر على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، ويقلل من وجود الأصدقاء، ويخلق مشاكل بين الزوجين، وقد تؤدي إلى اضطرابات الجو الأسري، وتعرض أفراد الأسرة للتشرد والانحرافات الفكرية والسلوكية كالفرد والتطرف والفكر المتشدد، والانضمام للجماعات الإرهابية.

- فقدان العلاقات الاجتماعية: يؤدي الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي إلى فقدان الأفراد لمن حولهم من الأصدقاء والأقارب، فالأشخاص العدائين والغاضبون أقل عرضة لعلاقات داعمة مقارنة بالأشخاص الأقل عدائية، حيث يميل المعادون للمجتمع إلى تكوين أصدقاء أقل، وكثيراً ما يشعرون بالخوف والشعور بالذنب لما يرون من أنفسهم

يعاني الغاضبون من اضطرابات نفسية ناجمة عن الصدمة والقلق والاكتئاب الشديد .

- الرغبة في الانتقام: يتضمن الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي الرغبة في الانتقام، وفقدان السيطرة، ومحاولات إيذاء الجاني، حيث يختلف الغضب عن المشاعر الأخرى من خلال تسجيل درجات مرتفعة في «التحرك ضد الآخرين»، مما يشير إلى الميول العدائية مثل الاعتداء أو المعارضة .

تدمير الذات: فالفرد الذي يعاني من الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي يدمر نفسه دون أن يعلم، فربما يغضب الفرد من نفسه بسبب فشله في أداء عمله، أو يكون غضبه ناتجاً عن السلوكيات والتصرفات التي تتضح له من سلوكيات الآخرين حوله .

- مشكلات نفسية متعددة: يشعر الفرد الذي يعاني من الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي بأن الحياة مليئة بالمشكلات والأحزان، ويعاني الغاضبون من اضطرابات النوم حيث يصاحب الغضب قلة النوم ومعاناة شديدة من الأرق لدى البعض في حين يتخذ بعض الأشخاص من النوم مهرباً لمشكلاتهم التي تسببت في الغضب .

- الإدمان على المخدرات: يلجأ الفرد الغاضب في حالة غضبه إلى الإدمان على المخدرات هروباً من المشكلات التي تثير غضبه وتدفعه إلى السلوك الانتقامي والإرهابي، أو يأخذ بعض الحبوب المهدئة فيعتاد عليها ويصبح مدمناً، وقد يظهر سلوك الغضب في التخطيط وممارسة بعض السلوكيات السلبية والإرهابية كالعدوان وتخريب الممتلكات والرغبة في الانتقام وتحقيق الذات، والسلوكيات الإرهابية والتطرف الفكري وممارسته في المجتمع وبشكل عشوائي .

- اضطرابات المزاج: ينعكس الغضب على شخصية الفرد في حياته اليومية، ويسبب له مزاجاً مضطرباً أو قد يصبح غاضباً عندما لا يحصل على ما يريد، وتنعكس الآثار النفسية على الشخص الغاضب فيصبح أقل تعاطفاً وعطفاً على ذاته والآخرين؛ مما يؤدي إلى البلادة الانفعالية، والشخصية السادية والنرجسية، ويشكل الرغبة في السلوك الإجرامي والعدوانية والانحراف السلوكي وممارسة السلوكيات الإرهابية .

- الشعور بالخجل والندم والإحراج والشعور بالذنب، وشعور الشخص بعدم احترامه لذاته والإضرار بها، والشعور بالقلق والاكتئاب والأرق والعزلة الاجتماعية، والإدمان على المخدرات والكحول بهدف التقليل من الشعور بالغضب .

- اضطرابات الشخصية: ينتج عن الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي عدداً من المشكلات والاضطرابات المتعلقة بالشخصية حيث تظهر لديهم سمات الشخصية النرجسية

على التفكير الإيجابي، ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات، ويُضعف القدرة على التذكر والتعلم، وتقبل سيطرة الإرادة؛ مما يجعل سلوك الفرد يتحول إلى سلوكاً عدوانياً ويميل إلى الأفكار المتطرفة والعدائية والإرهاب الفكري، ويبدأ التفكير في طريقة ممارسته العملية، كما أن الغضب الناتج يؤدي إلى تشويه عملية الإدراك، فالشخص الغاضب لا يرى في خصمه إلا عيوبه، ولا يسمع في كلامه إلا إهانات موجهة إليه، ويقلل انفعال الغضب من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإرادة؛ مما قد يؤدي إلى تصرفات عشوائية غير مخططة وغير ظاهرة ومتسعة، ويؤدي إلى تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة.

