



سلسلة التفكير الناجح

كيف

منتدى مجله الإبتسامة

www.ibtesama.com

مايا شوقي

تتحرر

من

نار الغضب؟

محمد نبيل كاظم

دار السلام

للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

www.ibtesama.com



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

كَيْفَ نَتَحَرَّرُ
مِنْ نَارِ الْغَضَبِ؟

كافة حقوق الطبع والنشر والترجمة محفوظة

لِلنَّاشِرِ

دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

لصاحبها

عبد الفادر محمود البكار

الطبعة الأولى

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة لدار
الكب والوثائق القومية - إدارة الشؤون الفنية

كاظم ، محمد نبيل .

كيف تنحرف من نار الغضب / تأليف محمد نبيل

كاظم . - ط ١ - القاهرة : دار السلام للطباعة

والنشر والتوزيع والترجمة ، ٢٠٠٨ .

٢٠٨ ص ٢٠٤ سم .

تدمك ٩ ٦١٤ ٣٤٢ ٩٧٧

١ - الغضب .

أ - العنوان .

١٧٩,٨

دار السلام

للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة
ش ٢٠٠

تأسست الدار عام ١٩٧٣ م وحصلت
على جائزة أفضل ناشر للتراث لثلاثة
أعوام متتالية ١٩٩٩ م ، ٢٠٠٠ م ،
٢٠٠١ م هي حار الجائزة تويها لقد
نالت مضي في صناعة النشر

جمهورية مصر العربية - القاهرة - الإسكندرية

الإدارة : القاهرة : ١٩ شارع عمر لطفى موازى لشارع عباس العقاد خلف مكتب مصر للطيران

عند الحديقة الدولية وأمام مسجد الشهيد عمرو الشربيني - مدينة نصر

هاتف : ٢٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٢٧٤١٥٧٨ (+ ٢٠٢) فاكس : ٢٢٧٤١٧٥٠ (+ ٢٠٢)

المكبة : فرع الأزهر : ١٢٠ شارع الأزهر الرئيسي - هاتف : ٢٥٩٣٢٢٨٢٠ (+ ٢٠٢)

المكبة : فرع مدينة نصر : ١ شارع الحسن بن علي متفرع من شارع علي أمين امتداد شارع

مصطفى النحاس - مدينة نصر - هاتف : ٢٤٠٥٤٦٤٢ (+ ٢٠٢)

المكبة : فرع الإسكندرية : ١٢٧ شارع الإسكندر الأكبر - الشاطي بجوار جمعية الشبان المسلمين

هاتف : ٥٩٣٢٢٠٥ فاكس : ٥٩٣٢٢٠٤ (+ ٢٠٣)

بريدنا : القاهرة : ص.ب ١٦١ القورة - الرمز البريدي ١١٦٣٩

البريد الإلكتروني : info@dar-alsalam.com

موقعنا على الإنترنت : www.dar-alsalam.com

كيف نتحرر من نار الغضب؟

تأليف
محمد نبيل كاظم

دار السلام

للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

موجهات علوية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال ﷺ : ﴿ وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿ [آل عمران: ١٣٣ - ١٣٤] .

قال ﷺ : « ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب »

(رواه أحمد : عن أبي هريرة ؓ) .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى كل المربين : من الآباء والعلمين والمصلحين ،
على امتداد الأرض التي تصل إليها لغة الضاد
العربية .

إلى الإنسان الذي أكرم الله تقويمه ، وأحسن
تصويره ، وميزه عن سائر الخلق والسباع بالخلق
الرفيع ، والسلوك البديع ، وصناعة الإبداع .
هذا التميز يشوّهه الغضب ، الذي يفقد صاحبه
توازن الأقوال والأفعال ، وهو نار مشتعلة تحرق
وعاءها ، وتضلي مَنْ حولها ، وتستهلك طاقة
صاحبها ، والقوي القوي من يملك نفسه عندها .
أما الجلم فهو حافظ للكرامة ، موجه للشهامة ،
مصوّب للتصرف السديد ، لئلا يقع منّا ما يوجب
الملامة .

وإلى حبة القلب آخر العنقود ابنتي رزان ، زادها
الله رزانة وحصانة وحصافة وأمانة ، وإلى جميع
أبناء الأمة ، أرجو لهم اجتناب نار الغضب والتحلي
بجلاوة الجلم وحسن الخلق .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

مُقَدِّمَةٌ

لماذا نحتاج إلى الكتابة في هذا الموضوع ؟

حينما خلق الله الإنسان جعله في أحسن كيان ، وأدبه بالخلق القويم ، فاستحق أن يكون في أحسن تقويم ، وجعله في مصاف الملائكة المقربين ، أنسا وجمالا ومقاما ، إلى أن استدرجه الشيطان الحسود بالطمع في الأكل من الشجرة المحرمة ، فأخرجه وزوجه مما هما فيه من نعيم الجنان ، ثم أب إلى نفسه وتاب إلى ربه ، فتلقى منه الكلمات ، وبشره بالعودة إلى ما كان فيه ، إذا نجح في الاختبار ، وأحسن في حسن الاعتبار .

وانقسم أبناء آدم بالحسد والطمع ، ونار المعصية والجشع ، إلى قاييل وهاييل ، وكان ما كان بينهما من حرب وغضب ، وسلم وحلم ، فقتل الغضوب الحليم ، وعجز القاتل عن دفن سوء فعلته فعلمه الغراب كيف يدثر سوء فعلته تحت الثرى ، إلى يوم العتاب والحساب .

ونُسيت قصة جريمة قتل قاييل لأخيه هاييل ، وانتشر أبناء آدم في الأرض يعيشون بسلام ، يتقاسمون خيرات الله ونعمه الكثيرة من كل لون وصنف ، لا يغضبهم شيء ، ولا يضيق عنهم عطاء ، لأن حياتهم كانت يسيرة ، وحاجاتهم منها ليست عسيرة .

ولهذا لما نزل قوله تعالى : ﴿ وَالْكَافِرِينَ الْفَيْضَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ﴾ [آل عمران : ١٣٤] ورد أن النبي ﷺ قال : « إن هؤلاء من أمتي قليل ، إلا من عصمه الله ، وقد كانوا كثيراً في الأمم التي مضت » (١) . مما يدل على أن حلم الإنسان وحسن خلقه ، أصل أصيل وفطرة أولية ، كان يتمتع بها الإنسان منذ الخلق الأول ، وهذا ما يجده الناس ويؤكداه العلماء ، في الحياة البدائية والشعوب الفطرية ، وأن الغضب وسوء الخلق والحروب طارئة على الناس بسبب التنازع على المصالح والمعاش ، وتباين العقول والأخلاق ، التي نزلت الشرائع لتوجيهها وإرشادها .

ولهذا نجد في قصص من غير ، عن الحلم والعفو والصفح أكبر أثر ، نكاد لسموه ودهشتنا منه أن لا نصدق ما قيل فيه من خبر ، وسأورد بعضاً من حكاياته في حينها وسياقها لمن اعتبر . وفي عصرنا الحاضر ، بعد أن زاغت شمس العرب والمسلمين عن الشروق ، واستلمت راية الأرض علوجها من فارس والروم ، بدأت القيم السماوية والأخلاق الإنسانية في التراجع والتقهر والاندثار ، وأصبح قتل الإنسان صناعة ، بفعل حيف الظلم والطغيان كالإعصار .

وأصبح الصراع صناعة وإعلام ، حل في بيوتنا وأخلاقنا

(١) أورده القرطبي في الجامع لأحكام القرآن عن مقاتل بن حيان .

والنظام ، ولم يعد للحلم والخلق الرفيع صوت أو محام ،
يرعاه ويدافع عنه بين الأنام ، فازدادت المطامع لدى الناس ،
بأشكال ومسميات من كل قياس ، باسم التنافس والنجاح
والتفوق ، وباسم المكاسب والذكاء والقوة ، وباسم التميز
والتفاعل والأسوة ، حتى غدت أخلاقنا الداخلية في صراع
بين قيم النجاح والتسويق والدرهم ، وأصبح الصراع بين
الابن وأبيه والأخ وأخيه والزوج وزوجته هو الهم ، ولم يعد
بين المواطن والوطن قبضة مزهم إلا من رحم الله .

الغضب نار مشتعلة ، يغلق العقل والوجدان ، ويذهب
بلب الحبيب الولهان ، فيعمي عن رؤية الحقائق ، ويسقط سلم
القيم ، ويرفع ضغط الدم ، ويسد الشرايين ، ويجلب الأمراض
الجسدية والنفسية ، فكم من جدث وارى ترائه جسد إنسان
قتله الغضب ، وكم من سرير لازم فراشه إنساناً أوهنه
الغضب ، وكم من مطلق ومطلقة افترقا بسبب الغضب ،
وكم من ولد هجر بيت والده وأسرته بسبب الغضب ، وكم
من طالب علم كره العلم وأصحابه بسبب الغضب ، وكم من
موظف تقاعس عن القيام بواجبه بسبب الغضب ، وكم من
رئيس خاض الحروب الظالمة بسبب الغضب .

ولو ذهبنا نعدد ما أصاب الغضب من الناس ، لما أسعفنا
الوقت ولا القرطاس ، فلقد أصابت علله أغلب الناس ، ولم
ينج منها اليوم كبير ولا صغير في مدراس .

ولهذا أردت أن أسلط الضوء على هذا الخلق الذميم ،
الذي لا يحمده إلا في بعض الأحوال ، التي تحرك من
الإنسان رغائبه في الخير والعطاء ، ونخوته في الدفاع عن
الشرف المروم والوطن ، والغضب في الله إذا انتهكت
محارمه ، ومواضع أخرى محدودة تذكر في حينها .

والغضب قوة ينبغي أن لا تهدر في غير محلها ، وطاقة
ينبغي أن تنفق في مصرفها ، ورصيد ينبغي أن يسحب أو
يدخر لحينه من أجل البناء ، وله شقيق من الحليم توأم ، ينبغي
أن لا يفارقه أبداً في حل أو ترحال ، لأنه يكون له شعار
وهو له دثار ، وباقي الأخلاق الحميدة له إزار .

ومع الأسف الشديد كتب من كتب في الغضب ،
وحدث من حدث عنه ، دون أن يرفقه بتوأمه الشقيق وأخيه
الرفيق ؛ فخلق الحليم ، ولهذا قررت كتابة بحثي هذا ليتحرر
من نار الغضب من أراد الانتقال إلى التمتع بنعمة وجمال
وسكينة وفوائد خلق الحليم .

ولهذا قال عنترة ابن شداد :

لا يحمل الحقد من تعلق به الرتب

ولا ينال العلا من طبعه الغضب

محمد بن عبد الله بن كاظم

كَيْفَ نَتَحَرَّرُ مِنْ نَارِ الْغَضَبِ؟

الفصل الأول

آليات الغضب

- أولاً : معاني الغضب اللغوية .
- ثانياً : التعريف بالغضب وأنواعه .
- ثالثاً : مكونات الغضب وعوامله .
- رابعاً : مظاهر الغضب وسماته .
- خامساً : مشاعر الغضب وأحاسيسه .

وإنا غضبت فكن وقوراً كاظماً

للغيظ تبصر ما تقول وتسمع

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

البَصِـلُ الْأَوَّلُ

آليات الغضب

أولاً : معاني الغضب اللغوية^(١) :

(١) معاني الغضب :

- ١ - السخـط : خلاف الرضا .
- ٢ - الغيـظ : غضب كامن للعاجز عن التشنفي .
- ٣ - البرطمة : غضب مع عبوس وانتفاخ .
- ٤ - الحـرد : يفتاظ الإنسان فيتحرش بالذي غاظه ويهم به .
- ٥ - الحـنق : شدة اغتياظ مع الحقد .
- ٦ - الاحتـلاط : أشد الغضب ؟ الغضب والضجر - الغضب مع اللجاج والحلف .
- ٧ - استـشاط : احتدم كأنه التهب في غضبه .
- ٨ - الأسـف : غضب مع حزن .
- ٩ - الغـضب : السخـط وإرادة الانتقام ، وهو انفعال يتميز بالميل إلى الاعتداء .

(١) مصادر هذه الفقرة : معجم لسان العرب لابن منظور - والقاموس المحيط للفيروز آبادي - وفقه اللغة للثعالبي .

- ١٠ - الغضب : الثور والأسد - النزاع والخصومة
- المغاضبة - المشادة - الحرجة - المناكدة .
- ١١ - والغضوب : الحية الخبيثة لشدتها - والعَبُوس
من النوق والنساء .
- ١٢ - والغضبة : الدرقة من جلد البعير - والصخرة
الصلبة في الجبل - والأحمر الشديد الحمرة .
- ١٣ - رجل مغداد : كثير الغضب .
- ١٤ - ورجل غضوب : أي شديد الخلق .
- ١٥ - غضب الله : سخطه على من عصاه ،
وإعراضه عنه ، وعقابه له .

(٢) ترتيب آثار الغضب :

- ١ - البغض ٢ - القلى ٣ - الشنف ٤ - الشنأ
٥ - المقت ٦ - البغضة ٧ - الفرك
والأخير خاص بالزوج والزوجة ، لقوله ﷺ : « لا يفرك
مؤمن مؤمنة ، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر » .

(٣) : معاني نظر الغاضب :

- ١ - رمقه : نظر إليه بمجامع عينيه .
٢ - لحظه : نظر إليه من جانب أذنه .
٣ - لمحّه : نظر إليه بعجلة .

٤ - حدجه بطرفه : إذا رماه يبصره مع حدة نظر ، ومنه
حديث ابن مسعود :

« حَدَّثَ الْقَوْمَ مَا حَدَّجُوكَ بِأَبْصَارِهِمْ » .

٥ - أرشقه وأسفَّ النظر إليه : النظر إليه بشدة وحدة .

٦ - شفته : نظر المتعجب - والكاره - والمبغض .

٧ - نظر إليه شذراً : أعاره لحظ العداوة .

وتقال هذه الأنواع من النظر لغير الغاضب كذلك
حسب الحال .

(٤) : المعاني اللغوية للحلم :

(أ) : في حال الضم :

١ - الحُلْمُ والحُلْمُ : ما يراه النائم في نومه - ما كان
واضحاً خبيراً سمي (رؤيا) وما كان غير ذلك سمي حُلْم
أو حُلْم ، ولهذا قيل : « الرؤيا من الله ، والحُلْم من الشيطان »
قال تعالى : على لسان حاشية عزيز مصر ﴿ قَالُوا أَضْفَتْ
أَحْلَمٌ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَمِ بِعَالِمِينَ ﴾ [يوسف : ٤٤] .

٢ - حَلَمَ الغلام : بلغ سن التكليف .

٣ - الحُلْم والاحتلام : الجماع في النوم .

٤ - الحَلَمَة : الثؤلول في وسط الثدي .

٥ - الحالوم : ضرب من الأقط - لبن غليظ كالجين الطري .

(ب) : في حال الكسر :

١ - الحِلْم : الأناة - والصبر - والسكون - والوقار -
والثبوت في الأمور - والرزانة - والرجاحة ، ولهذا قالت
الخنساء :

فتى كان ذا حلم رزين وتؤدة إذا

ما الحُبِّي من طائف الجهل حلَّت

٢ - الحِلْم : العقل - وهو نقيض السفه - قال تعالى :
﴿ أَمْ تَأْمُرُهُمْ أَخْلَامُهُمْ بِهَذَا أَمْ هُمْ قَوْمٌ طَاعُونَ ﴾ [الطور: ٣٢] ،
وفي الحديث : قال رسول الله ﷺ : « لِيَلِيَّتِي مِنْكُمْ أُولُو
الْأَحْلَامِ وَالنُّهْيِ » ^(١) ، جمعها : أحلام وحلوم ، ولهذا قال
جرير : هل من حلوم لأقوام فتندرهم ؟ .

٣ - رجل آين : كثير الحِلْم .

٤ - حَلَمَ - يحلُم - حِلْمًا : صار حليماً .

٥ - تحلَّم : تكلف أن يكون حليماً ، واستعمله .

٦ - تحلَّم : أمر بتعلم الحِلْم والتأدب به والدربة عليه ،

ولهذا قال الشاعر :

تحلَّم عن الأذنين واستبقي ودهم

ولن تستطيع الحِلْم حتى تحلَّما

٧ - حليمة : يقال للمرأة - وهو اسم مرضعة النبي ﷺ

(١) أخرجه مسلم عن ابن مسعود .

من بني سعد بنت عبد الله بن الحارث ، قال العرجي :

وإذا غضبت فكن وقورًا كاظمًا

للغيظ تبصر ما تقول وتسمع

فكفى به شرفًا تصبر ساعة

يرضى بها عنك الإله وترفع

(٥) : معاني العبوس والابتسام :

(أ) مفردات العبوس : قاطب - عابس - كالح - باسر

- مكفهر - ساهم - مبرطم .

(ب) مفردات الابتسام : الإهلال - التبسم - الافترار

- الكتكتة - القهقهة - الطخطة - الزهقة .

ثانيًا : التعريف بالغضب وأنواعه :

١ - تعريف الغضب :

ما هو الغضب ؟ للإجابة على هذا السؤال لابد من تحليل آلية الغضب وفهم مجرياته السلوكية والنفسية ؛ ولهذا لا بد من مقارنته بسلوكنا العادي ، فنحن حينما نعطش نتوجه إلى الماء للشرب ، وحين نجوع نتوجه للطعام لتناوله ، وهكذا في كثير من سلوكياتنا الغريزية والاعتيادية ، يحركها الشعور باللذة والألم ؛ جلبًا للمنافع ودرءًا للمفاسد .

وهذا وذاك مرتبط بالصور الذهنية التي تختزنها ذاكرتنا عن التجارب التي نمر بها ، وما يحيط بهذه الصور من

هالات حسية ، وروابط شعورية وجدانية ، وتختزل الكلمات والمفردات هذه الأمور لتؤدي دورها بأسرع ما يمكن ، داخل الكيان الذهني والعقلي للإنسان ، ومهما يكن تعريف الغضب ، فإنه لا يخلو من أن يتضمن ذكر الانفعال الوجداني ، الذي يعتبر أسه القوي وركنه الحدي .

ولهذا ورد في كتاب أبجد العلوم للقنوجي تعريف الغضب بأنه : (حرارة تنبعث من الباطن لدفع المضار البدنية ، لأن البدن غير مأمون عن الضرر ، خلق الله تعالى فيه نار الغضب لتدفع عنه الضرر) .

وعرفه محمد سعيد مبيض بأنه : (تصرف انفعالي يصدر ردًا على موقف استفزازي ، يفتقد فيه الغاضب تعقله واتزانه) .

وتحدث الإمام الغزالي في كتابه الإحياء عن حقيقة الغضب بشكل مطول ، فذكر من ذلك تحليلاً هو أقرب إلى بيان أصل تكوين الإنسان من التراب والماء ، وما يحدث بينهما من تحلل دائم بفعل تعاور الموت والحياة على أجزائه في كل لحظة ، ليعود الجسد إلى فئائه السابق على الحياة ، وما يحدث نتيجة ذلك من حرارة تنبعث في القلب عبر الدم ، لتعم طاقة الحياة سائر البدن ، ولئلا يحل بالجسد الفساد ، كانت هذه الطاقة سبباً في تحريكه تجاه الدفاع عن نفسه ، منبهة الإنسان ليقوم برد الفعل المناسب ، لحماية

بدنه ونفسه من الأذى والمخاطر ، سواء كان على مستوى التعويض المادي الدائم بالطعام والشراب ، أو على مستوى التعويض المعنوي بالمكانة الاعتبارية والقيميّة .

ولهذا شبه قوة الغضب بنار في القلب ، يغلي بها الدم ، فتثور لها الجوارح استجابة لطلبها لحماية الإنسان ، ورد الأذى عنه .

٢ - أنواع الغضب :

والناس تجاه الغضب ثلاثة أنواع :

(أ) التفريط : وهو تبلى مذموم ، لأنه يفقد قوة الغضب أو ضعفها ، يجعل الإنسان لا حمية له ، ويوقعه في الاستكانة والتقاعس ، وعدم تحمل مسؤولية نفسه ولا مسؤولية غيره ممن هم في عهده ، سواء كانوا أفرادًا أو مجتمعًا أو قيمًا اعتبارية ، وهذا يمثل دور العبد الذليل ، وربما دور الخائن العميل ، أو الديوث الحقير ، ولذا قال الإمام الشافعي رحمته الله : « من استغضب فلم يغضب فهو حمار ، ومن غضب فاسترضي فلم يرض فهو شيطان » ^(١) يعني لم يحرك ساكنًا بصورة إيجابية من أجل الحق ، ولو أن ينكر بالقلب ما لا يستطيع رده ، إلى حين تسنح الفرصة بالفعل المناسب ، وهذا موقف سلبي تجاه ما يُغضب ، لأنه لا يقدر على تحقيق

(١) الحلية لأبي نعيم الأصفهاني ١٣٤/٩ .

ما خلق الغضب له ، وهو دفع الشر ، فلا يحرك طاقة جسده تجاه الموقف فتخمد حرارته ، مما يبرد القلب والدم ، فينكمش في العروق ، ويظهر أثر ذلك اصفرارًا على الوجه والجسد ، وجمودًا في العضلات والجوارح ، وبلادة في الذهن والتفكير والإحساس ، ووهن في البدن ، وخذلان في النفس .

وقد وصف الله تعالى أصحاب النبي ﷺ بالشدة والحمية للحق فقال : ﴿ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ﴾ [الفتح : ٢٩] ، ويُنَّ تعالى السميت الذي ينبغي توجيهه بوصلة الغضب والحمية تجاهه فقال : ﴿ جَهْدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَأَغْلَظْ عَلَيْهِمْ ﴾ [التوبة : ٧٣] ، وهذا يفسر لنا مسؤوليتنا عما يجري في العالم اليوم من قتل ونهب وظلم واستهتار ؛ لأن تخلي العاقل الحكيم عن مسؤولياته في الغضب الإيجابي الموزون للحق يجعل الأمر في يد السفیه المأفون ، فهل نعي مسؤولياتنا؟! اللهم فاشهد .

(ب) الإفراط : وهو أمر مذموم كذلك كسابقه ؛ لأنه غضب يتجاوز عن حد دفع الشر إلى إيقاع الشر بنفسه والآخرين ، وسبب هذا التجاوز غلبة هذه الخصلة الفطرية في الأصل على صاحبها ، فبدل أن يتصرف بها تتصرف به ؛ لأنها تخرج عن سياسة العقل والدين وحدودهما ، فلا يبقى للمرء معها بصيرة ولا نظر ، ولا فكرة ولا اختيار ،

وسبب ذلك أن الغضب قوة مشاكلة للقوة السبعية في الإنسان ، التي تدفع إلى الهجوم للدفاع والانتقام ؛ لأن السَّبْع الضاري والوحش ، فيه طبع الضراوة والعدوان والعقر ، إذا أحس بالخطر ، ويتبدى ذلك بالغضب المؤدي إلى الظلم والإيذاء (١) .

والشيطان يهيج ذلك في الإنسان من خلال الصور ، قال رسول الله ﷺ : « إن الغضب من الشيطان ، وإن الشيطان من النار » (٢) ، ولهذا حين غضبت عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا ذات مرة قال لها رسول الله ﷺ : « ما لك ؟ جاءك شيطانك » فقالت : وما لك شيطان ؟ قال : « بلى ، ولكني دعوت الله فأعاني عليه فأسلم فلا يأمرني إلا بالخير » (٣) .

وسبب هذا الإفراط في الغضب أمور كثيرة سنأتي على ذكرها وتفصيلها لاحقاً ، نختصر منها هنا من ذلك أمرين :

١ - الغريزة الجبليَّة : وهي استعدادات جسمية وجينية تولد مع الإنسان كأنه تُخْلَقَ للمقاتلة ، حتى كأن صورته صورة غضبان على حد قول الإمام الغزالي ، ويعين على ذلك مزاج القلب ، أو ما يسمى في علم النفس بأصحاب مزاج الدم الحار ، ويحضرني الآن ما ذكرته صحفية غربية

(١) الفقرة مستفادة من كتاب الإحياء للغزالي مجلد ٣ بتصرف .

(٢) أخرجه أبو داود . (٣) أخرجه مسلم .

اختُطفت في أفغانستان ، أيام الحرب الأفغانية ، وأُفرج عنها بعد ذلك ، فقالت في وصف الأفغان عمومًا : « كأن الله خلقهم بطبيعتهم محاربين » .

٢ - البيئة الاجتماعية : وما تحويه من قيم وتقاليد ولغة وعادات وثقافة ، تشكل الصور الذهنية لأبنائها ، هذه الصور ترتبط بمفهوم الغضب ، سواء كان بالحق أو بالباطل ، فإذا قُدحت أدنى صورة من صور تقدير الذات الفردية والاعتبارية مما ذكرناه آنفًا في خدش الكرامة والاعتبار ، فيستجيب الفرد أو المجتمع باستجابة غرائزية ، مرتبطة بتجاربه الذاتية الخاصة ، فينغلق باب التروي والتعقل لينفتح على باب الانفعال ، والانفعال الوجداني الخاص بالبيئة ، فتوتر العضلات والشرايين ، ويغلي الدم كما يقولون في العروق ، فتندفع الجوارح بالاستجابة المخزونة دون تثبيت أو حساب ، ولا تستجيب الجوارح عندها لوعظ ولا لخطاب ؛ لأن خطاب الغضوب الذي يسمعه حينها خطاب مزاج قلبه ، لا خطاب عقله وما تسمعه أذنيه .

(ج) الاعتدال : الاعتدال في الغضب هو الشكل المطلوب المحمود ؛ لأنه سمة العقلاء والراشدين ؛ ولأنه سلوك الإنسان العاقل ، ولهذا يسترشد في جميع تصرفاته بوحى العقل والدين ، ويراعي قيم النظام والمجتمع الذي ينتمي إليه ، حينما تتحرك فيه موجبات الحمية ، ويكون رد

فعله بشكل يناسب الفعل والحدث ، فينبعث غضبه حيث تجب الحمية ، وينطفئ حيث يحسن الصبر والحلم ، وضبط غضبه على حد الاعتدال والوسطية ، هو الاستقامة التي كلف الله بها عباده ، وبهذا الحد الوسطي من الغضب ، يضع الإنسان نفسه في سدة النجاح والتفوق والتميز ، ويوفر على نفسه من القلق والاضطراب والضيق الشيء الكثير ، ويكسب الآخرين الذين يُتَوَقَّع خسارتهم وخسارة مودتهم ، بسبب النزاعات والخلافات التي لا داعي لها ، ولا سبب جوهرى سوى الغضب المتفجر ، بالإضافة إلى أن هذا الاعتدال في الغضب يظهر أثره على نفسياتنا ومشاعرنا ، فننعم بالراحة والسعادة والرضا والهناء ، ولقد ذكر الله تعالى في القرآن الكريم الغضب في أكثر من عشر مواضع ، قال تعالى : ﴿ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ [الشورى : ٣٧] ووردت كلمة الغضب فيه (٢٤) مرة ، منها خمس مرات غضب بشري ، بينما وردت كلمة العفو والمغفرة فيه (٢٣٤) مرة ، فإن كان من دلالة فهي الأهمية الكبيرة للصفح والتسامح والغفران .

٣ - تغيير نوع الغضب :

هل يمكننا تغيير نوع غضبنا ؟ الجواب على هذا السؤال بالإيجاب ، لأننا كما علمنا منذ البداية أن آليات التعبير عن الغضب تشكله تجاربنا وتنشئتنا ، وهو في جانب كبير منه

اكتسابي من التجارب والخبرات الحياتية ، ولهذا إذا أمكننا أن نغير اعتقاداتنا المسببة للغضب ، وقررنا بمحض إرادتنا أن نكتسب خلقًا جديدًا في الحِلْم والصبر ، بناء على قناعات جديدة ، ونصائح مفيدة ، واستشارات خلاقة في تغيير سلوكنا نحو الأفضل ، من المؤكد أننا نستطيع أن نتحكم بطريقة جديدة في غضبنا ، وسلوكياتنا تجاه الأحداث المزعجة ، لقوله تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١] .

وليس المطلوب قمع أصل الغضب ، فهذا ليس مقتضى الطبع ، وإنما المطلوب مراجعة أشكاله ومسبباته ، لتصفيتها مما يمكن الاستغناء عنه ، وتصحيح الوضع فيه ، نحو الكمال المطلوب للشخصية المتزنة المتوازنة ، لئلا نخسر بالغضب ما كنا نحسب أننا ندافع عنه لنربحه ، فينقلب علينا ظهر المجن ، فنصبح في موقع الملامة والظلم وضياع حقنا وحق غيرنا ، لأن الغاضب المنفعل تضطرب لديه الأعصاب والموازن في لحظة غضبه ، فلا يمكنه الوزن بميزان دقيق ، ويعقد المشكلة التي يبحث لها عن حل ، ولهذا كان النبي ﷺ يوصي كثيرًا من يستنصحه بقوله : « لا تغضب » (١) يكررها مرارًا .

وما بحثي هذا إلا من أجل الجواب على هذا التساؤل ،

(١) أخرجه البخاري عن أبي هريرة ؓ .

لتقديم أساليب جديدة ونصائح مستفادة من تقدم علوم البرمجة والتنمية البشرية ، وإعادة فهم تراثنا الزاخر بالتجارب والمعارف في هذا الجانب ، وتقديمه بصورة سهلة تيسر على القارئ منفعه وكنوزه ، التي حال بينها وبين وصولها للناس ، أنها قابعة في طيات كتب مطولة مدونة في مجلدات كبيرة ، يصعب على الناس وصولهم إليها لزحمة الوقت وكثرة المشاغل ، ولهذا أحببت أن أقوم بهذا الواجب ، في تقريب الحل والعلاج بشكل تراثي وعصري معًا ، في طيات كتاب متوسط محدود الصفحات ، تسهل قراءته في ساعات معدودة .

ثالثًا : مكونات الغضب وعوامله :

الغضب سلوك إنساني يشاركه فيه الحيوان ؛ لأنه أحد مظاهر حياة الكائن الحي ، وربما وجد علماء النبات بعض سلوكيات النبات تعبر عن استجابات من هذا النوع بطريقة ما ، تناسب التسخير الخاص بها ، في النباتات آكلة الحشرات وغيرها ، وهذا السلوك يشترك في إنتاجه ثلاثة عوامل رئيسة تشكل كيان الإنسان بأكمله ، وهي : العوامل البيولوجية ، والعوامل الفكرية الذهنية ، والعوامل النفسية ، يمثل العامل الأول الجسد والبدن ، والثاني البيئة والعقل ، والثالث المشاعر والوجدان .

يقول جيل لندنفيلد : « الغضب مسألة ذات طابع فردي كَمَا وكيفًا ؛ لأنها مزيج من الجينات والنمط ، والتنشئة والثقافة والبيئة ، والحالة الجسدية والواقع الاقتصادي » (١) .

١ - العامل البيولوجي : بعض أنواع الأشجار إذا تعرضت للعطش ، وأحست بوجود الماء تحت صخرة أسفل جذورها ، تفرز مادة تذيب المكونات الصخرية ، لتسهل على جذورها الوصول إلى مادة الحياة والبقاء ، والنباتات الطفيلية تتطفل على نباتات أخرى من أجل الحياة والبقاء ، وربما كان بينهما اشتراك وتعاون وتبادل للمنافع عبر قانون كوني طبيعي رباني .

والإنسان مكون من جسد ونفس يحكماهما عقل يدير شؤون الجميع ، ولم أذكر الروح هنا ؛ لأن الروح هي نفخة الله في هذا الكيان ، ولا يعلم سرها إلا هو سبحانه ، قال تعالى : ﴿ وَسَأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي ﴾ [الإسراء: ٨٥] ، مع العلم بأن الروح تتأثر بحصيلة العوامل المذكورة .

وتأثير العامل البيولوجي في الغضب لا ينكر ، لأن الإنسان يرث جسده عن والديه وأجداده ، ويدخل في ذلك الجينات المركبة لعضلاته وقوامه ، وجزء من خبرات الشعب

(١) في كتابه طرق مختصرة للاحتفاظ بهدوئك .

الذي ينتمي إليه ، ولكن لا تأكيد على وراثه سلوك الغضب ، بمجرد الجانب الوراثي في الإنسان ، وإنما التأثير البيولوجي في الغضب ، كونه آلية غريزية فطرية وضعها الخالق سبحانه في أجسادنا ، لحمايتها من الفساد والأذى والضرر الذي يمكن أن يلحق بنا من أنفسنا والآخرين .

وهذا العامل البيولوجي واضح في رد فعلنا الانعكاسي الفوري ، تجاه النار والفرق والاختناق ، وكل ما من شأنه أن يلحق بنا الأذى والعدوان ، ويساعد على هذا ؛ التركيب الجسدي ، والهرمونات ، وإفرازات الغدد ، والطاقة الحيوية ، والحواس الخمس ، والحدس (الحاسة السادسة) ، وضغط الدم ، والتنفس ، وتوتر العضلات واسترخائها ، وإشباع الحاجات البيولوجية الضرورية ، بالإضافة إلى ذلك فإن الوضع البيولوجي الجسدي يكتسب خبراته وآلياته من تجاربنا وبيئتنا وردود أفعالنا ، التي تشكلها ثقافتنا واعتقاداتنا ، وهذا يجعلها جزءًا من الجسد نفسه مع الأيام ، وهذا ما سنبحثه في الفقرات اللاحقة ، لبيان كيفية التحكم بأجسادنا على نحو أفضل ، ليعيننا على كظم الغيظ ، والتحرر من الغضب الانفجاري المرض والمدمر المقطع للصلات والمفسد للتواصل الجيد المفيد .

وبالنسبة للعامل البيولوجي (الجسد) يمكننا أن نتحكم في طعامه وشرابه ونفسه وصحته ، وسائر العوامل التي

نحافظ بها على أجسادنا سليمة معافاة ، ولهذا لا يُستغرب الفحص الصحي الدوري السنوي ، لأجسادنا في العيادات الطبية الموثوقة .

٢ - العامل الفكري : يولد الطفل يحمل ما ورثه من أبويه وأجداده ، من مورثات جسدية وعقلية ووجدانية ، ويحمل ما جبله الله عليه من غرائز أولية ، وقدرات بيولوجية يستطيع بها الرضاع والتنفس والحياة ، ومنها الشعور بالراحة والضيق ، والتعبير عن الرضا والغضب ، وهذا ما يظهر منذ اللحظة الأولى لميلاده ، بصرخة البكاء والعويل ، التي يعبر بها عن آلام معاناة ضيق المخرج وشدائد المخاض ، ثم نرى الابتسامات المتكررة على شفثيه ووجنتيه ، تعبر عن راحته لهددة أمه ودفء لبنها وصدرها .

ومن خلال التنشئة والتربية ، يبدأ المولود في تكوين الصور الذهنية التي يحسها ويراها ويشعر بها ، مع الألفاظ التي يسمعها بنبرات أصواتها ، وتخزينها داخل الجهاز العصبي والدماغ ، مشكّلة مع الأيام والتجارب المخزون الفكري الموجه لسلوك هذا الطفل ، وهذه التنشئة تتشكل من معطيات متعددة منها البيئة ومعطياتها ، ومنها اللغة ومفرداتها ، ونبرة الصوت التي توصلها إليه ، ويدخل في ذلك بعد أن يشب الطفل ويكبر ، مما يمكن تسميته بثقافة أسرته ومجتمعه ، وما يعايشه من تقاليد وقيم ومبادئ ،

وحالة اجتماعية كفقير أو غني وبداعة أو تحضر ، ومهنة الوالدين ومهن من يحيطون به من الناس .

والخارطة الذهنية تشكلها معطيات حواسه ، واللغة التي يتحدث بها ، والقيم التي تشرّبها ، والمعتقدات الشخصية التي شكلتها تجاربه في الحياة ، بالإضافة إلى أنظمتها في التفكير ومنطقه الخاص .

