

## وداعاً للاحتجاجات العصبية



قد لا تكون رأيتَ بركاناً حقيقياً، لكنّك قد تكون شاهدته في فيلم تسجيلي يصوّر مشاهد أو مراحل انفجار البركان.. كيف يتململ في البداية.. وكيف تأخذ أوداجه بالانتفاخ، ثمّ يغلي غلياناً سريعاً، ثمّ ينفجر قادفاً بحممِ النارية التي تحطّم كلّ شيء حولها.

وقد تكون رأيت حيواناً مفترساً بأمّ العين، وقد تكون شاهدته في الأفلام العلمية التي تصوّر طباع تلك الحيوانات وتعاملها الوحشيّ مع بعضها البعض، أو مع سواها من الحيوانات الضعيفة، ولا بدّ أنّك لاحظت كيف أنّ الحيوان الضاري المتتوحش إذا بلغ به الهياج مداه الأقصى، فإنّ شعر جسده يقف، وأذنيه تنتصبان، وعينيه الحمراوين تحملقان وتکادان تقذفان شرراً، ولا يهدأ حتى ينتقم من فريسته أو خصمه فيراه مجنلاً أمامه.

ولابدّ "أيضاً" إنّك شاهدت كيف يولد الإعصار.. حيث ينفعل الهواء بصورة غريبة ومخيفة تلفت الإنبا، ثمّ تتصاعد حركته على شكل دوائر لولبية تنذر بشرّ مستطير، ثمّ يصل ذروته في اقتحام واكتساح وجرف كلّ "ما يقف في طريقه.

والفيضانات هذه الأيام كثيرة وخطيرة نتيجة ما يسمى بـ (الإحتباس الحراري) ولعلك تتابع ما يفعله الفيضان إذا اجتاح المدن والقرى، فهو لا يترك بيتاً ولا متجرًا ولا مزرعة إلاً ودمّره.

بـمـ تذكّر هذه المشاهد على الصعيد الانساني؟

ألا ترى أزّها شبيهة - إلى حدّ كبير - بمشهد الإنسان الغاضب الذي يحتمم غيطاً، ويتفجر حماً، وتحمرّ عيناه، ويقف شعر رأسه، ويغلي الدم في عروقه، ويزيد ويرعد ويتحول إلى إعصار مدمّر، أو فيضان خطير، أو حيوان مفترس أو بركان يتفجر...؟

إنّ أول المتحطمين - في الإنسان الغاضب - هو أعمابه الهائجة الثائرة المحترقة التي يتتصاعد لهبها فيندلق على لسانه ومن عينيه وفي حركاته المت讧نة.

قل وداعاً للإنفعالات العصبية وعش حياًتك بعيداً عن القلق والتوتر. إليك النصائح التالية لتحقيق ذلك:-

1\_ لا تستهلك طاقة أعصابك:

تذكّر إذا دعاك موقفٌ ما إلى الغضب هذه الحقيقة العلمية:

إنّ العصبية الزائدة تستهلك الجهاز العصبي وتتلفه، ولذا فإنّ أيّة حالة غضب سلبيّ تعتبر هدراً للطاقة التي يمكن توظيفها فيما هو نافع.

فالطباء النفسيون ينصحون بالاقتصاد في هذه الطاقة بتجنّب الحالات والأزمات النفسية الحادة لأنّها تسيء إساءة بالغة للمزاج الصحيّ العام، أي أنّ الغضب المحتدم يسمّم الجسم ويصيبه أو بعض أجهزته بأمراض خطيرة كالقرحة المعاوية، على سبيل المثال.

إنّ الاقتصاد أو ادخار الطاقة العصبية لما هو نافع ومفيد وإيجابي، أمر ممكن، وهو ما يصطلاح عليه بـ(تحويل الطاقة) وهو ما يفتّد ادعاء البعض من أنّ كظم الغيط أو العفة، أو الامتناع عن بعض الحال المسموح، أو غير ذلك من الرياضيات النفسية والبدنية والروحية يعقّد الإنسان ويصيبه بأمراض نفسية، فهؤلاء لا يفرّقون بين (الكتب) الذي ينجم عن ضغوط خارجية لا سبيل لدفعها، وبين الامتناع الذاتي الذي

يزيد في المخاوة.

