

2 الغضب

«إنني غاضبٌ لدرجة فائقة»

كلُّ من يغضب يقول أو يفكر بذلك بوضوح: «إنني غاضب». إنما قلَّما يسمع أحدٌ، أنّه يقول الحقيقة، حين يقول: «إنني غاضب» لأنَّ كلَّ من يغضب لديه إحساس بأنّه تتم إغاظته. إذاً ليس هو الذي يحسُّ بالغضب مسؤولاً عنه بل شخصٌ آخر. والشخص الثالث ضمن «اللعبة» ليس موجوداً خارج إطارنا. وإنّه جزء منا. إذ إنه كلّما ألمّ بنا الغضب، فإننا نتفاعل ونتخطى بدون وعي جزءاً من أنفسنا. مما يؤدي تلقائياً إلى أن يتولد لدينا إحساس بأنّه يتم تفاعلنا أو تخطينا، حالما نغضب.

إن الإحساس بالإغظة لا يأتي من الخارج بل من الداخل. والسبب في غضبنا ليس الحدث الخارجي، بل الحدث الباطني، الذي ينطلق من جرّاء الأسباب الخارجية. ويمكن أن يكون السبب لغضبنا كلّ واحد أو كل شيء، غير أنّ أصل الغضب الذي نحسُّ به لا يوجد أبداً في السبب أو الإنسان الذي نحمله مسؤولية غضبنا. إن أصل غضبنا موجودٌ فينا.

نعم، ولكن...

أما السبب الذي يجعلنا نحمل الظروف الخارجية المسؤولية حين غضب، فيُعزى إلى أننا نسمع المنبه فعلاً، عندما غضب، ولكننا لا نستيقظ: ثم نقول لأنفسنا: «أنا مغتاظ» دون أن نعي حقاً، ماذا نقول، نقول لأنه لدينا الإحساس الآن، أن نكون مغتاظين. وبما أننا لا نعي، أننا أنفسنا، المتسببين بالغضب، فإنه منطقياً أن نجد على التو أحداً ما أو شيئاً ما نستطيع أن نحمله مسؤولية غضبنا، لكي يكون لما نحس به معنى. وما هو يا ترى أكثر قرباً من أن نحمل المسؤولية للذي قام بقدرح زناد دائرة الشيطان الداخلية: «إنني غاضب، لأنك.....».

وسيان، إلى من نعزو سبب غضبنا إلى أنفسنا أو إلى الآخرين- وبماذا نحس في اللحظات التي غضب فيها، هو ليس ما عمله المرء لنا لتوه. إنه الشيء الذي نفعله نحن بأنفسنا أو فعلناه بها. وإذا كنا تسببنا بالانزعاج لأنفسنا أو لا، لا يتعلق بتصرف الآخرين وإنما بكيفية تصرفنا تجاه أنفسنا في تلك اللحظات. وهذا بدوره يتعلق لحد كبير كم على الغالب غضب دون وعي. وكم من الغضب نحمل في أنفسنا مسبقاً قبل أن يحصل ما سببه. لأن السبب الرئيس في الغضب هو ما كنا جمّعنا في أنفسنا من الغضب باللاشعور.

ولا يعتبر الغضب إلا مستودعاً للمشاعر المكبوتة والحاجات غير المحققة من كل نوع، ولا يتبع لذلك العادة المكبوتة تماماً مثل الحقن المخفي أو النوم القليل. فالأحاسيس

المكبوتة هي مثل قطع الكاتو التي يتم الاحتفاظ بها لمدة طويلة. وإذا لم يقم المرء بأكلها طالما هي طازجة فيطراً عليها التغيير، وتفسد وتصبح غير صالحة للأكل.