- **الانهك الذهني:** يستهلك الغضب المزمّن كميات هائلة من الطاقة العقلية، ويشوش على التفكير؛ مما يجعل من الصعب التركيز، مما يؤدي إلى الإجهاد العقلي، وصعوبة التركيز والتفكير المتزن، ويتجه الفرد إلى اتخاذ القرارات السلبية.

- **الأفكار التلقائية:** وهي الأفكار التي تنشأ بين الأحداث الخارجية واستجابة الفرد الانفعالية للسلوك الباعث للغضب، فهي تعتبر جزءاً من طريقة تفكير الفرد نحو ذاته، وتحدث بشكل دائم وسريع ومتكرر ويبني عليها الفرد قراراته وسلوكياته.

- **المخططات المعرفية:** تتشكل في الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد التي يفسر الفرد من خلالها الأحداث الآخرين والبيئة، فهي الهيكل الأساسي الذي يشكل طريقة فهم الفرد لذاته، والعالم الخارجي، وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وتعتبر مسؤولة عن بناء الأفكار السلبية.

- **التوقعات السلبية:** يكون الفرد الغاضب بعض التوقعات السلبية ترتبط باضطرابات انفعالية للفرد؛ مما يتسبب بإنتاج التحريفات المعرفية والبنى المزيفة للأفكار التي يشكلها الفرد عن حدث ما أو موقف ما تكون خاطئة ومغيرة للواقع الفعلي.

- **الثالوث المعرفي:** ويعبر هذا الثالوث المعرفي عن وجهة النظر التي يشكلها الفرد الغاضب عن ذاته ومستقبله، حيث يشعر الفرد الغاضب بأنه غير جدير بالاستحقاق والكفاءة، وينظر إلى العالم حوله بأنه ملئ بالصعاب والعقبات التي تقف أمامه في محاولته لتحقيق أهدافه، فالثالوث يشير إلى الأمراض النفسية الناتجة عن المعاني والافتراضات الخاطئة.

من نقص الكفاءة الاجتماعية، ويدخل بعضهم في حالة من الانطواء والانعزال عن الأصدقاء والأسرة، ويعانون من لوم النفس والشعور بالدونية، مما يزيد من الهيجان والغضب والتوتر لديهم ويدفعهم لممارسة السلوكيات الإرهابية والعدوان والإجرام وتشكل لديهم روح الانتقام الاجتماعي.

#### 4. الآثار المعرفية

تتعرض الآثار الناتجة عن الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي لدى الفرد وعلى قدراته ومهاراته المعرفية؛ ويمكن إجمالها فيما يلي:

- **اضطرابات التفكير:** تحدث اضطرابات التفكير عندما يعاني شخص من مشاكل تتعلق بالتفكير والمشاعر والسلوك، وقد تشمل الأعراض على الاعتقاد الزائف عن النفس أو عن الآخرين، وجنون العظمة وسماع ورؤية أشياء غير موجودة في الواقع، وقطع الحديث أو التفكير وإظهار مشاعر لا تتوافق مع الموقف، وقد يُظهر الغاضبون طرق تفكير غير مفهومة سواء في الكلام أو الكتابة تعكس الطريقة التي يفكر فيها، فقد تكون لغته من الصعب فهمها نتيجة انتقاله المفاجيء بين أفكار لا تتعلق ببعضها أو التشعب والتأخر في إيصال الهدف المقصود، فالغضب له تأثيرات سيئة على الجانب الفكري عند الإنسان إذ إن الانفعال الشديد يعطل التفكير، ويصبح الإنسان غير قادر على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة، وبناء عليه يفقد الإنسان أهم وظائفه التي يتميز بها وهي الاتزان العقلي.

- **اضطرابات الإدراك:** يفقد الفرد الغاضب القدرة على إدراك مقومات الموقف الباعث للغضب؛ وينحصر التفكير بجانب معين من الموقف ويجعله محور غضبه؛ مما يعرقل فرصة الترجمة الذهنية، فيتعذر انتقال المحسوسات من الحالة الحسية إلى الحالة الإدراكية، وتؤثر الحالة الانفعالية الغضبية في ملامح الصور الإدراكية لدى الغاضب<sup>(18)</sup>.

