

الغضب

بقلم الأستاذ صلاح الدين الأيوبي

يقول كونهوشوس إن الشخص الصافي هو الانسان الممتاز وأما الغضوب فهو الوضع وذلك لأن الغضب دليل على نفاذ الصبر وقلة الخيلة . وحيثما يغضب الانسان فهناك مجال للعقل لحل المشكلة ، ولذا فإن السماح للعصب لحنها هو رجوع الى أساليب الانسان الأول وهي التي يميزها خلوها من التروى وجنوحها الى التعسف . وأما الهدوء النفسى فهو الصفة التي تدين لها الحضارة .

إننا نغضب على الناس والحيوانات والأشياء رغم أن تجاربنا تدلنا على أن الغضب يثير دائما صعبا . ورغم أننا قد نكون سمعنا قول أرسطو ، ما أدل الحلم على العلم أو قول افلاطون إن الغضب جنون متقطع ، أو قول بلوتارخ ، إن سبب الغضب ضعف الشخصية ، أو قول برويتل إن الغضب من الكاليات العالية ، أو قول سنت جيست احتفظ بالبرود وأنت تسود أو الحديث الشريف ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب أو قول أب العاتية :

ولم أر فى الأعداء حين اختبرتهم عدوا لعقل المرء أعدى من الغضب

وقد قيل إن الغضب ليس من طبيعة الانسان لأنه حريص على بقاء نوعه ، والغضب يضربه ولأنه ميال للتجمع اطبعه والغضب يشقة عن الجماعة ولأنه محب للخلاص غيره ، وإنما يرضيه الغضب على الموت إذا هلك معه خصمه كما يقول عبد الله بن الزبير :

اقتلوني ومالكى واقتاوا مالكى

ومما لا شك فيه أن بعض الناس استطاعوا أن يتحرروا من العصب فقد حقق النبي صلعم حديثه الشريف ، إذا تدرت على عدوك فأجعل العفو شكرا للقدرة عليه ، وحديثه اشريف خير الرجال من كان بطي ، العصب سريع الرضا وشر الرجال من كان سريع الغضب بطي ، الرضا ، وعمل الأحنف بن قيس بقوله است حلما ولكنى أتعالم وكان معاوية عند قوله انى لأب أن يكون فى الأرض جهل لا يسمعه حلمى وذنب لا يسمعه عفوئى وحاجة لا يسمها جودى . وشم رجل الشعبي فأجبه إن كنت كما قلت وفقر الله لى وإن لم أكن كما قلت ففقر الله لك . ويقول أحد الذين عاشروا اللورد بالمرستون مدى عشرين عاما أنه لم يره غاضبا مطلقا . وبين ظهرانينا كثير أشباههم .

وليس التحرر من الغضب هينا لسببين :

١ - أن الغضب عادة وقد ترجع الى عهد المهد حين اكتشف الطفل أن الصراخ أعقبه أشباع لرغبته فنشأ على الاعتقاد أن العصب أفضل ما يفيده . يعكس الطفل المذى

ترك وشأنه مهما غلا صراخه فإنه يرى أن الغضب لم يفده فيتهدى بالتجربة الى الأسلوب الذى يفيله رغبته ، وربما كان الابتسام والمناغاة . وهكذا تتكون الفكرة التوجيهية كنوانة إعادة غنيدة .

٢ - أن الغضب يصحبه إحساس باللذة لأنه تفرغ عن طاقة أثارها الحادث المكدر بخالفته ما كنا نريد، وهذه اللذة مغرية ولكن ثمنها يدفع غالبا دائما .
ورغم ذلك فإنه يمكن تجنب الغضب قبل وقوعه ، بالاحتفاظ بحالة الهدوء النفسى ويتحقق ذلك بمرعاة ما يأتى :

(١) العناية بالجسم وصحته بالنظافة والرياضة والنظام والاعتدال فى كافة المطالب .
ومراعاة الراحة فى الأوضاع كالتقاء الملابس الوامعة الصحية وتفادى الزحام وفتح الرتين للهواء النقي والجلوس على المقعد المريح واتخاذ التعبير الشكلى السعيد . فلا تهجم ولا تعبس .
(٢) العناية بمجال الحياة كاختيار كلا من المكان والزمان ملائما ومريحا ونسيحا يضىف عليهما فن مهدي وشاعرية ملطفة ويأؤهما موضوع محبب سعيد . ولا شك أن لحسن التوزيع أثر ، وأن للاشكل إجماع . فرب زهرة أطلت لنفيس من لدن خالقها برذا وسلاما .
وتثير الألوان إحساسات كالتى يثيرها موضوع الحياة فالضوء الأزرق يهدئ النفس ويجدد النشاط والضوء خفيف الزرقة يشعر بالبرد ولذلك فهو لون الصيف وأما الضوء البرتقالى فهو يشعر بالدفء . وقد جربت وسيلة إجماع الألوان لتقليل حوادث الاتجار فوق جسر بلاك فراير بلندن ، فكان من نتيجة إحلال اللون الأخضر الذى يوحى بإحياء الأمل ، محل اللون الأسود رمز الموت والأحزان ، إن انخفض عدد الحوادث إلى الثلث .

