وداعاً للانفعالات 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 قاذفاً بحممهِ 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 المتوحش إذا بلغ به الهياج مداه الأقصى، فإنّ شعر جسده يقف، وأذنيه تنتصبان، وعينيه الحمراوين تحملقان وتكادان تقذفان شرراً، ولا يهدأ حتى ينتقم من فريسته أو خصمه فيراه مجندلاً أمامه.

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

والفيضانات هذه الأيام كثيرة وخطيرة نتيجة ما يسمّى بـ (الإحتباس الحراري) ولعلّك تتابع ما يفعله الفيضان إذا اجتاح المدن والقرى، فهو لا يترك بيتاً ولا متجراً ولا مزرعة إلاّ ودمّره.

بِمَ تذكّرك هذه المشاهد على الصعيد الانساني؟

ألا ترى أنّها شبيهة ـ إلى حدّ كبير ـ بمشهد الانسان الغاضب الذي يحتدم غيظاً، ويتفجّر حمماً، وتحمرّ عيناه، ويقف شعر رأسه، ويغلي الدم في عروقه، ويزبد ويرعد ويتحوّل إلى إعصار مدمّر، أو فيضان خطير، أو حيوان مفترس أو بركان يتفجّر..؟

إنّ أوّل المتحطمين ـ في الانسان الغاضب ـ هو أعصابه الهائجة الثائرة المحترقة التي يتصاعد لهبها فيندلق على لسانه ومن عينيه وفي حركاته المتشجنة.

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

1ـ 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.

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

إنّ الاقتصاد أو ادخار الطاقة العصبية لما هو نافع ومفيد وإيجابي، أمر ممكن، وهو ما يصطلح عليه بـ(تحويل الطاقة) وهو ما يفنّد ادعاء البعض من أنّ كظم الغيظ أو العفّة، أو الامتناع عن بعض الحلال المسموح، أو غير ذلك من الرياضات النفسية والبدنية والروحية يعقّد الانسان ويصيبه بأمراض نفسية، فهؤلاء لا يفرّقون بين (الكبت) الذي ينجم عن ضغوط خارجية لا سبيل لدفعها، وبين الامتناع الذاتي الذي

يزيد في المناعة.

2ـ تدبّر عواقب الغضب الوخيمة:

دعنا نتأمّل 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 لمدّة طويلة، وقد تصل العلاقة إلى مرحلة كسر العظم ونسف الجسور.

- المسّ بكرامة الطرف الآخر، والإساءة إلى مشاعره وأحاسيسه. أمّا إذا كان مؤمناً فالحرمة أعظم، لأنّ حرمة المؤمن ـ كما في الحديث ـ أعظم عند الله من حرمة الكعبة المشرّفة.

ـ تكسير وتحطيم الأشياء القريبة إلى متناول اليد، كالأواني أو اللوحات الزجاجية، وإغلاق وصفق الأبواب بعنف، كجزء من حالة الانتقام التي يعيشها الغاضب المنفجر.

ـ حالة من الندم الكاشف عن الضعف وهشاشة موقف الانسان الغاضب، بل وصورته التي يرثى لها وقد ركبته حالة من الجنون التي لا تبقي شيئاً من وقاره أو هيبته.

3ـ غادر المشهد الذي انفجر فيه الغضب:

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

لا تدعه يتصرّف بك كما يحلو له.. ولا تستسلم لطعناته في البداية ثمّ 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 لتهدأ أعصابك وتبرد، لأنّ بقاءك في المشهد أو المكان يجعل الآخر يمضي في الاستفزاز ويجعلك تحتدم أكثر.. والنتائج معروفة سلفاً.

4ـ استبدل كلماتك الغاضبة:

المتصاعد على اللسان ـ أثناء الغضب ـ الكلمات البذيئة، ولأنّ 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 ا».. «غفر ا لك».. «عفا ا عنك لم فعلت ذلك».. «لا حول ولا قوّة إلاّ با».. «إنّا وإنّا إليه راجعون».. «أستغفر ا وأتوب إليه».. «أصلحك ا وأصلحني».. إلخ.

