

طرق الوقاية من الغضب وكيفية علاجه

إن نصيحة الرسول ﷺ للرجل "لا. تغضب" بلاغة ومنهج يتجنب به الكثير من الناس المتاعب الصحية والنفسية.

كما أن الدراسات العلمية أثبتت أن تكرار الغضب والانفعال يقلل من عمر الإنسان الافتراضى.

ولقد جاء الإسلام لعلاج وتقويم الروح والنفس البشرية من عللها وأخطائها، وكثيرًا ما يتعرض الإنسان في حياته لمشكلات وصعوبات فالحياة ليست سهلة في كل أحوالها. ومهمة الإنسان غير مريحة دائما، فهو في معاناة منذ خلق في حياته الدنيا لقوله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ فهو يكابد محنًا من الأمراض العضوية والنفسية ومصاعب في المال والنفس والولد، ونتيجة هذه المشكلات والمصاعب هي انفعال نفسى وتوتر عصبى وغضب قلبى ويوضح د. شوقى إبراهيم رئيس مجمع الإعجاز العلمى للقرآن والسنة بالقاهرة، معنى الغضب بأنه نقيض الرضا، وكل ما لا يرضى الإنسان بغضبه، ولا يمر الغضب والانفعال بسلام، ولكنه يؤدى إلى نتائج فسيولوجية واضطرابات بدنية خطيرة ونفسية أيضًا.

انطلاقا من كون الغضب طبع بشرى فطرى لا يمكن رفعه، فإن من عظمة الإسلام أن اعترفت التربية الإسلامية بذلك وبينت

طرق الوقاية منه وكيفية علاجه بطرق متعددة كما قدم لنا كثير من الباحثين والعلماء بعض طرق الوقاية من الغضب وكيفية علاجه.. وسوف نستعرض خلال الصفحات التالية هذا الجانب على النحو التالي:

أولاً: بعض طرق الوقاية من الغضب.

ثانياً: كيفية علاج الغضب.

وسنلاحظ أن هناك بعض الطرق والأساليب المكررة لدى بعض العلماء.. أرجو أن لا تكون سبباً في الملل.. ولكن تم عرضها على هذا النحو وللتأكيد على أهمية تلك الأساليب.. كما أن هناك بعض التداخل بين أساليب الوقاية والعلاج.. وهذا يرجع إلى أهمية بعض الأساليب والتي قد تكون ذات فائدة كبيرة في الوقاية من الغضب وعلاجه في نفس الوقت.

أولاً: طرق الوقاية من الغضب:

نعرف أن الغضب يستفحل في أجسامنا مثل البخار، وإذا لم نكظم غيظنا تجاه الذين يسيئون لنا فسنكتوى بنار ذلك الغضب ويتهدى بنا الأمر إلى حرق أعصابنا وإضعاف جهازنا المناعي. ومن أصدق الأمثال (أن قيراط وقاية خير من قنطار علاج)، (درهم وقاية ولا قنطار علاج) و(الوقاية خير من العلاج).

لذا يجب علينا أن نتخذ وسائل للوقاية من الغضب قدر الإمكان،

وإلا فلا بد من أن يقع الغضب ذات يوم، ولكن مع سبل الوقاية يقل وقوعه جدًا.. ومن أهم هذه الأمور ما يأتي:

* البعد عن أسباب الغضب: فيجب ألا يتكبر الإنسان على الآخرين.. فما هو إلا حفنة من تراب.. ولا يعجب بنفسه بل يتواضع لله تعالى.

* أن لا يكثر من الهزل والمزاح.

* أن يذكر نفسه بما ورد في القرآن الكريم والسنة المطهرة من مدح الحلم وأهله.

* أن يتصور شكله ومنظره عند ثورته وغضبه.

* محاولة البعد عن دواعي الغضب وتجنب أسبابه، وعدم التعرض لما يؤدي إليه من الأقوال والأفعال التي منها: "الكبر والتعالى والتفاخر على الناس، والاستهزاء والسخرية بالآخرين، وكثرة المزاح ولا سيما في غير حق، والجدل والتدخل فيما لا يعنى، والحرص على قوة المال أو الجاه.