كيف تبدأ مشيرات الغضب ؟ وكيف تشكل القاعدة الفكرية العقلية لها ؟ أجاب على هذا التساؤل الإمام الغزالي في كتابه الإحياء بقوله : « الإفراط في الغضب سبب غلبته أمورٌ غريزية وأمور اعتيادية : فربّ إنسان هو بالفطرة مستعد لسرعة الغضب حتى كأن صورته في الفطرة صورة غضبان ، ويعين على ذلك حرارة مزاج القلب ؛ لأن الغضب من النار (١) ، وإنما برودة المزاج تطفئه وتكسر صورته ، وأما الأسباب الاعتيادية : فهو أن يخالط قومًا يتبجحون بتشفي الغيظ وطاعة الغضب ، ويسمون ذلك : شجاعة ورجولية » (٢) .

وتأتي المحاكاة والتقليد الذي فطر عليه الأطفال في سني الطفولة ، بمجارة الكبار وخاصة الوالدين ، لتشكل الصور الذهنية الحركية واللغوية ، محاطة ومرفقة بالتفاعل الوجداني

(١) لحديث : « إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان من النار » أخرجه أبو داود عن عطية السعدي .

(٢) الجزء الثالث (ص ١٧٨) .

للمشاعر وقيم الحب والكراهة ، والرضا والسخط ، والأنا والآخري ، ومن خلال الأحداث والوقائع والتجارب ، تتشكل الصور الحسية للحواس الخمس ومعطياتها في ذهن الإنسان ، إلى درجة تشكيل طريقة وأسلوب هذه الحواس في العمل والتلقي ، فيصبح الدماغ في حال الغضب كالكهف الذي اشتعلت فيه النار ، فأنى له الأمان والاطمئنان لإحسان التفكير والتلقي وحسن الاستماع .

ولأن سلوك الإنسان مرتبط ببيولوجيته وفكره ووجدانه معاً ، فإن الصور المخترنة لحالات الغضب السابقة ، تطفو على السطح بمجرد قدح زناد صورة ذهنية معينة ، لفظية أو حركية ، فينغلق السمع عليها دون تروي لما بعدها من الكلام ، والصورة البصرية كذلك ، فلا يكاد يسمع الغضبان أو يرى سوى ما يؤكد غضبه ، ويساعد على تبرير تشفيه وردة فعله الحاضرة ، كأنه أعمى أصم ، ويقال مثل ذلك في الحب الشديد والهوى .

والذي يؤثر تأثيراً كبيراً على الصور الذهنية وعمل الحواس ، خفقان القلب وضغط الدم ، الذي تستدعيه الحالة الشعورية المرافقة لهذه الصور ، فتظلم عين الغضوب حتى لا يرى بها ، ويغلق السمع عليه حتى لكأنه لا يسمع به ، ويتهيج القلب والنفس لكأنه شعلة نار ، وتتوتر الأعصاب والعضلات ، ولا يسترخي حتى ينثفث شيئاً من الطاقة الحيوية

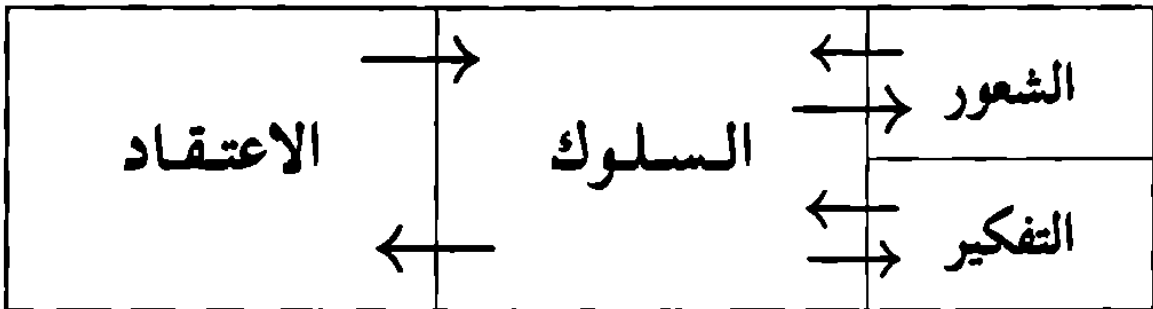
لجسده ، بالصراخ والتهديد والوعيد أو حدة النقاش والحجاج ، أو بالضرب والشتم ، أو بردات الفعل التي اعتادها لمثل هذه المثيرات ، وربما وصل إلى درجة القتل أو الانتحار ، وإذا كان الغاضب يحسب حساب النتائج ويخشى مغبتها ، فقد يكتم غضبه في داخله ، حقدًا وضعفًا ويأسًا وإغلاقًا ، يتراكم عليه حتى يصاب بالاكتئاب والأمراض النفسية والجسدية .

وتتشكل الخريطة الذهنية السلوكية للإنسان من ثلاثة

عوامل :

١ - الشعور . ٢ - والتفكير . ٣ - والسلوك .

وأي تأثير أو تبديل على أحد هذه العوامل ، يؤدي إلى تغيير في آلية العوامل الأخرى ونتائجها ، ولهذا إذا أردنا أن نعالج الغضب ، كما سيأتي في الصفحات المقبلة ، فما علينا إلا التغيير في أحد العوامل المذكورة بصورة ما كما في هذا الشكل :



والعقل الظاهر أو ما يسمى بالوعي والشعور ، يتعامل مع $7 + 2 - 2$ من معطيات الحواس في اللحظة الواحدة ، ولهذا يكون تأثير الواقع على الأطفال ضعيفاً في أول الأمر ؛

لأنه في طور تخزين التجارب ، وما يكتنفها من تفسيرات ومشاعر ، بينما نجدّه ينفجر انفجارًا مروّعًا في لحظة من اللحظات بعد سنوات من العمر ، إذا كان يتلقى رسائل سلبية من محيطه الاجتماعي ، والسبب في ذلك تخزين العقل الباطن ، أو ما يسمي (اللاشعور) الأحداث في ملفات دماغية ، تتراكم مشكلةً اعتقاداتٍ راسخة ، وأفعالاً سلسة ، وسلوكياتٍ مرنة آية ، لأن العقل الباطن يتعامل مع ملايين المعطيات الحسية والشعورية في اللحظة الواحدة ، بالإضافة إلى أنه لا يفكر فيها ، وإنما يتقبلها كما قُدمت إليه ، ليكون العبد المأمور المطيع لنا بعد ذلك وفي لمح البصر .

ولهذا يكون الغضب في غالب الأحوال قرار العقل الباطن ، وليس قرار العقل الواعي الظاهر ، ويدل على ذلك ندم الغاضب بعد انفعاله ، وتأنيب الضمير بسبب ما فرط من سلوكٍ سلبي تجاه الآخرين ، بعد فوات أوان المراجعة والتهديئة ، وتعتبر اللغة والمفردات من أكبر مدخلات العقل الظاهر إلى العقل الباطن ؛ ولهذا تغيير اللغة أو المشاعر ، والنقد الذاتي المتبوع بالحلول السلوكية المناسبة ، من أكبر عوامل العلاج والإصلاح في التحرر من الغضب .

٣ - العامل النفسي : تشكله المشاعر والأحاسيس الوجدانية ، وبذور هذه المشاعر تولد مع الإنسان ، من خلال الشعور باللذة والألم ، يظهر ذلك عليه في حال

الأولى الفرح والسرور ، وفي حال الثانية الترح والضجر ، وباستمرار تجاربه في الحياة من خلال التربية والتنشئة ، يستقبل الرسائل السلبية أو الإيجابية ، ويتشكل لديه الرد المناسب لهذه الرسائل ، ففي حال أن الرسائل التي يستقبلها كانت إيجابية ، فإن سلوكه يكون تجاهها إيجابيًا ، والعكس فإن الرسائل السلبية يكون رده عليها ردًا سلبيًا ، ولا يتكون لديه خيار إلا بعد تقدمه في الحياة ، بعد سن معين حيث تبدى له سمة الاستقلالية ، ويشعر بأثرها من خلال تجاربه وخبراته .

إلا أن هذه الاستقلالية في التصرفات والسلوك والشخصية ، تشكلها التربية واللغة والثقافة ، والمحيط والبيئة والمجتمع ، قال رسول الله ﷺ : « كل مولود يولد على الفطرة ، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه » (١) ، وأثر الفرد المستقل فيها يكون بعد سن معين ، وبتأثير معطيات فكرية نقدية ، تدفعه بتأثير مشاعر وظروف معينة لتغيير القناعات الأولية ، فيتخلص مما سبق من آثار طبعت سلوكه الأولى ، فيكتسب سلوكيات جديدة من خلال مشاعر جديدة ؛ ولهذا يتكون غضبنا بناء على نوع مشاعرنا ، لأن المشاعر تشكل درجة الإضاءة في صورة سلوكياتنا ، ولذة هذه السلوكيات أو ألمها ، وتفاعل نفوسنا معها بالقبول

(١) في الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه .

أو الرفض ، بالرضا أو السخط ، إلى ما هنالك من أنواع المشاعر المتعددة ، التي تدفع تجاه هذا السلوك أو ذاك .

وتختلف مشاعر الإنسان حسب خارطته الذهنية ، ونمطه الشخصي ، إذا كان أكثر ميلاً إلى التفاؤل أو التشاؤم ، أو العزلة أو الانفتاح ، أو قيادي أو حسي ، وهذا يولد مع الإنسان وتنميه التنشئة والتجارب ، وذلك فيما يعرف اليوم بالنمط السمعي والبصري والحسي ، لقوله تعالى : ﴿ وَلَا نَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴾ [الإسراء: ٣٦] .

وهذه المشاعر يغذيها أو يكتبها الوالدان والأهل والبيئة والمجتمع ، والمدرسة تعتبر من أكبر المؤثرات في دعم المشاعر السليمة وتصحيح المشاعر الخاطئة أو العكس ، ولهذا كان الاستقرار الأسري سبباً مهماً في تكوين المشاعر وتنظيمها ، بما يعود على الأبناء بالنفع والاستقامة وتكوين الشخصية المتوازنة ، ورد فعلها المناسب في حال ما يستوجب الغضب أو الحليم .

ويعتبر الحب الأسري وطرائق التعبير عنه ، من أكبر العوامل في بلورة الصورة النموذجية للغضب ، سواء كان على مستوى الأبناء ، أو على مستوى الوالدين والأقارب ، ولهذا يعتبر الذكاء الوجداني صناعة سلوكية ، وخبرات معرفية ، تحتاج إلى تعلم وتدريب وتغيير قناعات ، وتحديد

سلم أولويات وقيم وأهداف ، لبلورة السلوك النموذجي المطلوب ، حيال وقائع الحياة ومستجداتها وصروفها ، وأصبح هذا الأمر اليوم فنًا من فنون التنمية البشرية ، ودورات متعة العقل المعرفية .

ولهذا يمكن وضع هذه المشاعر تحت الضوء ، لتحليلها ودراستها واستخلاص العبر من مستلزماتها ، بحسن قراءة هذه المشاعر الذاتية وإدارتها ، والإحساس بمشاعر الآخرين ، والتعاطف والتفاعل الوجداني مع الذات والآخرين ، ويعتبر من مهارات الذكاء العاطفي عند وفاء محمد مصطفى ، بالإضافة إلى ما ذكرنا :

١ - معرفة مسببات هذه المشاعر .

٢ - معرفة التأثير المحتمل لمشاعرنا وأفعالنا ، على مشاعر وسلوك الآخرين من حولنا .

٣ - الإبحار في عالم المشاعر وضبطها (١) .

وسنستكمل الحديث عن هذه الفقرة لاحقًا ، تحت عنوان آخر مستقل ، نتوسع فيه في بيان الوصف الدقيق والعلاج المناسب .

رابعًا : مظاهر الغضب وسماته :

يبدأ الغضب تدريجيًا باستقبال ما يعتبره الغاضب رسائل

(١) في كتابها أسرار التميز والنجاح .

سلبية تجاهه ، أو تجاه من يهمله أمره ، مما له صور مخزونة مرفقة بالرفض في خريطته الذهنية ، فيستدعي الغاضب المشاعر السلبية المناسبة لهذه الصور ، وتعمل في نفسه من خلال حوار ذاتي داخلي ، بالرفض لما يجري مما يُقال أو يُفعل ، أو مما لا يُقال وما لا يُفعل ، وتتراكم الصور الذهنية السلبية ويُستدعى كثير منها من الذاكرة والماضي ، وخاصة صور المشكلات السابقة المشابهة ، التي رُحِّلت إلى العقل الباطن دون حل لها ، أو القيم المعتلة التي اعتبرت واقعة تحت سلطة العدوان عليها ، من خلال انفتاح ملف الغضب ودواعيه في ذهن الغاضب انفتاحًا مُزَوَّرًا ، كفتح باب عليه سلسلة ، فإذا وصلت الأمور بين الغاضب والمغضوب إلى (اللاحركة) ، انفتح ملف غضبه على مصراعيه ، وانفجر الغاضب انفجارًا مناسبًا لعادته في الغضب ، وما يستدعيه الموقف ، وظهر ذلك في مظاهر معروفة منها :

١ - تغيرات جسمية داخلية : تبدأ مع بدايات استقبال

الرسائل السلبية المتعلقة بالغضب ، من نواحٍ عدة منها :

أ - آلية عمل الحواس : تختلف في حال الرضا عنها في حال الغضب ؛ لأن قراءات الحواس لما يقع عليها ، يكون ملائمًا للشخص وتجاربه مع الأحداث والآخرين ، فما يعتبر سؤالاً من شخص ما ، يعتبر استهزاءً وسخرية من شخص آخر ، وما يعتبر حركة رافضة من شخص ما ، يعتبر حركة

تحدُّ وتوعد وتهديد من شخص آخر ، وقس على ذلك سائر معطيات الحواس الأخرى ، من السمع والبصر واللمس والذوق والحس ، وحركة اليد واللسان وهز الرأس ، ورمق البصر ، وحتى طريقة الصمت والسكوت ، ودرجة المبالاة وعدم المبالاة ، ففي حال الغضب التي يرافقها ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه ، وخفقان القلب وشدة ضرباته أو ضعفها ، يتدنى عمل الحواس في مثل هذه الأحوال ، إلى درجة زغلة العينين ، وتشوش السمع ، وانغلاق الحس ، مما يجعل الغاضب في حال مضطربة ، هو أقرب إلى الانغلاق والجنون منه إلى الانفتاح والصحو ، ويدل على ذلك سماعه بعض الكلمات على غير صورتها الحقيقية ، مثل أن يسمع كلمة هايل على أنها كلمة هايف ، وكلمة أنا على أنها كلمة أنت ، وهكذا .

يقول الإمام الغزالي في كتابه الإحياء : « يتصاعد عند شدة الغضب من غليان دم القلب دخان مظلم إلى الدماغ ، يستولي على معادن الفكر ، وربما يتعدى إلى معادن الحس ، فتظلم عينه حتى لا يرى بها ، وتسود عليه الدنيا بأسرها ، ويكون دماغه على مثال كهف اضطرمت فيه نار .. فلا تثبت فيه قدم ، ولا يسمع فيه كلام ولا يرى فيه صورة » (١) .

(١) الفقرة مستفادة من كتاب الإحياء للغزالي مجلد ٣/١٧٩ .

ب - آلية عمل الإدراك والذهن : تتعطل آلية العمل الإدراكية في حال الغضب ، وما تخطئ فيه الحواس ، يكون بسبب ضعف القدرة الإدراكية ، لأن الحواس مجرد وسيط متوسط بين العالم الخارجي والعالم الداخلي للإنسان ، فكثير من القدرات العقلية في التحليل والتركيب أثناء الغضب ، تكون معطلة بسبب التحفز للرد و الدفاع والمقاتلة ، ولهذا كان الحديث النبوي الشريف : « لا يقضي القاضي وهو غضبان »^(١) ، وحضور مفردات اللغة السلبية ، والتراشق بها بين الغاضب والمغضوب ، بالإضافة إلى طبيعة نبرة الصوت التي يتواصلون بها ، يحدد مسار العمل الذهني للدماغ ، وكذلك يوجه القدرات العقلية المتوفرة فيه ، إلى ما يناسب نمط شخص الغاضب ، وقراراته المسبقة المناسبة لاعتقاداته وتصوراته عن الحياة والناس ، الذين يتعاملون أو يتعامل معهم ، حتى وإن لم يكن ذلك على الحقيقة واقعا أو موجودا .

وربما قرن الغاضب غضبه على شخص أو قضية ، بشخص آخر قد فارق الحياة منذ عشرات السنين ، وليس ذلك إلا لأنه اختار أن يكره هذا الشخص ، ويحقد عليه بالحق أو بالباطل .

(١) متفق عليه عن أبي بكره ؓ .

والعمليات الإدراكية الذهنية للغضب تختلف من شخص لآخر ، حسبما يصنع الشخص معاركه مع الحياة والناس ، وبالطريقة التي يشكل المرء فيها ثقافته ونظريته للحياة ، وتلعب البيئة والتربية والأسرة كما سنرى لاحقاً ، دوراً مهماً في هذا الجانب .

ج - آلية المشاعر الوجدانية : تتأثر المشاعر الوجدانية تأثيراً كبيراً في حال الغضب ، فينسى الغاضب أو يتناسى كل أنواع المشاعر الإيجابية ، التي كانت بينه وبين المفضوب ، بسبب حضور المشاعر السلبية واشتعالها في نفس الغاضب ، مما يؤدي إلى ظلام النفس وانكماشها ، واستدعاء عواطف الكراهية والأسف والشعور بالظلم ، وينقطع ويتصدع التواصل بين الغاضب والمفضوب ، مما يشعر الغاضب بالألم والحسرة والخوف والقلق والاضطراب ، الذي يدفعه إلى محاولة إيقاف هذه المشاعر السلبية المؤلمة بفعل سلبي مماثل ، يناسب الحالة والحدث وشدته والأشخاص ، كل ذلك يبقى متعلقاً بالخبرات الخاصة بالغاضب وبيئته وظروفه .

وهذه الآلية سنتحدث عنها بشيء من التفصيل في الفقرة اللاحقة لأهميتها .

د - الآلية العصبية : الجهاز العصبي بالكامل يتأثر بحالة الغضب ، بدءاً من الدماغ إلى سائر أعضاء الجوارح ، فيتحول الإنسان من حالة الاسترخاء إلى حالة الشد والتوتر ،

لاختلال عمل الغدد وإفرازاتها وإفراز مادة الإدرنالين ،
وتسارع دقات القلب بسبب ضيق التنفس ، لتعويض
الأكسجين الناقص مما يوفر طاقة زائدة محتبسة ، تدفع
الغاضب إلى استخدامها ، ومع ضعف الخبرات في اكتساب
آليات الاسترخاء ، بسبب الإجهاد المتواصل المتكرر ، سواء
بالعمل أو بالمواقف المثيرة للغضب ، يصبح جسم الغاضب
في شد دائم أو متكرر ، يؤثر في الحالة النفسية للفرد ،
وصواب قراراته التي يتخذها في حالات الغضب .

وربما تحولت الحالة العصبية إلى التموضع في عضو معين
من الجسم ، فيشعر بالألم والمرض فيه ، فيشعر بالصداع ، أو
آلام الظهر ، أو آلام الركبتين ، أو ضيق النفس ، أو في أي
مكان آخر ، وتكون حقيقته أسباب عصبية ونفسية ، ليس
إلا .

٢ - تغيرات جسمية خارجية :

ذكرنا في العنوان السابق التغيرات الجسمية الداخلية ،
وبعضها مرتبط ارتباطاً مباشراً بظاهر الجسم ، فلا تكاد
تحدث في داخله حتى تظهر على السطح ، وإنما أردنا هذا
التقسيم ، من أجل أن يعيننا على النجاح في الفهم الصحيح
لآليات الغضب ، فتسهل علينا عملية العلاج ، ومن هذه
التغيرات الجسمية الخارجية ما يظهر على :

أ - الوجه : يحمّر الوجه ويتغير لونه ، وتوسع حدقتا العينين ، ويرتفع الحاجبان ، ويتقطب الجبين ، وتتقلص عضلات الوجنتين ، وتصطك الأسنان ، ويظهر الزبد على الأشداق ، وتحمّر الأشداق ، وتقبح صورته ، ولو رأى الغضبان صورته أثناء غضبه ، لكره ما يصنع من الغضب .

ب - اللسان : بالشتم والفحش من الكلام ، مع تخطيط في نظمه ولفظه ، مع ارتفاع في الصوت وحدة في النبرة ، بالإضافة إلى التهديد والوعيد ، والتذكير بالماضي والتهديد في المستقبل ، وكل ذلك يأتي سريعًا في لحظات انفجار الغضب ، وقبيل انفجاره يكون الحوار جدالًا صارخًا بغير انتظام ، تلقى الكلمة من الطرف الأول ، فتفجر لدى الطرف الثاني ، والعكس كذلك ، وليس هذا فحسب ، بل يكون لبعض الكلمات التي تعتبر مفاتيح لغضب أحد الأطراف ، وقع القنابل عليه .

ج - الأطراف : يتغير لون البشرة نتيجة تدفق الدم إلى سطح الجلد ، وتتوتر العضلات في الذراعين والساقين نتيجة لتوتر الجهاز العصبي للجسم ، فتضطرب الأعضاء والأطراف ، ويتحرك بها الغاضب تحركًا اندفاعيًا غير مقصود على التحديد ، كمًا ونوعًا ، فيضرب أو يدفع أو يكسّر أو يمزق ، ولا يبالي حينها بالنتائج مبالاة حقيقية ، حتى ينطفئ غضبه وتهدأ العاصفة .

٣ - مظاهر غضب الزوجين ^(١) :

- أ - المناقشات الكلامية الحادة .
- ب - انقطاع التواصل بين الزوجين .
- ج - الإضراب عن العمل المنزلي .
- د - هجران عش الزوجية .
- هـ - الإيذاء الجسدي أو النفسي .

خامساً : مشاعر الغضب وأحاسيسه :

« فالمشاعر السلبية من خوف وحزن وكراهية ، تعتبر من أكبر المخاطر ، التي تهدد تكون الشخصية الإنسانية المتوازنة ، خاصة في سني الطفولة والمراهقة ، وأمام الأطباء النفسيين عشرات ومئات حالات المعاناة من هذا النوع من المشكلات الوجدانية ، لصغار وكبار ، يشعرون بالاضطهاد والكراهية والحقد والحسد ، وما يتسبب عن النزاعات والخلافات ، ولذا يعتبر علاج هذه المشاعر بطرق سليمة وسريعة ، أحد عوامل النجاح والسعادة » ^(٢) .

١ - الحب بلسم الحياة :

حب الذات والثقة بالنفس من أسباب المحافظة على كيان

(١) يوسف ميخائيل من كتابه « سيكولوجية الغضب » بتصرف .

(٢) من كتابي « كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك » بتصرف (ص ٢١) .

الإنسان وجسده ، فإذا شعر المرء بأنه مستهدف من قبل الآخرين ، تصدى للدفاع عن ذاته وكيانه المادي والمعنوي ، ولكن هذا الدفاع لا يقتضي الغضب ، وإنما يكفي في كثير من الأحيان قول كلمة : (لا) فحسب ، إذا كان شعور الإنسان بأن ذاته مصونة وكيانه محفوظ ، من خلال الأنظمة والقوانين والعلاقات الطيبة السوية .

إلا أن هذا لا يكون حين يختل التواصل بين الناس ، وتضعف القوانين والأنظمة عن حماية الحقوق والواجبات ، وتتعارض المصالح والاختلافات ، فيحرم الإنسان مقداراً من الحب والتعاطف ، من أقرب المقربين إليه كالوالدين والأقرباء ، وكذلك الزوج^(١) والولد ، والجيران والأصدقاء وفريق العمل ، أو أنه يشعر بهذا لفقد التواصل وانعدام التعبير عن هذا الحب والود ، فتتراكم الأخطاء وتبلور الاختلافات بين هؤلاء ، فيجف الشعور بالحب ويغيب الأناقة بين الناس ، ليحلّ بدلاً عنه الكراهية والأناقة التي تتطور بالأخطاء ، فتصير حقداً وحسداً وانعدام ثقة ، تؤدي إلى التفاضب لأتفه الأسباب .

٢ - الجنين والمشاعر :

أثبتت الدراسات النفسية الحديثة ، أن الأم الحامل إذا

(١) يقصد بكلمة الزوج : الزوج والزوجة في اللغة العربية .

كانت تعاني أثناء حملها مشاعر سلبية ، تؤثر هذه المشاعر على جهازها العصبي ، فيقل تدفق الأكسجين في دم الحبل السري ، مما يجعل الجنين عرضة للقلق واضطراب الحركة ، وعدم الشعور بالراحة والأمان داخل رحم أمه ، فيولد لديه استعدادًا للقلق والغضب ، ومن أجل ذلك كان الحكم الشرعي في إرضاع الأم ولدها ، ديانة لا قضاءً ، لئلا ترضعه وهي كارهة .

وليس هذا فحسب ، بل يستمر الأمر على هذه الشاكلة من الخوف والضجر في حال كان الوالدان أو أحدهما ، في خوف وقلق ومشكلات ، تنتقل بالمحاكاة إلى الطفل الرضيع واليافع والمراهق ، مما يجعل مستقبله النفسي في خطر .

٣ - المشاعر والبيئة :

المشاعر مثل اللغة تنتقل بين الأجيال وتُحاكى ، ولهذا كانت ثقافة الحب والاحترام ، والتقدير والسلام الإنسانيين ، خير ضامن لحسن العلاقات بين الناس والشعوب ، إلا أن الاختلالات البيئية بسبب ضعف سلطان القيم ، وانتشار المادية وثقافة العولمة ، زاد من حدة الصراعات بين الناس على اختلاف مشاربهم ، وبروز ثقافة العنف والقوة والمظاهر الجوفاء ، مما أدى إلى التفكك الأسري والاجتماعي ، واستقلالية الفرد ماديًا واعتباريًا ، في شرائح معينة كبيرة من المجتمع ، مما أضعف سلطان الحب والاحترام والتقدير فيما

بينها ، على اعتبار أن الحب أمر قلبي ، لا ينبغي إظهاره ولا التعبير عنه ، فارتد الناس في جاهلية إلى عصر الجاهلية ، الذي قال فيه الأقرع بن حابس حين رأى النبي ﷺ يُقْبَلُ الحسن بن علي : إن لدي من الولد عشرة ما قبلت منهم أحداً ، فأجابه ﷺ : « من لا يرحم لا يرحم » (١) .

ليس معنى هذا افتقارنا إلى المشاعر ، ولكن نفتقر مهارات التعبير عنها ، بسبب ثقافة العيب والتخلف ، وافتقار المناهج التربوية في المدارس والتعليم ، إلى حيز مناسب من التربية الوجدانية وتعليم القيم ، بالإضافة إلى مشكلات المراهقة والمراهقين في مجتمعاتنا ، مما يحرمنا ويحرم أبناءنا الاستقرار العاطفي والتوازن الوجداني ، الذي أصبح اليوم صناعة إدارية من دورات التنمية البشرية ، في كثير من أنحاء العالم ، بعد أن اكتُشِفَ أن أحد أنواع الذكاء هو الذكاء العاطفي .

٤ - المشاعر ووسائل الإعلام :

لوسائل الإعلام بأشكاله المختلفة ، دور أساسي في بث القيم الوجدانية بشكلها السليم أو المغلوط ، من خلال تأثير الصورة والزخرف والدعاية وفن الإعلان ، بسبب خضوعها لعلم النفس الدعائي ، الذي يطال بتأثيره الصغير والكبير ، من خلال الأفلام والبرامج والإثارة وفن العرض ، مما يوقع

(١) أخرجه الشيخان : عن أبي هريرة ؓ .

شرائع كبيرة محصنة أو غير محصنة تحت تأثيرها ، فتندفع بغير شعور منها إلى مجازاة هذه الوسائل ، فيما ترمي إليه من رفع سقف بعض القيم ، والحط من سقف قيم أخرى مستهدفة ، وبروح التكرار والتبرير الأحادي الجانب ، يقع المشاهدون تحت سلطان تأثيرها ، بتحويل مساحة شهود العقل الواعي الظاهر ، إلى مساحة شهود العقل غير الواعي الباطن ، سواء كان هذا الأمر فيما يتعلق بالاستهلاك التجاري وتسويقه ، أو يتعلق بالعواطف الجنسية والرجسية ، التي تدفع الإنسان إلى عبادة ذاته وملذاته ، وكلا الأمرين يؤثران تأثيراً مباشراً على كثير من الناس في علاقاتهم بذواتهم والآخرين ، أو علاقاتهم بالأبناء والزوجات .

٥ - استبانة في الغضب :

وقبل أن أتكلم عن مفاتيح الغضب وأساليب علاجه ، أضع لكم استبانة لقياس مدى غضب كل منا ، من أجل معرفة درجته ونوعه وسبيل علاجه ، نقلاً عن كراسة دورة في متعة العقل لصيف دبي (٢٠٠٤م) للدكتور . عثمان أحمد العصفور :

وهي تتضمن أربعة وعشرون سؤالاً ، ثمانية منها للتعبير عن الغضب الداخلي ، وثمانية منها للتعبير عن الغضب الخارجي ، وثمانية منها للتعبير عن الغضب العقلاني المتحكم به .

درجة التعبير عن الغضب : (١) لنادرًا (٢) لأحيانًا
(٣) لغالبًا (٤) لدائمًا .

أسئلة الغضب الداخلي : ٣ - ٥ - ٦ - ١٠ - ١٣ -
١٦ - ١٧ - ٢١ .

أسئلة الغضب الخارجي : ٢ - ٧ - ٩ - ١٢ - ١٤ -
١٩ - ٢٢ - ٢٣ .

أسئلة الغضب الكنترول : (المتحكم به) : ١ - ٤ - ٨ -
١١ - ١٥ - ١٨ - ٢٠ - ٢٤ .

في حال كانت الدرجات من : ١ - ٨ فالغضب
اعتيادي هادئ .

وفي حال كانت الدرجات من : ٩ - ١٦ فالغضب
انفعالي متوسط ، يحتاج إلى تهدئة .

وفي حال كانت الدرجات من : ١٧ - ٢٤ فالغضب
هيجاني شديد ، يحتاج إلى استشارة .

وفي حال كانت الدرجات من : ٢٥ - ٣٢ فالغضب
انفجاري مدمر ، أحوج ما يكون إلى التهدئة وطبيب وعلاج .

جدول قياس الغضب

م	العبارة : (حينما أكون ساخطًا أو غاضبًا)	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	أتحكم في انفعالاتي .				
٢	أعبر عن غضبي .				
٣	أحبس ما يضايقني .				
٤	أصبر على تصرفات الآخرين .				
٥	يبدو عليّ التجهم والعبوس .				
٦	أنسحب بعيدًا عن الناس .				
٧	أوجه ملاحظات ساخرة للآخرين .				
٨	أحافظ على هدوئي .				
٩	أغلق الباب بعنف تعبيرًا عن غضبي .				
١٠	يغلي الدم في عروقي ولكن لا أظهر ذلك .				
١١	أتحكم في تصرفاتي .				
١٢	أجادل الآخرين دفاعًا عن حقي .				
١٣	أخفي مشاعر الكراهية ولا أخبر بها أحدًا .				

١٤	أرد بعنف على ما يستثير غيظي .
١٥	أتمالك نفسي حتى لا أفقد هدوئي .
١٦	أنتقد الآخرين بشدة في الخفاء .
١٧	إن حقيقة غضبي أكثر مما أترف به .
١٨	أستعيد هدوئي أسرع من الآخرين .
١٩	تصدر عني ألفاظ غير لائقة بحق الآخرين .
٢٠	أحاول أن أكون متسامحًا مقدرًا للظروف .
٢١	الضيق الذي أشعر به لا يدرك مداه الآخرون .
٢٢	أفقد التحكم في انفعالاتي .
٢٣	أصارع من يضايقني بحقيقة شعوري .
٢٤	أتحكم في مشاعر الغضب في نفسي .

* * *

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

كَيْفَ نَتَحَرَّرُ مِنْ نَارِ الْغَضَبِ؟

الفصل الثاني

مفاتيح الغضب

- أولاً : التنشئة والتربية .
- ثانياً : البرمجة والعقل الباطن .
- ثالثاً : الحاجات النفسية .
- رابعاً : أسباب الغضب .
- خامساً : صناعة الغضب .

أطفى الغضب بالحب ، كما تطفى النار بالماء .

م . ن . ك

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

الفصل الثاني

مفاتيح الغضب

أولاً : التنشئة والتربية :

لاشك أن الغضب ومفاتيحه تُكتسب اكتساباً بالتنشئة والتربية بشكل غير مقصود ، من البيئة وعناصرها ، وقد ذكرنا نقلاً عن حجة الإسلام أبي حامد الغزالي ، فيما سبق قوله : « أن يخالط - الغاضب - قومًا يتبجحون بتشفي الغيظ وطاعة الغضب ، ويسمّون ذلك شجاعة ورجولية .. فمن سمعه رسخ في ذهنه حسنُ الغضبِ وحبُّ التشبهِ بالقوم فيقوى به الغضب .. » .

ولهذا نجد أن الغضب ينتقل للأبناء عبر الأسرة والمدرسة والمجتمع ، ولهذا سنحاول دراسة مفاتيح الغضب في هذه الأطر ليسهل علينا اجتنابها وعلاجها :

- ١ - مفاتيح غضب الأطفال :
- ١ - افتقاده الشعور بالأمن والأمان .
- ٢ - الشعور بالألم الجوع والعطش والمرض .
- ٣ - الرفض وعدم القبول .
- ٤ - منافسة أطفال آخرين له في البيت والأسرة .
- ٥ - الاعتداء على ألعابه وممتلكاته .

٦ - استغلال ضعف حزم والديه لتلبية طلباته .

٧ - تقليد والديه في مفاتيح غضبهم .

وهذا ما يجعل الطفل بحاجة إلى الإكثار من ضمه إلى الصدر الحنون في بداية حياته ، ومنها أن يُمسح على رأسه صباح مساء ، ليُشعر بمن يحميه ويعطيه الأمان ، و حياة الطفل وتنشئته سويًا لا تقتصر على تأمين الطعام والشراب فحسب ، ولهذا ظهرت مظاهر خطيرة على أطفال الملاجئ والمستشفيات ، وذلك لافتقاد كل منهم الأم الحنون الخاصة به ، التي تشعره بصدق القبول أو الرفض ، سواءً كان ذلك بسبب جنسه أو لونه ، أو عدم الاستعداد لمجيئه ، ويغضبه إشعاره بالدونية أو التحيز بالنسبة للأطفال الآخرين ، أو منافسة أطفال آخرين له في البيت والأسرة .

وهو يكتسب مفاتيح غضب خاصة به ، يكتشفها بذكائه حينما يجد ثغرة في فشل تربية والديه له ، فيستغلها كوسيلة ضغط ناجعة لتلبية طلباته من قبل هؤلاء ، فيتكون له بهذا مفتاح غضب مصطنع ، بالإضافة إلى ما يكتسبه من مفاتيح غضب والديه بالمحاكاة والتقليد ، فيصرخ مثلما يصرخون ، ويخاصم الآخرين مثلما يخاصمون ، ويغضب مثلما يغضبون ، ويستخدم نفس اللغة والمفردات والشتائم التي يستخدمون ، ويقلدهم في الحركات والإشارات والرموز .

ولهذا إذا أردنا أن نعالج غضب طفل ، علينا أن نعالج غضب والديه قبل ذلك .

٢ - مفاتيح غضب المراهقين :

- ١ - مقارنتهم السلبية بالآخرين .
- ٢ - تقييد حريتهم بشكل غير مبرر .
- ٣ - كشف أسرارهم الخاصة .
- ٤ - حرمانهم من مصروفهم الخاص بدون مبرر .
- ٥ - منعهم من التعبير عن مشكلاتهم وهمومهم .
- ٦ - المساس بشخصيتهم وكرامتهم .
- ٧ - صرامة معلميههم ومدرسيهم .