- **التفكير غير العقلاني:** لما يترتب عليه من تأثير على طبيعة وحياة الشخص الغاضب وزيادة التفكير السلبي المستمر لديه والتركيز على التجارب السلبية وذلك يعزز الشعور بالغضب، عوضاً عما ينتج عن عملية التفكير غير المنطقي والحساسية الزائدة، والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية، وما يرافقها من أمراض جسمية ونفسية، مثل: قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى القلق، وعدم الاتزان الانفعالي، فقد تكون الأفكار الغاضبة مصحوبة بتوتر عضلي، أو صداع، أو زيادة في معدل ضربات القلب.

- **التفكير السلبي:** يُسهم الغضب في تعطيل قدرة الفرد

## المحور الثالث: الطرق الوقائية لإدارة الغضب الإرهابي

المشدودة (استجابة القتال، والهروب).

– الاحتفاظ بسجل الغضب: يتطلب من الشخص الغاضب الاحتفاظ بسجل لمختلف جوانب الغضب، وتحديد مسبباته، والأفكار المثيرة له، وتحديد درجته، والأساليب المستخدمة للتحكم فيه، والآثار الناجمة عنه، وتدريب الفرد الغاضب على إستراتيجيات إدارة الغضب.

– الوعي بالذات والآخرين: تتعكس قدرة الفرد ووعيه الاجتماعي على المخاطر التي قد يتعرض لها، وترتفع لديه مهارات التعامل مع المخاطر المتوقعة، حيث أن جمع المعلومات المتكاملة عن الأفكار المتباينة المسببة للغضب تعتبر طريقاً ناجحاً لعلاج الغضب وإدارته بشكلٍ فعال.

– الضبط الذاتي: يعتبر التصور الذهني المباشر للأفكار التي يقوم بها الفرد خلال حياته من خلال الممارسة السلبية، والسلوكيات العدوانية والإرهابية من الجوانب المؤثرة على قدرة الفرد على التحكم في بعض المواقف والظروف التي تعتبر مسببة لهذه السلوكيات.

– إيقاف التفكير السلبي: يستخدم هذا الأسلوب عندما تهاجم الفرد الغاضب أفكاراً مزعجة لا يمكنه السيطرة عليها، ففي البداية يُطلب منه تحديد الأفكار المزعجة، ويساعده المعالج النفسي على تفريغ هذه الأفكار المزعجة والتخلص منها وتحويلها لأفكار إيجابية.

– حل المشكلات: تتم عملية التدريب على حل المشكلات من خلال تعليم الفرد كيفية تحديد المشكلة، واقتراح البدائل للحلول وموازنتها، واختيار البديل الأنسب، وإيجاد الحلول لها في حالة مواجهتها ضمن خطوات متسلسلة.

– دحض المعتقدات غير العقلانية: من خلال تدريب الشخص الغاضب على دحض الأفكار اللاعقلانية، والحد من السلوكيات السلبية الناجمة عنها وأفكار الهجوم والعدوان التطرف الفكري والإرهابي<sup>(20)</sup>.

– إعادة البناء المعرفي: من خلال التدريب على تغيير الطريقة السلبية التي يفكر بها الشخص الغاضب حيث يتدرب الشخص الغاضب على مهارات الهجوم على هذه الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار منطقية.

### 2. الإستراتيجيات السلوكية:

تتعدد الإستراتيجيات السلوكية التي ينبغي تدريب الشخص الذي يعاني من الغضب الإرهابي عليها، بشكل يتزامن مع التدريب على الإستراتيجيات المعرفية، وهذه الإستراتيجيات هي:

تتعدد الطرق التي يتبعها المختصون في التعامل مع حالات الغضب كمحفز للسلوك الإرهابي، وتتضمن البرامج العلاجية النفسية المتبعة لخفض درجة الغضب والسيطرة عليه جانبين أساسيين يمكن إبرازهما فيما يلي:

