برود الأعصاب

نزل من بيته صباحًا ذاهبًا إلى العمل كالمعتاد، قبل خروجه اصطدمت قدماه بقمامة الجيران! كتم غضبه عن الجيران وعمال النظافة؛ لأنه كان في عجلة من أمره، ركب سيارته في الشوارع المزدحمة والجو الخانق، فاستغرق الطريق ساعة كاملة، وصل بعدها إلى عمله متأخرًا ومنهكًا، لم يستطع أن يتمالك أعصابه، عندما وبَّخه المدير على تأخره وإهماله الذي يتسبب في الخسارة للشركة، فانفجر غاضبًا، وانتابته حالة هياج عارمة، وكانت النتيجة المتوقعة: «أنت مُقَال».

وقفة: تخيَّل معي أن بداخل كل شخص منا كوبًا فارغًا، فكلما حدث شيء يغضبك يبدأ هذا الكوب في الامتلاء، هذا بالضبط ما حدث في يوم هذا الشخص، حيث أخذ الغضب يتراكم داخله، وكوبه يمتلئ، حتى سال على الأرض التي قد تكون مقعدًا تركله برجلك، أو صديقك الذي تغلق في وجهه سماعة الهاتف، أو كما حدث لمديرك الذي تنفجر غاضبًا في وجهه، والنتيجة خسارة لا تعوض.

خاطرة: أنت من يملك قرار أعصابك وإثارتها.