ويحدث الشيء نفسه بالنسبة للأحاسيس والحاجات المعيشة. فالأحاسيس التي نتغافل عنها ونكبتها أو نتركها جانباً لا تذوب، بل تتجمع في أنفسنا وتتخمر هناك وتتحول إلى غضب وإحباط وعدائية، ويكون من جراء هذا السم الزعاف إمّا أن يتسبب في مرضنا، أو أننا نفجر دون إنذار لأنّ الكثير قد تجمع فينا. إنّ ما يتسبب في انفجار القنبلة هو الصاعق، وهو الذي نحمله مسؤولية غضبنا. وما يؤدي إلى تمزيقنا وبتناثر، إذا انفجرنا، فهو المحتوى الموجود ضمن القنبلة. ولا تنفجر قنبلة لا تحتوي على صاعق سيّان من يقوم بإشعالها أو الشيء الذي تسبّب بذلك.

ولكي نستطيع أن نغضب يتوجب علينا أن نسبب الغضب لأنفسنا أو تسببنا به مسبقاً ذلك أن الغضب ليس شعوراً طبيعياً أساسياً، إنه ما ينتج عن المشاعر الطبيعية، عندما نقوم بتليبثها ونحملها في أنفسنا حتى تتفجر فينا على شكل غضب. ومن يغضب فإنّه لا يفعل ذلك، كما يعتقد، من الشيء الذي استدعى غضبه. لكنّه يستعمل ذلك من دون وعي كسبب لكي يتخلّص من شعور تم إغفاله أو حاجة لم تلبّ أو أيّ إحباط آخر طارئ تسبّب به شخصياً.

نعم، ولكن...

ومن المهم أن نعلم، إذا كنا نغضب أو لا، كيف نتعامل بحذر وبوعي بالمسؤولية مع أنفسنا. وكلما غضبنا بدون وعي، بحيث نتخطى أنفسنا بدون وعي، كان إحساسنا بالغضب بوعي أكثر ندرّة. ويحصل غضبنا بشكل واضح حين نجد أنفسنا تجاه موقف سلبي، أي حين نكون غير راضين دون وعي مع أنفسنا بسبب تصرفنا غير الواعي ونحسّ بعدم السعادة.

إنّ من يغضب يريد أن يُغضب نفسه أكان مُدركاً لذلك أو لا. ومن يريد أن يُغضب نفسه فسيجد دائماً وفي كلّ مكان سبباً، كي يغضب. أما من لا يريد أن يغضب فسيغضب، لأنّه تدرّع تجاه ما سيصيبه من الخارج ولكنه لم يحم نفسه لما يعنيه بنفسه دون وعي.

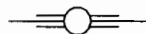
يعتبر الغضب عملاً عدوانياً ذاتياً نكون نحن الفاعلين فيه، ونقعُ ضحيةً له. أما من لا يُغضب نفسه فهو الشخص الذي لا يَغضب. ولا توجد طريقة أخرى تمنع الغضب.

ولا يرتبط مرورنا بوضع دقيق وبالتالي رد فعلنا عليه من الحالة نفسها، وإنّما من طريقة تفسيرنا اللاواعي لها. وهذا بدوره يتعلق بموقفنا من أنفسنا بالذات؛ أي من الحالة الداخلية التي نجدُ أنفسنا ضمنها في تلك اللحظة. وفي أنفسنا يتم الحسم إذا كنّا سنغضب ومتى وكيف من هذا الموقف. ولا نختار السبب بغير وعي فقط وإنّما اللحظة ذاتها. والدليل على ذلك: ما يجعلنا هادئي الأعصاب اليوم يمكن أن يغيظنا غداً لدرجة

كبيرة، أو العكس. فما يَمَرُّغُ أنفسنا بالوحل اليوم، يمكن أن يصبح في اليوم التالي مثاراً لإطلاق ضحكة بلهاء عليه. ونحن لا نلاحظ لدى الآخرين ما يمكن أن يصل بنا في غضبنا إلى القمة. وما يزعج الآخرين، لا يزعجنا إطلاقاً. وطالما لا نعي بأن أصل غضبنا وكذلك القرار في أن نغضب موجود في أنفسنا، فإننا سنبقى أسرى لإمكانات الغضب دون أن يكون بمقدورنا فعل شيء تجاهه.