والكلام المنخفض المستريح ملطف ومهدئ كالموسيقى المشددة الحاملة . وهى ما نحتاج اليه كثيرا فى هذا العصر . أما الأغاني التى هى مشاجرات وهتافات فان سماعها أو إذاعتها جريمة ضد كل أمير تتفجر فيه .

ولا يستهان بأهمية الموضوع الذى نصرف فيه الحياة : فإلى جنات الأمل والاشراح واحترام النفس واحترام الناس والبر بهم والعمل لهم . أما المناطق المحرمة التى لا يجوز الدخول إليها فهى اشتغال البال بالمطامع الوهمية أو المستعصية أو غير المشروعة والاستمرار على حالة واحدة والازدحام بعدة مطالب فتتوزع النفس وتسرعها تضطرب ، ومتعجبة أهل السوء كالمتكبر والساحر والثرثار والسفيه ، واستعمال المكيفات بكثرة .

فإذا بدأ يتبدد الهدوء النفسى كان مفيدا الالتجاء الى ما ينعش النفس وفق ما تستسيغ . وكان فيثاغورس اذا أحس بضجر فى اشتغاله بالعلوم عمدا إلى الموسيقى . وفى وقت الاضطراب يحسن أن تذكر ضرورة استعادة الهدوء النفسى . قد تكون الأسباب التى دعت إلى الاضطراب وجيبة ولكن الاقتناع بوجاهتها ضار طالما كانت حالة الاضطراب قائمة .
لذلك يجب أن تطير فورا عن مناقشة وجاهة هذه الأسباب بل عليك أن تواجه إحساسا

ملطفاً وذلك باستعادة إحدى الذكريات السعيدة - ولتحدها من الآن - فتقول لنفسك
”إني فيما بعد أعود لمناقشة كل هذه الأسباب. أما الآن فها أنذا قد استعدت هدوئي لأني
أتمتع بتلك الذكرى السعيدة حين كنت“

ويمكن تجنب الغضب حتى عند وقوعه فإذا لوحظ أنه عادة ، أن السماح له اختياري
وليس اضطراري يتضح إمكان تتبعه .

فقدمااته هي الأفكار الانتقادية التي نكبتها مصحوبة بعواطف الاستهزاء أو الاحتقار
أو الاستمزاز أو العداوة أو غير ذلك .

وعلاج هذه الحالة هو أولاً التخلص من عادة تخرج الناس ومن عادة كبت العواطف
المنفجرة كالغليظ والقلق والكدر ومن عادة التسرع وثانياً العمل على اكتساب عادة العطف
على الناس والناس الأعذار لهم . وكل من يتأمل في بواطن الأمور ينتهي إلى الحقيقة المهدئة
فيها .

ولذة الغضب تقتلها لذة العطف على الناس إذا تهده لانسان بالتمعية : ومن المغريات
على الغضب عقيدة سخيفة شائعة مؤداها أن الانسان يستفيد منه والفائدة هي ارهاق
المغضوب عليه أو معاقبته أو الانتقام منه أو الاحتجاج عليه بقصد امتناعه مستقبلاً عن تكرار
الحادث المكرر أو بقصد إزالة أثره السيئ . والذي يقتل هذه العقيدة الرجوع إلى السببة قرب
نظرة صامتة تكون كالصاعقة وقعا . وكما رأينا أما جاهلة تصرخ وتهدد وترعد وتزبد وطفها
الذي تريد ارهاقه بهذا الغضب ممن في معاندتها في نيات .

ومنها عقيدة خرقاء سائرة مؤداها أنه وإن كان يبدو للناس غضاباً فانه في الواقع بينه وبين
نفسه غير متكرر لأنه إما يمثل الغضب ليحني فوائده ولا يصار بمصادره وأنه على فرض انقلاب
هذا التمثيل إلى غضب حقيقي فانه يستطيع أن يتخلص منه في أية لحظة شاء . ويعلمنا درس
الاياء الذي أن تمثيل الغضب هو الغضب ذاته . فمن يقع في الهوة إذ لا يستطيع التوقف
عن السقوط .

ومنها خرافة أخرى رثيمة مؤداها أنه إن غضب فأسباب غضبه وجيبة والناس بمن فيهم
المغضوب عليه يؤيدونه في غضبه . ومرجع هذه الفكرة لاثنية الدينئة .