* العمل على ترويض النفس وتربيتها بين الحين والآخر على التحلى بفضائل الأخلاق وكريم السجايا وحميد الصفات حتى تعتاد الحلم والصفح، وتألف الصبر والتروى، وتربى على عدم الاندفاع والتسرع في الرد والانتقام عند الغضب سواء بالقول أو الفعل.

وهكذا مرة بعد مرة يُصبح ذلك طبعاً عند الإنسان المسلم مقتدياً فيه برسوله ﷺ الذي كان يسبق حلمه غضبه، وعفوه عقوبته "فالمؤمن الذي يعلم فضل الحلم عند الله، ويلاحظ الثواب العظيم الذي أعده الله للحُلماء، لا بُد أن يجد في نفسه اندفاعاً قوياً لاكتساب فضيلة الحُلم، ولو على سبيل التكلف ومُغالبة النفس، وبعد التدريب خلال مدة من الزمن قد تطول أو لا تطول فقد يُصبح الحلم سجية خلقية مكتسبة، ولو لم يكن في الأصل طبعاً فطرياً.

* التفكير في ما ينتج عن الغضب من النتائج المؤسفة والحوادث المروخمة التي قد تؤدي في الغالب إلى الندم والحسرة على ما كان من قول جارح، أو عمل أهوج، لا يتفق مع ما تمتاز به شخصية الإنسان المسلم من جميل الصفات وكريم الخصال. يقول أحد العلماء: "والغضببان أول ما يجنى على نفسه فتقبُّح صورته، وتنشُج أعصابه، ويفحش كلامه، ويزيد على من ظلمه انتقامه. وقل أن تراه إلا وهو شعلة من نار يأكل بعضها بعضاً.

أن يتذكر ما ينول إليه الغضب من الندم:

فكم من إنسان تدمرت حياته، وشقيت أسرته بسبب الغضب، فيغضب الرجل غضباً شديداً فيطلق زوجته، ثم يندم بعد ذلك وقد لا ينفع الندم. يغضب الإنسان غضباً شديداً فيعاقب أبناءه بما يندم عليه، أو يموت منه كمدّاً.

كتب عمر بن عبد العزيز إلى بعض عمّاله أن لا تعاقب عند غضبك، وكان - رحمه الله - إذا غضب على أحد يسجنه ثلاثة أيام، ثم يعاقبه حتى لا يعاقبه وهو في شدة غضبه وحدة انفعاله خشية أن يتجاوز الحد في العقاب.

قال الحكماء: إياك وعزة الغضب فإنها تقضي إلى ذل العذر.

وقال أحد السلف: ما تكلمت في غضبي قط بما أُنْدم عليه إذا رضيت.

الترفع عن الجاهل والصبر عليهم وعدم مجاراتهم:

فإن الإنسان إذا تدنى إلى مستواهم أصبح مثلهم، يروى أن رجلاً أسمع أبا الدرداء كلاماً، فقال له أبو الدرداء: يا هذا لا تُغرقن في سبنا، ودع للصلح موضعاً، فإننا لا نكافئ من عصى الله فيما بأكثر من أن نطيع الله فيه.

وهنا نذكر موقف للنبي ﷺ يحسد هذه النقطة:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنت أمشي مع النبي ﷺ وعليه برد غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجذب بردائه جذباً شديداً حتى نظرت إلى صفحة عاتق رسول الله ﷺ فإذا قد أثرت بها حاشية البرد من شدة جذبته، ثم قال: يا محمد مر من مال الله الذي عندك، قال: فالتفت إليه رسول الله ﷺ فضحك ثم أمر له بعطاء. ما أحلمك يا رسول الله.

ارضى بالواقع:

للوفاة من الغضب لا بد لنا من القيام بالعديد من الأشياء منها تقبل واقعك الذى يعيش فيه ولا تكن غاضبًا طوال يومك، ويؤكد علماء النفس هذا الكلام فيقول أحدهم: استعد دائمًا لتقبل الأمر الواقع الذى ليس منه مناص لأنك بهذا القبول تكون خطوت أول خطوة في التغلب على مرارته وصعوبته.

لا تجزع ولا تسخط:

إن السخط والجزع يعودان على صاحبيهما بالضرر والكدر والمرارة ويخسر الأجر ويحرم من الخير ولا يغيران من واقع الأمر شيئًا ولا ينجى من ورائهما نفعًا.