بالإضافة إلى ذلك عدم مراعاة ما يمرون به من تبدلات جسمية ووجدانية في هذه المرحلة .

ولهذا إذا أردنا معالجة غضب المراهقين ، علينا أن نجتنب مساس مفاتيح غضبهم المذكورة ، ونعمل على حسن التواصل معهم والتقدير والاحترام .

٣ - مفاتيح غضب الوالدين :

يَقْدُم الوالدان من بيئات مهما كانت متقاربة فهي تعتبر بيئات مختلفة ، وكل منهم يحمل ثقافة البيت الذي قدم منه ، وروح الاستكشاف لكل منهما ، تجعلهما يلاحظان

الفروق بين أسرتيهما في البداية ، فإذا ذكرا هذه الفروق على محمل الانتقاد ، يبدأ تشكل مفاتيح الغضب لكل منهما بسبب ذلك ، فإذا غضا الطرف عن هذا الأمر ، فهذا لا يعني نسيان مثيرات غضبهما ، بمقدار ما هو تأجيل للأمر حتى يتكدر الضغط في ملفه الخاص به ولو بعد سنين ، شرط أن يستمر الانتقاد تحت عنوان أنتم ونحن ، عائلتكم وعائلتنا ، وهكذا .

بالإضافة إلى ذلك يعمل اختلاف النمط الشخصي لكل من الزوجين ، على تفعيل الخلاف وتطويره بينهما مع تقدم العمر ، وازدياد حدة المشكلات المتراكمة بينهما ، بسبب ازدياد متطلبات الحياة لديهما ، واختلاف طرائقهما في تلبيتها .

وافتراد حزم أحد الزوجين في بيان مطالبه والوقوف عندها ، أو عدم الاتفاق على حلول وسط بين الطرفين ، مع عدم تنازله عنها ضمناً ، مما يراكم الجدال حولها في خلافات مستمرة ، إلى أن يأتي يوم الانفجار الكبير .

أ - وباستقراء الخلافات الزوجية يتبين لنا أن مفاتيح غضب الزوج هي :

- ١ - الشعور بعدم الاحترام .
- ٢ - الشعور بعدم التقدير على إنجازاته .

- ٣ - انتقاد أهله وأسرته بالحق أو بالباطل .
 - ٤ - اهتمام الزوجة بالآخرين دونه .
 - ٥ - عدم مراعاة متطلباته الجنسية .
 - ٦ - تعكير صفو وقت راحته ونومه .
 - ٧ - انتقاد طريقته في تربية أولاده وإدارة منزله .
 - ٨ - مقارنته سلبًا بالآخرين .
 - ٩ - المن عليه والتفضل والتعالي .
 - ١٠ - تخوفه على سمعة أسرته وأولاده .
- ب - وباستقراء حالات الطلاق يتبين لنا أن مفاتيح غضب الزوجة هي :

- ١ - إجبارها على زواج لا تريده .
- ٢ - شعورها بأنها غير محبوبة .
- ٣ - شعورها بالظلم في بيت الزوج .
- ٤ - إحساسها بانصراف الزوج عنها .
- ٥ - التضيق على حرية المرأة واستقلالها .
- ٦ - عدم تقديرها واحترامها .
- ٧ - عدم الاستماع إلى حديثها وكلامها .
- ٨ - اتهامها بعدم الأنوثة والجازبية .
- ٩ - معاملتها بالمنطق الخالي من الوجدانيات .

١٠ - مقارنتها بالأهل والأخريات .

ج - وباستقراء العلاقات الزوجية يتبين لنا أسباب الخلافات فيها هي :

١ - النظرة المثالية المسبقة . ٢ - التخوفات المستقبلية .

٣ - الطموح المبالغ فيه . ٤ - الشعور بالنقص .

٥ - مشكلات سوء التدبير .

بعد أن ذكرنا عددًا من مفاتيح غضب الزوجين ، سنعرج
الحديث عن كيفية علاج هذه الأخطاء

والأمور إلى الفصل الثالث والرابع ، ووضعت العنوان
بهذه الصيغة ، لأن حقيقة الخلافات بين الوالدين هي
خلافات زوجية ، ومفاتيح غضبهما هي مفاتيح غضب
زوجية ، ولكن ذكرتهما في إطار العلاقة الوالدية ، لأن
خلافات الأزواج تكبر مع الأبناء ، بسبب ازدياد متطلبات
الأسرة وتكاليفها مع وجود الأبناء ، ولم أذكر مفاتيح
غضب الوالد والوالدة لسبب يسير ، ألا وهو أن الوالدين لا
ينبغي أن يكون لهما مفاتيح غضب بمعنى الكلمة مع
الأبناء ، لأن حقيقة الغضب الوالدي هو غضب زوجي ،
فإذا كان الزوجان متفاهمين تمامًا ، فإن السعادة والتفاهم
ينعكس على الأبناء كذلك ، ولهذا فإن مشاكل الأبناء هي
مشاكل أزواج قبل ذلك .

٤ - مفاتيح غضب المدرسين :

المدرسة هي البيت الثاني بعد الأسرة ، وتأثيرها كبير وخطير في تزويد الأبناء بالخبرات والمعارف الحياتية ، وتعتبر القيم على اختلاف أشكالها ، أحد أهم مزودات الدوافع السلوكية لأبنائنا ، والقسم الأكبر منها يستقيه الأبناء من المدرسة ، والمدرسون هم خير من يزود الأبناء بهذه القيم الإيجابية .

إلا أن الصراع الذي ينشأ بين الأجيال ، بسبب القديم والحديث ، والأصالة والمعاصرة ، ينشب كذلك بين المدرسين والطلاب ، إذا لم يتوفر للمدرسين الإدارة الحازمة ، والنظم المرعية ، والدخل الآمن ، فينتقل التوتر الحاصل بسبب الخلل في هذه العناصر ، من المدرسين إلى طلابهم بشكل تلقائي ، مع ازدياد التغيرات والتبدلات الحاصلة في المجتمع .

ويمكننا أن نرصد بعضاً من مفاتيح غضب المدرسين بالشكل التالي :

- ١ - محاباة الإدارة المدرسية لبعض المدرسين بلا مبرر .
- ٢ - شعور المدرس بالظلم في توزيع الجدول والحصص الدراسية .
- ٣ - تكليف المدرس بأمور إدارية من اختصاص الإدارة .

- ٤ - قيام الطالب بأعمال تدل على عدم احترامه مدرسيه .
- ٥ - تعمد الطالب تعطيل عمل المدرس ، وتشويش الحصه الدراسية .
- ٦ - نقل المدرس دون سبب وجيه إلى مدرسة بعيدة عن مكان إقامته .
- ٧ - تسيير المدير شؤون المدرسة بطريقة استبدادية .
- ٨ - تركيز التوجيه التربوي على الانتقادات دون الإنجازات .
- ٩ - تزلف بعض المدرسين للإدارة المدرسية والمدير .
- ١٠ - جمود النظام التعليمي ، واستيراد التطوير من البلاد الغربية .

٥ - مفاتيح غضب المجتمع :

البيئة أحد مزودات الغضب بالمفاتيح الخاصة به ؛ لأن لكل مجتمع بيئة مختلفة ، تتكون من تراثه وقيمه ولغته وعاداته ، ويدخل في تكوين هذه العناصر التضاريس والطقس والتاريخ والجغرافيا ، إلى ما هنالك من عناصر مميزة لهذا المجتمع أو ذاك ، يتناقل الأبناء ما يعتقدونه ويتغنى به الآباء والأجداد ، بالطبع ليس هذا على الإطلاق وإنما بالإجمال والعموم ، ودرجة تطور المجتمع له علاقة بتغيير كثير من

المعتقدات والاعتقادات لدى شرائح المجتمع وأفراده ، وإذا وقع المجتمع تحت سلطة تحدي ما ، كان هذا بمثابة مفتاح عام لغضبه وتجمعه واتحاده ، ومن هذه الأمور التي تعتبر مفاتيح غضب للمجتمع ما يلي :

- ١ - وقوع المجتمع تحت سلطة الاستعمار الخارجي .
- ٢ - تهديد دولة ما للمجتمع ظلماً وعدواناً .
- ٣ - تقاعس الدولة عن تأمين ضروريات الحياة لأبنائه .
- ٤ - المحاباة والتمييز وعدم تكافؤ الفرص بين أفراد المجتمع .
- ٥ - غياب العدل وانتشار الظلم بين أفراد المجتمع .
- ٦ - قمع حرية التفكير والتعبير .
- ٧ - الحروب والكوارث دون الاستعداد لها .
- ٨ - استهداف رموز المجتمع ومثله العليا .
- ٩ - فرض الحصار الاقتصادي والدولي على المجتمع .
- ١٠ - الاستيلاء على الحكم دون وجه حق ، والاستبداد فيه .

ثانياً : البرمجة والعقل الباطن :

لاشك أن الإنسان يكتسب خبراته ومهاراته ، بشكل عادات وسلوكيات من أسرته وبيئته ومجتمعه ، وعلى أساس هذه الخبرات يتبرمج حاضره ومستقبله ، فقاموسه اللغوي وما يحويه من مفردات وعبارات دالة ومعبرة ومثيرة

للغضب ، يرسم الصور الذهنية التي يتواصل من خلالها مع الآخرين ، بالإضافة إلى ما يحيط بها من مشاعر سلبية أو إيجابية ، تدفعه إلى سلوك مناسب لحالته ونمطه في الغضب ، والناس ليسوا سواء في الغضب : فهم على الأشكال التالية :

- ١ - سريع الغضب وسريع الرضا .
- ٢ - بطيء الغضب بطيء الرضا .
- ٣ - سريع الغضب بطيء الرضا .
- ٤ - بطيء الغضب سريع الرضا .

والقول الذي يردده أحدنا ويسمعه من أهله ومحيطه عن نفسه ، أنا عصبي أنا غضوب ... يشكل أرضية مناسبة لخلق الغضب وسلوكه ، ولهذا قليلاً ما نسمع من أهلنا وبيئتنا ومدربينا من يصف أحدنا بأنه حليم ، ولهذا أثره الكبير على برمجة عقولنا للغضب وعدم التسامح .

وليس الأمر متعلقاً باللغة فحسب ، بل إن التعامل الأبوي والمدرسي والمجتمعي يخلو مما يمكن تسميته التدريب على خلق التسامح ، حتى لو طُبِّق فإنه لا يشار إليه بالتسمية ، وإنما يُغْلَفُ بالغض والتغاضي ، وهذا يوحي بأن العقوبة مؤجلة ، مما يزرع الخوف والحقد والتوجس في نفوس الأبناء ، فحينما يكبرون يقعون تحت سلطان الغضب المكبوت .

ويمكننا أن نحلل آلية غضبنا بناءً على مكتشفات البرمجة اللغوية العصبية :

١ - البرمجة :

البرمجة هي التنظيم والتشكيل والترتيب ، وهي هنا تتعلق بتشكيل صورة العالم الخارجي في النفس البشرية ، والإنسان نفسه هو الذي يرسم خارطة هذا العالم في ذهنه ، بغض النظر عن صحة هذه الخارطة أو خطئها ، لكن الله ﷻ زودنا بأدوات لرسم هذه الخارطة الذهنية هي : (الحواس) وزودنا بأدوات لتصحيحها والحكم عليها وهو : (العقل) بالإضافة إلى الشرائع والقيم ونور الوحي الإلهي ، لبيان الحلال من الحرام ، وميزان (العلم) : لمعرفة الخطأ من الصواب فيما نقول ونفعل ، فإذا حكمت على شخص ما بأنه كذا وكذا لأسباب آنية ، قد يبقى هذا الرسم في خارطتي الذهنية إلى الأبد ، ما لم أقم بمحو هذه الصورة وتعديلها ، وهذا هو خطر عدم مراجعتنا لخرائطنا الذهنية ، بين الفينة والأخرى في علاقاتنا بأنفسنا والناس .

بالإضافة إلى أن برمجتنا الذاتية والخارجية خاضعة لنمطنا الشخصي ، وأنماط من حولنا من الناس والبيئة ، في التفاؤل والتشاؤم ، والحب والبغض ، والحرب والسلام ، والعلم والجهل .

وكما يدخل في عوامل البرمجة ما ذكرناه من معطيات ، يدخل فيها مرحلة الطفولة بشكل خاص ، وما تعرضنا له من برمجات الأسرة والوالدين والمدرسة والحى والشارع والعائلة والقبيلة والعشيرة ، بالإضافة إلى وسائل الإعلام وثقافة المجتمع .

٢ - اللغوية :

اللغة ومفرداتها هي لبنات بناء خارطتنا الذهنية ، وتبدأ معنا منذ اليوم الأول للميلاد ، ويختلف ترتيب القاموس اللغوي بين شخص وآخر ، حسب بيئته وأسرته وتجاربه وخبراته ومجتمعه ؛ لأن اللغة تشكل أكبر وسيلة تواصل بين الناس ، واللغة ليست مجرد مفردات ، بل طريقة تركيب هذه المفردات واستخدامها ، وهذا له أثر كبير في طريقة تواصلنا ، أو ضعف هذا التواصل بيننا ، فالسمعي يستخدم اللغة بطريقة تختلف عن البصري ، والحسي يختلف في أسلوب استخدامه اللغة عنهما .

وبتفحص قاموسنا اللغوي يرفدنا بعدد الكلمات ونوعها في مسألة علاقاتنا مع أنفسنا والناس ، من مثل : كلمة الحب ، والود ، والتراحم ، والتسامح ، وأضدادها : من مثل كلمات البغض والحقد والتدابير والغضب وأمثالها .

واللغة بالإضافة إلى أنها أسلوب تواصل ، هي وعاء القيم والمبادئ والأفكار والمشاعر والمعتقدات ، وتتضمن أساليب

التفكير والتعبير ، ولهذا يمكننا بقليل من التحري إعادة النظر في أساليب تواصلنا ، لمعرفة ما يثير غضبنا ويعيق تفاهمنا وحل مشكلاتنا .

٣ - العصبية :

جهازنا العصبي يصل ما بين الحواس الخمس ، التي هي منافذ العالم إلى العقل ، والدماغ الذي يشكل أحد أدوات العقل ، والنفس التي تحوي طاقة مشاعرنا وعواطفنا ، والجهاز العصبي يتحكم في إدارة الجسم والعقل والنفس معًا ، وجهازنا العصبي يؤثر ويتأثر بلغتنا وشخصيتنا وردود أفعالنا ، فمفرداتنا اللغوية ليست مجرد ألفاظ وأصوات ، بل نبرة صوتية مشاعرية كذلك .

فحديثنا مع التوتر والتشنج والشد ، يختلف تمامًا عن الحديث مع الاسترخاء والهدوء والمشاعر الإيجابية ، حتى أن تأثير الكلمات في الحالتين يختلف اختلافًا بيّنًا .

وجهازنا العصبي يتضمن آلية إدخال المنبهات الخارجية ، وطريقة تفسيرها وتخزينها وطريقة التعامل معها كمًا وكيفًا ، والصحة العامة لأجسادنا والحيوية الخاصة لشخصياتنا ، والطبيعة المتفردة لذواتنا كذلك ، تشكل الصورة التي نستقبل بها العالم والحياة .

ولهذا يكون غضبنا خاصًا بنا ، بكلتا صورتيه السلبية والإيجابية .

ولهذا إذا أردنا أن نعالج غضبنا فليس علينا سوى تحليل هذه العوامل في شخصياتنا ، لإعادة ترتيب خارطتنا الشخصية للعالم ، واللغة التي نتحدث بها ، ومراقبة جهازنا العصبي لمعالجته بالاسترخاء الإيحائي والتدريب والإقناع ، بالإضافة إلى تغيير معطيات أخرى سنها في تمة الكتاب إن شاء الله تعالى .

٤ - العقل الباطن :

ليان هذه الفقرة نبدأ بالسؤال التالي : من يسير جسمك وجهازك العصبي وجميع أجهزة الجسم ؟ الهضمية منها والتنفسية والدموية ، والضغط والأنسولين والحرارة ، ومليارات العمليات الحيوية المتعلقة بكل خلية من خلايا الجسم ، وكل جزء من أجزائها على اختلاف شكلها وعملها ودورها ، وأنت نائم لا حراك لك وأنت غائب عن الوعي تمامًا؟! .

الجواب على هذه الأسئلة : إنه العقل الباطن .

حيث ينقسم العقل نظريًا : إلى عقل ظاهر يسمى العقل الواعي ، الذي بواسطته نعي ما نقوم به تمامًا ، من كلام وحركة والتقاط صور وألوان ، وبه نتخذ قراراتنا ونتجمل مسئولياتنا ، وهذا العقل الظاهر الواعي يتعامل مع $2 - 2 + 7$ من العمليات الظاهرة والمحسوسة ، وعن طريقه نتعامل مع ذواتنا والآخرين بوعي ظاهري ، نحسب أنه عقل يدير

أموره باستقلالية تامة وهو ليس كذلك .
والقسم الثاني من العقل يدعى العقل الباطن ، وهو يقف
خلف القسم الأول نظريًا ، يتلقى منه ما يزوده به من
معطيات ومفردات وخبرات يخزنها في ملفات خاصة ،
تسع للمليارات المعلومات والخبرات ، دون أن يعترض عليها ،
لأن دوره دور العبد المطيع لسيدته ، لا يتدخل في الصواب
والخطأ ، وإنما يسلم بكل ما يقدم له على أنه الحافظ له
والأمين عليه ، لاستخدامه حين اللزوم .

يقول صاحب كتاب قوة عقلك الباطن : « إننا نسبب
لأنفسنا بتلك الأفكار السلبية التي نضمورها .. بسبب غضبنا
وخوفنا وغيرتنا والرغبة في الانتقام سمومًا تدخل عقلنا
الباطن ، بينما علينا أن نغذيه بأفكار بناءة ومشجعة ،
لنتخلص من أنماط التفكير السلبي ، وحينها سينزوي الماضي
المؤلم المرير بتفكير إيجابي جديد » (١) .

وبما أن العقل الباطن يدير صحة الجسم على خطورتها
على الدوام ، فإنه يستطيع أن يدير سلوكياتنا الظاهرية كما
نشتهي كذلك ، على شرط أن نأمره بهذا معتقدين بقدرته
على ذلك ، وأن نخاطبه بما نريد من إيجابيات ونجاحات قبيل
نومنا ، فإنه يستقبلها من العقل الظاهر ، ويخزنها لنا ونحن

(١) د . جوزيف ميرفي بتصرف .

نيام ، دون أدنى تشكك أو معوقات حياتية أثناء النهار .
 وهو قادر على ذلك نهارًا كذلك ، شرط أن نغير له
 مفردات قاموسنا اللغوي السلبية ، بمفردات وتصورات
 واعتقادات إيجابية ، من مثل : أنا حلیم - أنا قادر - أنا
 متسامح - أنا أستطيع - أنا متأنى .

وعقلك الباطن كالبنك فما تدخره فيه من رصيد
 تسحب منه ، فالشعور بالحب يولد الحب ، والشعور
 بالغضب يولد الغضب ، وكم من الناس لا يدخرون في
 عقولهم غير الهم والحزن والكآبة .

٥ - المنعكس الشرطي :

عقلنا الباطن يرسم لنا خريطتنا الذهنية للأشياء والحياة ،
 كما عرضها عليه وقدمها له عقلنا الظاهر ، فإذا سمعنا كلمة
 شتيمة بنبرة معينة وطريقة جادة ، فإن عقلنا الباطن يخزنها
 بما تعنيه من احتقار وقلة احترام وإهانة ، وينتابنا شعور
 الانزعاج والحلق والغيظ والغضب ، فتخزن هذه المشاعر مع
 لفظ الكلمة ، وصورة الشخص الذي بدرت منه .

فإذا ضُغِط على مفتاح غضبنا بشيء من متعلقات هذا
 الحدث ، استدعيت الواقعة بكل مستلزماتها وروابطها عن
 طريق العقل الباطن ، بقانون المنعكس الشرطي ، ولهذا إذا
 أردنا التخلص من هذه الواقعة ، فلا بد من تفكيكها إلى

عناصرها ، وإضافة مسوِّغات تبريرية وتخفيفية ، إلى بعض عناصرها ، لإضعاف تأثيرها على مشاعر غضبنا وحنقنا تجاه الشخص أو الواقعة ، ومن ثم التخلص منها بالكلية ، وهذا القانون مبنيٌّ على نظرية (بافلوف) الروسي وخلاصته : أن رد فعلنا الغريزي يكون تجاه فعل معين ، وروابط هذا الفعل ومتعلقاته ، مثاله : أن نشعر بالجوع أو الرغبة بالطعام برؤيتنا له ، وكذلك إذا رأينا مائدته ولو كانت فارغة ، أو نادى عليه أحد بصوته أو جرس ، وهذا يساعدنا على التخلص من كثير من سلوكياتنا السلبية ومنها الغضب ، إذا قمنا بتغيير ملحقات الغضب في أذهاننا بصور وكلمات تبريرية تخفيفية مسامحة .

مثال : أن أحدث نفسي بالقول : لا يضيرني كثيرًا رأي الآخرين ، لا يهم كثيرًا ما يقوله الناس عني ، الآخرون لا يعلمون تمام الحقيقة ، التمس لأخيك سبعين عذرًا ، وهكذا .. إلخ .

ثالثًا : الحاجات النفسية :

الغضب ليس كله مذمومًا كما رأينا في بداية بحثنا ، لأن له وظائف بيولوجية وعقلية ونفسية في المحافظة على كيان الإنسان ووجوده ومكانته ، ولهذا نجد للغضب وظائف نفسية متعددة يحميها ويدافع عنها ، وتشكل

مفاتيح غضب الناس الأسوياء ، بصور مختلفة وأشكال متباينة منها :

١ - الاحترام والتقدير :

الاحترام والتقدير حاجة نفسية إنسانية لكل الناس ، على اختلاف أعمارهم ومواقعهم ، يحتاجه الصغير كما يحتاجه الكبير ، ويحتاجه الرجل كما يحتاجه المرأة ، ومقتضى هذه الحاجة من الاحترام تكريم الآدمية ، ومراعاة الحقوق الإنسانية ، قال تعالى : ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ ﴾ [الإسراء : ٧٠] ومن ذلك عدم احتقار إنسان أو الاستهانة به ، أو الإساءة له بالقول والفعل ، بسبب لونه أو جنسه أو دينه أو مكانته ، ولهذه الحاجة تطبيقات أخلاقية وقانونية وسلوكية في كل مجتمع وبيئة .

ويختلف الاحترام عن التقدير في موضوعه من بعض النواحي التطبيقية ، فالاحترام يتساوى فيه كل الناس بغض النظر عن أي اعتبار ، أما التقدير فهو مطلب نفسي خاص ، يسبقه إنجاز ومبادرة من الإنسان موضوع التقدير ، وهو قيمة تقويمية ، بينما الاحترام قيمة معنوية ، فمن يصنع المعروف ويسلم على الآخرين يُقدَّر ، ومن يقدم الخدمات للناس وينمي قدراته ومكانته في المجتمع يحتاج بالإضافة إلى الاحترام التقدير ، فالرجل يشدد على طلب التقدير من المرأة ، والعامل المجد يشدد على طلب تقدير رب العمل له وهكذا ،

وليس معنى هذا أن المرأة لا تحتاج إلى التقدير ، وإنما تبدأ حاجة الرجل بالتقدير ، وتبدأ حاجة المرأة بالاحترام .

ولهذا فغالبا الاختلافات الأسرية بسبب شعور أحد الزوجين أو كلاهما بعدم الاحترام وعدم التقدير ، فإذا كان للزوج موقف سلبي تجاه أهل الزوجة ، فهذا يرسل رسالة بعدم احترام الزوجة ، وكذلك الأمر بالنسبة للزوجة ، وإذا شعر الزوج بأن ما يقوم به من واجبات وإنجازات لا قيمة له في نظر زوجته ، فهذا يرسل له رسالة بعدم التقدير .

وتتشكل مفاتيح الغضب بينهما لكل منهما بناء على وجود هذه القيم وافتقادها ، وتتراكم الرسائل السلبية واحدة تلو الأخرى مع السنين ، لتنفجر بعد ذلك في لحظات الاضطراب ، ويذكر كلٌّ منهم الآخر بأخطائه ، إذا لم تتدارك هذه الأمور أولاً بأول ، في التسامح والإصلاح والاعتذار .

ويؤكد أحد خبراء الزواج : « أن الحب والاحترام لم يخبُ وهجهما في عدد كبير من الزيجات ، إلا أنهما يرقدان تحت طبقات ثقيلة من السلبية والمشاعر المجروحة .. والانتقادات اللاذعة تقوض أسس الزواج ، وهذا لا يعني السكوت على ضيم ، وإنما عبروا عن رأيكم في الحال بلا تأجيل ولا تجريح ، وتفادوا لهجة الازدراء التي تخلف وراءها آثاراً لا تمحى من الذل والمهانة » (١) .

(١) جون غوتمن في كتابه أسرار الزواج السعيد .

٢ - العلاقات والإنجازات :

العلاقات والإنجازات من الروابط الإنسانية بين الناس عمومًا ، وكثيرًا ما يشكل الاختلاف عليها مشاكل تقدر مفاتيح الغضب بينهم ، إلا أنه اكتُشِف مؤخرًا بأن الدافع الأساسي المحرك لنشاط المرأة عمومًا هو النجاح في العلاقات ، وأن الدافع الأساسي المحرك لنشاط الرجل عمومًا هو النجاح في الإنجازات ، ولهذا كانت لغة خطاب المرأة لغة علاقات وتواصل ومشاعر ، ولغة خطاب الرجل لغة إنجازات وعمل وأرقام ، ولا يعني هذا خلو أحدهما من معطيات قيم الآخر ، وإنما ترتيب أولويات كل منهما نفسيًا وعقليًا .

ولهذا فالرجل يطلب من المرأة تقبلًا وتقديرًا وتشجيعًا ، بينما تطلب المرأة من الرجل دعمًا وتعاطفًا ومساندة ، ولهذا إذا خاطب كل من الرجل والمرأة الطرف المقابل بلغته فقط ، دون مراعاة لغة الطرف الآخر ، حدث ما يؤدي إلى الضجر والغضب ، فالمرأة بحاجة إلى الحديث عن المشاعر ، والرجل بحاجة إلى الإشادة بمنجزاته .

« كل الناس يحتاجون إلى خدمة بعضهم ، وكل إنسان هو زبون طالب لخدمة ، والآخر مقدم لها ، والمشكلة في الطريقة التي تطلب بها الخدمة ، والقدرة على الإصغاء لبعضنا لتحرير الطلب » (١) .

(١) آلين ويلر الفرنسية في كتابها « الرجل والمرأة » بتصرف .

ولهذا يعتبر إقامة جسور العلاقات وتقدير الإنجازات بشكل متوازن ، سبيل نجاح حياتنا والاستقرار فيها ، وفك الاشتباك بين تصادم العلاقات وعدم فهمها ، وتحديد وتقدير إنجازاتنا ، سبيل للحياة المستقرة السعيدة .

٣ - الحب والود :

الحياة حب يفيض منها على أنفسنا وذواتنا ، ويشع منها ليشمل أرجاء الكون كله ، وهو انسجام وألفة ورضا وسرور وسعادة وهناء ، والحب أكسير الحياة وبلسمها ، يشمل شعاعه ونوره الوجود كله ، ابتداءً من حب واجب الوجود الخالق الرحيم المنعم المتفضل ، إلى سائر ما وهبنا إياه من نعم ، وحب الرحمة المهداة رسوله ﷺ والوالدين ، والأهل والزوجة والولد ، إلى حب سائر الخلق والخلائق ، وعلى رأس من نحب الذات التي بين جنبينا ، ولولا هذا الحب ما اندفع إنسان في نشاط وعمل ، ولا قدم تضحية أو فداء ، ولهذا تغنى بالحب الشعراء ، وطرب له كل إنسان وفي مقدمتهم النساء .

وبالحب يتحرك الوالدان صباح مساء ، لا يثنيهم تعب ولا نصب ، للبذل والعناء في سبيل الأبناء ، والجندي في الميدان والعامل في المصنع والبستان ، ما أعظمه من مفتاح لكل مشكلة وصياح .

ولهذا كان الحب حاجة نفسية ضرورية لكل صغير

وكبير ، أن يُحِبَّ ويُحَبَّ ، وإذا شعر بنقص هذا الحب والحرمان ، نتج عنه ما لم يكن بالحسبان ، ولهذا كان علاج مسائل الحب من البداية سبيلاً لوضوح الغاية ، وتقليلاً لمعاناة مشاعرنا التي تسبب لنا الجروح والقروح ، وتنزع قدح زناد غضبنا الذي يسبب لنا المشكلات ويحرمننا سعادة المسرات المفرحات .

والود أعظم من الحب ، لأن الحب تبادل بالمعاوضات ، أخذ وعطاء ، والود أعظم من ذلك ، لأنه بلا مقابل ، سوى وجوب الصُّلات المستوجبة للرحمات ، وهو عهدٌ بُني على الرِّجْم والعهد الوثيق ، في القرابة والزواج ، ولهذا لا تنفك عقده ، ولا تنفصم عُراه ، ويصان بحسن التعبير عنه والاحترام .

٤ - الاستقلالية :

الاستقلالية حاجة نفسية إنسانية ، لأن الله خلقنا على مقتضى التكريم ، وميزنا بالاستخلاف في الأرض ، ووهبنا العقل ، وحمّلنا أمانة التكليف ، واختبرنا بتحمل المسؤولية ، ولهذا كان كل منا يشعر باستقلاليته في الجزاء ، بناء على استقلاليته بالتكليف ، واستقلاليته بملكية نفسه وشخصيته ، ولهذا كان لكل منا اسمه ورسمه ، وشخصيته المستقلة ، ولا تعني الاستقلالية الاستغناء التام ، لأن العالم مشترك بين الجميع ، والتعاون على تحقيق الواجبات مطلوب ، كما أن التعاون على نيل الحقوق مطلوب ، لكن لكل منا بصمته

وصبغته ، ﴿ صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنْ اللَّهِ صِبْغَةً ﴾

[البقرة : ١٣٨] .

وكثير منا يتجاوز هذه الاستقلالية ، أو يتجاوز عليها ، بفعل العواطف والاندفاع والحماس ، ولهذا تقصر مسافات الأمان بيننا وبين الآخرين بفعل هذا التجاوز ، فإذا أخلصنا للآخرين سلّمنا لهم ، وإذا أحببنا الآخرين غالينا بحبنا ، وإذا تواضعنا أو وثقنا فعلنا الشيء نفسه ، فإذا تقدم الآخرون منا بلا مسافات شعرنا بالخطر ، وهضم الحقوق ، وضياع الاستقلالية ، حتى من أقرب الناس منا كالوالدين والزوجة والأبناء ، وكذلك العشيرة والفريق والرؤساء .

ولهذا كان مس الاستقلالية يوقع الإنسان في الشعور بالخطر ، لأنه يهدر مصالحه وحقوقه ، التي يعتبرها من ممتلكاته الشخصية ، ويعتبر استقلاله ميزة معنوية ، بالإضافة لكونها حيز ممتلكاته المادية ، ولهذا كان التجاوز على هذه السمة الشخصية ، مثار الخلافات البينية ، والمشكلات الإنسانية ، ومن أجل هذا شرعت الشرائع ، وغرست القيم ووضع القانون ، والتساهل في المحافظة على مسافات هذه الاستقلالية بين الناس ، سبب لثورة غضبهم ، بعد تراكم الخلافات وبرز تجاوز هذه المسافات ، في لحظة التعقل والمحاسبة .

٥ - الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس مثل حرارة الجسم ، إذا اختلت اختل عمل

سائر أجهزته ، ولهذا زودنا الله سبحانه بكل ما من شأنه أن يعطينا هذه الثقة ، سواء كان بالقدرة الجسدية أو القدرة العقلية ، وهذه الثقة أمر معنوي للتمكن من إدارة هذه القدرات والتحكم بها ، ولهذا من فقد بعضاً من القدرات المادية ، أعلت الثقة أمر استثمار باقي القدرات ، وأعلت حسن توظيفها ، لتدر علينا بأكبر المنافع وأجودها .

وتبدأ الثقة بالنفس فطرة منذ اللحظة الأولى للرضاع من ثدي الأم ، ويتبعه التبسم والدَّرج والكلام ، والحبُّ والبكاء والقيام ، وتزداد الثقة بالتجارب والاكْتساب ، والنمو والعمل والإنجاز ، ولهذا كان تشجيع الأهل والمحيط سبباً في زرع الثقة بالنفس ، بينما يكون الإحباط والتوبيخ والازدراء ، والسخرية والنقد والاستهزاء ، محطم للشخصية ومبكت للنفسية ومثير للغضب .

فإذا تعرض إنسان للفشل والإحباط ، وانصب على شخصيته النقد والتجريح ، وشعر بعدم الأهمية ، ضعفت ثقته بنفسه ، وانكفأ عن الإبداع والإنجاز ، فأصبح شديد الإحساس ، ولم يعد لديه اندفاع لعمل ، وتوجه نحو التقاعس والكسل ، وتفرغ بعد ذلك لثورات الغضب ، فأصبحت هي شغله الشاغل ، بعد أن افتقد المشاغل .

رابعاً : أسباب الغضب :

الغضب أمر طارئ لأن الأصل في حياتنا الهدوء

والاستقرار ، وكذا أسباب الغضب أمور طارئة تعترض حياة الناس ، وتعترض الأُنس والأمن الذي يشعرون به مع أنفسهم ومع من حولهم ، وهذه الأمور المسببة للغضب حسب الإمام الغزالي هي : « الزهو والعجب والمزاح والهزل والهزاء والتعير والممارسة والمضادة والغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه » (١) .

وبناء على علوم الإدارة الحديثة ، وعلوم البرمجة في التنمية البشرية ، يمكن تلخيص أسباب وحشة الإنسان من الآخرين ، والتوجس من أفعالهم المؤدية لإثارة نار غضبه هي :

١ - عدم التواصل :

الإنسان عدو ما يجهل ، ولهذا كانت التحية والسلام بين الناس ، إزالة لحاجز التوجس والغموض بينهم ، بالإضافة إلى إحلال الأُنس والإيناس في نفوسهم ، وهذا أول خطوات التواصل والتفاهم بين الناس جميعًا ، وتزداد الحاجة للتواصل بين الناس والتعمق فيه ، بتشابك العلاقات وازدياد الاحتياجات ، وطول المدة والزمن المطلوب قضاؤه معًا فيما بينهم .

فإذا تشابكت العلاقات وتعارضت المصالح والاهتمامات ، وقل التواصل بين أطرافها ، ازدادت المساحة وفسح المجال

(١) في كتابه « إحياء علوم الدين » (١٨٣/٣) .

لحديث النفس الذاتي تجاه هذه الأطراف ، مما يؤدي إلى عشعشة الظنون وسبك الاتهامات ، وتأكيـد التجافي ، وهذه كلها أرضية للتغاضب فيما بعد ، على قاعدة أنا الصواب والآخرون على خطأ .

وليس المقصود بالتواصل مجرد الحديث ، وإنما المقصود فهم واقع الآخر ووجهة نظره ، فربما كان التعبير عن حالة الطرف الآخر وفهم ظروفه ، كافيان لإحلال الرضا والقبول من الطرف الأول ، لظهور العلة المناسبة المعقولة .

مثال : لو دهس أحدهم على رجلك بشدة في مكان مزدحم ، مما أثار غضبك بشدة ، فإذا تبين لك من خلال الحوار والتواصل مع هذا الشخص ومن يحيط به أنه أعمى ، فسينكفي غضبك إلى عفو وتسامح وشفقة ، بسرعة فائقة ، وقس على ذلك كثيرًا من قضايا الناس ومشاكلهم ، أليس كثير من الناس لا بصيرة لهم ولو كانوا يبصرون ؟!