5ـ نفّس عن غضبك بشكل آخر:

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

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

وهذا يعني أنّ اجتثاث الغضب غير ممكن ـ لمنافعه التي ذكرنا بعضها ـ ولكنّ الإمساك بزمامه لئلاّ يفلت ممكن.

فمن أساليب التنفيس الأخرى أن تلجأ إلى ا وتذكره وتتذكر أن كظم غيظك عن الناس سيكف غضب ا 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، فرماه

ببندقة، فالتفت جاره إليه مؤنباً: أتعرف مَنْ هذا؟ وأخبره بمكانته ومقامه، فما كان من الرجل إلاّ أن ركض خلف (مالك) ليطلب الصفح 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 إلاّ أن قال له: أتدري لماذا جئت أصلّي ؟ قال: لا، قال: لأستغفر لك ربّي!

6ـ اتقِ الغضب بأن لا تغضب:

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

قال الحواريون لـ(عيسى) (ع): «بِمَ نتقي الغضب؟ قال: بأن لا تغضبوا»!

7ـ أطفئ غضب الآخرة:

الرابطة بين الدنيا وبين الآخرة وثيقة.. والجسر بينهما موصول في كلّ لحظة، فكلّ ما تعمله في الدنيا له منعكسٌ في الآخرة.. إنّ الله يغضب من معصيتك وذنوبك واجترائك عليه، وغضبه ليس كغضبنا فالمعصية لا تضرّه، لكنّه انتقام من الذين يتجبّرون ويجحدون، وبإمكانك أن تطفئ غضب الربّ بأن تطفئ نيران غضبك عن الآخرين.

«أوحى الله إلى موسى (ع): أن يا موسى أمسِك غضبك عمّن ملّكتُك عليه أكُفّ عنك غضبي».

إنّها ليست واحدة بواحدة، فهما ليسا متساويين، لأ نّني إذا كففت عن الناس غضبي فقد أجنّبهم شرور هذا الغضب، أمّا إذا رفع الله سخطه وغضبه عنّي، جنّبني النار التي سجّرها لغضبه.

8ـ عضّ على شفتيك:

جاء أحدهم وهو يستشيط غضباً إلى أحد العلماء، فقال له: أتدري ما صنع فلان؟

قال له: ماذا صنع؟

قال له: يسبّني في كلّ مجلس.

قال له: لا تسبّه.

قال الغاضب: إنّه يطعنني وتريدني أن لا أصرخ؟!

قال له: عضّ على شفتيك!

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

9ـ تذكّر قصص الكاظمين الغيظ:

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 الغيظ) .

فردّ عليها : كظمتُ غيظي .

فقالت : (والعافين عن الناس) .

فقال : عفوتُ عنك .

ثمّ قالت : (وا□ُ يحبّ المحسنين)([10]) .

فقال : أنت حرّة لوجه ا !!

وربّما لم يكن تلميذ القرآن البارّ علي بن الحسين (ع) بحاجة إلى تذكرة المرأة بكظم الغيظ والعفو والإحسان ، ولكنّه لبّى دعوة القرآن ليؤكد لها أ نّه نموذج الكاظم للغيظ والعافي والمحسن ، وأن غيظه لن يذهب بحلمه .

وفي رواية أخرى ، جاء شخص من إحدى القبائل إلى النبي (ص) فقال له : أوصني يا رسول ا . فقال له : هل أنت مستوص بما أنا موصيك به ؟ فقال : لا حول ولا قوّة إلاّ با . فقال له : لا تغضب . فلمّا رجع إلى قبيلته رآها تعدّ العدّة لقتال قبيلة أخرى ، وبدلاً من أن ينساق مع الغضب الجارف للقتال تذكّر وصية النبي (صلى ا عليه وآله وسلم) فقال لقومه : إذا كنتم تريدون قتالهم فأنا أدفع لكم الديّة أو الفدية حتى تكفّوا عنهم ، وبذلك حقن دماء الفريقين ، وقديماً قيل : «عندما يتزوّج الغضب من الثأر ينجبان الشرارة» .