يقول رحمه الله: "من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له ومن شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له" [رواه الترمذى].

ويذكر الإمام ابن القيم أن السخط باب الهم والغم والحزن وشتات القلب وكسف البال وسوء الحال والنظر بالله خلاف ما هو أهله والرضا يخلصه من ذلك كله ويفتح له باب جنة الدنيا قبل جنة الآخرة.

تحسين أسلوب التعبير عن الغضب

يستطيع الفرد عن طريق التعلم أن يتخلى عن كثير من التعبيرات البدائية للغضب حين يرى استنكار المجتمع لها. فالإنسان المتحضر

يلجأ إلى طرق محورة راقية غير مباشرة للتعبير عن غضبه، فإذا به يستعيض عن أسلوب التحطيم والتهميش والعض والرفس والشم بأسلوب مهذب كالسخرية باللفظ أو الإيحاء أو النكتة أو الابتسامة واستصغار المغضوب عليه أو هجره أو مقاضاته. ومن أهم ما يجب أن تهتم به تربية الطفل تعليمه الطفل كيف يعبر عن غضبه ومشاعره العدوانية وأن يتصرف تصرفاً سليماً في مواقف الإخفاق والخرمان. ذلك أن الغضب المكبوت غالباً ما يصبه الفرد على أشياء أو أشخاص أبرياء لا صلة لهم بمثير الغضب، فترى الطفل يصب غضبه وعدوانه على ألعابه أو الحيوانات الضعيفة، وترى الأب الغاضب الذي لم يقدر على رد إهانة لحقت به في عمله، قد أخذ ينهر زوجته أو يصفع ابنه أو ينهر خادمه. كذلك التلميذ الغاضب على أبيه قد يأخذ في إحداث الشغب في مدرسته فيعاند مدرسيه ويعتدى على زملائه.

وللوقاية من الغضب يقدم الخبراء بعض اقتراحاتهم ونصائحهم التي تتمثل فيما يلي:

١- أسلوب الابتعاد. وهذا يعني أن الإنسان الغاضب يجب أن يتعد بسرعة عن المكان أو الإنسان الذي أثار غضبه ويلجأ بسرعة إلى مكان هادئ لممارسة عمل جديد أو الانشغال بأي شيء آخر.

٢- أسلوب الصرف. وهو عبارة عن تجاذب الأحاديث من الأصدقاء والشكوى ضم بما يعاينه من الغضب المشكلات لطلب

المساعدة منهم مع صرف الغضب والعواطف السلبية الأخرى من أعماق النفس.

٣- أسلوب التحول. يجب أن يخرج الإنسان الغاضب من الغرفة فور غضبه، ويذهب إلى الطبيعة أو يستمع على برنامج تليفزيونى أو إذاعى. ذلك لتحويل انتباهه النفسى إلى أشياء أخرى تخفف شدة غضبه وتخلصه من عواطفه السيئة بالتدرج.

٤- أسلوب تهذيب النفس. ويتضمن هذا الأسلوب ممارسة بعض الهوايات الشخصية الفنية كالرسم أو التدريب على الخط الفنى أو ممارسة أعمال أخرى لتخفيف حدة الغضب وطرده العواطف السلبية.

ومن وسائل وقاية النفس من الغضب أيضا ما يأتى:

١- التمسك بالهدوء الثام وعدم إطاعة النفس فى ميلها لتفسير الحدث تفسيراً سلبياً كأن تعتبره تهديداً أو احتقاراً فهذا التفسير يزيد من الإثارة، وحاول أن تلمس العذر للطرف الآخر وافترض أنه قد دفع إلى موقفه بضغط آخرى.

٢- تذكر أن الانفعال والثورة يزيدان الشعور بالغضب ولا يخففانه وقد يثيران سلسلة من العواطف السلبية الأخرى كالندم والحزى واحتقار الذات.

٣- تحمل مسئولية أخطائك وتذكر أن أى مشكلة بحاجة إلى شخصين لكى تحدث لهذا لا تغفل حقيقة أنك قد تكون أنت المخطئ.