## 2- تدبر عواقب الغضب الوخيمة:

دعنا نتأمل في بعض ما يسببه الغضب من خسائر:

- الدخول في حرب لا هوادة فيها، قد تطيح فيها الرؤوس والأيدي، وقد تفقأ العيون ويُثخن الجسد بالجروح.
- القطيعة والهجران لمدة طويلة، وقد تصل العلاقة إلى مرحلة كسر العظم ونصف الجسور.
- المسّ بكرامة الطرف الآخر، والإساءة إلى مشاعره وأحاسيسه. أمّا إذا كان مؤمناً فالحرمة أعظم، لأنّ حرمة المؤمن - كما في الحديث - أعظم عند الله من حرمة الكعبة المشرفة.
- تكسير وتحطيم الأشياء القريبة إلى متناول اليد، كالأوانى أو اللوحات الزجاجية، وإغلاق وصفق الأبواب بعنف، كجزء من حالة الانتقام التي يعيشها الغاضب المنفجر.
- حالة من الندم الكاشف عن الضعف وهشاشة موقف الإنسان الغاضب، بل وصورته التي يرثى لها وقد ركبته حالة من الجنون التي لا تبقي شيئاً من وقاره أو هيبيته.

## 3- غادر المشهد الذي انفجر فيه الغضب:

لا تبقَ طويلاً في المكان الذي تدلع فيه نيران الغضب لأنّها لا تنطفئ سريعاً لا سيما إذا كان المحرّض على الغضب، أو الذي استثاره في نفسك يُمْعن في استفزازك ويلقي مزيداً من الحطب على نيران غضبك.

لا تدعه يتصرّف بك كما يحلو له.. ولا تستسلم لطعناته في البداية ثم يطفح الكيل.. لتكن لديك حاسّة أو حساسية لاستشعار الخطر قبل وقوعه، فإذا عرفت أنّ الآخر ينوي جرّك إلى معركة.. انتقل على الفور إلى مكان آخر لتهداً أعصابك وتبرد، لأنّ بقاءك في المشهد أو المكان يجعل الآخر يمضي في الاستفزاز و يجعلك تخدمه أكثر.. والنتائج معروفة سلفاً.

#### ٤- استبدل كلماتك الغاضبة:

المتصاعد على اللسان - أثناء الغضب - الكلمات البذيئة، وأنّ الغضب يحتاج إلى مهدّئات، فإن بإمكانك أن تنفّس عنه بالكلمات ولكنّ الكلمات التي تعبّر عن طيب أخلاقك ولا تجعلك تندم على ما قلت في سورة الغضب، قل لمن يثير غضبك: «سامحك إِنّك».. «غفرانك عنك لم فعلت ذلك».. «لا حول ولا قوّة إِلّا بِهِ».. «إِنّا إِلَيْهِ راجعون».. «أستغفر لك وأتوب إليه».. «أصلحك إِنّا وأصلحني».. إلخ.

#### ٥- نفّس عن غضبك بشكل آخر:

استخدام الكلمات السابقة لون من ألوان التنفيذ الإيجابي عن الغضب، وهناك طرق أخرى سأأتي عليها، ولكننا نريد أن نذكر أن دعاء التنفيذ عن الغضب بأيّ شكل من الأشكال غير مصيّبين، لأنّهم يرون أنّ الاحتقانات النفسية لها آثار سلبية، كمن يحبس النار التي تحرق أعصابه في داخله، ولذا فهم يشجّعون الغاضب على الانفجار باكيًا، أو تكسير الأشياء المحيطة، واطلاق الكلمات النابية حتى تهدأ فورته وثورته.

إنّ تعبير القرآن الكريم عن عملية السيطرة على النفس أثناء الغضب بـ(كظم الغيط) ذو دلالة موحية بأنّ الغضب يكاد يطفح كما القدر الذي يغلّي، ولكنك تكتظمه باغلاق فوهته، أو كالذي يمسك القرابة من فمها حتى لا يندلع ماؤها، ولذا قيل (كظم القرابة) أي منع ماءها أو لبنها من السيلان.