### ◀ التوعية بإستراتيجيات إدارة الغضب الإرهابي

تتمثل الطرق الوقائية لإدارة الغضب المحفز للممارسات الإرهابية من خلال التركيز على أسلوب حل المشكلة، والتخطيط للتعامل مع مسببات الغضب الإرهابي، كما تركز إدارة الغضب على التدريب على مهارات التعامل مع السلوكيات الناجمة عنه، والممارسات العدوانية من خلال خفض الانفعالات السلبية، وتجنب الاتصال بالمواقف الضاغطة والباعثة للغضب، وتقديم الدعم الاجتماعي والنفسي للشخص الذي يعاني من ضعف القدرة على إدارة الغضب، وتقوم عملية التوعية وإدارة الغضب الباعث للإرهاب على عدد من الإستراتيجيات يمكن إجمالها فيما يلي:

#### 1. الإستراتيجيات المعرفية:

تتمثل في التدريب على إدارة الغضب من جانب معرفي، من خلال تدريب الشخص الغاضب على عدد من الإستراتيجيات والمهارات المعرفية التي تساعده على خفض مستوى الغضب وضبطه، والتدريب على مهارات التعامل المعرفي مع المواقف الباعثة للغضب، وتشمل المهارات المعرفية ما أشار له ستيث وهامبي<sup>(19)</sup>.

– إدراك حالة الغضب: يتم تدريب الشخص الغاضب من خلال توعية الفرد بآثار الغضب النفسية والسلوكية والاجتماعية، والتدريب على كضمه، والاعتراف به مع نفسه والآخرين؛ تجنباً للمواجهة المباشرة، والتدريب على التعامل مع العواطف الشديدة، والمواقف الباعثة للغضب والاستفزاز، وبتعكس كتمان الغضب على العلاقات الاجتماعية، وينجم عنه أخطار صحية على الفرد نفسه. تجنب المواقف المثيرة للغضب: من أهم المهارات الأساسية في إدارة الغضب هو تجنب المواقف أو المحادثات أو الأشخاص المسببين للغضب.

– التعرف على علامات الإنذار المبكر: يتطلب من المعالج النفسي بالتعاون مع الشخص الغاضب تحديد علامات الإنذار المبكر التي تظهر عليه، مثل: ارتفاع الصوت، والتنفس السريع، وجفاف الفم، وإحمرار الوجه، أو القبضة



بقائه، إلا أنه يمتلك ميلاً فطرياً طبيعياً لتدمير الذات، وتجنب التفكير والتسويق وعدم الاحتمال<sup>(21)</sup>، ويمكن تفسير الغضب من وجهة نظر العلاج العقلاني الانفعالي بأن ما يزعج الأشخاص ويسبب لهم الغضب ليست الأحداث وإنما حكمهم عليها وطريقة تفكيرهم فيها<sup>(22)</sup> ويرى أصحاب العلاج المعرفي السلوكي أن السبب الرئيس لكل الاضطرابات الانفعالية هو ميل الأفراد إلى تقييم أفعالهم وإطلاق الأحكام على أنفسهم<sup>(23)</sup> لذا يركز العلاج المعرفي السلوكي على تدريب الشخص الغاضب على طرقاً جديدة للتفكير، واستخدام أسلوب حل المشكلات، والتدريب على تجنب الأفكار المثيرة للغضب، والتدريب على مهارات تغيير مسار التركيز فالغضب ينتج عادةً عن التركيز على الأمر الذي أحدث المشكلة.

- **العلاج العقلاني الانفعالي:** يرى "إلبرت إليس" أن الفرد يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية، مما يجعله يتبنى أفكاراً غير عقلانية خاصة مرتبطة بالغضب أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة، ويصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص وعندما يزداد الغضب تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي يحدث فيه كتمارس السلوكيات الإرهابية والتفكير بوحشية وعقوبة الانتقام والإجرام وإلحاق الأذى بالآخرين، ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه والآخرين<sup>(24)</sup>. كما يستطيع الشخص الغاضب التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، لذا يركز العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني بعلاج وإدارة الغضب من خلال معتقدات الشخص وعاطفته، وليس الحدث نفسه، ويتضمن المفهوم تفسير الغاضبون للأحداث بطريقة عقلانية لتجنب الأفكار غير المنطقية التي تؤدي إلى الغضب، كأسلوب رد الفعل المتأخر؛ مما يشجع على التفكير على مستوى أكثر عقلانية، كما يعتبر التدريب على تحدي الأفكار السلبية المثيرة للغضب وتقنيدها من الطرق الفعالة في إدارة الغضب.