٤- التمس العذر للخصم إن لم يكن على درجة عالية من الخلم والاعتدال فليكن عن ترفق بالنفس وتجنّبها شر ما سيعصف بها إذا سمح المرء للغضب أن ينجح به إلى التطرف والإفراط.

٥- تذكر أن الإنسان في كثير من الأحيان يملك الحق ولكن بانفعاله غير الطبيعي قد يقلب الحق عليه، فالصبر والتروي ضرورة حتى مع من يشعر المرء أنه ظلمه.

٦- كما يجب أن يراعى الإنسان حالته النفسية قبل الموقف الذي تعرض له فإن كان متوترا فليعلم أنه ميال في هذا الحالة إلى المبالغة في رد فعله.

٧- تذكر أن الغضب والنجاح لا يجتمعان!
ويقول ﷺ كما ذكرنا سلفا:

- لا تغضب ولك الجنة.. رواه الطبراني وغيره.

- ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب.. رواه أحمد وغيره.

وهناك من قدم لنا أساليب الوقاية من الغضب على النحو التالي:

الإحساس بأهمية كظم الغيظ:

إن كظم الغيظ والتحكم في الغضب والتصرف تبعًا لما يرضى الله ورسوله، فضيلة يتميز بها عباد الله الصالحون، قال رسول الله ﷺ: "ألا

أنبئكم بما يشرف الله به البنيان ويرفع الدرجات؟ قالوا: نعم، قال:
تحلم على من جهل عليك وتعفو عن ظلمك وتعطى من حركك
وتصل من قطعك".

التماس العذر وحسن الظن:

عندما نتعرض للإساءة نشعر بالضيق والغضب والإحباط ومن
المفيد جداً حينذاك أن نلتمس عذراً للغير إن أمكن ونحسن الظن به
وإن أساء التصرف معنا.

محاولة تفهم مواقف الآخرين وتذكر محاسنهم:

تحت ضغط الظروف قد نميل أحياناً إلى التسرع في إصدار الأحكام
بينما التمهّل يجنبنا التهور، ويساعدنا على ضبط الأعصاب والتصرف
بحكمة من الآخرين، وألا ننسى محاسنهم في لحظة غضب من أجل
تصرف خاطئ قد يكون نتج عن إساءة في تقدير الأمور.

اللين والمرح المحمود:

هو أسلوب فعال لتقليل من التوتر الانفعالي، حيث إن كلمة طيبة
وابتسامة جميلة لها تأثيرها الحسن في القلوب قال رسول الله ﷺ:
تيسمك في وجه أخيك صدقة.

الدعاء للمسيء لتصفية ما في الصدور:

ليس الدعاء للمسيء بظهور الغيب بالأمر السهل ولكن له نتيجة

طيبة في تهدئة النفوس وصفائها وتدريب النفس الأمازة بالسوء على
مقابلة الإساءة بالإحسان.

العفو عن السيء والإحسان إليه :

فالحسنة تدفع السيئة والعمل الصالح يدفع العمل السيء وهذا
عمل عظيم يحتاج إلى صبر، ومن مواقف السلف الصالح .. أن رجلاً
سب ابن عباس، فلما فرغ قال ابن عباس لخدمته: هل للرجل حاجة
فتقصيها فنكس الرجل رأسه واستحي، إن مقابلة الإساءة بالإحسان
تحول العدو إلى ولي حميم وهي تحتاج إلى صبر ومجاهدة للنفس.

الإعراض عن الجاهلين :

على المسلم أن يكون على مستوى رفيع من الأخلاق لا يتنازل عنه
لنرد على الجاهلين وإسكاتهم، قال الشافعي:

بخطبني السفه بكل قبح فأكره أن أكون له مجيباً

يزيد سفاهة فأزيد حليماً كعود زاده الإحراق طيباً

التقليل من الكلام والأفعال حين الغضب :

إذا لم يستطع الغاضب التحكم في مشاعر الغضب فإن عليه مراقبة
تصرفاته، فهو مسئول عما يصدر منه من تصرفات ومحاسن عليها في
الدنيا والآخرة .. فعليه التقليل من الكلام ما أمكن، والسكوت هو
الأمثل لئلا يتفوه بكلام يندم عليه لاحقاً.