ولا نستطيع في الغالب منع شيء ما لا يسير على ما يرام: لكنه يمكننا اختيار الطريقة التي نتعامل فيها في هذا الأمر الذي لم يسر كما ينبغي، فإما أن يعترينا الغضب ومن ثمَّ يزداد غضبنا لأننا غضبنا، أو يمكننا فعل ما هو ضروري، لكي يتلاشى غضبنا أو لا ينشأ بتاتاً.

وإذا وقع اختيارك على الحل الثاني فلن تكون ضحية للغضب بل سيكون بمقدورك التغلب عليه. وهذا لا يعني، أن تحاول السيطرة عليه. ويمكنك أن تتغلب على غضبك بإدراك الخطوات الثلاث التالية:



■ الخطوة الأولى:

إذا غضبت لكن مع وجود فرق بسيط جداً: اثبت داخل الموقف وليكن واضحاً لك أنك تُغضبُ نفسك. هذا الوعي ضروري جداً ولا يجب تخطيه، لأنه طالما تبحث عن بداية

نعم، ولكن...

غضبك في مكان آخر فلن تستطيع التأثير على الغضب، ولن تمنعه أو تحمي نفسك منه. ولن تقدر على تغيير شيء في حياتك إلا ما تغيره بنفسك.

عليك أن تدرك أنه ليس بالأمر الهين في البداية صياغة الوعي بأنك تغضب، وفي بعض الحالات لن يكون ذلك ثقيلاً فحسب بل غير قابل للتصديق أن تكون المسبب الوحيد لغضبك وطبعاً هذا يسري طالما أنك لم تفهم تماماً الوعي في كبح جماح الغضب، ولن تمسك زمام الوعي إلا بعد الخطوة الثانية حين تعي أين وكيف يحصل غضبك. ولن يكون في البداية كافياً أن تغضب ثم تغضب لكي تتوقف عن الغضب.

■ الخطوة الثانية:

لا تقف عن الشرح لنفسك وللآخرين، لماذا وعن ماذا تغضب. اكتشف بدلاً منه كيفية التخلص من الغضب وبأية وسيلة انطلق من أن الغضب دائماً يبدأ من حالة سلبية لا واعية ضدك أو ضد الآخرين ومن تفسير موجه للحدث. ابدأ بالسؤال: ما الذي أنقص فيه من حق الآخرين في هذه اللحظة أو ماذا أفكر بشكل غير واع عن نفسي، لكي أقدر على الغضب؟ من الممكن أن يفتح لك الجواب أفقاً جديداً تماماً للتعامل مع نفسك ومع الحالة.

وبما أن السبب الفعلي للغضب يكمن عادةً عميقاً أو يقع في الخلف، عليك أن تستغل كل فرصة لاكتشاف السبب

الحقيقي لغضبك. وماذا أغفلت فعله أو تغافلت عنه، ويغضبك الآن؟ وهل ستغضب الآن أيضاً، إذا أنجزت ما غفلت عنه في الوقت المناسب؟ وما هو الجزء من مسؤوليتك في الحدث الذي لم تأخذه بالحسبان دون وعي الآن؟ وما الذي عليك القيام به لاحقاً، لكي تستطيع الإحساس بالغضب، أو بكلمات أخرى: بأي شيء ينبغي عليك البدء حالاً لكي يتوقف غضبك مباشرة.

وحالما تجيب عن هذه الأسئلة بصدق فلن تغضب بعدها، بل ستشعر بالمسؤولية وسيكون من الصعب أن تغضب بعدها، بحيث تلقي باللائمة على الآخرين. إذ أنه حين تعرف السبب الحقيقي لغضبك فستقدر على تهدئته وتقوم بالخطوة الثالثة الضرورية.