- **العلاج السلوكي:** يتم من خلال تدريب الشخص الغاضب على تقنيات الاسترخاء كاستجابات مناسبة للمواقف المحددة، ومن الأمثلة على هذه الأساليب التدريب على تنظيم التنفس وإخراج أنفسهم جسدياً من الموقف، ولعب الأدوار لممارسة تطبيق التقنيات المكتسبة من أجل المواجهات المستقبلية مع المواقف المحفزة للغضب في حياة الفرد. ويقلل العلاج بالاسترخاء الإدراك والدوافع المسببة للغضب، ويكتسب الغاضبون من خلال الاسترخاء، مهارات التأقلم وإدارة غضبهم بشكل أفضل.

- **العلاج النفسي:** من خلال التدريب على مهارات الوعي

- **مهارات الاسترخاء العضلي:** يهدف إلى إحداث توتر واسترخاء في مجموعات عضلية معينة على نحو متعاقب، لمساعدة الفرد على التمييز بين حالة الاسترخاء، وحالة التوتر والغضب.

- **مهارات الدعابة والمرح:** تعد الدعابة وروح المرح وسيلة دفاعية شديدة الفعالية في خفض حدة الغضب والفيظ، وتقضي الدعابة وروح المرح إلى إحداث نوع من التوازن الانفعالي الذي يساعد على التأمل، والتفكير في طبيعة ودلالة المثيرات المنشطة للغضب، واستخدم الفكاهة لتخفيف حدة الغضب وتطوير منظور أكثر توازناً.

- **الاسترخاء البدني:** من خلال التدريب على مهارات الجلوس، والتنفس العميق والتوازن في إحداث هذا النوع من الاسترخاء.

### 3. الإستراتيجيات الانفعالية:

تتعدد الإستراتيجيات الانفعالية التي تساعد الشخص الغاضب على خفض حدة الغضب، والتخلص من هذه الأفكار الباعثة للغضب، والسلوكيات الناجمة عنه، ومن هذه الإستراتيجيات التي يمكن التدريب عليها:

- **تطوير مفردات المشاعر:** من خلال التدريب على توسيع مفردات المشاعر للشخص الذي يعاني من الغضب لوصف مشاعره، من خلال التعبير المباشر عنها ووصفها بصورة واضحة للآخرين.

- **إستراتيجية ضبط التصعيد التعبيري:** عند الشعور بالغضب تتهيج الانفعالات، وتوجه الطاقة إلى السلوك الخارجي، ويفتقد القدرة على التواصل مع الآخرين، من خلال التعبير عن العواطف الكامنة، ويقود الغضب المتصاعد إلى تدمير للممتلكات، أو إلى حالة من الإدمان، أو العدوان على الأفراد والجماعات وممارسة السلوكيات الإرهابية.

- **إستراتيجية التهدئة:** يتم في هذه الخطوة التدريب على الاسترخاء لتهدئة الشخص الغاضب، وتفرغ الطاقة السلبية التي تدفعه للمشاجرة، وإعطائه وقتاً للتفكير قبل الاستجابة للموقف، والتخطيط لحل المشكلة، والتفكير في نواتج الغضب يكون فيها الغاضب منفتحاً وصادقاً، ويقوم بعض البرامج الوقائية (المعرفية، الانفعالية، السلوكية) للتعامل مع الغضب الإرهابي.

تتعدد البرامج العلاجية المطبقة في علاج انفعال الغضب كونه حافزاً للسلوك الإرهابي وممارسة بعض الأعراض المرتبطة بالسلوكيات العدوانية، يمكن إجمالها فيما يلي:

- **العلاج المعرفي السلوكي:** يفترض العلاج المعرفي السلوكي أن الإنسان يولد ولديه الفرصة لأن يكون عقلياً في تفكيره، أو غير عقلي، ولديه نزعة فطرية للحفاظ على



للتنظيم العاطفي الفعّال.

التدريب على برنامج نوافكو: الذي ركز فيه على العديد من الأفكار لتنفيذ برامج إدارة الغضب.

– التدريب على المهارات الاجتماعية: حيث يتم التركيز على المهارات الاجتماعية التي تساعد في علاج الشخص الغاضب، وعلاجه من خلال إبعاده عن النماذج والأشخاص الذين يتصفون بهذه الصفة، ودمجه مع أشخاص آخرين قادرين على إدارة الغضب.

الذاتي بتحديد مصادر الغضب للشخص الغاضب، والتدريب على حل المشكلات والصراعات الداخلية، والتخلص من الأفكار السامة، ودوافع الغضب.