واختلاف خبرات الناس وثقافتهم وأنماط تفكيرهم ، سبب كبير لاختلافهم فيما بينهم ، فإذا رافق ذلك ضعف التواصل أو انعدامه سبب مشكلات كبيرة في سوء الفهم والتفاهم فيما بينهم ، مما يجعل ذلك سببًا جوهريًا للتخاصم والغضب .

ولهذا يعتبر التواصل من أكبر عوامل نزع فتيل الغضب كما سنرى لاحقًا .

٢ - غياب النظام :

كل ما في الكون يحكمه القدر والنظام ، بما في ذلك العلاقات الإنسانية والأسرية ، ولهذا كان غياب قواعد التعامل والنظام ، سبباً لاختلاف الرؤى والسلوك ، مما يدفع المتعاملين في كل المؤسسات المهنية والاجتماعية بما فيها الأسرة والبيت ، إلى التصادم والنزاع والتخاصم وبالتالي يتغاضبون ، وهذا سببه الجوهرى غياب قواعد السلوك المطلوب الالتزام به .

ويشتهر في القانون وخاصة الجنائي ، أن لا عقوبة بغير نص ، فإذا كانت علاقاتنا مبنية على غير أسس واضحة ، ولا أنظمة مقننة ، ولا قواعد ثابتة ، ولا قيم محددة ، فأنى لنا الحق أن نقول : هذا صواب وهذا خطأ؟! .

وقد يكون لنا قواعد وأنظمة في السلوك والعلاقات ، إلا أننا في التطبيق نغالي في إقامتها على أساس العواطف والمشاعر ، مما يخل بالنظام والاستقرار ، حين يستغل كل طرف هذه العواطف لصالحه دون مراعاة الصالح العام ، سواء كان على مستوى المؤسسة أو الأسرة ، وبتراكم القُصُور والأخطاء يخل بأمان العلاقات والمؤسسات ، مما يجعلها بحاجة إلى إعادة ترتيب نظامها وقوانينها من جديد ، لتفادي تقويض المؤسسة بكاملها ، وللحفاظ على علاقات أطرافها بما يشعرهم بالأمان والاستقرار .

٣ - عدم التسامح :

الإنسان السوي يتحلى بجملة من الأخلاق منها العفو والتسامح ؛ لأن هذا مقتضى الكينونة الاجتماعية للإنسان المدني بالطبع ، وهو مقتضى مسماه الإنساني ، إنس يأنس ويؤنس به ، وهذا لا يتم بغير العفو عن أخطاء الآخرين وهفواتهم ، لأنه كما قال المصطفى ﷺ : « كل ابن آدم خطأ وخير الخطائين التوابون » (١) .

فإذا غابت هذه الخلة بسبب طغيان المادية ، وانتفاخ الأنا والأنانية ، وخُفوت حرارة المشاعر والعواطف ، وتقهر الذكاء الوجداني ، يوقع الناس في التشدد تجاه مصالحهم الخاصة ، والتساهل تجاه مصالح الآخرين ، تعلقاً بذكاء الفرد وتفوقه واستحقاقه ، هاضماً لحقوق المماثلة مع الآخرين ، رافضاً التجاوز عن هفواتهم وأخطائهم .

وبفعل عدم التسامح يتراكم تدوين أخطاء الآخرين وقصورهم في الذاكرة ، مما ييسر فتح ملف المحاسبة في وقت المحاسبة والخلاف ، مما يصعّد الاختلاف والصراع بين الأطراف ، ويفلق منافذ القلب والعقل عن البحث في حلول لتجاوز الصراع والخلاف ، وسبب ذلك التركيز على الأخطاء ، وهذا يضحّمها ، ويمحو ما يقابلها من

(١) أخرجه أحمد والترمذي عن أنس ؓ .

إيجابيات ، ويعمم الخطأ على كل الحالة والظروف .
والقرار بعدم التسامح هو قرار بالمعاناة ، والاعتقاد أن
السعادة خارجنا ، وأن الآخرين دائماً هم السبب في تعاستنا ،
وهذا وهم نحن نصنعه ؛ يكشف عن جذور تعاستنا ، في
الحقد وعدم التسامح ، وللحصول على القدرة على التسامح
لابد من :

- ١ - نسيان الماضي .
- ٢ - التعاطف مع الغير .
- ٣ - التخلص من المخاوف .
- ٤ - الخروج من سجن الغضب .
- ٥ - الرغبة في العفو .
- ٦ - تغيير نمط تفكيرنا .
- ٧ - التغلب على عائق واحد .
- ٨ - لأجل أن ننعم بالسعادة .

ولهذا قال تعالى : ﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ
وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴾ الَّذِينَ
يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالنَّاصِيَةِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿ [آل عمران: ١٣٣ ، ١٣٤] ، مما
يربط بين جنة السعادة والعطاء ، سواء كان في السراء
أو الضراء ، وهذا يسبقه مسارعة في العمل ، وما يقتضيه

من كظم الغضب ، والتريث فيه والتثبت ، حال التنافس أو تعارض مصالح الأعمال ، والتسامح والعفو عن الكثير من أخطاء الناس ؛ لأن هذا يؤدي إلى إحسان النجاح والتفوق فيه ، وتذوق متعته اقتدارًا على الناس وعفواً عن أخطائهم . ولهذا اشتهر معاوية بن أبي سفيان رضي الله عنه بالحلم ، وكان يقول : « إني لأنف أن يكون في الأرض جهل لا يسعه حلمي ، وذنوب لا يسعه عفوي ، وحاجة لا يسعها جودي » ^(١) .

ولهذا كان للتسامح قوة عجيبة في تطهير الذات ، وشحنها بطاقة الرضا والتسامي والنجاح .

٤ - افتقاد النموذج :

كانت الحياة فيما مضى من القرون ، خاصة فيما يتعلق بالقيم ، تعتمد بدرجة كبيرة على الرموز والقدوات ، لأن نظام الأسرة القائم على مركزية الوالدين ، ونظام التعليم القائم على مركزية المعلم والمربي ، ونظام المهن القائم على مركزية شيخ المهنة ، ونظام الحكم القائم على مركزية الحاكم ، بالإضافة إلى أعلام كل مجتمع من أدباء وفنانين وشعراء وحكماء ، كل ذلك يشكل بالنسبة للفرد في المجتمع ، رموز وقدوات تمثل قيم المجتمع ومثله العليا .

(١) كتاب المستطرف لشهاب الدين الأبيهي ت/ ٨٥٠ هـ (٤٠٨/١) .

بينما نجد في حياتنا المعاصرة افتقاد لهذه الرموز والقنوات ، بسبب تحول شكل الأسرة الكبيرة إلى الأسرة الصغيرة ، والنظام التعليمي المرتبط بنظام مدرسي عصري مقنن بحصة دراسية محددة ، بالإضافة إلى خطف وسائل الإعلام جميع أدوار التأثير السلوكي والأخلاقي ، مما أفقد الناشئة الاحتكاك بالمرين والمعلمين وحكماء الأمة وقدراتها ، وبالتالي افتقاد قيم الحكمة والإيجابية والحلم والاسترشاد .

وأصبحت النماذج الوطنية والقومية والحضارية ، مجرد قصص في صفحات الكتب ، لا يسمع بها ولا ينصت إليها أحد ، ولهذا أصبحت النماذج كرتونية ، أو إلكترونية ، أو أسطورية ، يصنعها الإعلام ووسائل الإعلام ، وهذا ما يحرم الأجيال الحاضرة النموذج الحي في الاتباع والافتداء ، ليحل محله النموذج الإعلامي المصنَّع ، الذي يسهل عملية استهلاك الفرد وتسويق مدخراته وجهده ، في حصالة المسوقين الكبار من حكام وتجار ومستثمرين ، ليكون العائد في حقيبة ورصيد بنوك هؤلاء فحسب .

٥ - تراكم الأخطاء :

تبدأ النار الكبيرة من مستصغر الشرر كما يُقال ؛ لأن أخطاءنا إذا لم تعالج من فورها تتراكم مع الأيام لتصبح عادة ، تتحول بعدها إلى اعتقادات راسخة ، وهذه الأخطاء تشكل صور الآخرين أو تعدل في طرق تعاملنا معهم ، مما

يؤدي إلى صعوبة التعامل التلقائي تجاههم ، ويسر استدعاء كل ما يتعلق بسلبياتهم تجاهنا وتجاه حياتنا المشتركة .

كبت المشاعر تجاه أخطاء الآخرين ، وتحويلها إلى مخزن الذاكرة والذهن ، قد يجعل الأمر من علامات النجاح وحسن التكيف ، إلا أن الخطورة أن يكون تخزين الأخطاء دون تبرير ، مما يشحن عواطف الإنسان بالمشاعر السلبية المرافقة لها ، فتنفجر في لحظة من اللحظات الحرجة التي يمر بها .

ولهذا يُنصح بعدم ترك الأخطاء تتراكم دون علاج ؛ لأن ما لا يشعل نار الغضب في المرة الأولى ، سيشعله في المرة العاشرة ، ولهذا كان حسن عرض المشكلات ، والتعبير اللبق عن المزعجات ، سبباً جوهرياً في تغيير السلوك وإطفاء نار الغضب قبل صليبه .

خامساً : صناعة الغضب :

أصبح الغضب في عصرنا الحديث صناعة ، تجند له السفارات والقنوات والطائرات ، وهذا لم يعد خافياً على أحد ، والسبب في ذلك الهيمنة والسيطرة وكسب المال والنفوذ ، وأكبر ما يجند لهذا الأمر الأفلام والإعلام ، بل يجند له أصحاب الفكر والأقلام ، والمدارس المذهبية ، والحركات التحررية ، ومن وراء ذلك كله أصحاب القرار ،

في السياسة والمال والتجارة .

والناس على دين ملوكهم ، في الحل والترحال ، وفي طلب المنى والمنال ، ولهذا يمكننا أن نرصد هذه الصناعة المشؤمة فيما يلي :

١ - المال والتجارة :

بما أن المال أصبح عصب الحياة كما يقال في عصرنا الحاضر ، لهذا غدا عنصرًا أساسيًا من عناصر مشاكلنا ونزاعاتنا على مستوى الفرد والجماعة ، وطغيان المادية في حياتنا وعلاقاتنا أوقعنا في الكثير من المشكلات المسببة للغضب ، ولهذا نجد الصراع مريرًا بين أصحاب رؤوس المال والتجارة ، ليس على مستوى الأفراد فحسب ، بل على مستوى الدول والحكومات ، ومراكز التأثير والقرار ، ولهذا ليس مستغربًا أن تقوم الحروب والصراعات في مناطق العالم من أجل تحقيق السيطرة الاقتصادية ، والاستيلاء على مصادر مواد الخام والطاقة والثروات في أنحاء العالم .

وبالتالي نجد تحريض فئات الناس وطوائفها على بعضها البعض ، باسم المال والحقوق وتوزيع الثروات ، ويتخذ لهذا الأمر ذريعة العدل والمساواة ، وحقوق الإنسان وحقوق الأقليات ، بينما الغرض الأساسي لهذه الصراعات التحريض بين الناس ، وتأليب فئة على أخرى ، لتفتيت قوى الجميع

أمام أصحاب النفوذ ورأس المال وبيوته ، ومن هذه المعارك معركة تحرير المرأة ، لاستخدامها في أغراض سياسية ومالية وتسويقية يعلمها أهل الاختصاص ، والخاسر في أمثال هذه المعارك ، المرأة نفسها وأبنائها ومجتمعها .

ومن عوامل التلاعب باستقرار الأمم والشعوب والأفراد ، التلاعب بمصير العباد الاقتصادي والمالي ، من خلال قوانين اقتصادية غير أخلاقية ، يقوم بها النظام الاقتصادي الربوي ، الذي لا تحكمه مبادئ أخلاقية ولا قيم إنسانية ، وأكبر من يتضرر من ذلك شريحة النساء والأطفال .

ولهذه الشرائح قصص كثيرة في هذه المعاناة ، إثبات قيام ما يعرف بالنهضة الأوربية الصناعية الحديثة ، بعد عصر الإقطاع في العصور الوسطى .

٢ - الإعلام والأفلام :

أصبح الإعلام اليوم له سلطة كبيرة في التأثير على الناس ، بعد أن غدا له دور كبير في توجيه الرأي العام نحو قضية ما ، ومن خلال القنوات الفضائية يتلاعب أصحاب النفوذ ، بتوجيه تعاطف الناس نحو مسألة ما سلبيًا أو إيجابيًا ، ولم لا؟! طالما أن الإعلام دعاية وإعلان وتجارة ، ولهذا نجد أن الإعلام يخطف منا مشاعرنا تجاه ما نريد ، لننفق منها ومن جيوبنا على ما يريد .

ولهذا نجد كثيرًا من الناس يتعاطفون ضد مصالحهم ، لأن الإعلام يوجههم إلى ما يدغدغ مشاعرهم الآنية ، وينسيهم مصالحهم الأبدية ، وهذا ما يقدمه الإعلام عبر الأفلام الأجنبية ، والبرامج الأمريكية ، والسينما الهوليوودية ، والمشاهد ينفق وقته وماله ومشاعره ، تجاه ما يريد هذا المخرج أو ذاك ، ولا يحرض فينا سوى الغضب تجاه عدو البطل ، الذي هو في غالب الأحوال بطل من صنع أمريكا .

ومن هذا التأثير غضب الزوج على زوجته ، لأنها لا تجاري المديعة الأمريكية ، وغضب الوالد على ولده ، لأنه لا يجاري عبقرية الطالب النموذجي الذي صنعتها وسائل الإعلام ، وغضب الأبناء على الوالدين لعدم مجاراتهم الحرية التي يحظى بها الأبناء في المجتمع الغربي والأمريكي ، وغضب الشباب على الأطعمة الشعبية ؛ لأنها لا تجاري طريقة العرض والمقبلات الأمريكية ، وهكذا نجد تأثير الإعلام في صناعة الغضب ، يتجاوز الأمور السياسية إلى المأكل والمشرب والملبس ، بل يتغلغل في أعماق نفوسنا ، إلى مشاعرنا تجاه الجنس والجنس الآخر والذوق العام ، إلى درجة التعاطف مع المجرمين والشواذ ؛ ولهذا لا بد من مجابهة هذه الوسائل بالتحصين من خلال تحديد قيمنا بوضوح ، والتفاهم على غربة ما يضادها من القيم والعادات والاتجاهات والاعتقادات والسلوك .

٣ - الصراعات والحروب :

كثرت الصراعات بين الناس في كل صعيد ، سواء كان بين أفراد الأسرة والزوجين ، أو في المؤسسات والشركات ، أو بين فئات الشعب وأعراقهم ، أو بين الدول والحكومات ، أو بين أبناء القارات والملل والأديان ، لا بل بين مذاهب الدين الواحد ، واتجاهات المذهب الواحد ، وانعكس ذلك كله على مواضيع وسائل الإعلام ، فأخل بقيم الفرد والإنسان .

ولا يخفى دور المذاهب الهدامة ، وتجار الحروب والسلاح ، في دعم الخلافات والتحريض على النزاعات بين الشعوب والطبقات ، وهذا يمتد عبر المناهج المدرسية والصحافة العالمية والمحلية ، في دراسة التاريخ والأدب بألوانه المتعددة ، والمجلات باتجاهاتها المختلفة ، وأصحاب الأقلام والإعلام ، من كل فئة واتجاه ، لا يربط بينهم قانون ولا تحكمهم قيم ، سوى قيم الفساد والإفساد ، تحت شعار الثورة والتغيير ، والحرية والتحرير .

وما نراه من صراعات وحروب عبر الشاشات ، في الصباح والمساء ، لا شك أنه يعكر منا المزاج ، ويعكر صفو نومنا والقيام ، فينقلنا إلى الخلافات الأسرية ، والنزاعات العائلية ، والصراعات المؤسسية ، والأمراض النفسية ، والسلوكيات غير التفاضلية ، فإذا لم نعالجه مبكرًا ، يُيرمِج

أبناءنا على الأحزان والاكئاب ، فتصبح الحياة في أذهانهم صراع وغضب .

٤ - الثقافة والتراث :

أصبحت ثقافتنا مع الأسف الشديد ثقافة صراع وغضب ؛ لأننا نعيش وسط عدو مغتصب ، أملى علينا معاشته بالقبول ، لا قبول اللفظ واللسان ، ولا قبول العقل والجنان ، وإنما قبول الواقع المرير الذي نحن فيه نُهان ، نصبح به على وقع سنابكه ، ونمسي به على صوت السنان ، ولهذا أثره المؤسف في حاضرنا ، على مستوى التصور والإدراك ، نستنبط لردعه كل ما في ثقافتنا من قوة المواجهة ، ونستخرج كل ما فيها من عنفوان ، ويطفو هذا اللون من التفكير ، ويطغى على سائر الألوان .

ضعفنا وضعنا في حالة الدفاع ، تجاه أمراضنا وعدونا على حد سواء ، ولهذا استبدلنا ثقافة البناء والتحضر والسلام ، بثقافة الردع والبدَاوة والهجوم ، بغير وسائل مكافئة ولا خطة عمل ، فأصبح همنا السباب والشتائم والكسل ، ولهذا جرنا العدو والتخلف والضياع ، إلى ما لا نريد من ألوان الصراع ، وهذا انعكس على مذاهنا في التفكير ، وعلى مدارسنا في التعمير ، فأصبح دلونا لا ينضح بغير الحرب والبكاء ، والضجيج والعويل ، مع أننا أحوج ما نكون إلى ثقافة التأصيل في البناء ، لترميم ما تهدم في

الحروب ، وما تخلف بالتقهقر والخنوع والاستسلام .
 وباسم الحرب والصراع غدا فينا المستبدون سباع ،
 وانعكس هذا على علاقاتنا الحميمة فأصبحت صراع
 وخذاع ، في بيوتنا وساحاتنا والنوادي ، في بلادنا وأرضنا
 ونفوسنا وما خطه القلم ، ولم يعد للسماحة مساحة ، ولا
 للحب وقت راحة ، وهذا ما أربك لحن المحبة في الصدور ،
 وخنق صوت التعاطف في ساعات الهناء ، واختزلها في
 ساعات المصائب كأنها حبور .

علينا أن نرتب سويغات الحزن والبكاء ، ونختصرها
 لصالح ساعات العمل والإنجاز ، ونري العالم بأسره تفاقولنا
 والسرور ، وثقافة الأوس والبناء والحبور ، ونُرخل الخوف
 ولُعب الودع ، إلى من يخاف الموت والفاقة فيصاب بالجزع ،
 لأن التمرد على الطغيان والاستكانة رتع ، بين إفراط وتفريط
 سطمع .

٥ - التربية والتعليم :

شاركت مناهج التربية والتعليم في بلادنا بثقافة الخوف
 والغضب ، من خلال كبت حرية التعبير عن الرأي والقناعة ،
 بشكل غير مقصود ، وذلك حينما استوردت وضع المناهج ،
 من بلاد ليست على قياسنا ، وحاجاتها مختلفة عن
 احتياجاتنا ، وبعد فترة وجيزة طالها التغيير ، فعاودت
 الحذف والاختزال ، ولم تراع احتياجاتنا من القيم ، ولا

أحوالنا في السباق ، وألزم بها المعلم والتلميذ ، والويل لمن يرفع عقيرته بالنقد والتميز ، نحو الخطل (١) أو العدو أو العزيز .

وهذا ما فرّخ فينا ثقافة الخوف والرّهاب ، ونحا بنا نحو العنف والإرهاب على مستوى علاقاتنا ببعضنا في البيت والمدرسة ، وفي السوق والعمل ، وفي مؤسساتنا وأربابها ، من مدير ومسؤول ، لا يسمع صوت أحد سواه ، ولا شكوى متضجر إلا إياه ، فكيف نبني نفوسنا وبيوتنا وأوطاننا في مثل هذه الأجواء ؟ ونسود على الأولى والناس في كل الأرجاء ؟ .

ثقافة السلام تعني الوئام ، بين أبناء جلدتنا وأهلنا وما لدينا من أحلام ، ولا علاقة لهذه الثقافة بما ينبغي للعدو من سم الزعاف ، نسومه الرفض الحكيم ، ونقاطعه في كل اتجاه ، ونلتفت لبناء الأوطان ، ونعتني بثقافة السلام الداخلي لها ، نعني من شأن الرحمة والمودة بين الزوج وزوجه ، والولد ووالده ، وبين الأخ وأخيه ، والجار والصاحب بالجنب والصديق ، والحاكم والمحكوم ، وكل من حل في الأوطان من الأهل والجيران ، لأن بلادنا بحاجة إلى الحرية والأمن والسلام .

* * *

(١) الخطل : الخطأ (بمعنى واحد) .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

كَيْفَ نَتَحَرَّرُ مِنْ نَارِ الْغَضَبِ؟

الفصل الثالث

التعامل مع الغضب

- أولاً : تهدئة الغضب .
- ثانياً : نزع فتيل الغضب .
- ثالثاً : تغيير حالة الغضب .
- رابعاً : لجم العواطف بالعقل .
- خامساً : استثمار قوة الغضب .

« جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال : أوصني فقال : لا تغضب . .
رواه الشيخان .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

الفصل الثالث

التعامل مع الغضب

التعامل مع الغضب يقتضي التفريق بين الغاضب والمسبب والمشاهد ، فهم ثلاث فرقاء ، كل منهم يحتاج إلى فهم دوره أثناء الغضب ، وهذا يحتاج إلى قوة ملاحظة ، وتدرّيات معينة سنذكرها لاحقاً ، عن كيفية التعامل مع الغضب ومن ثم نزرع فتيله ، وبعدها علاجه نهائياً بآليات سنحاول رصدها والتدرب عليها وفهمها إن شاء الله تعالى .

أولاً : تهدئة الغضب :

يختلف حال الغاضب من شخص إلى آخر ، حسب أنماط الشخصيات المصنّف عليها الغاضب ، والمرحلة العمرية التي يمر بها ، فتهدئة الكبير تختلف عن تهدئة الصغير ، وهاتان الحالتان تختلفان عن حالة تهدئة الشاب المراهق وفي جميع هذه الأحوال الثلاثة تختلف تهدئة المرأة عن تهدئة الرجل ، أو بمعنى آخر اختلاف الذكر عن الأنثى ، إلا أنني يمكنني إجمال وسائل تهدئة الغضب فيما يلي :

١ - موقف المشاهد :

إذا كان الآخر هو المسبب للغضب ، فعليه الانسحاب من أمام الغاضب ، ما لم تكن الزوجة فإن انسحابها قد يشير غضب الغاضب أكثر ، لأن بقاءها بجانبه قد يخفف من

غضبه ، خاصة إذا تصرفت بلباقة ، وشاركت في التهدئة من خلال اعتذار سريع أو مساندة .

فإذا لم يكن الحاضر الآخر هو مفتاح غضب الغاضب ، فبإمكانه الوقوف موقف المشاهد ، يقابل الغاضب بالصمت والمشاهدة ، ريثما ينفس الغاضب عن غضبه ؛ لأن مقاومة غضب الغاضب تثيره ، ولهذا كان عدم مشاركة الآخرين في التدخل في حالة الغضب تشكل عامل تهدئة ؛ لأنها تساعد الغاضب على اكتشاف أثر غضبه السلبي ، فيقف من نفسه موقف المشاهد بمجاراة الآخرين والإتلاف معهم ، بالإضافة إلى أن إدلاء الآخرين بدلوهم في حالة الغضب ، يدفع الغاضب إلى موقف الدفاع عن نفسه ، وزيادة غضبه والتعبير عنه ، ولهذا كان الوقوف موقف المشاهد في حالات الغضب ، من العوامل المهمة لامتناع الغضب والتخفيف منه ، وربما غدا كالإيحاء للغاضب أن يتمثل مواقف الآخرين في مشاهدة نفسه ، للتحكم بغضبه وتصرفاته ، إلا إذا كان الغاضب طفلاً أو امرأة ، فإنهما بحاجة إلى مشاهدة إيجابية وليست سلبية ؛ لأن غضبهما نوع من التعبير ، بحاجة إلى الاستماع والاستقبال .

٢ - التعاطف الوجداني :

الغاضب يثور لشعوره بجرح كرامته ، أو الاعتداء على سلطته ، أو هضم حق من حقوقه ، ولهذا تكون ثورته انفعالاً

وجدانيًا ، يحتاج من الآخرين التعاطف لتهدئة انفعاله ، وقد تثيره المساندة والدعم ، لأنها تشعره بالنقص والعجز إذا كان رجلاً ، والتعاطف الوجداني يمكن أن يعبر عنه بالقول : معك حق ، أو بالقول : ما الذي جعلك غاضبًا ؟ أو عبارة : هل بإمكانني معرفة المشكلة ؟ .

الاقتراب من الغاضب بهدوء قد يشعره بالتعاطف ، وخاصة مع عبارات مثل : ما الأمر ؟ وماذا فعل فلان ؟ أو بماذا أساعدك ؟ وهكذا .

وبالنسبة للمرأة يعتبر الاستماع والإنصات إليها من أكبر أنواع التعاطف الوجداني ؛ لأن غضبها في حقيقته نوع من الحاجة إلى التعبير والاستماع والإنصات .

السماح للغاضب أن يغضب نوع من التعاطف ، والاستماع إليه بإصغاء كذلك ، بالإضافة إلى قول كلمة آسف لها تأثير كبير في امتصاص الغضب وتهدئته ، وأن تبدي تفهمك لمشاعر الآخرين .

وبالنسبة للطفل الغاضب لا يعني تهدئته والتعاطف معه تلبية طلباته ؛ لأن هذا متوقف على نوع غضبه ، فإذا كان غضبه استغلائيًا ، للحصول على ما يريد بالصراخ والغضب ، فهو أدعى لعدم تلبية طلباته بهذه الطريقة البتة ، والقول له بوضوح : إنك لن تحصل على ما تريد بالغضب ،

وستحصل عليه بالأدب والاحترام والالتزام والهدوء ، إذا كانت الحاجة ضرورية ومفيدة ، ومن التهدئة بالنسبة له في مثل هذه الحالة الصمت والانصراف عنه والملاحظة عن بعد .

٣ - خفض الصوت :

من أكبر مثيرات الغضب على الإطلاق الصراخ ورفع الصوت ، ولهذا كان الحديث بهدوء وخفض الصوت من أهم عوامل تهدئة الغضب ، لأن توتر الغاضب يقلل مدى الإدراك للمعطيات الحسية للحواس ، فإذا تحدث الآخرون مع الغاضب بصوت عالٍ زاد في رفع صوته ليتسنى له إيصال رسالته في التعبير عن غضبه ، بينما يشكل خفض الصوت عند هيجان الغاضب ، ارتفاع مدى إدراكه لأثر إزعاجه الآخرين بصوته العالي من خلال المقارنة ، فيجاري المقابل بخفض صوته وتهدئة غضبه .

ويختلف الصوت ارتفاعًا وانخفاضًا عند الغاضب حسب نمط شخصيته ، فالبصري معروف بارتفاع حدة صوته عند الحديث ، وزيادته عند الغضب ، والمرأة البصرية أكثر ارتفاعًا للصوت ، والطفل يتعلم ذلك من خلال التنشئة والبيئة ، بالإضافة إلى اكتساب ذلك بخبراته الخاصة من خلال ثغرات تربية والديه له ، حينما يستجيبوا له من خلال البكاء والصراخ ، ولهذا ينبغي الحذر من مجاراته أو الاستجابة له في تلبية طلباته من خلال ذلك .

قال تعالى في وصية لقمان لابنه : ﴿ وَأَقْصِدْ فِي مَشِيكَ
وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ ﴾ [لقمان : ١٩] لأن ذلك تعبير عن الهيبة
والتعقل والرزانة ، التي يتسم بها العقلاء والحكماء .

والكلمة مهما كانت إيجابية وطيبة ، فإنها تكون ذات
أثر سلبي في حال ارتفاع الصوت بها ؛ ولذا لا بد من
الانتباه إلى نبرات أصواتنا وكلماتنا ، فإن مدلولاتها تختلف
بحسب نبرة الصوت وارتفاعه وانخفاضه .

٤ - الرفق بالغاضب :

كلُّ منّا يمر بتجارب من الغضب ، ولهذا لا بد من إعداد
الغاضب فيما يغضبه ، ومواجهته بالرفق واللين ، فإن الرفق
لا يكون في شيءٍ إلا زانه كما قال النبي ﷺ (١) ،
ومسؤوليتنا كبيرة في حسن التعامل مع الغاضب ، لأن
مواجهة الغضب بالغضب تفسد إرادة الإصلاح ، وتكرس
ما نتقده من سلوك الغاضب ، ولهذا لا بد من الصبر
والقدرة على التحمل ، في تهدئة الغاضب بالحلم والحكمة
والرفق .

الغضب ليس أمراً طبيعياً ، لأن سلوك الغاضب هو أقرب
إلى الجنون منه إلى التعقل والرشد ، بدليل أن الغاضب في
لحظات غضبه ، لا يسمع ولا يرى كل ما يُقال أو يُشاهد ،

(١) رواه مسلم عن عائشة .

ولهذا كانت التهدئة بحاجة إلى الرفق واللفظ لإسماعه ما لم يسمعه ، ولإبصاره ما لم يبصره على الوجه المحمود .
ومن الرفق بالمرأة حال غضبها الاستماع إليها ، والإنصات لحديثها ، ومن الرفق بالرجل حال غضبه مراعاة تقديره واحترامه وقوامته ، ومن الرفق بالطفل والشاب حال غضبه عدم خذلانه أو قطع رجائه وأمله في كسب ما يكسبه من غضبه .

٥ - البحث عن حل :

الغضب يغلق باب فهم الذات والآخرين ، ويعمل على انسداد أمل المؤمنين ، ولهذا يعتبر عجزاً عن إيجاد الحلول المناسبة للمشكلة ، التي تعتبر مفتاحاً للغضب ، ولهذا يكثر الغضب في مثل هذه الأحوال ، ويزداد مع وجود الجهل والتخلف ، بينما نجد العلم يوجه الناس إلى حلول كثيرة تجاه ما يغضبهم ؛ لأن العلم يرفد صاحبه بالتفسير الصحيح لسلوك الآخرين ، مما يقلل غضبه تجاههم ، بالإضافة إلى أن الخبرات والمعارف تزيد من حلم الحليم ، وتُبدع حلولاً متعددة لكثير من مشكلات الناس وخلافاتهم .

وبالتهدئة يمكن الإشارة إلى تخفيف الغضب بديلاً عن تصعيده ، من خلال تعدد الحلول وكثرة التأويلات ، وبيان قدرات الإنسان الإبداعية في طرح الحلول المناسبة ، المؤدية إلى إطفاء نار الغضب .

وحسب كتاب « مفاتيح الغضب »^(١) هناك خمسة مبادئ أخرى لتهدئة الغضب وهي :

- أ - عامل الآخرين كما تعامل نفسك .
- ب - ابحث في وجهة نظر الآخرين .
- ج - الانسحاب من الموقف برهة .
- د - فكر في حلول أخرى .
- هـ - الاعتراف والتأسف .

ثانياً : نزع فتيل الغضب :

نزع فتيل الغضب يعني فهم آلياته لاجتناب ما يؤدي إليه ، وذلك من خلال التحليل السليم ، وتعلم السلوك الصحيح تجاه علاقاتنا بذواتنا والآخرين ، وهذا الأمر يحتاج إلى العلم والحلم معاً ، ولهذا يمكن نزع فتيل الغضب من خلال الأمور التالية :

١ - معرفة النمط الشخصي :

لابد للإنسان من معرفة نمط شخصيته ، حتى يتسنى له حسن التعامل معها ؛ لأن المعرفة نصف طريق الحل ، والعمل المناسب هو النصف الثاني ، وينظر إلى هذه المسألة من جوانب عدة :

(١) لمؤلفه : سبيل إيفانز - وشيري سوب كوهين ت . مكتبة جرير (٢١٠) بتصرف .

أحدها : النمط العام : إن كان سمعيًا أو بصريًا أو حسنيًا .
ثانيها : النمط الغضبي : وقد ذكرناه سابقًا من حيث
سرعة الغضب والرضا ، أو بطئهما .

ثالثها : النمط الحياتي : قيادي أو تحليلي أو اجتماعي
أو مشاعري ، ونسب هذه الأمور عنده .

فمعرفة هذه الأنماط في شخصية الغاضب ، تساعد على
اكتشاف الفوارق بيننا وبين الآخرين ، فيسهل عملية التأقلم
والتكيف مع الحياة والمستجدات ، بما يخفف من غلواء
الاختلاف والنزاع بسببه ، وهذا سر التعلم والتدريب
والتغيير الذي أشار الله تعالى إليه بقوله : ﴿ إِنِّي أَنزَلْتُ لَكَ
يُغَيِّرُ مَا يَقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١] .

بالنسبة للنمط العام فأكثر ما يغضب السمعي من
السمع ، وبالنسبة للبصري أكثر ما يغضبه مما يبصره ، وكذا
الحسي يغضبه عدم مراعاة المشاعر والأحاسيس والذوق ،
ويكون الحل بقيامنا بتدريبات تركيز على ما يخالف نمط
شخصيتنا من الأمور الأخرى ، لتقليل حدة نمطنا الشخصي ،
الذي قد يكون هو السبب في غضبنا ، ويمكننا القيام
بتدريبات فيما يتعلق بإبطاء الغضب ، وتخفيف أثر النمط
الحياتي بعبارات إيجابية معينة ، سنها لاحقًا في فصل علاج
الغضب .

٢ - معرفة مفاتيح الغضب :

كلما مر معنا حدث يغضبنا بإمكاننا تدوين مفاتيح غضبنا فيه ، وسؤال من حولنا من أفراد الأسرة وغيرهم ، عن ملاحظاتهم علينا فيما يغضبنا أو نغضب له ، وبإمكاننا كذلك اقتطاع جزء من وقتنا لجلسة تأملية ، نتذكر فيها ما مر معنا من أحداث كثيرة عبر السنين الماضية ، وتحليلها لاكتشاف مفاتيح غضبنا في أحداثها ، وتدوين مفاتيح غضبنا الرئيسة ، وأسباب وظروف ما يغضبنا ، وجعلها في جدول مستقل يتضمن الرقم المسلسل ، ومفتاح الغضب ، وعبارة موازية تخفيفية لأثر هذا المفتاح ، على غرار الجدول التالي :

رقم	مفتاح غضبي	عبارة تخفيفية	ملاحظات
١	- المقارنة بالآخرين .	- أنا واثق من نفسي	
٢	- عدم الاحترام والتقدير .	- أنا إنسان رائع ومبدع .	
٣	- رفع الصوت والصراخ .	- أنا مشفق على من يصرخ .	
٤	- الدعاء على الأولاد .	- باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء - الله يهديك .	

٥	- عدم الاكتراث بما أقول .	- سأجعل كلامي فعلاً وواقع .
٦	- تشويش طالب للحصة .	- من يركز ينفع وينتفع .

رسم خريطة لمثيرات غضبي ، أو صنع جدول مشابه لهذا الجدول ، يتضمن عبارات إيجابية متفائلة ، وذكرها في الصباح وعند النوم ، يجعل حياتنا مشرقة وسعيدة ، مما يجعلنا نتغاضى عن مثيرات غضبنا من قبل الآخرين ، وتخفيف أثرها على خريطةنا الذهنية .

٣ - تغيير الخريطة الذهنية :

لكل منا خريطة الذهنية في رسم شخصيته كما يراها وكما يرى العالم من حوله ، هذه الخريطة الذهنية يعمل على تكوينها الأدوات التالية :

- أ - حواسنا الخمس . ب - لغتنا .
- ج - قيمنا . د - معتقداتنا الشخصية .
- هـ - أنظمة تفكيرنا .