وهذا يعني أنّ اجتناث الغضب غير ممكن - لمنافعه التي ذكرنا بعضها - ولكنّ الإمساك بزمامه لئلا يفلت ممكناً.

فمن أساليب التنفيذ الأخرى أن تلجأ إلى إِنّا وتدركه وتتذكر أن كظم غيطك عن الناس سيكشف غضبك عنك، ولذا فقد ورد أنّ الذكر عند الغضب واجب.

أمّا إذا استطعت أن تتوضأ وتصلي ركعتين فإن هذا الذكر سيفعل فعلاً أكبر في تبريد داخلك الساخن المتلاطم بأمواج الغضب.

فلقد مرّ (مالك الأشتر) بأحد الأسواق ذات يوم، فأراد أحد الباعة أن يهزأ به ولم يكن يعرفه، فرمى

ببندقة، فاللقت جاره إليه مؤنباً: أتعرف من هذا؟ وأخبره بمكانته ومقامه، فما كان من الرجل إلا أن رکض خلف (مالك) ليطلب المصح والمغفرة منه، وإذا بمالك قد دخل مسجداً قريباً ووقف ليصلّي ولم يكن الوقت وقت صلاة، فلمّا فرغ من صلاته انكبّ الشخص الذي اعتدى عليه، عليه يقبّله ويعتذر إليه، فما كان من مالك إلا أن قال له: أتدرى لماذا جئت أصلّي؟ قال: لا، قال: لاستغفر لك ربّي!

#### 6\_ اتقـ الغضـ بـأن لا تغضـ:

ويمكنك أيضاً في حال اندلاع غضب شخص آخر أن لا تنجر إلى غضبه، بل أن تتمتصّ غضبه بعدم الردّ عليه بالمثل، أو أن تقول له: «هدّئ من روعك»، «لا تتلف أعصابك.. الأمر لا يستحق كلّ ذلك»، «لمـ هذا الانفعال.. لنؤجل الحديث في هذا لوقت نكون فيه أكثر هدوءاً». كلّ ذلك من أجل أن لا تهبط معه إلى الدرك الأسفـل من الغضـ.

قال الحواريون لـ(عيسي) (ع): «بـمـ نتقيـ الغضـ؟ قالـ: بـأنـ لا تغضــوا!»

#### 7\_ أطفـ غضـ الآخـرة:

الرابـطة بينـ الدـنيـا وبينـ الآخـرة.. والجـسر بينـهما موصـول فيـ كلـ لـحظـةـ، فـكلـ ما تـعملـه فيـ الدـنيـا لـه منـعـكـسـ فيـ الآخـرة.. إنـ إـنـ يـغضـبـ منـ عـصـيـتكـ وـذـنـوبـكـ وـاجـتـرـائـكـ عـلـيـهـ، وـغـضـبـهـ لـيـسـ كـغضـبـنـاـ فـالـمعـصـيـةـ لـأـنـ تـضرـهـ، لـكـذـهـ اـنتـقامـ منـ الـذـينـ يـتـجـبــرونـ وـيـجـحـدونـ، وـبـإـمـكـانـكـ أـنـ تـطـفـئـ غـضـبـ الـربـ بـأـنـ تـطـفـئـ نـيرـانـ غـضـبـكـ عـنـ الـآخـرينـ.

«أـوحـيـ إـلـيـ مـوسـىـ (ع)ـ: أـنـ يـاـ مـوسـىـ أـمـسـكـ غـضـبـكـ عـمـنـ مـلـكـتـكـ عـلـيـهـ أـكـفـ عـنـكـ غـضـبـيـ».

إـنـهاـ لـيـسـ وـاحـدةـ بـواحدـةـ، فـهـمـاـ لـيـساـ مـتـسـاوـيـنـ، لـأـنـنـيـ إـذـاـ كـفـتـ عـنـ النـاسـ غـضـبـيـ فـقـدـ أـجـذـبـهـمـ شـرـورـ هـذـاـ الغـضـ، أـمـاـ إـذـاـ رـفـعـ إـنـ سـخـطـهـ وـغـضـبـهـ عـنــيـ، جـذـبـنـيـ النـارـ التـيـ سـجـرـهـاـ لـغـضـبـهـ.