ومن المفيد أن تكون مزودين بفكرة من شأنها أن تكسر من حدة الغضب وقت وقوعه
فتؤدى بذلك لنا وظيفة مانعة الاصطدام التي تحمي السيارة من الحلاك . فقد تكون هذه
المانعة اعتياد ذكر الله في مناسبات الغضب أو ذكر الموت أو ذكر عواقب الغضب أو ذكر
عبارة منهدئة أو مبدأ كريم أو إصدار نكتة مرهجة .

مما يعتبر مانعات فكرة الترفع عن الاضطراب ، والاستهانة بالمسيء ، والاستحياء من جزاء
الموقف لأن احتمال السفيه خير من التحلي بصورته ، وانتفضل على المسيء - خرج الاسكندر
من خيمته ليلة وقال لجنديين يسابانه جنهالين قربهما من مسامعه : اخفضا الصوت خشية
أن يسهمك الاسكندر - والرعاية ليد سالفه فأكرم الشيم أرهاها للذم ، والتحلي بالعقل

والدهاء فن ظهر غضبه قل كيده . ومن : يدئ الطيبة اتخاذ الحلم دنأ جميلا وجعل
الأدب صفة تشهر بها والتشبه بمن يحول النحاس إلى ذهب بقلب العداوة صداقة ومحبة واقتناء
المحبين والاستعداد للترار بهدوء ، وتسحير الخيلة في دفع سيل التهور ، واتخاذ الدنيا سوقا
وقتها قصيرا ، واعتبار الغضب على الأكبر جونا وظلما للنفوس وعلى الأقل دناءة وخسة وعلى
الند فرصة قد أتاحتها الله للتفوق عليه بالانتصار على النفس ، وحقا انه لخاسر ذلك الذي
تشتري عداوة شخص بمنعة غضب أو منعة نكتة تتهبى في ثوب ، واتخاذ عادة التغابي وقد
قيل فيها :

ليس الغبي بسيد في قومه لكي سيد قومه المتغى

استعمل سليمان الحكيم مانعة الاصطدام بقوله " من يملك نفسه خير من يأخذ مدينة " وخرج سقراط يوما للتنزه فأعترضه أحد الجهلاء وضربه على رأسه فالتفت سقراط ضاحكا لمن
حولته وقال لهم الآن علمت أن من الخطأ أن يجهل الانسان متى يجب عليه الخروج من بيته
وعلى رأسه خيذة تمره وتقيه العوارض . وقال مرة لخادمه لولم أكن عميلاً لضربتك .
واستطاع أن يروض نفسه حتى أصبح من علامات غضبه أن يتخفص صوته .

وكان أفلاطون يقول العادل لا يضرب أحدا والانتقام ضرر فالعادل لا ينتقم فإذا كان
العادل يستتبع الانتقام فكيف يستحسن الغضب الذي هو علته .

وأما مانعة الامكندر فقد كانت مبدأ تأجيل الانتقام .

واستعمل يزيد بن حبيب مانعة ذكرها في قوله " إنما تصبى في بعل فإذا سمعت ما أكره
أخذتها ومصيت " ومورق الدجلى في قوله " ما تكلمت في الغضب بكلمة بكتة عليها في الرضا " و
ابن المقفع في قوله " لا تسكن في أن العلبة والغفوة للحلم أبدا " .

وإذا أحقت هذه المأمة وحدث أن عمرتنا السورة كان آخرا ما لنا هو أن نعمل على
الافلات من عمرتها ، وذلك بأن نهبط على لحظة فتجعلها حدا فاصلا بين غضب وحالة
انسراح تتسلف بايجادها ، قطعنا لسريان الغضب فبقول مبسمين (والآن ها أنذا في حالة
هدوء وهناء وارتياح) فاحفظ هذه العبارة لكي تستطيع أن تستعملها في (ناية الافلات
الى الصفاء) على أن يعقب ذلك تعبير الموضوع المثير وذلك بالتعسف بالتحول في موضوع
محبب من شأنه أن يهدئ الروع . وحبذا لو كان فيه أمل أو فيه رحمة .

فإذا أخفت مرات فليس ذلك بدليل على ضرورة اليأس بل انك يوما ناجح مرة .
أو بعض مرة . فابحث الأسباب كوضع دراسة حيوى . وأدخل التعديلات التي تلائمك
على ضوء تجاربك الخاصة وليكن مبدؤك من الآن (كرر بهدوء) ستكون حقيقة مجسمة بقوله
تعالى : " ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ونى حميم " . وستعجب
يوما كيف كنت غضوبا .

صلاح الدين الأيوبي