ولكل منا أخطاؤه في هذه الجوانب بدرجة ما ، ولهذا في حال تحديد ضعفنا أمام الغضب ، بإمكاننا اكتشاف أخطائنا في خريطةنا الذهنية ، وطريقة رسمنا لها في التعامل مع الأحداث والأشخاص والعالم الخارجي ، ولا يتم هذا

التصويب بتغيير العالم ، وإنما بتغيير صورته في أذهاننا ، من خلال تعديل أدوات رسمنا له ، فقد يكون الخطأ في حواسنا وتغليب واحدة منها على غيرها ، أو في لغتنا ومفرداتها السلبية المتشائمة ، أو في سلم قيمنا وترتيب هذا السلم وأولوياته ، أو في نوع معتقداتنا الشخصية ومزاجيتنا فيها ، أو في طريقة تفكيرنا المشبعة بتقليد الآخرين والوالدين والبيئة وخبراتنا الماضية .

٤ - توظيف العقل الباطن :

للعقل الباطن قوة عجيبة في توجيه سلوكياتنا التي برمجانها فيه مسبقًا دون أن نشعر بذلك ؛ لأن قرارات الوعي والعقل الظاهر جميعًا ترحل وتُستنسخ في العقل الباطن على مدى حياتنا كلها دون أي اعتراض ؛ لأنه كالعبد المأمور كما ذكرنا سابقًا .

ولهذا يمكننا أن نعيد برمجة بعضًا من المعتقدات الشخصية والخبرات الجديدة ، بتغيير لغتنا السلبية والضارة ، إلى لغة ومفردات إيجابية ندونها ونقولها ونقنع بها أنفسنا قبيل النوم ، ونكررها عمدًا من المرات مع مشاعر طيبة مناسبة ، من حب الذات والثقة باستحقاقنا ذلك .

مثال ذلك : القول :

- أنا قوي أتحمك بنفسني .

- أنا حلِيم طويل البال وهادئ .
- أنا أغض الطرف عن أخطاء الآخرين .
- لا يجب علي أن أنفعل بسبب الآخرين .
- الهدوء وخفض الصوت صحة وعافية .

٥ - التعلم والتعلم :

كما أن العلم بالتعلم فكذلك الحِلْم بالتحلم ، كل أمور الحياة علم وتعلم بصورة من الصور ، ولهذا فغضبنا علم تعلمناه واكتسبناه منذ الصغر من الآباء والمدرسين والناس ، ولهذا يمكننا أن نتعلم الحِلْم والتعلم من جديد ، وذلك بقراءة سير حكماء الأمة وحلمائها ، وقصصهم وأدبهم ونواديرهم ، وعلى رأس هؤلاء جميعًا في الأرض كلها ، سيرة حِلْم نبينا ﷺ وأخباره وأخلاقه التي وصفها القرآن الكريم بقوله :

﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ [القلم : ٤] ، وذكر القرآن الكريم في عشرات المواضع الأمر بالعفو والصفح ، منها قوله تعالى : ﴿ فَأَصْفَحْ أَصْفَحَ الْجَمِيلِ ﴾ [الحجر : ٨٥] .

وعُرف كثير من الخلفاء بالحِلْم والعفو ، فهذا علي ﷺ يقول : « إن أول عوض الحليم عن حلمه ، أن الناس أنصار له على الجاهل » .

وعُرف الأحنف بحلمه وقال : ما آذاني أحد إلا أخذت

في أمره بإحدى ثلاث : إن كان فوقي عرفت له فضله ،
وإن كان مثلي تفضلت عليه ، وإن كان دوني أكرمت
نفسي عنه ، وقيل له ممن تعلمت الحليم ؟ فقال : من قيس
ابن عاصم ، كنا نختلف إليه في الحليم ، كما يُختلف إلى
الفقهاء في الفقه ، ونُظِم ذلك شعراً :

سألزم نفسي الصفح عن كل مذنب

وإن عظمت منه عليّ الجرائم

فما الناس إلا واحدٌ من ثلاثة

شريفٌ ومشروفٌ ومثلٌ مقاوم

فأما الذي فوقي فاعرف قدره

وأتبع فيه الحقَّ والحق لازم

وأما الذي دوني فإن قال صنت عن

إجابته نفسي وإن لام لائم

وأما الذي مثلي فإن زلَّ أو هفا

تفضّلت إن الحرَّ بالفضل حاكم

وكان الخليفة المأمون يحب العفو ويؤثره ، ونُقِل عنه قوله :

« لو علم أهل الجرائم لذتي في العفو لارتكبوها » (١) ،

ولهذا كان من أمثال العرب : إحلم تسد .

ومن مصطلحاتهم : السيد : الذي لا يغلبه الغضب .

(١) شهاب الدين الأبشيهي في كتابه « المستطرف » ٤٠٦/١ .

ثالثاً : تغيير حالة الغضب :

الغضب حالة من الحالات السلوكية المكتسبة بالتنشئة والتعود ، ولهذا يمكننا تغييرها عن طريق اكتساب سلوكيات جديدة وتعود جديد ، ولهذا سنطرح بعضاً من الحلول لتغيير حالة الغضب ، من الهيجان والانفعال ، إلى الهدوء والتحكم كما يلي :

١ - المنهج القرآني :

لو رجعنا إلى كتاب الله تعالى نتحرى توجيهاته في حال الغضب لأسعفتنا آية ﴿ وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ ﴾ [الأعراف : ٢٠٠] مع ما قبلها وما بعدها بما يلي :

أ - الثقة بالله تعالى : لقوله : ﴿ إِنَّ وِلِيَّ اللَّهِ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ ﴾ [الأعراف : ١٩٦] .

ب - الثقة بالنفس : وعدم تعويل النجاح على استجابة الآخرين ، لأنهم كما قال تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ لَا يَسْتَجِيبُونَ نَدْعَكُمْ وَلَا أَنْفُسَهُمْ يَنْصُرُونَ ﴾ [الأعراف : ١٩٧] .

ج - فهم الآخرين : وإيصال وجهة نظرك إليهم بلطف ، من خلال فهم خريطتهم الذهنية ، لقوله تعالى : ﴿ وَإِنْ تَدْعُهُمْ إِلَى الْهُدَىٰ لَا يَسْمَعُوا وَتَرَاهُمْ يُنظَرُونَ وَإِلَيْكَ وَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ﴾ [الأعراف : ١٩٨] .

د - التسامح : لأن الحدية تسبب الخلاف والغضب ،

والإنسان عدو ما يجهل ، بينما القواسم المشتركة بين الناس تجمعهم ، قال تعالى : ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [الأعراف: ١٩٩] .

هـ - التعوذ بالله : وذكر اسمه لاستبعاد الصور والخيالات المدمرة الانتقامية ، وتذكر عداوة الشيطان لك قال تعالى : ﴿ وَإِنَّمَا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [الأعراف: ٢٠٠] .

و - صنع المرساة : الربط بين ما يغضبك وصورة حسنة لشخص أو سلوك أو قيمة ، تذكرك بالحلم قال تعالى : ﴿ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴾ [الأعراف: ٢٠١] ، أو كما فعل يزيد بن حبيب رضي الله عنه حيث قال : « إنما كان غضبي في نعلي ، فإذا سمعت ما أكره أخذتها ومضيت » ^(١) .

ز - اجتناب الناقلين : ح - قراءة القرآن وتدبره :
ط - ذكر الله : ك - التواضع : كل هذه الوصايا القرآنية وغيرها يمكننا فهمها وتوظيفها لتغيير حالة الغضب إلى حالة هدوء وحرصانة .

٢ - المنهج النبوي :

لقد كرر النبي صلى الله عليه وسلم جوابه لمن سأله عن وصية يوصيه بها

(١) د . أكرم عثمان في كتابه « ترويض الشخصيات البشرية » .

قائلاً له : « لا تغضب » ، مثبتاً بهذا الجواب وذلك التكرار ، إمكانية القدرة والتدرب على عدم الغضب ، وإمكانية تغيير السلوك الغاضب ، إلى سلوك الحليم والتروي ، من خلال قرار ذاتي جازم حازم مُصِر على عدم الغضب ، وهذا بين لنا أن عدم الغضب قرار ، يتبعه أو يسبقه تغيير اعتقاداتنا عن أنفسنا مثل القول : أني عصبي غضوب ، فإذا غيرنا الصورة الذهنية إلى صورة نحبها لأنفسنا ، بالقول : أني هادئ حليم ، تغير السلوك الملائم لها بالتبعية .

ولم يكتف النبي ﷺ بهذا فحسب ، بل علمنا بعض الآليات العملية لتغيير حالة الغضب وسلوكه ، من خلال الأمور التالية :

أ - التعوذ بالله من الشيطان الرجيم : لقوله تعالى : ﴿ وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [الأعراف: ٢٠٠] . وقول رسول الله ﷺ « إني لأعلم كلمة لو قالها - الغاضب - لذهب ذا عنه ، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم » (١) .

ب - تغيير الحالة التي هو عليها : لقوله ﷺ : « إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع » (٢) ، وفي حديث آخر : « فمن أحس من

(٢) رواه أبو داود : عن أبي ذر ؓ .

(١) رواه مسلم .

ذلك شيئاً فليزق بالأرض» (١) .

ج - الوضوء والاعتسال : لقوله ﷺ : « إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تُطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ » (٢) .

د - الصمت والسكوت : لما أخرجه البيهقي عن جابر ابن عبد الله قال : « تعلموا الصمت ، ثم تعلموا الحلم ، ثم تعلموا العلم ، ثم تعلموا العمل به ، ثم انشروا » ، وقال في ذلك الشافعي :

إذا نطقَ السفيةُ فلا تجبه

فخيرٌ من إجابته السكوتُ

فإن كلمته فرّجت عنه

وإن خليتهُ كمدًا يموتُ

ه - الانشغال بالنفس : من خلال تزكيتها وتحصيل مكملاتها ، وزجرها عن الانشغال بما لا يعينها ، والاهتمام بالصعود في مراقبي التزكية والكمال ، واجتناب المعاصي ، وهذه الأمور تؤدي إلى استكمال عناصر قوتها الحقيقية ، ولهذا قال رسول الله ﷺ لأصحابه : « هل تدرّون ما الشديد ؟ » قلنا : الرجل يصرع الرجل ! قال : « إن الشديد

(١) رواه أبو داود وابن حبان .

(٢) أخرجه ابن أبي شيبة : عن أبي سعيد ؓ .

كل الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب « (١) .

٣ - المنهج السلوكي :

والمنهج السلوكي عند علماء الإسلام مأخوذ من قوله تعالى : ﴿ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ﴾ [العصر : ٣] ، أي بقاعدته في العلم والعمل ؛ لأن الإيمان تصديق بمعلوم يقيني ، وهذا ما صرح به الإمام الغزالي في كيفية علاج حالة الغضب :

القاعدة الأولى : بالعلم :

- أ - بفضل كظم الغيظ والعفو .
- ب - التخوف من عقاب الله .
- ج - الحذر من عاقبة العداوة .
- د - التفكير في قبح صورة الغاضب .
- هـ - التفكير في تغيير السبب .
- و - التسليم بمراد الله أولى .

القاعدة الثانية : بالعمل :

- أ - التعوذ من الشيطان .
- ب - القعود والجلوس والاضطجاع .
- ج - الوضوء والاعتسال .. إلخ .

(١) أخرجه البيهقي عن خصفة بن خصفة رضي الله عنه .

والنهج السلوكي يجعلنا نركز على ما نريد لا على ما لا نريد ، ولهذا ينبغي أن نضع مخطط حياتنا التي نرتضيها لأنفسنا ، قبل أن نناقش أعمال الآخرين وأخطائهم ، ومن هذا النهج السلوكي :

أ - حفظ آيات أو أحاديث أو آثار تأمر بالعفو والصفح والحلم .

ب - اختيار وتذكر نماذج ورموز وقنوات في تحدي الغضب .

ج - دوّن بعضاً من مشيرات غضبك ، وقابل كل منها ببعض الحلول .

د - ركز على قوة شخصيتك في عدم الغضب والتعلم .

هـ - راجع حالتك الصحية من طعام وشراب ونوم ولباس وغيرٍ فيها للأحسن .

٤ - الإيحاء والاسترخاء :

كثير من سلوكياتنا إيحاءات من العقل الباطن ، نتيجة صور مخترنة لتجارب سابقة ، فإذا غيرنا هذه الإيحاءات بقيم جديدة متبناة ، نستطيع حل كثير من مشاكلنا العالقة ، فالقول : أنا قوي شديد أملك نفسي عند الغضب ، وأنا أتمس الأعذار للآخرين ، والإيحاء بأن المسألة تحتاج إلى صبر وروية ، وأن تغيير النفس أهون بكثير من تغيير نفوس

الآخرين ، بل الجزم بأن تغيير الآخرين يستحيل دون اقتناعهم ، وأن الآخرين معذورون في أخطائهم ، كما أن لي أخطائي وما أكثرها ، وأن الإنسان مسؤول عن سلوكه لا عن سلوك الآخرين .

هذه الإيحاءات الإيجابية عامل مهم في إعادة برمجة سلوكي تجاه مفاتيح غضبي ، وتكرار ردات فعلي تجاه مشيرات غضبي ، تؤدي إلى نفس النتائج المريرة في إزعاجات الغضب ، فإذا أردت نتائج مغايرة علي أن لا أكرر نفس ردات فعلي السابقة ، لأن ذلك سيعيد إلي الشد والتوتر والمزاج العكر ، فالحل الأمثل أن أقابل الغضب بالاسترخاء والتأمل في حالي وإيجابيات الآخرين ، للحصول على الهدوء والرضا .

٥ - الاهتمام والتجاوب :

إهمال الغاضب ونقده يضعه في موقع الدفاع ؛ لأن الإنسان مفطور على تقدير ذاته ، مهما كان وضعه وأخطاؤه ، بينما إذا روعي هذا الأمر ووضع الغاضب في موقع الاهتمام ، فإنه لا شك سيتجاوب مع الآخرين في قبول التغيير والإصلاح ، ولذا إذا أردنا حل أي مشكلة فيما بيننا فعلينا أن نبدي اهتمامًا كبيرًا بالطرف الآخر ، لأن الإنسان لا يرفض الاهتمام بمقدار ما يحبذه ويسعى من أجله .

والاهتمام له أشكال متعددة منها : المناداة باسمه ، والاستماع إليه ، والسؤال عن أحواله وما يهمله ، والتعاطف معه ، ومشاركته الميول والاهتمامات ، وإحداث الألفة معه في شتى أشكالها ، كل هذه الأمور وأشباهاها تقطع نصف الطريق إلى الحل المناسب لجميع الأطراف .

رابعاً : لجم عواطف الغضب :

الجانب الوجداني أحد أهم عناصر تكوين شخصية الإنسان ، وربما كان البعض يغفل في هذا الجانب لأسباب وراثية وأسباب بيئية ، ولهذا كانت مشاكلنا في العلاقات مع الآخرين كثير منها بسبب العواطف والمشاعر ، بالإضافة إلى الأفكار والمعتقدات ؛ لأن أي سلوك سببه معرفة وشعور ، فإذا غيرنا مشاعرنا السلبية إلى مشاعر إيجابية ، ومعتقداتنا السلبية إلى معتقدات إيجابية ، فإن سلوكنا بالتالي سيصبح سلوكاً إيجابياً مرضياً ، وهذا يتم عن طريق ما يلي :

١ - البحث عن السبب :

البحث عن السبب الحقيقي وراء ثورة الغضب ، يشكل السبيل الأمثل للحل المناسب ، فكثير من ثورات الغضب لا يشعلها مفتاح الغضب المباشر ، بمقدار ما يشعلها نار تحت الرماد القديم ، الذي يسببه سبب بعيد الغور في شخصية الغاضب ، منها انتقادات قديمة متواصلة من الشخص المقابل ،

أو شعور بعدم الاحترام والتقدير من الشخص المقابل ، أو إحباطات متكررة معاكسة للتوقعات ، كل هذه الأمور قد تشكل مشاعر سلبية خفية داخل أعماق الشخص الكاظم لغيظه ، بسبب نمطه في تجاوز عقبات الحياة الآتية ، ظناً منه أنها انتهت وولت بأخلاق التسامح واللين ، إلا أن في بعض النفوس البشرية ازورارًا جانبيًا لتخزين الأمور المرفوضة ، تُستدعى إذا زاد الطرق على الأخطاء واستغلال التسامح ، مما يؤدي إلى الانفجار الكبير .

ولهذا لا بد من جلسة مصارحة ومكاشفة مع الذات ومع الطرف المقابل ، المسبب لهذا الإشكال في العلاقات ، أو اتخاذ إجراء مناسب في تغيير توجهات الغاضب ، ونظرته تجاه الحياة والعلاقات مع الآخرين ، وتصليت الضوء على السبب الرئيس وتغيير تقييمه وصورته ، وهذا يشكل جزءًا من الحل المناسب ، بدلاً من التركيز على أمور ثانوية لا نهاية لها .

٢ - فهم السلوك :

نحن نعلم أن السلوك يتكون من معرفة وشعور ، ودرجة هذه المعرفة والشعور هي التي تحدد السلوك المناسب ، وبهذا التحليل اليسير نستطيع أن نضع إصبعنا على الجزء المُشكّل في إثارة الغضب ، أهو المعرفة أم الشعور أم السلوك ، فكثير من سلوكيات الغضب هي في الحقيقة مشاعر مكبوتة عند الغاضب ، أكثر منها اعتراض معرفي أو سلوكي تجاه الآخر ،

لأن المعرفة لا تتساوى عند الناس ، وكذا العمل والسلوك ، بما أن هناك مساحة من الخطأ لكل إنسان بمقتضى الآدمية ، « كل ابن آدم خطاء »^(١) ، عدا ما لا يُسكت عنه من الأخطاء والمحرمات ، وحتى هذه يمكن مناقشة طرق علاجها والرد الشرعي المناسب عليها .

إلا أننا نناقش في هذه الفقرة الغضب السلبي الذي ليس له ما يبرره ، فإذا كانت حاجتنا لإطفاء نار الغضب حاجة معرفية ، أمكننا أن نعالجه بالحوار والتواصل المجدي ، لتصحيح الأخطاء المعرفية لدينا أو لدى الطرف الآخر ، وإذا كانت حاجتنا لإطفاء نار الغضب حاجة مشاعرية ، أمكننا أن نعالجها بالحب والود والتفاهم .

ولهذا ليس شرطاً أن يكون السلوك هو مفتاح الغضب الحقيقي ، سواء كان هذا السلوك صواباً أم خطأ ، لأن العصمة ليست للبشر ، وإنما يكون خلف السلوك معارف ومشاعر تشكل أرضية القبول أو الرفض ، ولهذا كانت مشاعر الحب غشاوة على الأخطاء ، كما أن مشاعر الكراهية إسفار لها ، ولهذا قال الشافعي :

وَعَيْنُ الرِّضَا عَنْ كُلِّ عَيْبٍ كَلِيلَةٌ
وَلَكِنَّ عَيْنَ السُّخْطِ تُبَدِّي الْمَسَاوِيَا

(١) أخرجه البيهقي عن خصفة بن خصفة رضي الله عنه .

ولهذا بدل أن ندور في حلقة مفرغة لسنوات وعقود نحاول إصلاح ما لا يمكن إصلاحه ، علينا أن نصلح ما نحتاج إلى تغييره حقيقة ، وهو معرفتنا تجاه اعتقاداتنا (١) أو تقييماً للآخرين ، أو إصلاح مشاعرنا تجاه ذاتنا أو تجاه الآخرين .

٣ - الحزم اللطيف :

كثير من مسببات غضبنا تبدأ بنوع من التنازل عن حقوق لنا ، تجاه من يشاركنا الحياة ممن ارتضينا العيش معه ، والبعض يجمعنا به الحب والود كالولد والزوج والأهل ، إلا أن هذا التنازل يبدأ بالرضا نتيجة مشاعر الحب والود ، إلا أن هذه المشاعر قد تفتّر مع الأيام ، إذا اكتشفت عدم التوازن والتماثل بين الأطراف ، واستغلال طرف ما لها لصالحه ، دون مراعاة مشاعر ومصالح الطرف الآخر ، مما يدفعه لمراجعة حساباته والمطالبة بحقوقه التي فرّط بها فيما مضى . وهنا يبدأ الصراع بين أحب الناس وهم أفراد الأسرة الواحدة ، للتعويض عن نقص اعتبار الذات ، وذلك بسبب اختلاف صورة الغاضب الذاتية الداخلية عن صورته الذاتية الخارجية ، بالإضافة إلى الإحساس بنتائج خاسرة ، كتدني

(١) لا أقصد المعتقدات الدينية ، وإنما معرفتنا التي أصبحت مسلمة دون مناقشة .

قيمته الذاتية لدى الآخرين (حتى لو كانوا هم الأهل) عما رسمه لنفسه من تقييم ، بالإضافة إلى المقارنة السلبية لنفسه بالآخرين ، فيشعر بأنه يعطي ولا يأخذ مقابل عطائه حتى الاحترام والتقدير أو السمع والطاعة ، ولا يلقي سوى التمرد والاستهانة ، وربما الازدراء أو نكران الجميل ، ويكون هذا نوع من التنشئة للآخرين على هضم حقوقه ، بسبب مشاعره الجياشة وضعف الحزم .

ولهذا يمكننا أن نرصد في العلاقات الأسرية أجمل أنواع الحب والمودة ، أو أسوأ أنواع الكراهية والغضب ، ولهذا قال الأديب الروسي تولستوي : « تتشابه جميع الأسر السعيدة ، وكل أسرة غير سعيدة هي أسرة غير سعيدة بطريقتها الخاصة » .

ولهذا يكون الحل فقط في نوع من إعادة الحسابات ، من أجل فرض نوع من الحزم اللطيف على من وسدنا المسؤولية عليه ؛ لأن تغيير سلوكنا بالحزم اللطيف ، أهون من طلب تغيير سلوكيات الآخرين التي اعتادوا عليها ، وهم لا يجدون مبررًا للتخلي عن شيء أعطي لهم مجانًا ، حتى عبارات السباب والاستهانة التي قبلناها من المقربين ، لا يكفوا عنها إلا إذا وجدوا الحزم في الأمر والمحاسبة ، وإذا قرّرنا رفض الحسائر المجانية ، فسينصلح الحال بسرعة أكبر مما نتوقع .

٤ - المشاركة الوجدانية :

تتكون عواطف الغضب تدريجيًا تحت السطح ، من خلال ضعف التواصل بين الفرقاء ، وضعف ثقة الفرد بنفسه ، التي تؤدي به إلى عدم تحمل مسؤولية نفسه ، في مواجهة الحياة وتحدياتها ، واختزان الهفوات وتضخيمها ، والتغاضي عن مختبرات الثقة ، ولهذا إذا أردنا لجم عواطف الغضب مبكرًا ، فعلينا أن نعالج أسبابها الكبار الأربعة بالشكل التالي :

أ - الحديث بوضوح : من خلال الحوار والتواصل بشتى أنواعه ، لإحداث الألفة المؤدية إلى التفاهم ، وكشف مراد كل طرف من أطراف العلاقة ، وفهم أهدافه منها بوضوح .

ب - الثقة المتبادلة : بين أطراف العلاقة المبنية على أسس واضحة متوازنة في الأخذ والعطاء ، على أن لا يكون الأمر بشكل رياضي حسابي مادي بحث ؛ لأن العلاقات المادية دون غطاء وجداني أخلاقي يفسدها ، وهذا ما يعرف اليوم بمعطيات الذكاء الوجداني ؛ ولأن الثقة تطرد الشك المؤدي إلى سوء العلاقات بين أقرب المقربين .

ج - الصفح والتسامح : وإذا أردت التسامح فعليك أن تضع الماضي خلف ظهرك ، وهذا لا يعني نسيانه تمامًا ، بمقدار ما هو تغاضي عنه باتجاه بناء حاضر جديد ومستقبل أجمل ، ولا يحتاج التسامح إلى سبب غير تخفيف الأثقال عن ظهورنا

ونفوسنا ؛ لأن هذا التسامح قوة وطاقة للمتسامح نفسه ،
لتحرير الذات من الشعور بقيود آثام وأخطاء الآخرين ، بغض
النظر عن مبررات ارتكابها ، وهذا يطهر النفس والقلب من
المشكلات والخلافات ، باتجاه التخلي عن أساليبها القديمة في
الشجار والغضب .

د - العناية بصحتك : الصحة الجيدة شعور جيد ، ولهذا
لا بد من مراعاة الفحص التام لصحتنا من جميع جوانبها ،
في الطعام الجيد ، والشراب الطبيعي ، والهواء النقي ، واللباس
الصحي ، والاستحمام المناسب ، والإجازات الدورية ،
والفحص الطبي ، والاسترخاء بعد الإجهاد ، إلى ما هنالك
من أمور كثيرة تؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية .

هـ - الاستماع والحوار :

ذكرناه وسنذكره في أكثر من موقع ومناسبة ، لهذا
سنرجئ الحديث عنه هنا منعا للتكرار .

خامسا : استثمار قوة الغضب :

كما عرفنا سابقا أن من الغضب ما هو محمود ، في
الدفاع عن أنفسنا وحقوقنا وكرامتنا ، لولاه لما كان لنا من
حق ، وما كان لنا من وطن وكرامة ، وهذا النوع من
الغضب له قوة جبارة تستفز كل طاقاتنا ومواهبنا لتحقيق
ما ذكر ، ولهذا يمكننا استثمار طاقة الغضب وقوته بشكل

إيجابي صحيح ، من خلال الأمور التالية :

١ - التآلف والتعارف :

إذا كانت القطيعة والتناكر سببًا رئيسًا من أسباب الخلاف والتنازع بين الناس ، فإن مما لا شك فيه أن التعارف يفتح أبواب القلوب والصدور ، للتآلف والتعاون بين الناس على اختلاف مشاربهم قال تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ﴾ [الحجرات : ١٣] ، ولهذا كان ابتداء اللقاء بين الناس بالسلام والتحية ، ثم التعرف بالاسم والموطن ، وكذا بين الزوجين والشريكين والجارين والصاحبين بأعمق من ذلك ، للوصول إلى تعارف الأرواح والنفوس ، لوصل ما يتصل ، وإعذار ما لا يتصل ، ولهذا قال رسول الله ﷺ : « الأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف » (١) .

ولهذا كنا مسؤولين عن صحبة ساعة ، أن نقوم بحقها ومستلزماتها ، فكيف بصحبة العمر في الزواج؟! وصحبة عقود فيما عداه ، وهذا ما قصدناه من قوة استثمار التآلف والتعارف ، لإنجاز الحياة الجميلة وحياتنا السعيدة .

٢ - فهم الطرف الآخر :

الناس لا يزالون مختلفين ومتباينين ، طالما أن الله خلقهم

(١) البخاري ومسلم عن عائشة .

مستقلين ، وكلُّ له بصمته وسمته وشخصيته ، خاصة أن الإنسان يمر بمراحل متعددة كلُّ منها له صفاته فيها ، ولهذا كان الواجب علينا أن نفهم الطرف الآخر حق الفهم ؛ من حيث أهدافه وميوله وصفاته وما يرضيه وما يزعجه ، إلى ما هنالك من اختلافات بين البشر ، لا تستطيع اللغة وحدها أن تعبر عنها بعض الأحيان .

ولهذا نحن بحاجة إلى لغة الإشارات والعبارات ، ولغة العيون والكلمات ، بالإضافة إلى لغة القسمات واللهجات ، ولغة الجنس والنوع والمهنة والمرحلة ، وكلما فهمنا الطرف الآخر كلما ساعدنا ذلك على فهم ذواتنا وخصائصنا ، وهذا يوفر طاقة الاختلاف المؤدية للغضب إلى استثمارها في التعاون على النجاح وتحقيق السعادة .

٣ - صناعة الحب :

الغضب مشاعر مخزونة مكبوتة ، إذا حولت إلى طاقة يمكن استثمارها في صناعة الحب ، فيحقق الإنسان معجزات كبيرة لم يكن يتوقع مثلها في النجاح والسعادة ، وهذا فن حرمناه في مشرقنا العربي والإسلامي ، بعد انهيار دور أمتنا الحضاري على مدى القرون الأخيرة ؛ ولهذا زرع في منطقتنا عن سابق عمد وتصميم ، ثقافة الكراهية والأحقاد والضغائن ؛ من خلال تمزيق خريطتنا وزرع قاعدة فرق تسد ، ولا يظن أحد أن هذه الأمور الجغرافية السياسية ،

لا علاقة لها بعلاقتنا الإنسانية الاجتماعية فيما بيننا ؛ لأن الإنسان ابن بيئته والتنشئة كلُّ متكامل .

وثقافة الحب لا يمكن أن يستكمل عناصرها إنسانٌ مهزوم من الداخل والخارج ، ومع هذا إذا عرفنا حقيقة الحب وعناصره بشكل واضح جميل نبيل ، نستطيع أن نعيد صياغته في سويداء قلوبنا أولاً ، من خلال حب الذات ، ومعرفة خصوصياتنا العالمية وحضارتنا الإنسانية ثانيًا ، التي علينا أن نقوم بصناعة أمجادها من جديد ؛ من خلال ثقافة الحب الحقيقي الشريف النبيل ، القائم على القيم الأصيلة في الشريعة والأخلاق ثالثًا .

٤ - المجتمع الهادف :

المجتمع الاستهلاكي مجتمع حظائر ، تتعاوره سكاكين الجزائر من كل قِصع ومِصر ، من الشرق والغرب ، وحديث القصة^(١) التي ذكرها النبي ﷺ أبلغ دلالة على وضعنا ووصفنا ، وهذا ما يدفع بأفراد مجتمعنا العربي أن يبحث كل منهم عن خلاصه الظاهري ، بقوت يومه وضمان غده ، في الشكل لا في المضمون ، وهذا ما يدفع بالناس إلى عمق الخلافات الأسرية والوظيفية وثورات

(١) حديث : « يوشك أن تداعى عليكم الأمم كما تداعى الأكلة إلى قصعتها ... » أخرجه أبو داود عن ثوبان رضي الله عنه .

الغضب الهامشية ، التي لا تسمن ولا تغني من جوع .
في حين أن المجتمع المتناسك المتعاون المحدد الأهداف
(بعيدة المدى وقرينته) يعمل أفراده معًا كخلية النحل ، في
تعاقد وتعاون وتآلف واطمئنان ، لا يلفته عن هدفه وهدف
مجتمعه الكبير نظرة فردية أو مصلحة آتية ، لأن الجميع في
اتجاه واحد وسمت واضح مرسوم ، ينشد أغنيته الصغار
والكبار في طابور الصباح ، وتحت لواء العلم بصدق وحرارة
وإخلاص .

٥ - استيعاب المغامرين :

لا خير في أمة لا طموح لأبنائها في العزة والكرامة ،
والبناء والإعمار ، خير سبيل لقوتها ، ومن الإعمار قوة مادية
ومعنوية ، والشباب خير من يبذل الغالي والرخيص في سبيل
إعادة أمجاد أمتهم ، ولهذا لما خرج أبو بصير من مكة
مهاجرًا ، وكان من بنود صلح الحديبية إعادة هؤلاء الشباب
إلى ذويهم بمقتضى شروط الهدنة ، أسلمه رسول الله ﷺ
إلى رسولي قومه ، قائلاً له : « إن الله جاعل لك ولمن معك
من المستضعفين فرجًا ومخرجًا يا أبا بصير » .

فالتزم أبو بصير أمر قائده وسار أسيرًا مع رسولي قومه ،
فانتهم منهم فرصة فقتل أحدهم وانطلق حرًا إلى المدينة ، فقال
رسول الله ﷺ : « ويل أمه مسعر حرب لو كان معه رجال » ،

والتزم ساحل البحر حتى لحق به واجتمع له من شباب مكة سبعون رجلاً ، يقطعون الطريق على أهل مكة وقوافلهم حتى أعيوهم ، فأرسلت قريش إلى النبي ﷺ تسأله بأرحامها إلا آواهم إليه ففعل (١) .

ولهذا لا ينبغي أن يشاغب على الأمة أحدٌ إلا وينبغي استيعابه بالتي هي أحسن ، لتحقيق تماسك الأمة أمام أعدائها من ناحية ، ولتحقيق النصح والتناصح في تعديل السلوك الغاضب المدمر ، الذي يجلب على الأمة التشويش والاضطراب ، للاستفادة من حماسه في الإعمار لا الدمار ؛ لأن الحكمة تعني وضع الأمور في نصابها ، لتحقيق أمن المجتمع وقوته .

* * *

(١) من كتاب السيرة النبوية لابن هشام (٣٢٤/٢) .

كَيْفَ نَتَحَرَّرُ مِنْ نَارِ الْغَضَبِ؟

الفصل الرابع

علاج الغضب

- أولاً : البرمجة الجديدة .
- ثانياً : العفو والتسامح .
- ثالثاً : الدستور والنظام .
- رابعاً : الاستشارات والتطبيب .
- خامساً : بنك المشاعر .

قالت العرب :

ليس من عادة الكرام ، سرعة الغضب والانتقام .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

الفصل الرابع

علاج الغضب

أولاً : البرمجة الجديدة :

إذا اعتبرنا الغضب سلوك مكتسب ، ونقصد به الغضب السلبي المتفجر غير الحكيم ، فإن من نافلة القول أنه يمكننا أن نعالج هذا الغضب باكتساب سلوكيات حميدة إزاءه ، وهي ليست سوى برمجة جديدة لأقوالنا واعتقاداتنا ومشاعرنا وبالتالي لأفعالنا ، وهذه البرمجة ذكرنا طرفاً منها في الفصول السابقة كحالة تفسيرية للغضب ونستكملها هنا بصورة علاجية له من خلال الأمور التالية :

١ - الاحترام والتقدير :

الغاضب يثور لا على فقد شيء من ممتلكاته ، بمقدار ما تكون ثورة غضبه على فقد احترام ذاته وتقديرها المناسب ، ولهذا ينبغي أن ندرك أن الاحترام هو من صنع أنفسنا ، وليس هبة نستجديها من الآخرين ، ولهذا ينبغي أن نصر على نجاحنا الذاتي ونعمل له بكل طاقاتنا ، فإذا فسحنا مساحة للآخرين للاستهانة بنا ، فليس علينا الصراع فيما نحن تنازلنا عنه بمحض إرادتنا ، ولهذا نحن نكسب الاحترام من ذواتنا وليس من خارجها .

وتقدير مكانتنا الأدبية والاعتبارية ، لا تحتاج إلى إطراء

الآخرين بمقدار ما تحتاج إلى قبولنا لما ننجزه ، وافتخارنا به ومكافأة أنفسنا عليه ، ولهذا ينبغي أن نثق بأننا أهل للاحترام والتقدير الذاتيين ، دون أن نمر في نفق الآخرين ، صحيح أن الإنسان يعجبه الإعجاب والتقدير من الآخرين ، إلا أننا بإمكاننا أن نقول لأنفسنا : أنا كفاية ، وهذه المقولة هي صخرة التحدي في النجاح .

٢ - قانون التركيز (١) :

غضبنا يعمل من خلال قانون التركيز ، الذي فحواه : أننا عندما نركز على ما يثير غضبنا ، من مفاتيحه المتداولة بالتنشئة والتربية والبيئة ، يستدعي ما يناسبه من مثيرات الغضب فتنجذب إليه ؛ لأن المثل يقول : من كان في يده مطرقة يظن أن كل ما حوله مسامير ، ويعمل مع قانون التركيز ثلاثة توابع من القوانين هي :

أ - قانون الجذب : الذي يجذب كل ما يتعلق بالغضب ومبرراته التي تغلق على الشخص تفكيره وحريته ، في حال تركيزنا على ما يغضبنا .

ولهذا يكون التخلص من الغضب بالتركيز على الإيجابيات ، سواء كانت إيجابيات الذات في الحلم والتحمل ،

(١) مستفاد من دورة العلاقات الزوجية والحب الجميل في متعة العقل لصيف دبي ٢٠٠٥م - د . مصطفى أبو سعد .