النقد الذاتى وجهاد النفس:

الدنيا دار عمل ومشقة يقاسى الإنسان الشدائد والهموم، ولنتمكن من مواجهة هذه الشدائد والمحافظة على هدوتنا، علينا أن نقلل من شأن هموم الدنيا وأن نصبر ونحتسب الأجر عند الله، ولندعه دائماً ونقول: اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا.

النظر إلى الجانب التربوى الحسن:

عندما يسيء أحد الأفراد التصرف معنا فإن بإمكاننا أن نملك أنفسنا، فالغضب أو كظم الغيظ خيار أن نكون أمامها، فيإمكاننا أن نغضب، أو أن نتجاهل أن نفهم، قد يكون من غير اللائق أن نندفع بتصرفاتنا ومشاعرنا السلبية أو أن نلقى اللوم على غيرنا، وقد يكون من الصعب أيضاً أن نكظم الغيظ كلية، لهذا كان علينا أن نعرف كيف يمكن أن نغير مشاعرنا السلبية.

الاستعانة بالصبر والصلاة:

إن الصلاة والصبر من أعقد الأمور بينما يعتبر الغضب أبسط الأمور، فالاستعانة بالصبر والصلاة على مرضاة الله وطاعته وبحس النفس عن هواها نحل الصعوبات التى تعترضنا.

الانسحاب من الصراع وترك مواطن الأذى:

عند التعرض لتصرف مثير للغضب قد نحس بعدم القدرة على ضبط النفس وحفظ اللسان وعدم جدوى الأمر بالمعروف والنهي عن

المنكر، فعندئذ لا حل أسلم من ترك موطن الإثارة والانتقال إلى مكان هادئ إلى أن يهدأ غضبنا ونعاود السيطرة على زمام النفس.

الحلم:

وهو فروسية من النوع الراقى يتغلب بها الإنسان على غضبه وحقاقته وهواه، التروى هي التثبت وعدم الاستعجال والتصرف بعقل وحكمة، وهاتان الخصلتان حربٌ على القلق، فإن الحليم يردُّ بحلمه الكثير من الشرور، أما الأحق الغضوب فإنه يجعل الشريك ودواعي القلق تزداد وتتأصل، والإنسان المتأنى نادراً ما يندم أو يُقدم على أمر مجهول العاقبة، أما الأحق العجول فإنه حنيفٌ للندم والقلق وسوء العاقبة. وكذلك فإن الإنسان الذي يرفق بنفسه وبالأخرين يكون موفقاً يعتاد هدوء الأعصاب ويكسب راحة البال.

وديننا الإسلامي الخفيف يحض على الرفق والحلم والتروى، قال رسول الله ﷺ: "إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا يترع من شيء إلا شانه".

وفيما يلي بعض الأمور ذات فائدة كبيرة في الوقاية من الغضب أيضاً:

١- ألا تأمر الآخرين إلا في أقل الحالات، وللضرورة، بها في ذلك زوجتك وأولادك، فإن الأوامر ثقيلة على النفوس، فإذا كنت تأمر بكثرة سوف يعصى أمرك أحياناً مما قد يسبب لك الغضب الشديد،

وتكون عواقب هذا الغضب أسوأ من أسبابه بكثير.. كعادة الغضب دائماً.

٢- عليك بالأصدقاء الطيبين الذين لهم عقول وصبر وفيهم أخلاق.. هؤلاء هم الذين عاشرهم وصادقهم وتزوج منهم وزوجهم فإن الأوغاد شر مستطير يطيطون عقل الحليم ويغضبون من لا يغضب.. ابتعد عن اللئام والأوغاد.. فر منهم فرارك من المريض بمرض معدى.. عليك بالأجواد فهم زينة الحياة.

٣- خالق الناس يخلق حسن دائماً.. لصالحك قبل أن يكون لصاحبه.. فإن الناس مرياء.. يعاملون الإنسان بما يعاملهم به.. إن احترمهم أحترموه.. وإن احتقرهم احتقروه.. وإن قسا قسوا.. وإن رفع صوته قليلاً رفعوه كثيراً.. "من غربل الناس.. نخلوه" والسلامة طيبة.. والخلق الحسن خير ما اصطحب الإنسان.. (إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم ولكن بحسن أخلاقكم).