#### 8\_ عـضـ عـلـىـ شـفـتـيـكـ:

جاءـ أحـدـهـ وـهـوـ يـسـتـشـيطـ غـضـبـاـ إـلـىـ أحـدـ الـعـلـمـاءـ، فـقـالـ لـهـ: أـتـدرـيـ مـاـ صـنـعـ فـلـانـ؟

قال له: ماذا صنع؟

قال له: يسبّني في كلّ مجلس.

قال له: لا تسبّه.

قال الغاضب: إنّه يطعنني وتريدني أن لا أصرخ؟!

قال له: عصّ على شفتيك!

قد يكون في هذه الوصفة شيء من المسوّبة على الغاضب الذي يقف أمام مَنْ يشتمه أو يسبّ إليه، ساكتاً أو لا مبالياً، أو يردّ عليه بألفاظ مهذّبة، لكنّ التمرّين يجعلها - كما يجعل كلّ الأشياء الصعبة - سهلة يسيرة، وإلاً فهل تتصور أنّ الحُلُم ورباطة الجأش هي خصلة وراثية، أم أنّها عادة مكتسبة وممارسة عملية؟!

#### ٩- تذكّر قصص الكاظمين الغيط:

للقصّة الموحية والمعبّرة أثرها في النفس خاصّة إذا كانت نابعة عن موقف اسلامي رصين. فهي قادرة على أن تولّد مواقف مماثلة.

ففي رواية أنّ جارية لدى علي بن الحسين (ع) كانت تسكب الماء على يده فسقط الإناء على رأسه فشجّه ، فقالت : (والكاظمين الغيط) .

فردّ عليها : كظمتُ غيظي .

فقالت : (والعافين عن الناس) .

فقال : عفوتُ عنك .

ثمّ قالت : (واهُ يحبّ المحسنين) ([10]).

فقال : أنت حرّة لوجه الله !!

وربّما لم يكن تلميذ القرآن البارّ علي بن الحسين (ع) بحاجة إلى تذكرة المرأة بكم الغيط والعنف والإحسان ، ولكنّه لبّى دعوة القرآن ليؤكد لها أنّه نموذج الكاظم للغيط والعنف والمحسن ، وأن غيظه لن يذهب بحلمه .

وفي رواية أخرى ، جاء شخص من إحدى القبائل إلى النبي (ص) فقال له : أوصني يا رسول الله . فقال له : هل أنت مستوص بما أنا موصيك به ؟ فقال : لا حول ولا قوّة إلاّ بالله . فقال له : لا تغضب . فلمّا رجع إلى قبيلته رأها تعدّ العدة لقتال قبيلة أخرى ، وبدلًا من أن ينساق مع الغضب الجارف للقتال تذكر وصية النبي (صلي الله عليه وآله وسلم) فقال لقومه : إذا كنتم تريدون قتالهم فأنا أدفع لكم الديّة أو الفدية حتى تكفّوا عنهم ، وبذلك حقن دماء الفريقين ، وقد يُقال : «عندما يتزوج الغضب من الثأر ينجبان الشرارة» .

وفي رواية مماثلة : أتى رسول الله (ص) رجل من البدادية ، فقال : إنّي أسكن البدادية فعلًا مني جوامع الكلم . فقال له : آمرك أن لا تغضب ، فأعاد عليه الأعرابي طلبه ثلاث مرات ، والجواب في كل مرّة نفس الجواب ، حتى رجع الرجل إلى نفسه ، فقال : لا أسأل عن شيء بعد هذا ، ما أمرني رسول الله إلا بالخير !

الكفّ عن الغضب هو الوصية التي كان يكررها النبي (ص) على مَنْ يطلب منه النصيحة ، لأنّ الغضب مفتاح الكثير من الشرور .

#### 10- اعمل بالوصايا المجرّبة :

في الحديث الشريف: «أيّما رجل غضب على قوم وهو قائم فليجلس من فوره ذلك فإذا زُهق عنه رجز الشيطان، وأيّما رجل غضب على ذي رحم فليدين منه فليسلمه فإنّ الرحم إذا مسّت سكنت».