■ الخطوة الثالثة:

توقف مباشرة عن فعل ما يجب عليك فعله بدون وعي لكي تغضب، ثم جرّب كيف يتلاشى غضبك. وحينما تجرب ذلك عدّة مرّات على نفسك فلن تحتاج إلا إلى تجديد الوعي في أغلب الحالات لكي تستطيع التوقّف عن الغضب حال وقوعه. ونقول في أغلب الحالات، لأنك لن تتمكن من ذلك دائماً، لأنّه بين الحين والآخر يكون ذلك لك نوعاً من «الدعابة» أن تغضب. لكن، ولحسن الحظّ فلن يستطيع أحد أن يفسد عليك هذه الدعابة، فالأمر متروك في النهاية لقرارك، كيف تتعامل مع نفسك. إنّما لا تقسر نفسك. اغضب عندما تطيق ذلك

نعم، ولكن...

بعدئذ. واستمتع بالوعي في التحكم بالمقدرة على إزاحته جانباً، حين تريد.

لك الحق في أن تغضب، إنما حين تعتقد بأنك تغضب بحق فإنك تخدع نفسك ولم تقدر رغم كل شيء على إخماد غضبك، حتى ولو كنت تريده فستغضب باستمرار، في الغالب، دون ملاحظة ذلك. وعليك حينئذ الانتباه إلى مشاعرك الحقيقية وحاجاتك، واعمل على أن تتغافلها أو تتخطاها، وإنما تمسك بها وعشها. وإذا فعلت ذلك على غير حساب الآخرين، فلن يتناقص غضبك دائماً، بل سيكون حدوث غضبك أكثر ندرة، لأنك لم تضطر لحمل مشاعرك المكبوتة في نفسك، والتي تتحول إلى غضب ينفجر عنها.

■ ثمة إشارة صغيرة.

إذا أردت التخلص من الغضب الذي تحمله أبداً في نفسك، أو الذي يتجمع فيك يومياً من دون وعي، فما عليك إلا فتح خزانة الطعام ورمي قطع الكاتو القديمة (بدلاً من اجترارها دائماً أو تقديمها للآخرين).

اجثُ على ركبتيك أمام كومة من المخدّات مرّة في الأسبوع أو حتى في الشهر، حسب الحاجة. ثم ابدأ بضربها بقوة قدر ما تستطيع. أو اجلس في سيارتك وقم بنفث هذه الأمور القديمة بصوت عالٍ.

وإذا قررت خيار «كومة المخدّات»، اخلع قبلها خاتمك،

وساعتك (أو أساورك)، واحذر من أن لا يصيبك أي أذى، حتى ولو أن الكومة «من المخدّات»، وتأكد قبل ذلك من وجود مجال كافٍ للحركة، وأن تكون الكومة مرتفعة لكي تتلقى ضرباتك، ولا تتوقف، عندما تعلو المشاعر الحقيقية. فهذا ما يُسعى إليه من العملية هذه. ثمة مشاعر قمت بكتبها في فترة ما أو تحاليت عليها بطريقة عقلانية. لا تقم بكتبها مرةً أخرى، ولا تعد التفكير بها لاحقاً. ادخل إلى لبّ الإحساس واترك له حرية الحركة لكي يسهل حله.

أما إذا اخترت أسلوب «السيارة»، عندها انطلق بسيارتك إلى مكان هادئ، أطفئ محرّك السيارة، واسحب مكابح اليد، أغلق النوافذ واصرخ بقوة وبصوت عالٍ قدر ما تستطيع. ولكي تتجنّب البَحّة لا تجعل صرختك تنطلق من الحنجرة بل من البطن. لا تفكر بأي نص.

اصرخ فقط، هكذا ببساطة لتنطلق الكلمة الحقيقية المعبرة عن الشعور الذي يريد أن يخرج من عقله، ومن ذاته، مثلاً «سحقاً!» أو «كلاً!» أعط إحساسك مزيداً من الهواء حتى يتلاشى. ولا تتعجب بعد ذلك إذا استجاب المرء لصوتك الناعم أو الهادئ، الشيء الذي لا يقوم به أحدٌ إذا قمت بإثارة غيظه. وعندما سيتوفر لك المكان يمكنك بداهةً ربط كِلا الخيارين مع بعضهما وضرب الوسادات صارخاً. نتمنى لك حظاً سعيداً.