فالذي أخلاقه حسنة، وكلامه مؤدب، ويبعد عن التهجم على الآخرين.. يبشر بالسلامة.. ويبشر بما يسره.. وبما يرضى نفسه.. ولا يثير أعصابه أبداً.. إلا في النادر مع سفيه أو فاحش.. وحتى هؤلاء هناك سبل للوقاية من الغضب في أثناء الاضطرار إلى معاملتهم.. وذلك بالمجاملة الجميلة..

- قالت عائشة رضي الله عنها: "استأذن رجل على رسول الله ﷺ

فقال: بش أخو العشيرة هو" فلما دخل انبسط إليه وألان له القول، فلما خرج قلت: يا رسول الله، حين سمعت الرجل قلت كذا وكذا، ثم تطلقت في وجهه وانبسطت إليه؟ فقال: "يا عائشة، متى عهدتني فاحشا؟.. إن من شر الناس عند الله تعالى منزلة يوم القيامة من تركه الناس اتقاء فحشه" رواه البخاري.

٤- كذلك ليس من الضروري أن ترد على كل من أخطأ، وخاصة الجاهل والسفهاء.. يقول الشاعر:

إذا نطق السفيفه فلا تجبه فخير من إصابته السكوت

بل إن الله عز وجل يقول واصفا عباده الصالحين: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣] ومن حسن الخلق هنا عدم تدخل المرء فيما لا يعنيه حتى لا يسمع ما لا يرضيه، وأن لا يشغل مشغولا فيكون ثقيلا، وألا يقابل الغضب بالغضب، فإن النار لا تطفأ بالنار، وإنما بالماء، ويكفى من محاسن الخلق أن الناس أنصار الحليم والغضوب يوقد نار غضبه بنفسه حين يتخيل أن أى موقف أو كلام يراد به احتقاره وعدم احترامه ويفسره بذكائه الذي يخونه على أنه دليل نية سيئة جداً وبغض وقصد في الإثارة والاستفزاز.. كل هذا غير وارد في معظم الأحوال.. وإذا ورد وتأكد الأمر فالحل ليس الغضب الأحق، بل قطع العلاقة بالحسنى إلا للضرورة.. فلا تحرص على معاشرة من يغيظك ويشركك!.. العكس.. احرص على عدم معاشرته.

٥- لا تكلف نفسك ما لا تطيق في أى أمر من الأمور، إن الله عز وجل يقول ﴿رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ﴾ [سورة البقرة، ٢٨٦].

إن تحميل النفوس فوق طاقتها من الأعمال والالتزامات والمشكلات، ونحو ذلك، يجعل الإنسان متوتر الأعصاب، يشاجر نسمة الريح، يغضب بلا سبب، يغضب بما لا يغضب منه أحد.. والسبب أنه متعب متوتر قد استهلك طاقته العصبية وصارت أعصابه كأسلاك الكهرباء العارية تصعق كل من يقترب..

٦- إن مقاصد الناس ونواياهم ليست أبدًا بالسوء الذى يتصوره من أخطئوا عليه بفعل أو قول، أمامه أو تبرع شخص نمام أم ذميم ينقله إليه.. إدراك هذه الحقيقة يخفف رد الفعل الغاضب كثيرًا.. يجب معرفة طبائع الناس.. إن بعضهم يتكلمون في الله عز وجل وهو خالقهم ورازقهم وفي أنبياء الله فكيف يغضب أو نستغرب إذا تكلموا فينا نحن العباد الناقصين؟ وفوق هذا يتكلم الناس بدافع الطرافة والاستطراء وليس بدافع سعي جدًّا كما قد يتصور الغاضب.. كما أن من طبائع الناس في كل زمان ومكان قلة الشكر والإنصاف، ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ﴾ وبالتالي لا يغضب عاقل من شيء مركز في الطبائع يعامل به هو وغيره ومن هو أفضل منه.

٧- وهناك نقطة مهمة في الوقاية من الغضب، وهى ألا يتوهم الإنسان عدم احترام الآخر له حين يخالفه في رأى، أو يتأخر عليه في

موعد، أو يقول فيه كلمة.. إن (توهم عدم الاحترام) هو الذى يشعل نار الغضب وليس مجرد تصرف الآخر، مع أن ذلك التصرف لم يقصد به نقص الاحترام.