أو إيجابيات الآخرين الذين أتعامل معهم ، ولديهم بعضًا من الأمور التي أستنكرها ، ففي حال التركيز على الإيجابيات سينجذب إلي كثيرًا من إيجابياتهم التي تحسن صورتهم نوعًا ما ، مما يؤكد مقولة : « حيث أكون يتبعني العالم خلفي » .

ب - قانون الإلغاء : الذي يلغي بمقتضى قانون التركيز على الغضب ، كل ما عداه من الإيجابيات في الطرف الآخر ، وفي الحالة ذات موضوع الغضب ، تركيزي على الإيجابيات سيلغي استدعاء ما عداها من السلبيات التي في أو في الطرف الآخر ، فأقول عنهم : الناس بخير وهم بشر ، ما أروع ما فيهم من إيجابيات ! مما يجعلني أقل حدة في التعامل مع الآخرين ، ويجلب لي الهدوء وراحة البال والسعادة .

ج - قانون التخيل : ولهذا إذا أردنا علاج الغضب ومفاتيحه ، يمكننا أن نستخدم قانون التركيز وتوابعه في علاج الغضب ، من خلال عكس الأمر بالتركيز على الحلم والتروى وما يبرره من قيم وأهداف ، حتى يجذب إيجابيات تفكيرنا وإيجابيات الآخرين ، وإلغاء مشيرات غضبنا والتقليل من تأثيرها ؛ لأن القاعدة تقول : أن ما تركز عليه تجد منه الكثير الكثير .

وهذا القانون الأخير بمقتضى القانونين السابقين يجعلني أعيش في حالة التخيل الإيجابي ، الذي يضعني في جو إيجابي من التفاؤل والتواصل والتسامح وراحة البال والسعادة .

د - قانون المراسلات : هذا القانون تبع لقانون التركيز وتوابعه المذكورة ، وفحواه أن نظرتي الإيجابية للأمور ، تنعكس على ملامح وجهي وتصرفاتي ومشاعري ، مما يجعلني بطريقة تلقائية أرسلها إلى الآخرين وتنعكس عني بغير جهد ، بشكل بسمة في محياي ونظرة في مقلتي ، وسكون وهدوء في جوارحي ، وهذا يسمى قانون الإرسال : يستقبلها الآخرون مني ليعكسوها إليّ رضا وتسليم ومقابلة ، أجدّها في عيونهم وشفاههم وألسنتهم ؛ لأن ما أرسله أستقبله وهذا يدعى قانون الاستقبال .

وهذه القوانين الثلاثة أو الأربعة من توابع قانون التركيز تعمل بتلقائية (أوتوماتيكية) ، بمجرد ضغطنا على القانون الأول قانون التركيز الذي يعتبر مسؤوليتنا الشخصية ، فعلىنا أن نستخدم قانون التركيز بإرادتنا ومسؤوليتنا لعلاج حالة الغضب ، والباقي على الله تعالى القادر على كل شيء سبحانه ، ولهذا قال أبو الدرداء رضي الله عنه : « إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم ، ومن يتحر الخير يعطه . . » (١) .

٣ - معرفة الأهداف :

الإنسان الذي لا أهداف له ، هو في خدمة أهداف الآخرين ، ولهذا كثيرا من مسببات غضبنا ، بروز شعور

(١) أخرجه القرطبي في الجامع لأحكام القرآن .

فجائي بأننا مُستَغَلون أو مُهمَلون أو خاسرون ، ولهذا نقوم بإلقاء اللوم على أقرب إنسان نقدر عليه ممن نظن أنه ازدرى احترامنا وتقديرنا ، ونصطنع معركة وهمية تجاهه ، وفي التدقيق نجد أنفسنا نسير بطريق غير محدد المعالم ، فإذا أجهدنا الحياة في خدمة الآخرين ، سواء كان رئيسًا أو زوجة أو ولدًا أو أحد الأقارب أو الأصدقاء ، شعرنا بأننا لا نملك شيئًا لأنفسنا لقاء هذا التعب والإجهاد ، وفي مثل هذه الحال خير سبيل لتقليل التوتر والانفعالات والغضب ، أن تكون لنا أهداف لحياتنا نسعى في سبيلها ، فلا نشعر بالإحباط ؛ بل نشعر بالإنجاز والنجاح ، الذي يهون علينا عندها كفاحنا ونكران الآخرين جميلنا ، بل نعتبر عندها أن تضحيتنا وتطوعنا في خدمة الآخرين ، شحن وجداني لطاقتنا في العمل والإنجاز والنجاح ؛ لأن عمل الخير المتوازن مسؤولية وثواب وسعادة .

٤ - تغيير القاموس اللغوي :

ذكرنا فيما سبق البرمجة اللغوية العصبية ، وأثرها في أعمال مفاتيح الغضب أو الحلم ، ونؤكد هنا على أثر المفردات اللغوية التي نتلفظ بها أو نستقبلها من الآخرين ، ويعتبر من أساليب علاج الغضب ، أن أقول لنفسي عند كل صباح وأنا أنظر إلى المرأة بعد الاستيقاظ : ما أجمل هذا الوجه الجميل ! الحلم والهدوء والتبسم يحافظ لي على جماله ، اليوم أنا جد

سعيد ، سأكون في أحسن حال مع نفسي والآخرين ، لن أغضب مهما كانت الأحوال ، إلا إذا كان ذلك لله ورسوله والخير ، وبالحكمة والموعظة الحسنة .

لن أحدث نفسي بما يثير الغضب ، لن استدعي الذكريات المريرة ، سأذكر كل ما يفرحني ، سأحترم نفسي والآخرين بما يليق بي من قول وعمل وشعور .

أنا قادر على التحكم في انفعالاتي وأقوالي وأفعالي ، ما أجمل هذه الخصلة وما أعظمها ، اليوم أنا سعيد لهذا القرار الحكيم ، سأرسل البسمات إلى كل الناس وأستقبلها منهم ؛ فرسول الله ﷺ كان دائم البشر والتبسم ، وكذلك الناجحون في حياتهم .

٥ - الاستجمام والإجازات :

العمل المتواصل المرهق يقلل الانسجام ويضعف الإتيان والنجاح ، وبالتالي يُشعر في لحظة من اللحظات بالإحباط ، لأن القاعدة تقول : نجاح - سعادة = فشل .

إن الاستمرار في النجاح والحيوية والنشاط لا بد له من نتيجة ومردود ، إذا افتقدا انعكس الرضا إلى سخط متراكم ، ينفجر في لحظة إحباط ما ، وهذا ما يسبب الغضب ، كالأم التي تعمل ليل نهار ، وبعد سنوات من الإرهاق والتعب ، تكشف فجأة أن الزوج والأبناء يبحثون عن ملذاتهم

ومسراتهم ، وهي لم تحصد لنفسها من ذلك شيئاً ، فتصاب بالإحباط والغضب وربما الاكتئاب ، وقس مثل ذلك على الأب ، أو الأخ الكبير أو الأخت الكبيرة ، هؤلاء المضحون بمصالحهم في سبيل الأسرة ، وكذا الموظف المخلص في عمله ، في دائرة أو مؤسسة لا مكافآت فيها ولا ترقية .

ولئلاً تتبدل موازين قيمنا الجميلة في البذل والتضحية والإخلاص ، علينا أن نقتنص لأنفسنا من عملنا ساعات من الراحة في أيام الإجازات ، للاستجمام والاسترخاء واللعب والرياضة والاستمتاع بهواياتنا وميولنا ، نجد فيها سعادة الذات وخصوصية الأنا ، كي نعود إلى سابق عملنا بنشاط وحيوية وقناعة ورضا وسعادة وسرور .

ثانياً : العفو والتسامح :

إذا مر الإنسان بتجارب فيها صراعات ونزاعات تعلم الكراهية والحقد ، خاصة إذا كانت بفعل تنشئة بيئية معينة ، أو تلقي قيم صارمة فيها نزعة تشكك كبير ، وكان يتصف بنمط شخصي يتبنى الماضي ويعايشه بشكل مغالى فيه ، تؤدي به إلى إشكاليات متعددة ، تحتاج كل منها إلى طريقة تربوية خاصة تناسبها في العلاج .

ولهذا بغض النظر عن مسبب الغضب المثار بالحقد والحقد ، فإن التحلي بخلق العفو والتسامح له أثره الكبير في

علاج حالات الغضب ، وهذه الآلية القيمة تحتاج منا إلى ما يلي :

١ - الغض والصفح :

ورد ذكر العفو والمغفرة في القرآن الكريم حوالي ٢٣٤ مرة مقابل ذكر الغضب ٢٤ مرة فقط ، منها خمس مرات غضب إنساني ، والباقي غضب من الله تعالى بمعنى العقاب ، فإن كان من دلالة فهي أهمية العفو والصفح والتسامح في حياة الإنسان ؛ لأن الغضب ينبغي أن يكون نادر الوقوع على قلة ، بما يناسب ردع الظالمين الكفرة الفجرة كيئفاً وكمئاً ، ولهذا كان على الإنسان أن يتحلى بالأنس والهدوء والحلم والسكينة ، ولهذا كرر لفظ العفو في القرآن كثيراً ، وتحلى به الأخيار والأصفياء الأبرار ، وذوي النفوس العلية والشخصيات القوية .

وهذا لا يعني أنه لا يستطيعه كل إنسان ، فقد استطاع النبي ﷺ أن يربي عليه صحابته ثلاثة عشر عاماً بانضباط كامل ، وهم يؤذون في الصباح والمساء في العهد المكي قبل الهجرة ، واستمروا عليه بعد ذلك حتى قال فيهم توماس كارليل : « ما عرفت البشرية فاتحاً أرحم من العرب » .

التسامح يكون بالغض والصفح والتماس الأعذار للآخرين في هفواتهم وأخطائهم ، وهذا يكون بفهم وإدراك : أن كل ابن آدم خطاء ، وأن الناس ليسوا سواء في عقولهم وفهمهم ،

وأن الخطأ أمر طبيعي لا يستنكر بذاته ، بمقدار ما يستنكر فيه التعدي والقصد التامين بدون أدنى مبرر ، وهذا قليل نادر بحكم العادة والاستقراء ؛ هذه واحدة .

وإذا أردنا أن نعرف وزن أخطاء الآخرين فلنزن أخطاءنا تجاه أنفسنا وتجاه الله تعالى والآخرين ، سنجد أننا أكثر الناس أخطاءً ، وهذا كافٍ لتعزيتنا فيما يخطئ الآخرون فيه تجاهنا ؛ وهذه الثانية .

ومعرفتنا بأجر وأثر وفوائد العفو والصفح ، يجعلنا نستمسك به ونتخلق عليه ؛ لأن العفو شيمة الملوك والعظماء ، وشيمة الأنبياء والصالحين ، وشيمة الواثقين المقتدرين ، وشيمة الأقوياء الناجحين ، وهذه ثالثة .

بالإضافة إلى الفوائد الفورية للعفو والصفح والتسامح ، التي تنعكس على نفسية الإنسان فتكسبه طهارة داخلية ، وأناقة ظاهرية ، وجمال شخصاني جسدي يتبدى في جمال الوجه وحسنه وإشراقه ، وأكدت ذلك دراسة نشرتها مجلة الجمعية الملكية البريطانية فحواها : « أن المزاي الوجهية وأشكال أجسام النساء اللاتي عشن حياة أسرية وأبوية مشوبة بالمشاكل ، هن أكثر عرضة للظهور بمظهر خشن وغير جذاب ، واحتمالية تأثر شكل عضلات الوجه عند الابنة بطبيعة العلاقة التي تجمع والديها ، فيكون أقل أنوثة وأشبه بوجه الذكور ، في حالة اضطراب العلاقة بين الوالدين ،

إضافة إلى تأثير في الوزن وشكل الجسد لديها ^(١) ، وهذه رابعة .

ولهذا لا بد من الصفو والصفح والتسامح ؛ لنحافظ على توازننا وجمالنا وجمال وجوه أبنائنا .

٢ - التواصل الإيجابي :

الغضب السلبي انفعال خاص من طرف واحد ، أحد مسبباته ضعف التواصل بين الشخص وذاته وبين الغاضب والآخرين ، لهذا كان فن التواصل مع الذات وفن التواصل مع الآخرين ، أحد أهم عناصر علاج الغضب ، لأن ضعف التواصل يقطع خيوط الفهم ، ويتدنى بمستوى الإدراك ، لأنه يفوت الترجمة الإدراكية الواقعية للمعطيات الحسية بشكل سليم ، سواء بإحداث التضاد بين العقل والوجدان ، أو بتركيب صور ذهنية في الخيال ناقصة ، أو الوقوع تحت تأثير الإيحاء السلبي لانتقاص الحقوق ، أو انتقاص احترام الذات .

ولهذا كان التواصل الإيجابي أحد دعائم امتصاص مشيرات الغضب ، وذلك من خلال التأكيد على الحوار ، وفتح قنوات حرية التعبير عن الذات وهمومها ومزعجاتها ،

(١) الدراسة أجريت في جامعة سانت أندروز الأسكتلندية ، نقلًا عن مجلة الصحة والطب الإماراتية العدد ٣٩٤ / ١٠ / ٦ / ٢٠٠٦ م .

في إطار الاستماع الجيد والإنصات للآخرين لفهمهم من ناحية ، وإفهامهم مشاكلنا ومنغصاتنا من ناحية أخرى ، وثقافة التواصل البناء اليوم من أهم مستلزمات العيش الهنيء في هذا العصر بالذات ، وما اصطلح على تسميته بالشورية (الديمقراطية) صحيح كل الصحة ، وجدير بنا نحن أمة ﴿ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ ﴾ [الشورى : ٣٨] الالتزام بها وتفعيلها بشكل صحيح .

ووسائل التواصل الفعال متعدد الأشكال والأساليب ، حسب الأشخاص والأحوال ، فهو في البيت والأسرة غيره في العمل والمؤسسة وغيره في الحياة الاجتماعية والمجتمعية ، ولكل من هذه البيئات والمواقع أساليب وطرق تلائمها ، فهي تكون بالحوار وتكون بالاستماع وتكون بالكتابة وتكون بالتعبير الحر ، وتكون بالزيارات والرحلات والمشاركات وغيرها من الأساليب العصرية المستجدة ، لإخراج المشاعر من حيز الكبت والكتمان والانحراف ، إلى حيز التبادل والتعاطف والتصويب والإهداء .

٣ - تأكيد الذات :

الخوف والقلق من ضياع الحقوق الشخصية ، وعدم الانسجام بين عمل ظاهر الإنسان وباطنه ، يؤدي مع الأيام إلى التمرد الداخلي في أعماق الإنسان ، يدفعه إلى القيام بأعمال لا يحبذها ، وربما يقوم بها عن طريق اللاوعي

(اللاشعور) ، وأمام أطباء النفس والأخصائيين حالات كثيرة من هذا النوع من السلوك المرضي ، ولهذا كان من علاجات الغضب الشخصي ، التأكيد على العناية بأهمية الذات ، وإفساح المجال أمامها للتعبير عن أحزانها وأشواقها معاً ، من خلال آليات الثقة بالنفس ، والفرح بإنجازاتها وتقدمنا الدائم في الحياة ، ولهذا قيل الأثر المشهور : « من تساوى يومه فهو مغبون » (١) .

وبالمقابل اعتبر جلد الذات (٢) ، من أخطر الأمراض النفسية والسلوكية ، التي تعيق تقدم الإنسان واستقراره النفسي ، الذي يجعله في حساسية مفرطة ووسواس قهري متواصل ، تجاه كل إشكالية سلوكية مع نفسه والآخرين ، وكأن الكمال في الحياة هو المطلب الأساسي فيها ، وهذا يجعل الذات ضامرة أمام أحداث الحياة ، وضعيفة قليلة في مواجهتها .

ولهذا لا بد من التحرر من خوف الملامة ، والتحرر من عقد النقص عند الإنسان ، تأكيداً للذات الواقعية وثقة بها ، كما وهبنا الله إياها ، للعمل على تحسينها واستخراج كنوزها الداخلية المتضمنة في الأحسن تقويم ، التي صبغنا

(١) رواه الديلمي عن علي عليه السلام وهو حديث ضعيف .

(٢) مفهوم جلد الذات هو مصطلح نفسي : يكثر فيه صاحبه من لوم النفس ومحاسبتها على كل صغيرة وخطأ يائسا من الغفران .

اللَّهُ بِهَا ﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنْ اللَّهِ صِبْغَةً ﴾ [البقرة: ١٣٨] .
ولهذا كان علاج ما نشعر به من غضب ، خوفاً على
ذواتنا أن تنتقص حقوقها ، هو التأكيد على الثقة بأنفسنا ،
والتعبير عن هذه الثقة بالإنجازات والعمل والتميز والنجاح ،
والإقدام بثبات مخطط في المجالات التي نتخوف منها ،
بروح واثقة مطمئنة .

٤ - طي الماضي :

حمل ملفات أوزار الماضي على الأكتاف ينقض الظهر ،
ويلوي بالرقبة من كثرة الالتفات إلى الخلف ، ويصرف
البصر عن النظر إلى الأمام والمستقبل المشرق الذي نبتغيه ،
وهذه سمات الشخصية المضطربة التي لا ترسو في ميناء ،
ولا تثبت لها قدم على طريق الهناء ، وتعكر مزاج نفسها
والحاضرين ، بالكان وكان وكان .

ولهذا ينبغي لمن أراد التخلص من الغضب ، أن يطوي
ملف الماضي السحيق المليء بالمنغصات ، من خلال استدعاء
هذا الماضي بقضه وقضيضه تجاه شخص ما أو قضية ،
وإسقاط مبررات مخففة عليه ، من إيجابيات هذا الشخص
أو الحدث ، حتى يعثم هذا الملف وتنمحي سطورهِ وكلماته ،
ويخفُت لهيبُ ذُبالةِ شعلته وينطفئ ، قائلاً مع هذا التخيل :
عفا الله عما مضى ، أنا ابن اليوم لا ابن الأمس ، أنا حر من

أدران الماضي ومرارته ، أنا ربان سفينة اليوم لا جلاذ القبور ،
الماضي تجارب يستفاد من إيجابياته ، لتحسين الحاضر
والمستقبل ، أنا لست حمالة الحطب ، ولا خازن بيت السعير ،
ويمكن كتابة بعض مرارات الماضي على ورق ، وتمزيقها
ورميها في سلة المهملات .

مر راهب بوذي مع تلميذه على حافة نهر ، فرأيا امرأة
تفرق فيه ، فألقى الراهب بنفسه في النهر وأنقذها ، فالتفت
إليه تلميذه بعد الحادثة قائلاً لأستاذه : كيف تدنست بحمل
تلك المرأة التي لا ينبغي مسها في تعاليم البوذية ، فالتفت
الأستاذ إلى تلميذه قائلاً : المشكلة أنك لا زلت تحملها في
فكرك إلى الآن ، بينما أنا قد وضعتها ونسيتها .

وهذه القصة رمز لما يعاني منه كثير من الغضب ، فحوادث
الحياة تجري بلا انقطاع بحلوها ومرها ، إلا أن الغضوب
والمكئب يحمل مرها على كتفيه ، في كيس يزداد ثقلاً مع
الأيام ، حتى ينقبض به نياط قلبه وينقطع به نفس صدره .

ولهذا لا بد من طي صفحة الماضي وتعلم فن النسيان
الإيجابي له ، على ضوء القاعدة القرآنية العظيمة في قوله
تعالى : ﴿ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴾
[آل عمران : ١٥٩] ، التي نزلت في خطأ الرّماة من الصحابة
يوم أحد ، التي راح ضحيتها سبعون شهيداً من الصحابة ،
فلم يقرّعهم ولم يعاقبهم ، ولم يذكرهم بها بعدها ، لأن من

يريد أن لا يخطئ الناس فعليه أن يسكن لوحده على القمر أو المريخ ، وهذا لا يعني عدم المحاسبة ، وإنما إذا صدر الحكم وحم القضاء ، فعلينا طي ملف القضية من أجل الإلتفات إلى الأمام والمستقبل .

٥ - السمو بالقيم :

مقارنة يسيرة بين الغاضب والحليم ، تكشف لنا الفرق بين سلم قيم الحالتين ، وآثار كل من الشخصيتين ، الآثار الداخلية والخارجية ، وقد ذكرنا جزءاً منها في أول الكتاب ، ولا يحتاج الأمر إلى جهد كبير ، لملاحظة الفرق بين القيم التي يستخدمها الثائر الغاضب ، والقيم التي يستخدمها الحليم الهادئ ، بغض النظر عن القناعة بها أو عدم القناعة ؛ لأن أغلب من يغضب يندم بعد انطفاء ثورة غضبه ، لكن «إنما الصبر عند الصدمة الأولى» (١) كما قال النبي ﷺ .

تراكيب الجمل وألفاظ الكلمات ، وحركات الفم والشفيتين ، وإشارات اليدين والرجلين ، وهزات الرأس والرقبة ، وتقطيب الجبين ، وعبوس الوجه ، وانقباض الصدر ، وارتفاع الصوت ، إلى ما هنالك من شتائم وسباب وتهديد ووعيد ، كل هذه الانفعالات السلبية كافية لو تمعن فيها الغاضب ، ووضعها تحت مجهر البصر والنظر ، لأدرك مقدار الصغار

(١) رواه البخاري عن أنس ؓ .

والاحتقار الذي يمكن أن يسببه له الغضب .
 والعكس صحيح فيما لو تمالكنا أنفسنا عند الغضب ،
 نتحكم بانفعالاتنا والكلمات ، وحسن العبارات ، وضبط
 الحركات ، وحسن الصورة والسمت والهيئة ، وهذا يساعدنا
 على التحصن بالقيم السامية ، والأخلاق العالية ، والخلال
 الحميدة ، وهذا لا يوفره سوى الهدوء والسكينة ، والتخلق
 بالحلم والرزانة ، والأنفة من المذمات ، والاستمسك بالقيم
 الرفيعة العالية .

ثالثاً : الدستور والنظام :

أصبح العالم معقدًا بما يوازي التقدم والتطور الحاصل فيه ،
 ولهذا من عاش سهلاً فلا يلومن الآخرين على ضياع
 حقوقه واضطراب أمره ؛ لأن تشابك العلاقات يحوج الناس
 إلى دستور ونظام وشرائع ؛ تحفظ لهم حقوقهم وتوثق لهم
 ملكياتهم ، وتفرض الاشتباك الذي قد يعترض اختصاصاتهم ،
 لتشرهم بالأمن والأمان والسلامة والسلام .

١ - تحديد لائحة النظام :

البيت الذي لا نظام فيه والمؤسسة التي لا قانون لها آيلة
 للتفسخ والخراب ، وهذه سنة من سنن الحياة المؤكدة بالتبصر
 والاستقراء ، ولهذا نجد أغلب المشكلات الأسرية المؤدية
 للخلافات والغضب ، بسبب عدم وضوح الرؤية لدى

أفرادها ، ومثلها في المؤسسات والشركات ، وعليه فإذا أردنا أن ننعّم بالأمان والاستقرار وعدم الغضب ، فإنّ مما يحقق ذلك تحديد لائحة نظام البيت أو المؤسسة التي ننتمي إليها ؛ لأن معرفة النظام ييسر طريق الالتزام به ، ويسهل فض الاشتباك في حال الاختلاف عليه .

فكثير من مشاكلنا الأسرية والاجتماعية والمؤسسية ، أنها تنبع من غموض النظام وفوضى تطبيقه ، فالبيت الذي لا يضع لائحة نظام أسري ، يجتهد فيه الصغير والكبير على تلبية رغباته ومصالحه بعيداً عن أي قانون أو نظام ، ويحدث الصراع بين أفراد الأسرة بتقدم العمر وتراكم المشكلات ، دون أن يكون هناك حلول مناسبة لها سوى كلمة لا تفعل لا تعمل ، دون طرح أي بديل .

ولهذا كان الاتفاق المبكر على إدارة البيت وتربية الأبناء ، وطرق حل المشكلات بين الزوجين ، مع تحديد المرجعيات لذلك وخطّة السير ، له أكبر الأثر في امتصاص ثورة الغضب وقوة الرفض .

فالنظام المحكم لا يعني الصرامة والشدة ، بمقدار ما يعني سكة العمل وموجه السلوك ، وتغييره بين الفينة والأخرى مع تقدم الأعمار وتطور الأطوار لا يُستغرب ولا يُستنكر . والأبناء صغاراً وكباراً يرتاحون للنظام على أن يلبي جميع

حاجاتهم ومتطلباتهم ، مع قواعد الثواب والعقاب التربويين دون ضرب أو عنف ، وفي المؤسسات مع الترهيب والترغيب بالمكافآت .

آية قرآنية واحدة في توثيق الدّين ، وتوثيق الأمور الاقتصادية والتجارية والمعاملات المالية ، لو التزم بها كثير من الناس لوفروا طاقات هائلة في غضب الخلافات والمنازعات القضائية أمام المحاكم .

ومثل آية الدّين عقد النكاح المسمى بالميثاق الغليظ ، لو التزم الناس به بشروطه الشرعية ، لوفروا من الخلافات والمنازعات وما يستدعي ذلك من الغضب ، على مسمع وسائل الإعلام والصحافة وأمام المحاكم ، الشيء الكثير . فالنظام أساس الاستقرار ، والحرية أساس التقدم ، والعمل الصالح أساس النجاح .

٢ - العمل الشوري :

أخطر ما في الخلافات البينية والمشكلات الأسرية والمعضلات الاجتماعية ، ما كان بسبب الاستبداد والتسلط والتحكم القهري ؛ لهذا يكون اجتثاث التخلف والفساد وحل المشكلات بالعمل الشوري وحرية التعبير ؛ لأن الشورى تستقطب آراء جميع الأفراد المشاركين ، ولا تسمح بتكون آراء شاذة أو منحرفة أو غاضبة مدمرة تحت السطح ،

في غيبة الحوار والرقيب .

ولهذا كان في التاريخ ما يعرف بديوان المظالم ، واليوم استحدث الناس ما يعرف بصناديق الاقتراع والاستبيانات ، فمشاورة رب الأسرة أفرادها ، يضمن له الطاعة والاحترام ، ومشاورة رب العمل موظفيه ، يضمن له الإخلاص والتطوير ، ومشاورة الحاكم رعيته يضمن له نصحتهم والولاء له وللوطن ، ومشاورة القائد جنده يضمن له تضحيتهم والفداء .

ومشاورة الأستاذ طلابه يضمن له هدوءهم وتقدمهم ، والرغبة في التعلم ومحبة العلم وأهله ، وهكذا في سائر ميادين الحياة والمجتمع ، لا سبيل للتقدم ونبذ الخلافات والصراعات والحسد بغير الحوار القائم على الشورى و (الديمقراطية) . والتشاور في كثير من الأحيان لا يحتاج إلى آليات رسمية أو معقدة ، بمقدار ما هو نوع من التواصل بين الأطراف المشاركة في وحدة حياة ، إنتاجية أو اجتماعية أو ثقافية .

٣ - توقع المشكلات :

الحياة ماضي وحاضر ومستقبل ، والإنسان كائن عاقل مكلف ومسؤول ، ومقتضى ذلك كله يجب عليه توظيف ما وهبه الله من ملكات وقدرات في صالحه وصالح المجتمع الذي ينتمي إليه ، بالإضافة إلى صالح الإنسانية قاطبة احتراماً لآدميتها .

والحياة ليست دائماً على وتيرة واحدة من الأخذ والعطاء ،
قال تعالى : ﴿ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ
عَمَلًا ﴾ [الملك : ٢] ، وفي قصة رؤيا عزيز مصر في قوله تعالى :
﴿ وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ
عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ
أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِن كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ ﴾ [يوسف : ٤٣] ،
دلالة عظيمة على أهمية توقع الأحداث والاحتياط لها ،
وإلا كنا كالتى نقضت غزلها ، وهذا سبب رئيس من
أسباب المشكلات المؤدية إلى التنازع والغضب ، ففي حياتنا
أيام بحبوحية وإقبال خضراء ، يعقبها في أيام أخرى ضيق
إدبار ويباس ، فإذا لم نأخذ من هذه إلى تلك ، عضضنا
أصابع الندم .

وغالب المشكلات الأسرية اليوم سوء تخطيط ، بل وأجزم
أن تلك القضية هي مشكلة عالمنا العربي والإسلامي ، ودول
العالم المسمى بالعالم الثالث ، وهناك من الدول والأمم مَنْ
عَمِلَ بِوَصِيَّةِ يَوْسُفَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِعَزِيزِ مِصْرَ ، قَالَ تَعَالَى : ﴿ قَالَ
تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَابًّا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا
مِمَّا تَأْكُلُونَ ﴾ [يوسف : ٤٧] ، فتقدمت وقويت وحصنت
نفسها ، ومثل ذلك على مستوى الفرد والأسرة ، والشركة
والمؤسسة ، والنادي والعائلة .

فمن عاش ليومه فحسب وضحك فيه ، بكى في غده

وندم عليه ، ولكن يبقى التوازن سيد النجاح ، والخلل سيد الفشل ، ومقولة عبد الله بن عمر رضي الله عنه : « احرث لذيالك كأنك تعيش أبداً ، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا » ^(١) ، خير دليل على أهمية تخطيط حياتنا ودخلنا وأمورنا ، لنأخذ منها لها ، فلا تقع في فخ المفاجآت والمطبات التي لا نحسب لها حساب ، ففتتح علينا أبواباً من المنازعات والمزعجات والغضب ^(٢) .

٤ - وضع الحلول :

كثيراً ما نناقش المشكلة ونفرع على أساسها ، فتتضخم لتصبح وسادة نومنا وفراش راحتنا ، مع أنها ينبغي أن تكون أمر عابر وطيف خاطر ، إلا أننا بسبب تعودنا على الحياة برد الفعل فحسب ، يغيب عنا قانون المبادرة ؛ الذي يصنع لنا الحياة كل يوم ويجدد فيها ، بتجدد الجديدان ^(٣) كما قالت العرب ، ولهذا يكثر فينا القيل والقال ، ويقلل ذلك من الفعال . ومن أجل الخروج السريع من دائرة الخلافات والغضب ، ينبغي لنا تعلم فن الحلول المتعددة الممكنة ، وما أكثرها في أمثالنا الشعبية وحضارتنا العربية والإسلامية ، وكتب التراث

(١) في : الجامع لأحكام القرآن للقرطبي عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه .

(٢) سيكون لي كتاب « كيف تدير أسرتك بسعادة ونجاح » أذكر فيه تخطيط الحب والإنجاب والإنفاق والادخار ، إن شاء الله تعالى .

(٣) الجديدان : يقصد به الليل والنهار .

زاخرة بوجهات النظر المتعددة والأحكام المختلفة للمسألة الواحدة ، تصل في بعضها إلى عشرة أوجه وعشرين وثلاثين ، وليس هذا إلا تعليم حصيف من حكماء الأمة وعلمائها لأبنائها ، بينما نحن في عصر العولمة اليوم ، هذا العصر الذي خطف منا تراثنا ، جعل كثيرًا من أبنائنا أشبه بالبلهاء أمام مشكلات الحياة ، لا يرى في مواجهتها سوى المغامرة أو الهروب ، أو المواجهة العزلاء ، أو الاستسلام ، بينما حقيقة الأمر فيه سعة ، والحل له أكثر من عشر نوافذ ، ولون الشمس ليس أسود وأبيض ، وإنما يحوي ألوان قوس الله (قوس قزح) الذي يتضمن كل الألوان ، وهذه الليونة في التفكير والمرونة في الفهم ، أحد أكبر أسباب التفوق والنجاح .

فالحل الواحد الوحيد من أكبر مشيرات الغضب ، والحلول المتعددة من الكياسة بمكان أن تطفىء نار السخط والغضب وثورته .

٥ - الليونة والمرونة :

النظام الصارم الذي كل بنوده فرائض وواجبات ، يصبح كالحجارة على الصدور ، بينما النظام الذي فيه فرائض وفيه نوافل ، يكمل بعضها نقص بعض ، ويعطي أفراده مساحة من الحرية والأريحية ، ويتمتع الناس فيما بينهما بالليونة والمرونة ، وهذه من علامات الفلاح والنجاح ، فليس كل ما

في النظام مقدس ، طالما أن الإنسان هو الأقدس ، ولهذا نزلت الشرائع بكرامة بني آدم وحفظ حقوقه .

فالنظام الذي يستوعب الفروق الفردية ، ووسع الطاقة البشرية ، وتغير الأحوال الإنسانية ، هو النظام الذي يستل الغضب وسخائم النفوس من جذورها ، ويقدم ما لها قبل أن يطالب بما عليها ، ولكن مع الأسف الشديد أصبحت الأنظمة اليوم ظلم ودمار ، مع أن الأصل فيها الرحمة واليسر والإعمار .

ولهذا أدرك الغرب من خلال التطوير والدراسات والبرامج ، حاجة الإنسان إلى الترفيه وتغيير المناهج ، فالتفت إلى الوجدان بعد طول إهمال وغياب ، فراعى في تخطيطه الجديد روح العلاقات والقيم ، من أجل زيادة الإنتاج والتطوير ، ومن أجل حل المشاكل والتغيير .

ولهذا اكتشفت وسائل في المرونة وتيسير النظام ، لا تُنقص الإنتاج ولا المخرجات ، إلا أنها تريح أعصاب المنتسبين والعمال ، وتزيد في العطاء والجودة ، فغدت مرونة النظام المضبوطة عامل تطوير وتحسين وعلاج لحالات الغضب .

مثال : قبول التأخر في أول الدوام لبعض المؤسسات ساعة أو ساعتين ، تعويضاً بمثلها في نهايته ، فتحسن إنتاج هؤلاء بدل أن يأتوا وهم على مضض ، يفركون أجفانهم من النعاس والتعب ، وهم شرائح من أنماط الشخصيات

التعبيرية أو العملية ، ولهذا لا بد من المرونة في علاقاتنا
 الأسرية والاجتماعية ، إذا أردنا التيسير ؛ لئلا نقع في حفرة
 التشديد والتعسير ، على ضوء قوله تعالى : ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ
 يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ [الشرح: ٥ ، ٦] .

قال رينهولد ينبور : « لكي أحافظ على هدوئي بيقين ،
 عليّ أن أتقبل ما لا يمكن تغييره ، وأن تكون لديّ الشجاعة
 لتغيير ما أستطيع » (١) .

رابعاً : الاستشارات والتطبب :

عالم اليوم عالم حضارة ومدنية ، وليس عالم بدَاوة أو
 بدائية ، بغض النظر عن الإيجابية أو السلبية ، وهذا له
 ضريرته من تشابك العلاقات والاحتياجات ، مما يحوجنا إلى
 فن فك الاشتباك ، بين متطلبات الفرد ومتطلبات الآخرين
 الذين يعمل معهم أو بجوارهم ، وبالتالي علاج أثر هذا
 الاشتباك بين الأطراف المختلفة ، من توتر وقلق وغضب ،
 وهذا يكون بالأمور التالية :

١ - مواجهة العصر بالعلم :

لم تعد السذاجة أسلوب علاقات ، ولا البساطة وعاء
 مجاملات ، في عصر كل ما فيه مقنن ويخضع للعلم

(١) من كتاب طرق مختصرة للاحتفاظ بهدوئك - جيل لندنفيلد -
 مكتبة جرير ..

والمدرسة ؛ ولهذا بإمكاننا مواجهة مشاكلنا في هذا العصر بالعلم والمعرفة ، لأن العلم يقدم التحليل السليم والحل المناسب ، بينما إدارة الظهر له يجعل الناس غرباء عن العصر ومستجداته ، مما يوقعهم فريسة للاستغلال ونهبًا للمتعلمين من الناس والأُمم ، أو فريسة ونهبًا للهَمِّ والغَمِّ والصراعات والنزاعات والغضب ، وبالتالي يدفع أجور المحاماة عن حقوقه وممتلكاته بلا ضامن ؛ لأن القانون - كما يقولون - لا يحمي المغفلين .

ولهذا يمكن اختصار طريق المتاعب بعدم السير فيه أصلاً ، من خلال الوعي والمعرفة والعلم والتعلم ؛ ولهذا قلنا أن هذا العصر بالذات يحتاج إلى مواجهته ومواجهة مشكلاته بالعلم والمعرفة ، وكما قيل أن من يملك معلومات أكثر يربح أكثر . وهذا الأمر ليس على مستوى أكاديمي فحسب ، بل على مستوى تربية طفل صغير منذ أول يوم لميلاده ، ومثل ذلك في العلاقات الزوجية بين العروسين ؛ لأن الخطأ في عالم معقد مهما كان صغيراً يحسب له حسابه في عالم الأرباح والخسائر ، ليس على المستوى المادي فحسب بل على المستوى التربوي والأخلاقي كذلك .

٢ - الاستشارات التربوية :

علاج الغضب لا يتوقف على العلم والتعلم العام فقط ، بمقدار ما يحتاج في كثير من قضاياها إلى العلم الاختصاصي ،

ويأتي هنا على رأسه الاستشارات التربوية ، وخاصة فيما يتعلق بالخلافات الأسرية القائمة بسبب اختلاف القيم وطريقة تربية الأبناء ، وأصبح هذا العلم اليوم على رأس العلوم التي تعالج مشكلات الأطفال ، وكذلك مشكلات المراهقين ، فضلاً عن مشكلات الوالدين مع أبنائهم وفيما بينهم ، وكثرت المراكز التي تقدم خدماتها للمحتاجين .

والسبب في حاجة كثير من الآباء إلى إرشادات هذه المراكز ؛ اندثار الأسر الكبيرة وغياب ثقافة التربية الوالدية ، فيصبح الأبناء ضحية جهل الآباء ، لا جهل العلم والتعلم ، وإنما جهل فن التربية والتنشئة ، كأحد مفرزات العصر الحالي القائم على سيطرة وسائل إعلام الدول الاستعمارية الكبرى ، وغياب وسائل الإعلام الوطنية الهادفة .

والإرشادات التربوية في كثير من الأحيان تؤدي ثمارها بأسهل مما نتصور ، والمشكلة الكبيرة قد تكون متوقفة على نصيحة مناسبة صغيرة ، وسجل هذه المراكز حافل بهذه النتائج .

٣ - الطب النفسي :

يؤكد علماء النفس على أن أغلب الأمراض النفسية نتيجة لأنماط خاطئة في التفكير ، وعلاج الغضب قد يصل في بعض مراحله ، إلى مستوى المرض النفسي أو مقدمات هذا المرض ، وتصبح المشكلة نفسية بعد أن كانت في أساسها

مشكلة تربوية ، ولهذا العلاج مستويان : مستوى الأخصائي النفسي ، ومستوى الطبيب النفسي ، الأول نحتاج إليه قبل استفحال الغضب ، ويكون في مقدماته وعلاماته ، حينما يبدأ الإنسان بالتراجع في حياته الخاصة أو العامة ، والثاني بعد أن تظهر آثار هذا التراجع على المستوى السلوكي المتشنج ، في آلام الجسد وضيق النفس ووجع المفاصل ، أو ما يعرف باضطراب الإدراك واختلال الذاكرة والخيال .

ومشاكلتنا في العالم العربي النظرة السلبية لهذا الطب ومن يلجأ إليه ، مع أن المرض الجسدي ومنه أنواع خطيرة ليس بأقل خطورة من المرض النفسي إذا ما فاقه في الخطورة ؛ ولهذا لا بد من تغيير النظرة إلى هذا الطب ، المعروف عند أطبائنا العرب القدامى ، وقد عالجوا منه الشيء الكثير ، ومن ذلك مرض العشق والحب .

والمكابرة في عدم سرعة مراجعة أطبائنا النفسيين أو الأخصائيين النفسيين منهم ، له آثار خطيرة على المدى القريب والبعيد في تفاقم الحالات المرضية وخروجها عن حد السيطرة ، أو صعوبة الشفاء بعد التفاقم والتأخير ، ولا بد هنا من الإشارة إلى تحري الطبيب الناجح والموثوق ؛ بالسؤال والاستفسار ؛ لأن الأمر إذا لم يكن في هذا المستوى ، فيخشى مع ضعف الضمائر والغلو في الأطماع المادية من الاستغلال والغش والابتزاز .

٤ - الغذاء الصحي :

ليس غريبًا ازدياد هيجان الأطفال والمراهقين في عصرنا الحالي ، بعد انتشار ثقافة الأكل في المطاعم والوجبات السريعة ، بعد تخلي كثير من الأسر عن دورها في تصنيع طعامها لأبنائها ، وحمايتهم من الطعام المستورد المجهول الهوية ، وقد أجريت تجارب كثيرة في الغرب ؛ على تغيير طعام سوقي لأطفال وشباب وسجناء ، فأعطى نتائج باهرة وسريعة في تغيير سلوكياتهم إلى الهدوء والاستقرار .

ولهذا ننصح بتحري طعامنا وطعام أبنائنا ، بحيث يراعى فيه الجودة الطبيعية ، والمصادر المحلية الوطنية ، وتنوع محتوياته الحية الطازجة مثل الخضروات والحبوب والفواكه .

ولا ننسى في هذا الجانب تعويد أبنائنا المشاركة في طهي الطعام وصناعته ؛ لأن الذي يأكل الطعام لا يتناوله بفمه وأمعائه فحسب ، بل يتناوله بعينه ويديه وخياله ومشاعره ، وهذه جوانب مهمة إلى أبعد الحدود في صياغة تكوين الجسد ، ليس مادياً فقط ، بل معنوياً ونفسياً كذلك ، وشرب الماء النقي الخالص لا تقل أهمية عن ذلك ، وتأثيرهما على الاستمتاع بالحياة ومصادرهما يجمع عليه أطباء الطب البديل .

٥ - فن الاسترخاء :

عوامل كثيرة تؤدي إلى الشد العضلي والنفسي ، فإذا استمر الأمر مدة طويلة ؛ تحول إلى مضاعفات مرضية

جسدية ونفسية ، وهذه المظاهر أصبحت ظواهر في عصرنا
عصر التقنيات الحديثة ؛ ولهذا لا بد من تعلم فن الاسترخاء ،
لإعادة أحوالنا إلى ما كنا عليه قبل الإجهاد الجسدي
والنفسي ، وقبل عرض بعض الآليات العملية للاسترخاء ،
يمكننا ذكر قول النبي ﷺ كلما حزبه أمر : « يا بلال أقم
الصلاة أرحنا بها » (١) ، يستعين بها كوسيلة روحية من
وسائل علاج أثر الشدائد والمخاوف على النفس .

وفن الاسترخاء رياضة لطيفة سهلة ، يمكن لأي إنسان
تعلمها من خلال حضور دورة من دوراتها ، أو قراءة كتاب
فيها ، وهي باختصار شديد : أشبه بالوصول إلى حالة قريبة
من النوم والنعاس ، وذلك بالتمدد أو الجلوس على مقعد
أو سرير مريح ، ومن ثم التركيز على أعضاء الجسد واحدًا تلو
الآخر ، بدءًا من الرأس والرقبة والعينين ، ومن ثم الكتفين
والذراعين والصدر والبطن ، إلى الفخذين والركبتين
والساقين ، إلى القدمين وأصابع القدم .

ومخاطبة أعضاء الجسد واحدًا تلو الآخر بتركيز صامت
للوصول إلى حالة الاسترخاء ، والتخلي عن الشد والتوتر ،
فيقول مثلًا للعينين : أنا أرغب في أن أكون مرتاحًا ، مسترخيًا
سعيدًا مسرورًا ، يا جفون عيني استرخي وارتاحي ، فالنعاس

(١) أخرجه أبو داود عن سالم بن أبي الجعد .

والنوم قدامان ، انقشعي أيتها الهموم بعيدًا ، فأنا سعيد مرتاح ،
 ويعايش ارتخاء الجفون والأهداب ، ولين الرقبة وتمايل الرأس ،
 وتهدل الأكتاف والأطراف ، مع تنفس شهيق عميق وحبسه ،
 ثم زفير تدريجي أطول منهما .

ويتابع الأمر مع باقي عضلات الجسد وأعضائه من الأعلى
 إلى الأسفل ، وصولاً لأطراف أصابع القدمين ، ولا ينسى
 أثناء ذلك أن يستخدم قوة التخيل فهي أقوى من الإرادة كما
 يقول متخصصو الهندسة النفسية ، في التخلص من الأفكار
 السلبية والهموم ، وإدخال الأفكار الإيجابية والانشراح إلى
 العقل الظاهر ، الذي يحولها في مثل هذه الحالة إلى العقل
 الباطن ، فيكون لديه برمجة إيجابية جديدة من خلال فن
 الاسترخاء .

خامسًا : بنك المشاعر :

الإنسان بلا مشاعر حجر أصم ، ولا يخلو سلوك من
 مرافقة شعور ، سواء كان شعورًا طيبًا أو سيئًا ، إلا أن من
 المؤكد أن الإنسان كتلة من المشاعر ، فإذا كان بنكه منها
 مفلسًا كان تعيشًا يائسًا ، وإذا كان بنكه منها غنيًا كان سعيدًا
 متفائلًا ، ولهذا وضعت هذا العنوان فوق البنود التالية :

١ - رصد المشاعر :

قد لا ينتبه الإنسان في زحمة الحياة إلى رصد مشاعره
 ومشاعر من يليه ، سحبًا أو إيداعًا ، فإذا تراكمت عليه ديون

المشاعر وشيكاتها عديمة الرصيد ، يأتيه إنذار مفاجئ في شكل صرخة قوية عالية منه ، أو من الآخرين تقول : كفى .
وهنا لا بد من التنبه إلى خطورة تراكم المشكلات والخصومات ، بيننا وبين الآخرين من أبنائنا وبناتنا وزوجاتنا وأصحابنا ورؤسائنا ؛ لأنها تسحب من رصيدنا البنكي لمشاعرنا من حيث نشعر أو لا نشعر ، وهذه خطورة مثيرات الغضب ، التي تؤجل علاجها أو نهملها .

ولذا لا بد من مراجعة الحساب اليومي أو الأسبوعي أو الشهري ، في قضية المشاعر وخاصة السلبية منها لعلاجها أولاً بأول .

ولا بد من تطبيق الآليات التي ذكرتها فيما سبق في هذا الكتاب ، وهي قانون التركيز وتوابعه ، التي تساعدنا على استدعاء إيجابيات الحياة والآخرين ، وتوليد مشاعر الرأفة والرحمة والتسامح ، وصولاً لولادة جنين المشاعر الطيبة ، التي ينبغي تغذيتها بلبان الحب والتآخي والإنسانية .

ولا ينبغي إهمال المشاعر السلبية وإدارة الظهر لها ، دون تغيير لونها الداكن بلون إشراق الصبح الجميل ، الذي تطل فيه الشمس على كوكبنا فتعقم بأشعتها الأجواء ، وتقشع الظلام ، وتنير الطريق ، وتحمل صفحات أعمالنا إلى الملأ الأعلى ، لتشهد لنا باستحقاق الدخول في حظيرة القدس الأعلى ونعيمه .

واليك جدولاً لقياس مدى توفر معكّرات الزواج :

م	مستويات الغضب والمواجهة	دائمًا	كثيرًا	أحيانًا	أبدًا
١	- التجاهل				
٢	- العبوس				
٣	- المشاحنة				
٤	- الصياح				
٥	- القسوة				
٦	- العراك				

وكلما اشترك عددٌ أكبر من معكّرات الزواج وبدرجات أعلى ، كلما كان ذلك مؤشرًا على فساد العلاقة الزوجية ، وحاجتها إلى تغيير مسارها وإصلاح ذات البين .

ويمكن استخدام هذا الجدول في رصد وعلاج مؤشرات اضطراب العلاقات الأخرى مع الشركاء والأبناء والأصدقاء والرؤساء .

٢ - حرية التعبير :

افتح فمك في ذكر ما تعاني منه ، ولا تخف سوط اللوم والرّهاب ، على أن يكون بجانبك من يستمع إليك ويصغي ، فغشاوة دخان الهموم ونار الغضب المحبوس ، قد يتحول إلى

قنبلة متفجرة تحرق شعر رأسك فيبيض ، ولهذا ورد في الآثار الصحيحة ، « أن موسى عليه السلام كان إذا غضب طلع الدخان من قنسوته ، ورفع شعرُ بدنه جُبته .. » (١) ، وأنا أقول : لأن قومه بنو إسرائيل ، بفعالهم وفسقهم يوصلون الحليم إلى حافة الجنون .

ولهذا حرية التعبير والحوار كما أسلفنا ، له أهمية قصوى في تنظيف أعماقنا من دخان المشكلات ، وبيان فحوى أنواع المعاناة ، وتقريب وجهات النظر بين أطراف العلاقات ، وما نعاني اليوم ويعاني عالمنا العربي إلا بسبب القيود المفروضة على حرية التعبير ، القائمة على تكميم الأفواه وكبت الحريات ، وخنق الطموحات ، وخاصة الطموح إلى العدل والمساواة وتكافؤ الفرص ، بين الناس والأبناء والمواطنين .

فالتعبير مُتَنَفِّسٌ للأزماتِ وصوتٌ للآهاتِ وبيانٌ للملماتِ ، وهو وسيلة دواء وعلاج للغضب المحبوس والقهر المكبوت ، وإذا تضمن الاستماعُ والإنصاتُ إليه مشاعرَ ودُّ ومحبة ، كان كالبلسم الشافي والدواء الكافي العجيب .

ولا تختم بختم على الآخرين كأنهم هم المشكلة ؛ لأن التسرع في الحكم مذموم ، وقد تكون أنت المشكلة وليس الآخرين ، ولا تكن جزءًا منها بل كن جزءًا من الحل ،

(١) في : الجامع لأحكام القرآن للقرطبي .

وراعٍ في كلامك ما يلي :

أ - خفف من حدة كلامك .

ب - هدئي نبرة صوتك .

ج - لطف عباراتك وألفاظك .

د - أوصل فكرتك بوضوح وإيجاز .

٣ - مسافات العلاقات :

نتحرك في الحياة على السجية كما خلقنا رب البرية على الفطرة السوية ، إلا أن تزاحم الرغبات والحاجات ، وتصادم المصالح بين الإرادات ، تجعل بعض الناس على اختلاف طموحاتهم وتفاوت قدرات شخصياتهم ، يتقدمون خطوات في مجال حقوق الآخرين ، ويتجاوزون المسافات المفروضة بين كل إنسان وآخر ، مستغلين سكوت هذا الآخر أو ضعفه أو غفلته ، فيدخل هذا المتجاوز حقول الآخرين ، وفي لحظة ضغط أو انتباه يثور الساكت أو ينتبه الغافل ، وتبدأ سلسلة من الصراعات والنزاعات ، لو أن الإنسان عرف حقه ووقف عنده لما كان الغضب ، ولا كان العتب .

والمقصود بمسافات العلاقات : هي اللحظة التي ينبغي أن يقول فيها الإنسان للآخر كلمة لا ، مهما كان هذا الآخر قريبًا أو بعيدًا .

ولهذا لا بد في التعليم والتنشئة ؛ من بيان حدود العلاقات

ومقدار المسافات ، بين الرجل وزوجته ، والولد وأبيه ، والبنت وأمها ، والصاحب وصديقه ، والجار وجاره ، والجندي وقائده ، والحاكم والرعية ، فغياب المسافات في العلاقات ، سبب رئيس من أسباب الخلافات والمنازعات ، وبالتالي فهمها عامل مهم من عوامل علاج سلوك السخط وثورة الغضب ، وعامل مهم من عوامل الاستقرار والطمأنينة على الحقوق الشخصية .

قال جوته الأديب الألماني : « أول ما نلمحه في الأشخاص المتميزين ، هو قدرتهم على أن يضعوا لأنفسهم حدودًا » .

٤ - الذكاء الوجداني :

اكتُشِف مؤخرًا نوع من أنواع الذكاء يعرف بالذكاء الوجداني ، حصيلته تتعلق بفن العلاقات وكسب مشاعر الآخرين ، هذا النوع من الذكاء العاطفي ، يشحن طاقة الإنسان الإيجابية في اتجاه التعاطف والحب والألفة مع الذات ومع الآخرين ، وحرمان الإنسان من هذه العواطف يربكه ويوتر قدرته على التفاهم مع الآخرين ، وما ذكرناه من بنود كثيرة فيما سبق ، يدخل تحت مظلة إبداع المشاعر الطيبة في رصيد بنك المشاعر .

وبالتالي يصبح الفقر في هذه العواطف أو الجهل بها ، أحد المشكلات العصرية التي نحتاج فيها إلى دورات وقراءات

واطلاعات ؛ من أجل إقامة التوازن بين ما هو جسدي وما هو نفسي ، أو بين ما هو مادي وما هو روحي ، وتعلم فن توليد المشاعر الإيجابية ، وفن إعدام ودفن وقبر المشاعر السلبية .

وأخطر انحراف يطال التوازن النفسي الوجداني ، ما يقع على الأطفال في سن مبكرة من طفولتهم ، ولهذا كانت المشكلات الغضبية لديهم سببها في هذه المرحلة المبكرة من التنشئة ، وكذا انحراف عواطف الزوجين فيما بينهما ، وانحراف عواطف الأبناء تجاه الوالدين وتجاه أفراد الأسرة ، إذا لم يتم تصحيحها في الوقت المناسب .

٥ - الإيحاء الإيجابي :

الإنسان يكوّن شخصيته وإطارها العام من خلال الإيحاء ، بغض النظر عن كونه إيحاءً إيجابياً أو سلبياً ، وذلك عن طريق اللغة والبرمجة في سني التنشئة ، فالقول عنه بأنه شجاع وصفة الشجاعة كذا وكذا ، يجعله يرسم شخصيته طبقاً لهذه الصورة التي رسمتها البيئة والوالدين والمجتمع له ، وبالطبع شرط تبنيه لهذه الصورة ومقدار تفاعله إيحاءً معها .

والمخاوف والقيم السلبية تتشكل لديه كذلك بنفس الطريقة ، بشكل مختلف ومعكوس ؛ ولهذا كان الإيحاء الإيجابي من خلال اللغة والمفردات وعبارات التحلّم والهدوء ، سبباً لإتقان العلاقات الطيبة بين الطفل وذويه

والشباب وأهله والرعية وحاكمها .

وأكثر ما يفيد الإيحاء الإيجابي هو أن تقوم به أثناء عملية الاسترخاء ، وحين استخدام طرق البرمجة ، وحين إجراء عملية التواصل الإيجابي والحوار ، وتأکید الذات والتركيز .

قال المعتمر بن سليمان : كان رجل ممن كان قبلكم يغضب ويشتد عليه غضبه ، فكتب ثلاث صحائف ، فأعطى كل صحيفة رجلاً (من مواليه) ، وقال للأول : إذا اشتد غضبي ، فقم إليّ بهذه الصحيفة وناولنيها ، وقال للثاني : إذا سكن بعض غضبي فناولنيها ، وقال للثالث : إذا ذهب غضبي فناولنيها .

وكان في الأولى : « اقصر فما أنت وهذا الغضب ، إنك لست بإله ، إنما أنت بشر يوشك أن يأكل بعضك بعضاً » ، وفي الثانية : « ارحم من في الأرض يرحمك من في السماء » ، وفي الثالثة : « احمل عباد الله على كتاب الله ، فإنه لا يصلحهم إلا ذاك » (١) .

والإيحاء تخيل ولغة داخلية شبيهة بحديث النفس ، ويمكن استخدام وسائل مساعدة على استحضار هذه المعاني الإيجابية ، من أجل مزاحمة خواطر سلبية من أجل استبعادها ، فتحل محلها صور ذهنية إيجابية عن فوائد

(١) من كتاب المستطرف لشهاب الدين الأبيشي (٤١٤/١) .

كظم الغيظ ولجم الغضب ، وإطفاء شرارته ولهيبه ، ولهذا صنع أحدهم ميدالية فيها شعار تبين حكمة الهدوء وترك الغضب .

* * *

كَيْفَ نَتَحَرَّرُ مِنْ نَارِ الْغَضَبِ؟

الفصل الخامس

فن إدارة الضغوط

- أولاً : حسن اختيار القرار .
- ثانياً : فن إدارة المشاعر .
- ثالثاً : الصعود إلى الأعلى .
- رابعاً : التواصل الاجتماعي .
- خامساً : صناعة السعادة .

قال رسول الله ﷺ : (إلا إن خير الرجال : من كان بطيء
الغضب سريع الرضا) . رواه أحمد عن أبي سعيد الخدري

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

الفصل الخامس

فن إدارة الضغوط

أصبحت الحياة اليوم بما طُبِعَت عليه من سرعة وتقدم وعجلة ، تعكس على الناس آثارًا سلبية نتيجة سوء معاشتها ، وفشل التأقلم الصحي الجيد مع معطياتها ، هذه الآثار لم تعد تطال الجسد وحده في آلامه ، وإنما تطال النفس معه بعذاباتنا ، مما اصطلح على تسميته بالضغوط النفسية ، ولهذا أردت أن أستكمل بحثي في كيفية التحرر من الغضب بهذا الفصل ؛ لأن هذه الضغوط أصبحت تطال جميع شرائح المجتمع تقريبًا ، والتأخر في تعلم فن إدارتها يحولها إلى مشيرات غضب ، والإنسان السوي يكون قادرًا على التعامل مع مشكلاته والتكيف مع الضغوط التي تقابله ، ورصد عبد العزيز عبد الله الحسيني أربعة أسباب للاستجابة للضغوط هي :

- ١ - استعدادات وراثية .
- ٢ - البيئة الاجتماعية .
- ٣ - السمات الشخصية .
- ٤ - الفراغ الروحي (١) .

يقول سيد قطب في كتابه الظلال : « إن طمأنينة الإيمان تضاعف الحياة طولاً وعرضاً وعمقاً وسعة ، والحرمان منه شقوة لا تعدلها شقوة الفقر والحرمان » وسأتحدث عن فن

(١) في كتابه ضغوط الحياة .

إدارة الضغوط من خلال العناوين التالية :

أولاً : حسن اختيار القرار :

يمكننا أن ننظر إلى حياتنا على أنها قرار ، تشكل فيه طريقة استقبالنا لها ، أو رفض ما نرفضه منها ، وانعكاس ذلك على قسمت وجوهنا ، وقوام أجسادنا ، وصور سلوكياتنا ، ونوع علاقاتنا ، بغض النظر عن وعينا بهذه الأجزاء من الفعل ورد الفعل أم لا ، ولهذا سنرى أثر حسن اختيارنا لقراراتنا أو سوءها من خلال ما يلي :

١ - فن الاختيار :

بما أننا نتحدث عن الحياة وضغوطها ، فإن فن اختيار قراراتنا ، له أثر كبير في تخفيف هذه الضغوط من عدمه ، ويبدأ ذلك منذ لحظة قرار الإنجاب ، بل ربما يسبقه في حسن اختيار الشريكين لبعضهما في الزواج ، ومن ثم اختيار اسم المولود ، والبلد الذي ينشأ فيه ، واللغة الأم التي سيتعلمها ، وكيفية تربيته وتنشئته ، والمهنة التي يمتنها والديه ، والوطن الذي سينتمي إليه ، والحضارة التي سينتسب إليها ، كل هذه الأمور تدخل في حسابات بنك الإنسان ، الذي يستقبل الحياة ويتعامل معها .

وكل هذه الأمور التي يقوم بها الوالدان والبيئة في كفة ، وطريقة تعليم وتنشئة الأبناء ومن قبلهم آباءهم فن اختيار

القرار وطريقة صياغته في كفة أخرى ، فالحياة المبنية على التلقي والاستعجال ورد الفعل ، غير الحياة المبنية على العطاء والتأني والمبادرة وصناعة الفعل ، فكثير من أبنائنا ونحن معهم ، لم نتعلم فن حسن الاختيار ، وذلك بسبب التربية التقليدية ، ولهذا نجد الرجل والمرأة يصلان إلى سن متقدم في الحياة ، وهما لا يحسنان قول نعم أو لا في قرار الزواج ، ومثله في اختيار التخصص التعليمي أو الجامعي ، وتغيير الكثيرين عملهم بعد التخرج أكبر دليل على ما أقول ، وهذا الأمر يشكل ضغوطاً متراكمة يظهر أثرها ولو بعد حين .

ولهذا كان عمر بن الخطاب يُدخل بعض الأحداث على مجلسه ، يستمع إليهم يستنير بحدة بصرهم وصفاء سريرتهم ، وتهيئة للأمة للاستفادة من شبابها مبكراً .

٢ - الخطة السنوية :

أن نحيا بلا أهداف سنكون في خدمة أهداف الآخرين بلا شك ، والأهداف الجوهرية تحتاج إلى سنة أو عقود ، لا يصح أن تكون في الخيال والتمني ، ولهذا لا بد من الخطط السنوية والفصلية ، تكتب على ورق ، ويرصد لها الجهد والوقت والمال ، ومن استقبل الحياة أعطته خشاها ، ومن استقبلته الحياة أعطته ما يريد وما يتغني ، وهذا هو الفارق الرئيس ما بين الناجح والفاشل ، وما بين صاحب الطموح وصاحب الأمانى .

والخطة السنوية لا تعني ما يقدمه الآباء لأولادهم ، من وجبات الطعام وأمتار القماش والسيارة الفارهة ، ولا ما يجلبوه لبيوتهم من وسائل الترفيه واللعب والمظاهر ، لتسجية الوقت أو إدخال السرور إلى نفوسهم ، بمقدار ما تعني ما الذي سينجزه الأبناء على صعيد بناء الشخصية ومواجهة الحياة ، حتى على مستوى أن يحسن ابن الرابعة استقبال الضيوف والسلام عليهم ومحادثتهم .

إذا كان صاحب البيت أو المؤسسة في الطبل ضارث ، فشيمة أهله الزمُّ والرقص ، ولهذا نجد أن الفراغ عند الكبار والصغار مفسدة ما بعدها مفسدة ، تفتح سلك كل المحرمات وتوقع الأمة في أعظم المشكلات ، ولهذا نبه إلى خطره كل المربين ، وأوصى باجتنابه سائر المصلحين .

٣ - ميزانية العائلة :

قصة يوسف عليه السلام مع سنابل القمح والسبع بقرات ، ينبغي أن يتعلمها أبائنا وأبنائنا ، للأسرة في أول دروبها غير الأسرة في آخر مشوارها بعد تخرج الأبناء واستكمال دراستهم ، وما بين هذه المرحلة وتلك ؛ صروف وظروف ، ينبغي فهم الميزان الذي تقوم عليه ؛ لأن دخل ومصروفات الأسرة في مرحلة الولد ^(١) الأول ، غيره في مرحلة الولدين ،

(١) المقصود : ذكراً كان أو أنثى .

وغيره في مرحلة الولد الثالث وهكذا .

ونحن نعلم أن بلادنا لا زالت بعيدة عن ضمان مستقبل أبنائها ، فيما يعرف بالتكافل الاجتماعي ، بالإضافة إلى تأثير وسائل الإعلام الغربية والعربية في تحويلنا إلى زبائن مستهلكين لبضائعهم الضرورية منها والتافهة ، وهذا له تأثير كبير في حرمان أبنائنا التوازن التربوي في التسوق ، وحرمانهم تكاليف التعليم الباهظة في مستقبل الأيام ، وحرمان أوطاننا مدخرات أبنائه لوضعها في عجلة التنمية والتطوير ، وهذا كله يوقع الفرد والأسرة في إرباك اقتصادي يومًا ما ، يؤدي بالتالي إلى القلق والسخط والنزاع والتوتر والشعور بالضغوط ، ولا علاج لها إلا بالتخطيط والتوازن الواعين .

٤ - كشف المواهب :

وهبنا الله تعالى قدرات لا محدودة ، لنتمكن من إعمار الأرض وزراعتها ، وزخرفة الأرض وتجميلها ، وعلم آدم الأسماء كلها وتعلم أبناؤه بالقلم والقرطاس ، ما يراه اليوم كل الناس ، وهناك من يحيا ويموت دون أن يكشف ما وهبه ، ولا ما علمه أو أعطاه ، ويحس بأنه محروم من عملاق يريد الخروج من كيانه المحبوس ، ليصنع له المعجزات ، وسبب حبسه جهل وجاهلية وانحرافات سلوكية ، لو استطاع هذا الإنسان الوصول إلى كنزه المدفون بما ذكرنا ، لتغير الحال وتبدل المآل ، واتجه باتجاه الصراط المستقيم ، فعرف نفسه

وقدر ذاته وأعمر بلده .

ولهذا كان إجبار الأبناء على الدراسة أو فرع من فروعها ، دون ميل منهم أو رغبة ، ضياع للعمر وقتل للنفس وتبذير للجهد في غير ما ينفع ، بينما كان التشجيع على الإنجاز وحب الصنعة وإتقان مهنة ، والإقناع بأهمية التعلم ، سبيل قويم للنجاح وخفض التوتر ومنع الغضب .

٥ - تنمية الذات :

الذات الراكدة تموت ، كما أن الماء الراكد يفسد ، ولهذا كان حبس الأبناء بين أربع جدران يقتل أرواحهم ونفوسهم ، مما دفع عمر بن الخطاب أن ينادي على أبنائه إذا أشرق الصبح ، أن تفرقوا وافرثقوا لكلاً ينزغ الشيطان بينهم ويحشر ، بالإضافة إلى أن يتعلموا الحياة بمواجهتها في ساحاتها ونواديتها ، وخوفنا الزائد اليوم دفعنا إلى حبس أبنائنا بين الجدران ، لا يحسنون عمل النساء ولا عمل الرجال .

صحيح أن حياة الشارع لها مخاطرها ، ولكن في الشوارع أسواق ومتاجر ، ومصانع ومخازن ، ونوادي ومكتبات ، ومتاحف ومزارع ، كل هذه الأمور مجالات حياة ، ولا تقتصر تنمية الذات على تعليمها فحسب ، بل تشمل التجارب والخبرات والمكاسب والخسارات ، والقيام بكل أنواع الرياضات والمهارات ، وتعلم اللغات وإتقان المهمات .

ومن قيم تنمية الذات تعلم الشجاعة ومواجهة الناس ،
وخطاب الجمهور والتعبير عن النفس والشعور ، بالتقدير
والثقة بالنفس والتعاون مع الآخرين ، وخوض التجارب
وتحمل الخسائر وقنص الفرص ، ورصد الأخطاء والتعلم
منها ، ورصد نقاط القوة ونقاط الضعف لدينا ، ولدى من
حولنا من الأهل والناس .

ثانياً : فن إدارة المشاعر :

المشاعر السليمة أساس توازن الشخصية وسلامتها ،
وهذا يحوجنا إلى رصد مشاعرنا على الدوام ، لأهمية
الشعور بالرضا والفرح والسرور ، وفي حال افتقاد ذلك يعني
أن هنالك مشكلة ما تحتاج إلى حل مناسب ، وأهمية
المشاعر أهمية قصوى في عالم التوازن النفسي ، والنجاح في
الحياة العملية ، وإعادة ترتيب الصور الذهنية المناسبة
للاندفاع في العمل ، والكف عن التقاعس والكسل ، وفن
إدارة المشاعر أحد أهم أسباب السعادة والنجاح .

١ - الحب الحلال :

العلاقات الإنسانية الرائعة هي التي تقوم على الحب والود ،
والإنسان الذي لا يشعر به حجر أو شبيهه ، ويبدأ الحب
منطلقه من الذات نفسها ؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه ،
وحب الذات هو عنوان الشعور السليم بالصحة والحياة ،

وهذا الحب يزداد تألقاً عن طريق الوالدين والبيئة ، ويكتسب ألواناً من التعبير عنه لا حدود لها ، وحب الله تعالى رأس كل حب وبذرتة .

والحب بهذه الصورة ينمو كما تنمو النبتة الغضة الطرية بالري والرعاية ، ولهذا نجد الأشخاص الذين حُرِّموا هذا الحب في طفولتهم تتعثر مشاعرهم النبيلة في الكبر ، ويعانون من مشكلات التأقلم في العلاقات الاجتماعية ، فيحرمون شفافية النفس ورقتها ، أو يدفعهم هذا الحرمان إلى المغالاة في الحساسية المشاعرية فيبدون كالفرباء عن الناس .

وأجمل أنواع الحب ، الحب الزوجي المبني على التفاهم والتعاقد ، وهذا فن اطلعت في بعض كتب التراث على صور منه لا تخطر في بال ، ولا يمكن أن يتصوره خيال ، في عهود تألق الحضارة العربية الإسلامية ، إلى درجة أن تثني عليه المستشرقة الألمانية (زيجيريد هونكه) وتقول عن المرأة المسلمة : « قد أمعن في الدلال وأسِر قلوب الرجال ، ورحن يُثيرن حماسهم ليأتوا بأعمال بطولية ، وكان أسمى وسام يطمح إليه أحدهم تقدير المرأة لبطولته » (١) .

هذا الحب الزوجي يصنع أسرة لا مثيل لها ، وينشئ أبناء

(١) في كتابها « الله ليس كذلك » طبع ١٩٩٥م (ص ٦٦) - وهي صاحبة كتاب « شمس العرب تسطع على الغرب » .

لا نظير لهم ، إذا أحسن استثماره وتنميته ورعايته والمحافظة عليه ، وهذا ما دفع رسول الله ﷺ أن يجيب بتلقائية حينما سُئل من أحب الناس إليك ؟ قال : « عائشة » ، قيل : ومن الرجال ، قال : « أبوها » (١) .

وأكاد أجزم بأن أغلب المشكلات التي يعاني منها الناس اليوم ، هي فشل الحب الزوجي في بيئتنا العربية ، بسبب ثقافة العيب بدلاً عن ثقافة شرع الله ، وثقافة الأعراف والتقاليد بدلاً عن ثقافة الحب الحلال والقيم الأصيلة .

٢ - الاهتمام بالجسد :

الجسد وعاء نفخة الله فينا ، هذا الجسد الإنساني الجميل ، المليء بالنعم والميزات ، الذي يدير قدراته العقل والملكات ، والحواس الخمس أو الست المرهفات ، أيقن لنا بعد هذا كله إهماله ، أو رميه في سلة المهملات ، كلا والذي خلق لنا الأرض والسبع سماوات ، تنزل عليه منها كل الرحمات والمكرمات ، هذا الجسد العجيب الذي حوى من الآلات ، ما لا يدرك أعاجيبها الأنس والجن السابقات ، فكيف نسهر عن الاهتمام به والتنعم ، وكشف مجاهيل فنونه والتفهم .

صحة النفس من صحة الجسد ، وسلامة البصر من سلامة النظر ، وقس على ذلك في كل الجوارح والآلات ، من أسفل

(١) متفق عليه .

إلى فوق الهامات ، نعم لا حدود لقدرتها ولا قيود على التمتع بها ، سوى ما شُرِعَ لحفظها وسلامتها ، أيجب لنا بعد هذا كله إهمالها ؟

غافلٌ أو ساهٍ من وُهِبَ الصحة والعافية فازدراها ، وجاهلٌ من وُهِبَ النُّعمة فأباها ، أيجب لنا بعد هذا أن نقول : أين متع الحياة ونعيمها أين ؟

النظافة والطهارة والاعتسال بوابة نعيم الجسد ، والطيبُ والطعام الطيب والشراب شعاره ودثاره ، والتنفس العميق والهواء النقي إزاره ، والبيت الواسع والحديقة الغناء مظلمته ، وأشياء كثيرة من يد حانية ، وضمة شافية ، ورغبة كافية ، وصلاة خاشعة راضية ، كل هذا وغيره أشكال وألوان ، تجعل الإنسان وهو في دنياه مع من يحب ، كأنه في جنان . والرياضة من أعظم وسائل العناية بالجسد وصحته ، وخاصة في هذا العصر ، لما لها من أهمية لمقابلة الآثار السلبية للتقنيات الحديثة في المواصلات والاتصالات ، التي عطلت دور البدن في الحركة والتنقل والنشاط ، مما أنتج أمراضاً عديدة وآلاماً كثيرة ، لا علاج لها إلا بالعودة إلى أساليب الطبيعة الفطرية ، في عمل وظائف الجسد والجوارح ، وذلك من خلال جميع أنواع الرياضات الممكنة ، كالسير والجري والسباحة والصيد والتسلق وتقليل استخدام السيارة في الأماكن القريبة حول البيت والسوق ، بالمشي على الأقدام

والنظر إلى خضرة الأفنان .