وهذه الوصفة النفسية هي من أرقى الوصفات الطبية لعلاج الغضب: دعونا نتأمّل فيها جيدًا :

إنّ الغاضب وهو قائم تشبّث بالنيران في قامته المنتصب كلاّها ، وإنّ الجلوس أو الالحاد إلى الأرض وعدم التطلع في وجه مَنْ يغضب عليه، وذكر الله كلّ ذلك يتظافر على إخماد نيران الغضب.. فالوصية هي

نفسها التي يطلبها الأطباء من مرضاهن حادي المزاج بأن يسترخوا حتى يزول التشنج والتتوتر والانفعال. وكذلك الانضجاع، فإن تغيير الحالة من القيام إلى الجلوس إلى الانضجاع سوف يقلل من درجة الاشتعال تمهدًا لاطفائها بعكس ما لو بقي الغاضب واقفاً مشدود الأعصاب متوتراً هائجاً، فإنه بذلك يزداد اشتئالاً.

ثم "أن" مسلك أخيك أو صديقك أو حبيبك أو أمك أو أبيك سوف يسرّب شحنات غضبك ويبعدّها من نفسه، وكأنك بتلك اللمسة ترسل إليه رسالة مودة واعتذار، والمس قد يعني أن تمسكه من يده أو كتفه أو تضع يدك على رأسه أو تحتضنه، وبذلك تردم الهوة أو الفاصلة التي أحدثها الغضب بينك وبينه. وفي بعض الحكم الدينية: «لا تغرب الشمس على غضبكم» أي لا تدعوه يستمر طويلاً، وكما ذكرنا سابقاً ليبادر أحدكما إلى رب المصدع وإعادة المياه إلى مجاريها.

#### 11ـ خذ قسطك الكافي من النوم:

ثبت علمياً وبالتجربة أنَّ الذي ينام قليلاً يظلَّ عكر المزاج طوال النهار، بل تتوتر أعصابه ويغدو شديد الانفعال لأسباب بسيطة، وأنَّ الذين ينامون جيداً لا ينفعلون بسرعة، مما يبدو أن للنوم علاقة قيمة باسترخاء الأعصاب وتتوترها، وبالتالي بحالات الغضب التي قد لا يعرف لها سبب واضح.

#### 12ـ استحضر صورة الغاضب:

أشعر نفسك بكرامة الغضب.. تمثِّل صورتك في حالات غضبك وانفعاليك، ولو أن كاميلا التقطت لك صوراً متحركة وأنست في سورة الغضب لأنكرت شخصك، وقلت إنَّ الذي في الفيلم هو ليس أنت. لماذا تشعر بالقرف من حالة الهيجان الثائر الشبيه بحالة حيوان يريد أن يفترس آخر؟

لأنَّ تصرُّفك بهذه الطريقة مخجل، ولأنك ستندم عليه، ولأنك في حلبة الغضب ستكون المصروع حتى ولو كنت صارعاً، ولذا قيل: «أول الغضب جنون وآخره ندم». وقيل أيضاً: «من ركب الغضب ركب حصاناً وحشياً».

#### 13ـ كافئ نفسك إذا نجحت في لحم الغضب:

اعطِ لنفسك نقطة أو علامة نجاح في كلَّ حالة غضب تجتازها.. إبدأ أو لا بمكافحة حالات الغضب

الصغير.. امتصها بسرعة.. إحمل دلاء الماء السابقة (النقاط المارّة الذكر) واسكبها أو بعضها على بداية الحريق من قبل أن يصعب عليك احتواؤه.. لا تجعل رياح الغضب تصعد من ألسنة اللهب.

وفي كل مرّة تخرج فائزاً في السيطرة على أعصابك، قل لنفسك: الحمد .. أنا الآن أقوى من الساق!

إنّ خيط الغضب بيديك.. امسك به ولا تتركه كخيوط الطائرة الورقية.. فلا تمدّ فيه.. وتجنب حالات الاحتكاك والصدام حتى البسيط منها، ففي هذه الحالات هناك طرفان.. أحدهما أنت.. فإذا لم يكن الآخر حلّيماً حسيفاً حكيماً... فكن أنت ذاك.►