وفي رواية مماثلة : أتى رسول ا (ص) رجل من البادية ، فقال : إنّ ِي أسكن البادية فعلّمني جوامع الكلم . فقال له : آمرك أن لا تغضب ، فأعاد عليه الأعرابي طلبه ثلاث مرّات ، والجواب في كلّ مرّة نفس الجواب ، حتى رجع الرجلُ إلى نفسه ، فقال : لا أسألُ عن شيء بعد هذا ، ما أمرني رسول ا إلاّ بالخير !

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

10ـ اعمل بالوصايا المجرّبة:

في الحديث الشريف: «أيّما رجل غضب على قوم وهو قائم فليجلس من فوره ذلك فإنّه سيذهب عنه رجز الشيطان، وأيّما رجل غضب على ذي رحم فليدنُ منه فليلمسه فإنّ الرحم إذا مسّت سكنت».

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

إنّ الغاضب وهو قائم تشبّ النيران في قامته المنتصبة كلّها، وإنّ الجلوس أو الاخلاد إلى الأرض، وعدم التطلع في وجه مَنْ يغضب عليه، وذكر ا كلّ ذلك يتظافر على إخماد نيران الغضب.. فالوصية هي

نفسها التي يطلبها الأطباء من مرضاهم حادي المزاج بأن يسترخوا حتى يزول التشنج والتوتر والانفعال. وكذلك الاضطجاع، فإن تغيير الحالة من القيام إلى الجلوس إلى الاضطجاع سوف يقلل من درجة الاشتعال تمهيداً لاطفائها بعكس ما لو بقي الغاضب واقفاً مشدود الأعصاب متوتراً هائجاً، فإنّه بذلك يزداد اشتعالاً.

ثمّ أنّ مسّكَ لأخيك أو صديقك أو حبيبك أو أمّك أو أبيك سوف يسرّب شحنات غضبك ويبدّدها من نفسه، وكأنّك بتلك اللمسة ترسل إليه رسالة مودة واعتذار، والمسّ قد يعني أن تمسكه من يده أو كتفه أو تضع يدك على رأسه أو تحتضنه، وبذلك تردم الهوّة أو الفاصلة التي أحدثها الغضب بينك وبينه. وفي بعض الحِكَم الدينية: «لا تغرب الشمسُ على غضبكم» أي لا تدعوه يستمرّ طويلاً، وكما ذكرنا سابقاً ليبادر أحدكما إلى رأب الصدع وإعادة المياه إلى مجاريها.

11ـ خذ قسطك الكافي من النوم:

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

12ـ استحضر صورة الغاضب:

أشعِر نفسك بكراهة الغضب.. تمثّل صورتك في حالات غضبك وانفعالك، ولو أن كاميرا التقطت لك صوراً متحركة وأنت في سورة الغضب لأنكرت شخصك، وقلت إنّ الذي في الفيلم هو ليس أنت. لماذا تشعر بالقرف من حالة الهيجان الثائر الشبيه بحالة حيوان يريد أن يفترس آخر؟

لأن تصرّفك بهذه الطريقة مخجل، ولأنّك ستندم عليه، ولأنّك في حلبة الغضب ستكون المصروع حتى ولو كنت صارعاً، ولذا قيل: «أوّل الغضب جنون وآخره ندم». وقيل أيضاً: «من ركبه الغضب ركب حصاناً وحشياً».

13ـ كافئ نفسك إذا نجحت في لجم الغضب:

اعطِ لنفسك نقطة أو علامة نجاح في كلّ حالة غضب تجتازها.. إبدأ أوّلاً بمكافحة حالات الغضب

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

وفي كلّ مرّة تخرج فائزاً في السيطرة على أعصابك، قل لنفسك: الحمدُ ﷲ.. أنا الآن أقوى من السابق!

إنّ خيط الغضب بيدك.. 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 حليماً حصيفاً حكيماً... فكن أنت ذاك.►