٣ - تنمية العلاقات :

الإنسان كائن اجتماعي مدني بالطبع والتطبع ، والتعارف فرض عليه وواجب ، وسبيل هذا وذاك التواصل والتعاون ، وخير ما يحقق ذلك كله التأخي والتآلف ، إن كان بأصرة أخوة الدين والعقيدة فذلك أمان الإيمان ، وإلا فبرابطة الأخوة الإنسانية ، الموصولة بالأبوة الآدمية ، فهذا أنس الإنسان .

فما بين الأنس والأمن رباط ، لا يفله غير جلد السياط ، سياط التدابر والتناحر والنزاع ، وجور الظلم والقهر وأسى الجياع ، ولهذا كان على الناس والشرائع ، تنمية العلاقات بشكل رائع ، يجد الناس فيها أنسهم وأمنهم ورضا الجائع ، فهل يمكن أن يتحقق هذا بغير الحب الرائع .

مجرد حسن التواصل علاقة ، يبنى عليها حسن الإصغاء والاستماع ، وفهم الخطاب بين جميع الأطراف ، لكن هذا له شروط منها :

أ - نظرة التكريم للإنسان .

ب - الفصل بين الرأي وصاحبه .

ج - المزايا للجميع .

قبول الاختلاف بيننا لأن الحياة بدونه تبدو مملة ، والحوار أحد منطلقات معرفة الذات ، وهي البداية لتقويمها ، ودستور

العلاقات يبدأ من وضع الحدود ، والتأكيد على الأسس المشتركة والحقائق ، وتحقيق الألفة من خلال الاشتراك بلغة الجسد .

وتنمو العلاقات بالتعاطف والتفهم والمشاركة ، والحب والعمو والتسامح ، والتلطف والتكرم والتسامي ، والتواضع والكرم ولين الكلام ، ويتحقق كسب الناس من خلال ما يلي :

- أ - الاهتمام بهم بصدق .
- ب - البشاشة لهم والابتسام .
- ج - ذكر اسم الشخص أقرب سلك إلى قلبه .
- د - كن منصفًا جيدًا وأحسن الاستماع .
- هـ - تكلم فيما يعني الشخص الآخر ^(١) .
- ٤ - الثقة بالذات :

في إطار إدارة الضغوط يظهر أثر الثقة بالنفس من خلال حسن الانضباط الذاتي ، وقوة الصراحة والوضوح والتركيز على إثارة الأشياء الجميلة ، والتفنن في إظهار البهجة والسرور ، ومراعاة استقلالية الآخرين والاهتمام بهم ، والحزم باتخاذ القرارات المناسبة .

(١) جمال الكاشف : في كتابه ينابيع السعادة .

لا يمكن أن يُقرأ في حالات الخلاف والصراخ والتوتر وارتفاع الأصوات ثقة بالنفس ، لهذا كان الهدوء وخفض الصوت وحسن الاستماع والإنصات ، معبراً أحسن تعبير عن الثقة بالنفس ، والتسامح وكظم الغيظ وتجاوز الشكوك يرفع مستوى الثقة بالنفس ؛ ولهذا كان الصوت الدافئ الودود أقوى طفاية حريق للمشكلات .

ويمكننا رفع مستوى الثقة بالنفس من خلال :

- أ - قبول النفس وتطويرها .
- ب - الاعتراف بالأخطاء والاعتذار .
- ج - المبادرة بالصفح والتسامح .
- د - محبة الآخرين واكتشاف إيجابياتهم .
- هـ - المرح والضحك :

الصرامة الدائمة والجد يرهق الإنسان وينفر الناس من حوله ، ولهذا كانت البشاشة والابتسام من أكبر عوامل تسويق البضائع والعروض ، ولهذا فالضحك أجمل أسلوب للتخلص من جو الأزمات الخانق ، وتغيير حال الإنسان من الكرب والتجهم إلى بشاشة الرضا وسروره ، ولهذا قال الشاعر :

إن الصديق يريد بسطك مازحاً

فإذا رأى منك الملالة يقصرُ

قيل : « إن يحيى بن زكريا لقي عيسى عليه السلام فقال :

ما لي أراك لاهيًا كأنك آمن ، فقال له عيسى : ما لي أراك
عابسًا كأنك آيس ، فقال : لا تبرح حتى ينزل علينا الوحي ،
فأوحى الله إليهما أن أحبكما إلي : أحسنكما ظنًا بي . وفي
رواية : أحبكما إلي الطلق البسام ^(١) .

المرح يلطف السويعات ويزيح الكربات ، وينعش النفوس
ويطوي الآهات ، ويرخي العضلات ويفرد الوجنات ، ويغسل
النفس من الهموم ، ويغير الأجواء ، ويلطف العلاقات ، ولا
يزري بأصحاب المكرمات كما يظن بعض الجهال .

ثالثًا : الصعود إلى الأعلى :

الفرق بين النجاح والفشل والسعادة والتعاسة ، هو
الصعود إلى أعلى أو النزول إلى أسفل ، والحياة متغيرة أبدًا
إلى الأمام بفعل سنن كونية ، من واكبها سايرها وسعد ،
ومن تخلف عنها سارت بدونه وخلفته ورائها يجتر تخلفه
وتعاسته ؛ لأن الله خلقنا لإعمار الأرض لا للتفرج عليها ،
ولهذا على الإنسان الذي يرغب في النجاح والسعادة القيام
بالأمور التالية :

١ - تحقيق الإنجازات :

فطرة الرجل القيام بأمر الإنجازات وفطرة المرأة القيام بأمر
العلاقات ، والتخلي عن هذه المسؤوليات ، لا شك أنه

(١) المستطرف : (٥٠٤/٢) .

يحدث خللاً ما يبرز في ظرف ما كمشكلة قد تستعصي على الحل ، وتجر المعاناة حولها ، في صرف الجهود عن المطالب الرئيسة التي ينبغي التفرغ لها والاهتمام بها ، وهذا ليس على مستوى الفرد والجنس ، بل على مستوى النوع كله بكل شرائحه الاجتماعية والإنسانية .

ولهذا يكثر الحسد والنميمة في البيئات الفارغة المتقاعسة ، ويقل في البيئات المشغولة المتوجهة لأعمالها وإنجازاتها ، والقليل والقال سمة البطال ، والبحث عن كنوز الذات والمواهب الشخصية ، يستوعب منا الطاقات والقدرات الإبداعية ، وبعدها يستمتع الناجحون بما تبقى من الوقت والعمل ، في الترفيه عن النفس واللعب بياقي الأمل .

٢ - استشراف المستقبل :

صحيح ما ذكرناه من قبل : من أن بعض مشكلات الزوجين هي المخاوف على المستقبل ، إلا أن استشرافه بعين المتبصر البصير ، كما في السبع السنابل ضمان واطمئنان ، للتصرف الحكيم كما أشار العلي الحلیم ، وهذا فن وعلم حديث ، أصبح له قوانينه وقواعده ، فمن أراد أن لا تدهمه الحوادث ، فعليه بتعلمه ودراسته والتخطيط له ، لاجتناب المفاجآت والاحتياط بالمقدمات ، على قاعدة « اعقلها وتوكل » .

وهذا ليس فراراً من القدر كما قال عمر رضي الله عنه ، وإنما نَفْرُ

من قدر الله إلى قدر الله بعلم الله ، فنغني حياتنا بالنشاط ،
ونؤمن أبناءنا بتعلم الحرص والاحتياط ، فرارًا من التبذير
والتعدي ، إلى حصالة التوفير والتخطي ، وهذا أمر سبقنا
إليه ، وفرطنا فيه ، وحاجتنا إليه اليوم أكبر .

وهذا التفكير قد يسد أبوابًا من الاحتياج ، ويغلق أبوابًا
من المشاكل ، خاصة مع تطور الحياة وتقلباتها ، وبالتالي
يمنع بعض مفاتيح الغضب .

٣ - التوفير التقاعدي :

كثير من أسباب الضغوط اقتصادية ، وبتقدم العمر
وتبدل الظروف والأحوال ، قد تقع في مشكلات مالية
عويصة ، تحول الإنسان من غني إلى فقير ، ومن صاحب يد
عليا إلى صاحب يد سفلى ، وهذا قد يكون بسبب التبذير
وسوء التخطيط ، ولهذا لا بد من حساب حاجة الزمن ،
وعدم تصديق مقولة : اصرف ما في الجيب بأتيك ما في
الغيب ؛ لأن قصة السنابل السبع الخضر واليابسات ،
والسبع بقرات العجاف في القرآن فيها عبرة وأي عبرة ،
ووضع ميزان للتوفير التقاعدي والاستثماري ليس أمرًا
مستغربًا اليوم ، بعد أن كشفت الأيام عن لياليها .

ولا يتوقف التوفير التقاعدي على الأمور المالية فحسب ،
بل يشمل الأمور المعنوية كافة ، من مشاعر الود والحب

للزوجة والأبناء ، وكل من يحيط بنا من الناس ، بالإضافة إلى مراعاة التوفير التقاعدي للصحة العامة وما نتاوله من طعام وشراب ، ومدى تأثيره على شيخوختنا ، ومدى مطابقته لصحتنا وأجسادنا وبيئتنا ، ومن باب أولى اجتناب التدخين وكل عادة تضر بصحتنا وأخلاقنا ونشاطنا .

٤ - الحيوية الدائمة :

الحيوية الدائمة في حياتنا إذا طابقت الأساليب الطبيعية في :

أ - الطعام الطبيعي الحي : والإكثار من الخضروات والفواكه فيه ، ويستحسن ما كان من إنتاج بيئتنا ؛ لأنه بهذا يوافق أجسادنا ، وطعام اليد والأهل خير من طعام النادل والخدم ، والاقتصاد في تناول اللحوم المجهدة ، وطهي الطعام باعتدال ، واجتناب الاقتصار الدائم على نوع واحد .

ب - الماء والشراب النقي : وخاصة عند الصباح قبل الفطور ، واجتناب المياه الغازية والملونات ، والإكثار من الماء الخالص فهو من المطهرات ، للمسالك والأمعاء ، وفضاء الأجهزة والأشياء ، ولا ننسى أن نقرأ على الماء ما نريد ، فإن علماء اليوم يدرسون ما للماء من ذاكرة .

ج - التنفس العميق : في الصباح والمساء ، شهيق طويل يحبس بعده الهواء ، ويخرج بالزفير بعده بالتدرج في مدة

أطول ، ثلاث مرات في الصباح ومثلها للقبلولة والمساء ،
فليس مثل التنفس الصحي شفاء ، نرمي مع الزفير همومنا
بعيداً ونُدخل مع الشهيق التفاؤل والأمل .

د - الصلاة والدعاء : أكد المؤتمر الطبي العربي للطب
النفسي أن الصلاة تعد أفضل وسيلة للوقاية من الأمراض
النفسية ، وذكر (الكسيس كاريل) ما للصلاة من أثر على
الحياة السيكولوجية للإنسان قائلاً : « إن الصلاة هي أكبر
مولد للنشاط البشري عُرف حتى الآن » (١) .

هـ - الخطأ تجربة :

لا ينبغي أن نتردد من اقتحام المجهول ، في كشف
الجوانب الرائعة في الحياة والأحياء ، ولو أدى ذلك إلى كثير
من الأخطاء ، فإن الخطأ خطوة على طريق النجاح ، وفلسفة
الحذر الرصين ، ليست سوى تعلل من أجل البقاء على
هامش الحياة ، الحياة التي يغامر في كشفها القاصي والداني
من غير أبناء الوطن ، ولهذا كانت كلمات الاعتذار من
أعظم الكلمات ، في التنفيس عن الآهات ، وتجديد
المجاملات ، لفتح أبواب المعاملات ، لإعادة لحمه ما انقطع
من العلاقات .

(١) ذكره في كتابه « الإنسان ذلك المجهول » وهو طبيب فرنسي حائز
على جائزة نوبل عام ١٩١٢ م .

ولا ينبغي أن نخشى من كلمة لا ، كما لا ينبغي أن نخشى من كلمة نعم ، إذا كانت كل منهما في موقعها المناسب في الزمان والمكان والإنسان ؛ لأن الشجاعة الأدبية لا تقل عن الشجاعة البدنية ، في نصره الحق والصواب ولو على النفس والأحباب .

رابعاً : التواصل الاجتماعي :

نادرًا ما تكون الضغوط بسبب افتقاد لقمة العيش ، بينما نجدتها في التنافس على الكماليات ، والاستزادة من الدنيويات ، والجانب الآخر منها الحرمان من دماء المشاعر والعلاقات ، ولهذا كان التواصل الاجتماعي من أكبر مغذيات العلاقات ، وعليه يمكننا تنميتها من خلال ما يلي :

١ - العقبات بهارات :

لو كانت الرياح واحدة لما تحركت السحب بالمطر ، ولما علت الأمواج في البحر ، ولهذا كانت عقبات الحياة بهارات ، تُكتشف بها الأمور المهمات ، ويتبادل الناس بسببها وجهات النظر ، لاكتشاف السنن منها والعبر ، وقد تنشأ منها المعارك ، ليمحّص فيها المحق من الهالك ، وعلى مستوى العلاقات يكون بسببها التصويب ، وإعادة دعائم الحب والترغيب ، ولهذا لا ينبغي بسببها الانزعاج ، ولا قفل باب القلب بالملزاج ، فإن العقبات بهارات ، تحرك الساكن وتثير

الراكد ، وينشط الكسول ويجدد حال المسؤول ، فتجمل الحياة وتسمو المشاعر ، ويعيد المحب ترتيب الأوراق ، وكأنه مع الآخرين في إشفاق ، وكم من لحظة صفاء جميلة اقتنصت بعد تراضٍ دفع إليه نزاعٌ وغضب .

٢ - فوائد المصالحات :

كما أن الحياة اختبار ، فالمنازعات تمحيص ورد اعتبار ، ولكظم الغيظ والعفو فوائد لا حصر لها منها : التآسي بالرسول ﷺ ، وإلجام النفس هواها ، وحماية العقل من الزيغ ، وحفظ سلامة القلب وصحة الجسم من الهيجان ، وطرد الشيطان ، وحسن قيادة الذات ، وحماية العلاقات ، ونشر المودة بين الناس ، والقدرة على حل المشكلات ، وتيسير سبل التواصل بين الأطراف ، والكشف عن الأخطاء والعيوب ، وتحسين الأحوال ، وتوفير طاقة جديدة ووقت ومال ، ويحمي القيم والأوطان ، وستر عورات الآخرين ، والارتقاء للمكارم ، واقتراب من لمة الملك ، والفوز بتجربة نجاح ، بالإضافة إلى اجتناب الهجران وكسب الأجر والفوز برضا الله (١) .

ولهذا يمكننا استغلال أحوال الضغوط ، واستثمار قوة

(١) الفقرة مستفادة من كتاب « الحقد بين جناحي الغضب والحسد » لنسبية عبد العزيز العلي - بتصرف .

الغضب ، كفرصة من فرص الارتقاء إلى الأحسن والأفضل ،
للوصول إلى استقرار المشاعر وزيادة الإنتاج .

٣ - السيطرة مدخل :

مدخل الحياة الزاهية السيطرة ، ومخرج الحياة التعيسة
فقدتها ، ولهذا يعن لنا النبي ﷺ من هو الشخص القوي
الشديد ، « الذي يملك نفسه عند الغضب » (١) ، ويتمتع
بالسيطرة على الموقف والحدث ، ويحسن التواصل مع ذاته
والآخرين ، ولتحقيق ذلك لا بد من الأمور التالية :

- ١ - الاستماع إلى كل ما لم يُقال .
- ٢ - الانسجام مع الآخرين والتآلف .
- ٣ - التفكير كلاعب في فريق .
- ٤ - اجتناب أن يكون النقد مؤذيًا .
- ٥ - مواصلة التركيز على الإيجابيات .
- ٦ - المحافظة على رباطة الجأش .
- ٧ - العمل مع ذاتك لا ضدها .
- ٨ - الاسترخاء واستعادة النشاط (٢) .

(١) سبق تخريجه .

(٢) الفقرة مستفادة من كتاب « الحقد بين جناحي الغضب والحسد »
لنسيبة عبد العزيز العلي - بتصرف .

٤ - الزيارات العائلية :

الحياة الإنتاجية المنفصلة تزيد في عزلتنا ، إلى درجة استنكار ذواتنا ، بسبب طبيعة الحياة المدنية المعاصرة ، القائمة على الفردية والإنتاج المادي البحت ، وهذا يحرمنا كما يحرم أبناءنا وزوجاتنا مساحة قضاء العلاقات ، ويؤدي مع الأيام إلى افتقاد السلوك المرن ، ويحدث بديلاً عنه تشنّجاً في الصور الذهنية عن الذات والآخرين ؛ لأن الإنسان مدني اجتماعي بالطبع .

ولهذا يمكننا تلافي هذه المشكلات والتوترات ، من خلال وضع برنامج تواصل اجتماعي قائم على الزيارات العائلية ، لتيسير تعارف وتواصل الأبناء في رعاية ورقابة الأسرة ، بالإضافة إلى شحن الجانب الوجداني لدينا من خلال هذه العلاقات ، مع أقراننا رجالاً مع الرجال ونساءً مع النساء ، ولا يُظن أن هذا الأمر نافلة من نوافل الحياة لا لزوم له ، فإن النتائج المذكورة سابقاً تؤكد الحاجة إليه بضرورة قصوى ؛ لأنه الأمر المتوافق مع الحياة الطبيعية .

٥ - الخلوة والاعتكاف :

قد تصبح زحمة الحياة وتسارعها ، مشكلة من مشاكل الضغوط التي نعاني منها ، وخاصة في حال تواصل العمل والوظيفة لفترات طويلة ، دون توظيف فترات الإجازات

والعطل ، فتتراكم المسؤوليات الأسرية والصحية والمالية والشخصية على الفرد كأنه بنك مشاكل .

ولهذا لا بد من استثمار الإجازات والعطل الرسمية وغير الرسمية ، لأخذ قسط من الراحة ، لإعادة ترتيب عالمنا الداخلي وترتيب عالمنا الخارجي ، بما ينظم الأحمال التي نضعها على عاتقنا ، ليصار إلى حسن التعامل معها بالشكل المناسب .

وسواء أردنا أن يتم الأمر في البيت أو في مزرعة ، أو في مصيف أو في جزيرة ، أو اعتكاف في مسجد ، أو خلوة في رأس جبل ، المهم ماذا نريد من هذه الخلوة وهذه الاستراحة ، وأن نخطط لها بعناية بالقلم والورق ، وكل الأدوات الأخرى المساعدة إذا كانت إجازة للمتعة والاسترخاء .

خامساً : صناعة السعادة :

حار الناس وحررت في تعريف السعادة ، مع أنها أقرب إلى الإنسان من شهيقه وزفيره ، وتسكن بين ضلوعه وفي سويداء قلبه وكبده ، وتغوص في أحايين كثيرة في أعماقنا ، حتى تغدو أبعد من الثريا عن الثرى ، وليس ذلك إلا بسبب ما يعترئها من تلون وتقلب ، إلا أن فرص استعادتها والحصول عليها سهلة ويسيرة ، وعوامل صناعتها هينة وليست عسيرة ، من خلال ما يلي :

١ - التوازن النفسي :

التوازن النفسي يتعلق بتوازن مشاعر الإنسان تجاه نفسه والآخرين والحياة ، بما يعرف اليوم بالذكاء الوجداني العاطفي ، يبدأ بحب الذات وحب الله وحب الحياة وقبول الآخرين ، وحسن التعامل معهم ، ولا يمكن أن يتحقق هذا التوازن النفسي على الوجه الأكمل ؛ إلا إذا تضمن مراعاة التوازن في جميع جوانب حياة الإنسان وأبعادها الأربعة : الروحية والجسدية والفكرية والوجدانية ؛ لأن البعد النفسي الوجداني مرتبط بأعصاب وجسد ، وعقل تديره أفكار ومعتقدات ، ونفخة روحية تتشوف إلى السمو العلوي لأصلها الروحاني .

ويتوازن هذا البعد النفسي من خلال اجتناب الغلو ، في أي جانب من الجوانب الأخرى على حساب جانب آخر ، كما قال النبي ﷺ : « إن لجسدك عليك حقاً .. » وصولاً للسعادة والرضا والفاعلية ، والحيوية والنشاط المجدي .

٢ - التمتع بالنعم :

أحل الله الطيبات وحرم الخبائث ، والحلال بيّن والحرام بيّن ، وما لم يحرمه الله ولا رسوله ، لا يحق لأحد بعدهما بالقول هذا حرام وهذا حلال ، إلا إذا كان مما يشبه ما حرم الله ورسوله ، أو أحل الله ورسوله ، وبعد هذا فنعم الله

كثيرة ، يجلب التمتع بها الراحة والسعادة ، والحرمان منها الضيق والضغط ، ولهذا يمكننا علاج أنفسنا من شدائد الحياة ومشكلاتها ، بنيل قسط وافر من التمتع بنعم الحياة التي خلقها الله وأباحها لعباده .

والتمتع بالنعم يوازي الجهد المبذول ، فالعمل والإرهاق لنفع الناس يقتضي المكافأة ، والجزاء من جنس العمل ، فجزاء الإحسان الإحسان ، وليس مثل نعم الله والتمتع بها من إحسان ، في الدنيا ومثلها في الآخرة ، ويتساوى التمتع بالنعم الحلال المادية ، مع التمتع بالنعم الروحية والوجدانية والعقلية ؛ لأن الإنسان بحاجة للتوازن في أبعاده الإنسانية كلها .

وبإمكاننا زيادة متعة النعمة من خلال تغيير الطبق الذي تقدم فيه ، والقلب الذي تعرض من خلاله ، ولو راجعنا تراث الحضارة الإسلامية في أوج عزها وتألقها ، وما أدهش الغرب والشرق منها ، لأدركنا كم نظلم هذه الحضارة وهذا التراث ، حينما علبناهما في محظورات وقولبناهما في مختصرات ، ما أنزل الله بها من سلطان ، ولا أفتى بها عالم رباني من السلف ذي وجدان .

٣ - اجتناب الهموم :

الحياة مليئة بالغث والسمين والغالي والرخيص والسامي

والتأفة ، والحرص على اقتناء كل شيء يزاحم فرض حسن الاختيار ، فنقع في الغثائية التي يختلط بسببها الحابل بالنابل ؛ ولهذا لا بد من توفير الوقت والجهد والمال ؛ لحسن الاصطفاء والاختيار ، وهذا يدفعنا أن نحسن الكشف والحذف وسدل الستار عما لا ينفع أو كان قليل الفائدة والمقدار .

والتسليم بقدر الله والإيمان ، بلسم شافٍ لكل مصابٍ أو ضرار ، وطى صفحة الماضي والهموم ، يساعد على التخلص من الأكدار ، وترك الحسد وكل الأمراض الاجتماعية ، ولغة قيل وقال ، وترك التنهد لكل غير ذي بال ، من أكبر عوامل النجاح والصحة النفسية والجسدية ، وتحسين العلاقات الاجتماعية ، للتفرغ لطاعة الله وبناء الحضارة الإنسانية .

٤ - الرضا والطموح :

يخرج الوليد من بطن أمه إلى فضاء الحياة ، وهو يحمل في جعبته أدوات السعادة والرضا والطموح ، ويظهر ذلك لتوه على محياه ، في البسمة المشرقة وكأنه قدم باختياره ورضاه ، لا يلبث إلا قليلاً حتى يفرد عن أدواته وملكاته ويكشف ، يلتفت يميناً وشمالاً وفي كل اتجاه ، يصنع لمن يراه أو لا يراه قاموس الوصل والتواصل ، وتبدأ الخبرات لديه في العمل ، ومن لم يستوعب الدرس من هذا الصغير فالوجل الوجل ؛ لأنه بهذا يكون قد استبدل الرضا بالشكوى ، واستبدل الطموح بالخنوع ، وعندها هو بحاجة إلى أن

يستبدل سموم الأفكار ، برحيقها وشهدا لتطيب له الحياة .
والإنسان أي إنسان إنما هو بين هذين الأمرين : الرضا بما
حمل معه منذ الميلاد ، من أدوات النجاح والجياد ،
والطموح في المسابقة بها ، بمقدار التريض والتدريب ، وتعلم
الفنون والتجريب ، فمن قال : ليس لدي وليس عندي ،
نقول : أين أنت من الأحسن تقويم ؟ ومن عطاء الرب
الكريم !؟ ارجع إلى ما كنت فيه في الصغر لترى ، ما حباك
الله به من عُرى ، ومن وسائل يعجز عنها الناس في
الإحصاء ، وفي عداها ومدها في كل الأرجاء .

٥ - الإيمان والصلاة :

المحطة الأولى والأخيرة الإيمان والصلاة ، فما من ملجأ
حصين غيرهما ، وما من نصر بدونهما ، فالإيمان اعتقاد جازم
وإسراء ، والصلاة صلة ومعراج ودعاء ، بهما نطهر الظاهر
والباطن من كل الأدران ، وعن طريقهما نصل إلى كل
الأرجاء والأركان ، فالإنسان كتلة طينية ضعيفة ، وبنفخة
الإيمان طاقة روحية ، وشتان بين الطين والطاقة ، والفرس
وشراقة ، والبرق والبراق ، والحبر والميثاق ، فمن عرف دلالة
الألفاظ اشتاق إلى رحب حظيرة القدس العلوية ، للوصول
برب البرية ، عبر خط اتصال لا ينقطع ، بالوقوف بين يدي
ملك الملوك ، جبار السماء والأرض ورحيمهما ، سبحانه
وتعالى يجيب المضطر إذا دعاه ، ويلبي نداء كل من ناداه ،

وينعم على من يطلب رضاه ، فمن لجأ إليه من غضبه أرضاه ،
ومن عفا عن عباده ؛ عفا عنه وعافاه ، ومن طلبه بشيء
أعطاه .

دعامة العقل الحلم ، وجماع الأمر الصبر ،

أكثرهم بن صيفي

* * *

الخاتمة

لم أستطع تغطية كل شيء في موضوع التحرر من نار الغضب ؛ لأنني وجدت نفسي أمام بحر متلاطم الأمواج ، من المعارف والمعلومات المتعلقة بالموضوع ، تدخل تحت كل أنواع العلوم المادية والإنسانية ، بالإضافة إلى كون الغضب يستنز كل طاقات الإنسان ، المادية والروحية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، مما أوقفني على مفارق طرق كثيرة ، ما بين الإسهاب والإيجاز ، والوقت والحاجة لا يسمحان بالتوسع بالإيجاز ، فاخترت منتصف الطريق إلى كل المعابر ، دون إخلال بحق العابر ، إلى الحليم والرزانة والرصانة ، من أجل حياة متكاملة ، يغشها الحليم والسعادة والنجاح ، ويظلها الأمن والرضا والفلاح .

ولهذا اخترت اثني عشر مبدأً من كتابي هذا ، هي خلاصة الموضوع وزبدته ، في علاج الغضب والتحكم فيه ، ليتحول من طاقة هدامة مدمرة ، إلى طاقة لطيفة جبارة معمرة .

فإن أحسنت فمن الله ، وإن قصرت وأخطأت فحسبي أني حاولت ، وهذا جهد المقل وعلى الله التكلان ، ولا تنس أخي القارئ وأختي القارئة مؤلف الكتاب من الاستغفار له والدعاء ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

وإليكم المبادئ الاثني عشر التي اخترتها لكم وهي :

مبادئ التحلم والرزانة والهدوء :

- ١ - تحدث بصوت منخفض وهادئ .
- ٢ - تصور نفسك مشاهد للحدث .
- ٣ - استمع جيداً لوجهة نظر الآخرين .
- ٤ - حاور مستفسراً عما يريد الآخرون .
- ٥ - تطف في التعبير عن وجهة نظرك .
- ٦ - شارك الآخرين في البحث عن حلول مناسبة .
- ٧ - ضبط اللغة واستخدام مفردات إيجابية .
- ٨ - أظهر مشاعر الحب والود للآخرين .
- ٩ - المرح والابتسام والضحك يجلب السرور .
- ١٠ - الاحترام بالمدح والثناء والتأسف نجاح .
- ١١ - التسامح والتماس الأعذار لا يحتاج لسبب .
- ١٢ - الاهتمام بالمشاعر إثراء وذكاء وجداني .

* * *

المصادر والمراجع

- ١ - القرآن الكريم ، طبعة المدينة المنورة .
- ٢ - تفسير القرآن الكريم ، إسماعيل بن كثير .
- ٣ - صحيح البخاري ، محمد بن إسماعيل البخاري .
- ٤ - صحيح مسلم ، مسلم بن الحجاج النيسابوري .
- ٥ - لسان العرب ، محمد بن مكرم بن منظور .
- ٦ - فقه اللغة وسر العربية ، إسماعيل الثعالبي النيسابوري .
- ٧ - المعجم الوسيط ، مجمع اللغة العربية في القاهرة .
- ٨ - سيكولوجية الغضب ، يوسف ميخائيل .
- ٩ - الحقد بين جناحي الغضب والحسد ، نسيبة عبد العزيز العلي .
- ١٠ - طرق مختصرة للاحتفاظ بهدوئك ، جيل لندنفيلد .
- ١١ - الغضب المردي وعلاجه ، سهام طه كيالي .
- ١٢ - ضغوط الحياة ، عبد العزيز عبد الله الحسيني .
- ١٣ - ترويض الشخصيات البشرية ، د . أكرم عثمان .
- ١٤ - على حافة الهاوية تحت السيطرة ، د . دبرة برايت .
- ١٥ - السيرة النبوية ، لابن هشام .
- ١٦ - ينابيع السعادة ، جمال الكاشف .

- ١٧ - الله ليس كذلك ، د . زيجريد هونكه .
١٨ - الإنسان ذلك المجهول ، ألكسيس كاريل .
١٩ - كيف تحدد أهدافك ، محمد نبيل كاظم .
٢٠ - كيف تخطط مشروع زواج ناجح ، محمد نبيل
كاظم .
٢١ - طاقة الاستشفاء الذاتي ، د . هدى السبيعي .
٢٢ - إحياء علوم الدين ، أبي حامد الغزالي .
٢٣ - الأمن العائلي ، د . محمد عمر الحاجي .
٢٤ - قوة عقلك الباطن ، د . جوزيف ميرفي .
٢٥ - المستطرف في كل فن مستظرف ، محمد بن
أحمد الأبهسي .

المحتويات

٧	الإهداء
٩	مقدمة
١٥	الفصل الأول : آليات الغضب
١٥	أولاً : معاني الغضب اللغوية
١٩	ثانياً : التعريف بالغضب وأنواعه
٢٧	ثالثاً : مكونات الغضب وعوامله
٣٧	رابعاً : مظاهر الغضب وسماته
٤٤	خامساً : مشاعر الغضب وأحاسيسه
٥٥	الفصل الثاني : مفاتيح الغضب
٥٥	أولاً : التنشئة والتربية
٦٣	ثانياً : البرمجة والعقل الباطن
٧١	ثالثاً : الحاجات النفسية
٧٨	رابعاً : أسباب الغضب
٨٦	خامساً : صناعة الغضب
٩٧	الفصل الثالث : التعامل مع الغضب
٩٧	أولاً : تهدئة الغضب
١٠٣	ثانياً : نزع فتيل الغضب
١١٠	ثالثاً : تغيير حالة الغضب
١١٧	رابعاً : لجم العواطف بالعقل
١٢٣	خامساً : استئثار قوة الغضب
٢٠٣	

١٣١	الفَضْلُ الرَّابِعُ : علاج الغضب
١٣١	أولاً : البرمجة الجديدة
١٣٧	ثانيًا : العفو والتسامح
١٤٦	ثالثًا : الدستور والنظام
١٥٤	رابعًا : الاستشارات والتطبيب
١٦٠	خامسًا : بنك المشاعر
١٧١	الفَضْلُ الْخَامِسُ : فن إدارة الضغوط
١٧٢	أولاً : حسن اختيار القرار
١٧٧	ثانيًا : فن إدارة المشاعر
١٨٤	ثالثًا : الصعود إلى الأعلى
١٨٩	رابعًا : التواصل الاجتماعي
١٩٣	خامسًا : صناعة السعادة
١٩٩	الخاتمة
٢٠١	المصادر والمراجع
٢٠٣	المحتويات
٢٠٥	السيرة الذاتية للمؤلف

رقم الإيداع

٢٠٠٨/٢٤٦٦

I . S . B . N لترقيم لدولي

977 - 342 - 614 - 9

السيرة الذاتية للمؤلف



- محمد نبيل كاظم .
- أهلية تعليم (دار المعلمين بحلب) ١٩٧٠ م .
- إجازة في الشريعة (جامعة دمشق) ١٩٧٤ م .
- ثلاث سنوات فلسفة (جامعة دمشق) ١٩٧٨ م .
- ماجستير دراسات إسلامية (جامعة البنجاب) ١٩٨٤ م .
- خمس وثلاثون سنة تدريس .
- مئة وعشرون دورة تدريبية تربوية مختلفة .
- دبلوم NLP برمجة لغوية عصبية ٢٠٠٤ م .
- دبلوم إرشاد أسري من مؤسسة الفرحة ٢٠٠٦ م .
- له ستة كتب تربوية مطبوعة : من منشورات دار السلام - القاهرة :

- ١ - كيف نؤدب أبناءنا بغير ضرب ؟
- ٢ - كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟
- ٣ - كيف ندرّب أبناءنا على حرية التعبير ؟
- ٤ - كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك ؟

- ٥ - كيف تخطط مشروع زواج ناجح ؟
- له مشاريع خمسة كتب مخطوطة أخرى .
 - إلقاء دورات في التنمية البشرية ومنتعة العقل (سلسلة التفكير الناجح) .
 - أحلام وأهداف أخرى كثيرة (إن شاء الله تعالى) .

* * *

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

منتدى مجلة الإبتسامة www.ibtesama.com مايا شوقي

إذا كنت

- سريع الغضب بطيء الرضا ، وتود لو تكون بطيء الغضب سريع الرضا .
- ممن يدهمك الغضب لما لا يستحق ، وتود لو تحكمت في انفعالاتك للسيطرة على تصرفاتك .
- تشعر بالتوتر والانزعاج في علاقاتك بالآخرين ، وترغب في استعادة هدوئك وكسب محبة الناس .
- تسارع في رد فعلك تجاه أخطاء الآخرين في البيت والعمل ، وتود أن تتحلّى بالهدوء والحلم والتحكم والسيطرة .
- ممن يخسر في غضبه الكثير وقررت أن تكسب في جميع الأحوال .
- ممن يطمح أن يسود ويقود في بيته ومؤسسته .
- ترغب في أن تستمتع بالصحة الجسدية والنفسية ، وأن تكون ناجحاً في جميع الظروف والأوقات .

فننصلح بقراءة **فدراك الكتاب** واقتنائه واهدائه .

الناشر

دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والتجارة

القاهرة - مصر - ١٢٠ شارع الأزهر - ص.ب ١٦١ الفورية

هاتف : ٢٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٢٧٤١٥٧٨ - ٢٥٩٢٢٨٢٠ - ٢٤٠٥٤٦٤٢

فاكس : ٢٢٧٤١٧٥٠ (٢٠٢)

الإسكندرية - هاتف : ٥٩٢٢٢٠٥ فاكس : ٥٩٢٢٢٠٤ (٢٠٢)

[email:info@dar-alsalam.com](mailto:info@dar-alsalam.com)

www.dar-alsalam.com

بصريات



www.ibtesama.com