ما هو الغضب وكيف نتحكم به؟

تجري السفينة بهدوء على صفحات الماء الأزرق، وكل من فيها يشعر بالسلام والراحة، وفجأة تثور رياح قوية تولّد أمواجاً أكثر قوة تتلاعب بالسفينة الضعيفة؛ فيهرع القبطان لينقذها، فإذا انشغل بما ومن في داخلها أكمل الموج لعبه بها وقذفها على أقرب حافة صخرية، أما إذا خرج إلى أعلى نقطة وبحث عن أقرب منارة وأمسك بقوة بدفة السفينة ووجهها إليها؛ كانت هناك فرصة للنجاة.

حياتنا كتلك السفينة تنتابها أحياناً نوبات من الغضب أو الحزن أو الخوف، وكلها مشاعر إنسانية بداخلنا لا نستطيع أن نلغيها مهما حاولنا، ولكننا نستطيع أن نتعامل معها بحكمة، ونؤهل النفس للتعامل معها أيضاً، والذي يفشل في التحكم بتلك المشاعر سيجد نفسه على تلك الحافة الصخرية، وقد فقد سفينته وأصبحت نفسه مهددة أيضاً.

عن أبي هريرة أن رجلاً قال للنبي(ص): أوصني فقال: "لا تغضب"، فردد مراراً فقال: "لا تغضب". قال ابن حيان: أراد: لا تعمل عند الغضب شيئاً مما نهيت عنه. ويجمل الإمام الغزالي رأيه في الغضب: "فأقلّ الناس غضباً أعقلهم، فإن كان للدنيا كان دهاء ومكراً، وإن كان للآخرة كان حلماً وعلماً". وقد قيل لعبدا ابن المبارك: أجمِل لنا حسن الخلق. فقال: "ترك الغضب".

- ما الغضب؟

الغضب عاطفة إنسانية طبيعية وصحية أحياناً، ولكن عندما نفشل في التحكم بها تتحول إلى أداة تدمير تسبب لنا الكثير من المشكلات، سواء في العمل أو الحياة الشخصية أو الاجتماعية أو الأسرية.

يتدرج الغضب من كونه مجرد توتر بسيط إلى كونه غيظاً وحنقاً وانتقاماً، ويصاحب الغضب بعض التغيرات النفسية والجسدية، فعندما نغضب يزيد معدل ضربات القلب ويزيد ضغط الدم، وكذلك يزيد معدل إفراز هرمون "الأدرينالين" و"النور أدرينالين" من قبل الغدة الكظرية.

ومسببات الغضب قد تكون عوامل داخلية أو خارجية، فقد نغضب من شخص معين أو حادثة معينة، أو قد ينتج الغضب من داخلنا كنوع من القلق على مشكلاتنا الخاصة، أو نتيجة ذكرى لحادثة مؤلمة مرت بنا.

- التعبير عن الغضب:

الطريقة الغريزية والطبيعية للتصدي للغضب هي الرد بطريقة عدوانية، وهي الطريقة التي تتكيف بها الكثير من الكائنات الحية مع أي تهديد لحياتها، فالغضب يولد القوة والعدوانية والمشاعر والتصرفات التي تمكن الكائن من الدفاع عن نفسه عندما يُهاجَم، ولهذا كانت هناك نوعية من الغضب محمودة، تلك التي تمكّن الإنسان من العيش بحرية.

الفرق بيننا وباقي الكائنات الحية، أننا نملك زمام أمورنا، ولهذا لن نصرخ في وجه كل من يغضبنا أو نقاتله كلما شعرنا بالغضب، فهناك شريعة وقانون وأخلاقيات اجتماعية وضوابط نفسية تجعل غضبنا يسير في قنوات خاصة.

مستويات الغضب تختلف من شخص لآخر، فهناك من ندعوهم بالعامية "ذوي الدماء الحارة"، وهم من يسهل إثارتهم ويثورون بسرعة بمعدل أكبر من الشخص الطبيعي، وهؤلاء الأشخاص قد لا يعبرون عن غضبهم بطريقة عدوانية، بل قد تكون ردود أفعالهم عبارة عن انسحاب من المجتمع أو إصابتهم بالمرض، وهم دائماً يشعرون أنه كان يجب ألا يتعرضوا لهذا النوع من المضايقة حتى ولو كان بسيطاً، مثل أن يقوم أحد بتصحيح بعض تصرفاتهم، فهم لا يأخذون التصرفات بمحمل جيد، والسبب يرجعه المختصون لعامل جيني أو نفسي، فالكثير من الأطفال يكونون سريعي الغضب منذ شهورهم الأولى، وهناك أسباب بيئية، فالأشخاص سريعو الغضب كثيراً ما ينحدرون من أُسر لديها مشكلة في طريقة التفاهم وتعيش حياة فوضوية.

- للتعبير عن الغضب ثلاثة أشكال:

1- التعبير: عبّر عن غضبك بطريقة حازمة وليست عدوانية، وحتى تفعل ذلك، عليك أن تتعلم ماذا تريد وكيف تحصل عليه دون أن تسبب الألم للآخرين، فالحزم لا يعني أن تكون فظاً، ولكن أن تحترم ذاتك والآخرين.

2- كظم الغيظ: فالغضب يمكن كظمه أو إخفاؤه ومن ثم تحويله أو توجيهه إلى مشاعر إيجابية أخرى، وهذا يحدث عندما لا نفكر في غضبنا ونركز على جانب مشرق آخر في حياتنا، وهنا يجب أن نتأكد من أننا قمنا بتحويل تلك المشاعر السلبية إلى أخرى إيجابية، وبأننا فعلاً قد عفونا وسامحنا من سبّب لنا مثل تلك المشاعر؛ لأن هناك من الناس ممن يكتم غيظه بطريقة خاطئة فلا يسامح حقاً، ويعبر عن هذا الغضب

المكبوت بطريقة عدوانية، فيوجه الكلام الجارح لمن حوله والنقد المستمر، ويهاجم دائماً من يختلف معه في الرأي؛ فيخسر من علاقاته الاجتماعية الكثير، ولهذا كان كظم الغيظ والعفو الحقيقي من الإحسان، قال تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران/ 134).

3- التهدئة: والتهدئة لا تعني التحكم في تصرفاتنا الخارجية فقط، ولكن أيضاً في ردود أفعالنا الداخلية، وهذه التهدئة لها وسائل مختلفة وتمارين من الممكن ممارستها من أجل تقليل ضربات القلب وبث الهدوء في النفس، ومن ثم تخمد نار الغضب.

- كيفية التعامل مع الغضب:

1- الاستعاذة من الشيطان:

لأن الاستعاذة من الشيطان تمكن المرء من استحضار التوحيد الحقيقي، وهو أنه لا فاعل إلا الله، عن عبدالله بن عباس رضي الله عنهما قال: كنت خلف النبي (ص) يوماً فقال: "يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف". عن سلمان بن صرد قال: استب رجلان عند النبي (ص)، وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه.

فقال النبي (ص): "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم".

2- تغيير الوضعية:

قال (ص): "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضجع".

3- الوضوء:

والاغتسال بالماء البارد أو غسل الوجه واليدين به، أحدث توصية طبية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي، فالغضب يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق، ويأتي الماء البارد ليخفف من هذه الأعراض، والوضوء الذي وصفه النبي (ص) يضفي – فوق ذلك – شعوراً بالعبودية لله عند قيام الغاضب بهذا الفعل التعبدي، يزيد من إحساسه بالأمن والرضا، وهذا مصداق ما رواه عطية السعدي أن النبي (ص) قال: "إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار"، وفي رواية: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

4- الاسترخاء:

هو التنفس العميق الذي يهدأ من حدة الغضب بشكل كبير، وطريقته:

- التنفس بعمق من خلال الحجاب الحاجز.

- التحدث إلى النفس ببعض الكلمات التي تبعث فيها الهدوء مثل: "استرخ"، أو "تعامل مع الأمر بسهولة أكثر من ذلك".

- تجسيد الاسترخاء، من خلال استرجاع الشخص في مخيلته لخبرة استرخائية سابقة قد قام بها بالفعل واستحضارها من الذاكرة، وأن يعطي نفسه إيحاء بأنه يعيشها كأن يكون جلس مرة على شاطئ البحر بهدوء أو تمتع بمنظر جميل بهدوء.

5- تغيير طريقة التفكير:

الشخص تحت تأثير الغضب يتوعد، يتفوه ببعض الكلمات التي قد تصل إلى حد القذف والشتائم، وغالباً ما يكون تفكيره مبالغاً فيه ودرامياً إلى حد كبير، فعليه هنا أن يحاول أن يغير من طريقة تفكيره، فبدلاً من أن يخبر نفسه: يتحدث بكلمات مغايرة: "هذا محيط وغير مفهوم لكنه ليس نهاية المطاف، وغضبي لن يغير من الأمر شيء".

يجب الحذر من الكلمات التالية "أبدأ" أو "دائماً" عند التحدث للنفس عن شخص آخر؛ لأنها مفاتيح لعدم الحل، كما أنها لا تعطي فرصة للأشخاص الآخرين في أن يقدموا الحل، فمثلاً "هذه الماكينة لا تعمل أبدأ"، أو "أنت دائماً لا تنسى عمل تلك الأشياء".

ذكر نفسك دائماً بأن الغضب لن يصلح من أي شيء، ولن يزيد إحساسك بالراحة، ولكن العكس، سيشعر من حولك بعدم الرغبة بالتعاطف والتعاون معك.

6- مهارات الاتصال والتواصل:

الشخص الغاضب يقفز دائماً إلى الخلاصة، وغالباً ما تكون هذه الخلاصة غير دقيقة، فأول شيء ينبغي فعله في نقاش محتد هو التفكير الجيد قبل إصدار رد الفعل، وعدم التفوه بأي شيء يأتي إلى الذهن بل التمهل، وفي نفس الوقت، على الشخص الإنصات جيداً لما يقوله الشخص الآخر والتفكير جيداً قبل الرد. من الطبيعي أن يتخذ الفرد موقفاً دفاعياً عندما يتعرض للانتقاد، لكن لا يصل الأمر إلى حد شن الحرب، وعليه أن يقوم بدراسة المعاني الخفية التي تحملها الكلمات؛ لانه إذا لم يقم بالدراسة من المحتمل أن يولّد شعوراً بالإهمال وعدم الحب عند الطرف الآخر.. فالصبر هو أساس استمرار العلاقات وعدم فشلها.

7- تغيير البيئة:

في بعض الأحيان، قد تكون البيئة المحيطة بنا هي التي تثير غضبنا وثورتنا؛ حيث تضع المشكلات والمسوولیات أعباء على الأفراد وتجعلهم يشعرون بالغضب الذي يصورونه بالمصيدة التي يقعون فيها، وهذه المصيدة هي من فعل الأشخاص والظروف التي توجد من حولهم.

لابد أن يستريح الإنسان ولو لوقت قصير من التفكير، ومن حق أي شخص أن يكون له وقت ومكان له بمفرده يتعايش مع نفسه حتى يستطيع أن يتعامل مع الضغوط بشكل مناسب.

8- التعرف على السبب الحقيقي للغضب:

هل هو بسبب الخوف، أم أن هناك مشكلة ما، أم أنك تتعرض لموقف محزن؟ تعرف على السبب وتعامل معه كل على حدة.