

(39)

الناسخ يساعد على استعادة العافية

إن القدرة على التسامح، وتحرير الأفكار والمشاعر التي تثير الغضب، تدعم قدرة الجسم الطبيعية على الانتقال من حالة الغضب إلى الحالة الطبيعية. إن البقاء في حالة مستوية ومستقرة يسمح لأجسامنا بالعمل على أحسن وجه. من أجل صحتك تجنب إبقاء الأحقاد والضغائن.

•••

يتذكر درو تلك الغصة في معدته كلما فكر بالأمر. نالت إحدى زميلاته في العمل - التي كان يعتبرها من الأصدقاء المقربين السمعة لفكرته التي فكر بها وكانت تحصد فوائدها -

"كنت أشعر بالإثارة كلما رأيتها، كلما فكرت بالأمر. في أي وقت وأي مكان كنت أشعر بالغضب مرة أخرى".

إلا أن درو لاحظ بأن غضبه لم يؤثر كثيراً على زميلته في العمل قدر تأثيره عليه. "كنت أغلي من الغضب، وهي تجلس بكل هدوء، تتظاهر بأن شيئاً لم يحدث. طبعاً، بالنسبة لها لم يحدث أي خطأ".

أكدت زيارة درو للطبيب مخاوفه بأن غضبه كانت له آثار واضحة على جسمه. "كان ضغط دمه مرتفعاً، وعندما سألتني الطبيب إذا كنت أعاني من ضغوط نفسية غير عادية، كان لدي تفسير واحد فقط".

قرر درو عدم الاستمرار بإخفاء غضبه أو خيبة أمله. في حين اعتبر أن الصداقة المتعذر إصلاحها قد تأذت، لم يستطع التفكير في الماضي أو بالأذى الذي شعر به. "بدأت أنظر إلى المستقبل ولاحظت أن الطريقة الوحيدة لاجتياز هذه الحالة، ولتخفيف الضغط النفسي في حياتي، بترك الأمور وشأنها. لقد انتهى كل شيء، تعلمت من ذلك، والآن أمامي يوم جديد".



وجد الأطباء في جامعة واشنطن أن احتجاز الأحقاد الضغائن في الصدور يزيد من سرعة القلب، وضغط الدم ومن التعرق عند أكثر من تسعة أشخاص من بين عشرة. كل عارض من هذه العوارض يشير إلى تفاعل في الجهاز العصبي وزيادة في هرمونات الإجهاد.