– العلاج السلوكي الجدلي: تعد تقنية العلاج السلوكي الجدلي من أكثر تقنيات العلاج النفسي المستخدمة لعلاج مشكلات التحكم في الغضب والسيطرة عليه، وتهدف إلى التعامل مع عمليات الخلل في التفكير التي تساهم في إثارة الغضب، كما تُعلم الشخص الغاضب طرقاً جديدة وصحية

## المراجع:

1. Angry at the unjust, scared of the powerful: Emotional responses to terrorist threat. Giner-Sorolla, R., & Maitner, A. T. (2013) Personality and Social Psychology Bulletin, 39(8), 1069-1082.
2. Understanding Angry Groups: Multidisciplinary Perspectives on Their Motivations and Effects on Society. loninger, S. & Leibo, S. (2017). ABC-CLIO.
3. The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions». Alia-Klein, Nelly; Gan, Gabriela; Gilam, Gadi; Bezek, Jessica; Bruno, Antonio; Denson, Thomas F.; Hendler, Talma; Lowe, Leroy; Mariotti, Veronica; Muscatello, Maria R.; Palumbo, Sara; Pellegrini, Silvia; Pietrini, Pietro; Rizzo, Amelia; Verona, Edelyn (2020). Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 108: 480-497.
4. Understanding Angry Groups :Multidisciplinary Perspectives on Their Motivations and Effects on Society.Cloninger, S. & Leibo, S. (2017) ABC-CLIO.
5. Anger arousal and personality characteristics. Biaggio, M. K. (1980). Journal of Personality and Social Psychology, 39(2), 352.
6. مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها. ط.1. محمد، محمد جاسم (2004) عمان: مكتبة دارالثقافة للنشر والتوزيع
7. From appraisal to emotion: Differences among unpleasant feelings. Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988) Motivation and emotion, 12(3), 271-302.
8. نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. باترسون (1990) ترجمة. حامد عبد العزيز الفقهي، الكويت: دار القلم
9. The rational management of anger: an outline for therapeutic intervention. Forggott, W. (1997). www.rational.org .
10. العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها. عامر، عبد الحافظ (2005). رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
11. The examination of the trait-anger level of the university students according to the wellness. Agaoglu, C., & Esen, B. K. (2014). International Journal of Academic Research, 6(2).
12. Substance abusers› anger behaviour and sensory processing patterns: An occupational therapy investigation. Stols, D., Van Heerden, R., Van Jaarsveld, A., & Nel, R. (2013) South African Journal of Occupational Therapy, 43(1), 25-34.
13. Deterring anger and anger-motivated behaviors. Miron, A. M., Brummett, B., Ruggles, B., & Brehm, J. W. (2008) Basic and Applied Social Psychology, 30(4), 326-338.
14. Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment. Lexington. Novaco, R. W. (1975).
15. سيكولوجية الغضب. أسعد، يوسف (1987). مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب
16. الغضب، حلاوه، حسين (1991)، الناس والطب، العدد (117) 122-126
17. Angry at the unjust, scared of the powerful: Emotional responses to terrorist threat. Giner-Sorolla, R., & Maitner, A. T. (2013) Personality and Social Psychology Bulletin, 39(8), 1069-1082.
18. فطام النفس، القطان، محمد (1989). الحرس الوطني، أبريل، الرياضة
19. The anger management scale: Development and preliminary psychometric properties. Stith, S. M., & Hamby, S. L. (2002). Violence and victims, 17(4), 383.
20. Emotion and memory narrowing: A review and goal-relevance approach Levine, L. J., & Edelman, R. S. (2010) Psychology Press
21. فعالية برنامجي « العلاج المعرفي السلوكي، وعلاج العقل والجسم» في خفض حدة أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة والأعراض المصاحبة عند المراهقين في غزة دراسة تجريبية مقارنة شاهين، عمر (2014) رسالة ماجستير غير منشورة.
22. Emotion and memory narrowing: A review and goal-relevance approach Levine, L. J., & Edelman, R. S. (2010) Psychology Press.
23. Theory and practice of counseling and psychotherapy, Enhanced. Corey, G. (2016). Cengage Learning.
24. فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وكسمة لدى عينة من طالبات الجامعة: دراسة مقارنة. سعفران، محمد أحمد محمد إبراهيم (2001)، مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، 25، 4، 169-229.