٨- الجسد والنفس.. والترفيه البريء.. والغذاء المتوازن.. والرياضة فى الهواء الطلق.. والصحة الطيبة.. والطيبة مع النفس أيضا من الأمور المهمة للإنسان فإن القاسى على نفسه قاس على غيره.. متوتر.. وكذلك من يطلب الكمال فى الأمور والناس.. إنه يطالب بالمستحيل.. ويحرق أعصابه بلا معنى.. لأنه لا كمال فى هذه الدنيا.. الكمال لله عز وجل.. كل الناس يخطئون وينسون ويهملون أحيانا.. هذه هى طبائعهم فاحرص دائما على التسامح والتماس الأعذار فهم لراحتك أنت (أعقل الناس أعذرهم للناس).

فالتسامح هو زينة الرجل الشجاع.

ويقول لنا أحد العلماء ممنوع الغضب.. ويقوم لك وصفة سهلة وبسيطة لكى تتخلص من غضبك على الفور، وبعد تجربة هذه الوصفة انظر إلى وجهك فى المرآة لترى الفارق.

اعرف معنى الغضب:

تذكر دائما أن الغضب هى حالة وجدانية طبيعية فلا تشعر بالاحتجال.

حدد السبب

في بعض الأحيان يكون السبب واضحاً وأحياناً لا يكون واضحاً.
اتخذ قرار

الإجراء الذي ستتبعه يعتمد على الموقف الذي ستعرض له.
حدد الخيار الصحيح الذي يحل المشكلة أو الموقف الذي سبب
غضبك.

خذ خطوات إيجابية لتنفيذ هذه الخيارات.

كيف تتعامل مع غضبك

- تهدئة النفس

- فهم دوافع الغضب

- تحديد الاحتياجات ومعرفة

- البحث عن المساعدة

- الموضوعية في تناول المشكلة

- عدم استخدام لهجة اللوم

- محاولة حل المشكلة

- وأخيراً إياك والتكشير

كيف تسيطر على غضبك؟

- عليك باختيار الطريقة التي تناسبك لكي تسيطر على غضبك

وتقي نفسك منه ومن هذه الطرق ما يأتي:

١- روح الفكاكة.

- لا تغضب من أجل الأشياء الفافهة أو المشكلات التي لا تحل بسهولة.

- حاول أن تجد مخرجًا.

- تقبل الأمر على أنه نوع من أنواع المزاح.

٢- ممارسة الرياضة

عليك بممارسة أى نشاط رياضي، فهو أحد الوسائل للتغلب على مشاعر الغضب، مثل: المشي - الجري - السباحة - كرة السلة - كرة القدم... إلخ.

٣- الراحة والاسترخاء

* تناول قسطًا وافقًا من الراحة والنوم، لتجنب مشاعر الغضب.

* عليك بالتأمل.

* القيام بتمارين التنفس العميق.

* العشور على مكان هادئ للجلوس فيه.

* التنزه من آن لآخر.

٤- وسائل أخرى

- القيام بهواياتك المفضلة.

- استخدام ألعاب الكمبيوتر.

- الاعتناء بالنباتات.

- قضاء وقتنا في التفكير والتأمل لتهدئة النفس.

- مناقشة المشكلة بإيجابية مع الشخص الذي أغضبك. أو استشارة

صديق.

ثانياً: كيفية علاج الغضب:

علاج الغضب في ضوء القرآن والسنة:

يدعو القرآن الكريم الناس إلى السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها، وقد سبق القرآن الكريم العلوم الطبية والنفسية الحديثة التي بينت أن اضطراب الحياة الانفعالية للإنسان من الأسباب المهمة في نشوء كثير من أعراض الأمراض البدنية.

ومن أمثلة ما جاء في القرآن الكريم من دعوة إلى السيطرة على الانفعالات نذكر ما يلي:

- قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُخْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالْقَلِيلِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٣، ١٣٤].

- ﴿فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ [سورة الحجر: ٨٥].

- فقال "ألا إن الغضب جرة في جوف ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة