

الغضب

بقلم الأستاذ صلاح الدين الأيوبي

يقول كونه و شيوس إن الشخص الصافي هو الانسان المتناز وأما الغضب فهو الوضع وذلك لأن الغضب دليل على نفاذ الصبر وقلة الحيلة . وحيثما يغضب الانسان فهناك مجال للعقل لحل المشكلة ، ولذا فإن السماح للغضب لحماها هو رجوع الى أساليب الانسان الأول وهي التي يميزها خلوها من التروى وجنوحها الى النصف . وأما المدعو 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 برونيل إن الغضب من الكاليات الغالية ، 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 يضره ولأنه مبال للتجمع اطبعه والغضب يشقة عن الجماعة ولأنه محب للخلاص غيره ، بينما يرضيه الغضب على الموت إذا هلك معه خصمه كما يقول عبد الله بن الزبير :

اقتلوني ومالكاً واقتاوا مالكا معى

ومما لا شك فيه أن بعض الناس استطاعوا أن يتحرروا من الغضب فقد حقق النبي (صلى الله عليه وسلم) حديثه الشريف ، إذا تبرت على عدوك فاجعل العفو شكرا للقدرة عليه ، وحديثه الشريف خير الرجال من كان بطيئ الغضب سريع الرضا وثمر الرجال من كان سريع الغضب بطيئ الرضا ، وعمل الأخنف بن قيس بقوله است حلما ولكنى أتعالم وكان معاوية عند قوله انى لأف أن يكون فى الأرض جهل لا يسمعه حلمى وذنب لا يسمعه عفوئى وحاجة لا يسمها جودى . وثمر رجل الشعبى 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 الغضب أفضل ما يفيده . بعكس الطفل الذى

يترك شأنه مهما غلا حراخه فإنه يرى أن الغضب لم يفده فيتهدى بالتجربة الى الأسلوب الذى يفيله رغبته ، وربما كان الابتسام والمناغاة . وهكذا تتكون الفكرة التوجيهية كنواة لمادة غنيمة .

٢ — أن الغضب يصحبه إحساس باللذة لأنه تفرغ عن طاقة أنارها 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 بمراعاة ما يأتى :

(١) العناية بالجسم وصحته بالنظافة والرياضة والنظام والاعتدال فى كافة المطالب .
ومراعاة الراحة فى الأوضاع كالتقاء الملابس الوامعة الصحية وتفاذى الزحام وفتح الرتين للهواء النقي والجلوس على المقعد المريح واتخاذ التعبير الشكلى السعيد . فلا تهجم ولا تعبس .
(٢) العناية بحال الحياة كاختيار كلا من المكان والزمان ملائما ومريحا ونسيحا يضمن عليهما فن مهدي وشاعرية ملطفة ويملؤهما موضوع محبب سعيد . ولا شك أن لحسن التوزيع أثر ، وأن للأشكال إجماء . فرب زهرة أطلت لنفيس من لدن خالقها يردها وسلاما .
وتثير الألوان إحساسات كالتي يثيرها موضوع الحياة فالضوء الأزرق يهدئ النفس ويحدد النشاط والضوء خفيف الزرقة يشعر بالبرد ولذلك فهو لون الصيف وأما الضوء البرتقالى فهو يشعر بالدفء . وقد جربت وسيلة إجماء 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 المثبتة الحاملة . وهى ما نحتاج اليه كثيرا فى هذا العصر . أما الأغاني التى هى مشاجرات وهتافات فان سماعها أو إذاعتها جريمة ضد كل أنير تنفجر 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 والساخر والثرثار والسفيه ، واستعمال المكيفات بكثرة .

فإذا بدأ يتبدد الهدوء النفسى كان مفيدا اللجوء الى ما ينش النفس وفق ما تستسبح . 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 وجبة 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 - ولتحددها من الآن - فتقول لنفسك "إني فيما بعد أعود لمناقشة كل هذه الأسباب. أما الآن فهي أنذا قد استعدت هدوئى لأنى 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 نكتبها مصحوبة بعواطف الاستهزاء أو الاحتقار أو الامتنياز أو العداء أو غير ذلك .

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

ولذة الغضب تقتلها لذة العطف على الناس إذا تمهده لانسان بالتنمية : ومن المغريات على الغضب عقيدة سخيفة شائعة مؤداها أن الانسان يستفيد منه والفائدة هي ارضاء المعضوب 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 صامته تكون كالصاعقة وقعا . وكما رأينا أما جاهلة تصرخ وتهدد وترعد وتزبد وطفها الذي تريد ارضاءه بهذا الغضب ممن في معادتها في ثبات .

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

ومنها خرافة أخرى رتيبة مؤداها أنه إن غضب فأسباب غضبه وجيبة والناس بمن فيهم المعضوب عليه يؤيدونه في غضبه . ومرجع هذه الفكرة لاثنية الدينية .

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

مما يعتبر مانعات فكرة الترفع عن الاضطراب ، والاستهانة بالسيئ ، والاستحياء من جزاء الموقف لأن احتمال السفيه خير من التحلي بصورته ، والتفضل على السيئ - خرج الاسكندر من خيمته ليلة وقال لجنديين يسانه جاهلين قريبهما من مسامحه : اخفضا الصوت خشية أن يسمعا الاسكندر - والرعاية ليد سائلة فأكرم الشيم أرحاها للذم ، والتحلي بالعقل

والدهاء فن ظهر غضبه قل كيده . ومن يدعى الطيبة اتخذ الحلم لنا جميلا وجعل الأدب صفة تشهر بها والتشبه بمن يحول النحاس إلى ذهب بقلب العداوة صداقة ومحبة واقتداء المحبين والاستعداد للكرار بهدوء ، وتسخير الخيلة في دفع سبل التهور ، واتخاذ الدنيا سوقا وقتها قصير ، واعتبار الغضب على الأكبر جونا وظلم للنفوس وعلى الأقل دناءة وخسة وعلى الند فرصة قد أتاحتها الله للتفوق عليه بالانتصار على النفس ، وحقا انه لخاسر ذلك الذي يشتري عداوة شخص بمنعة غضب أو متعة نكتة تلتهى في ثوان ، واتخذ عادة التغابي وقد قيل فيها :

ليس الغي بسيد في قومه لكي سيد قومه المتغنى
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 حوله وقال لهم الآن علمت أن من الخطأ أن يجهل الإنسان متى يجب عليه الخروج من بيته وعلى رأسه خيذة تسمه وتقيه العوارض . وقال مرة لخادمه لولم أكن عصيانا 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 علة .
وأما مانعة الامكندر فقد كانت مبدأ تأجيل الانتقام .

واستعمل يزيد بن حبيب مانعة ذكرها في قوله " إنما عصبى في عبي فاذا سمعت ما أكره أخذتهما ومصيت " ومورق العجلي في قوله " ما تكلمت في الغضب بكلمة تدمت عليها في الرضا " وابن المقفع في قوله " لا تشكى في أن العلبة والنموة للحليم أبدا " .

وإذا أحقت هذه المسألة وحدث أن عمرتنا السورة كان آخر ما لنا هو أن نعمل على الإفلات من عمرتها ، وذلك بأن نهبط على لحظة فنجعلها حدا فاصلا بين غضب وحالة انشراح تنسف بايجادها ، قطعنا لسريان الغضب فنقول مبسمين (والآن هاأنذا في حالة هدوء وهناء وارتياح) فاحفظ هذه العبارة لكي تستطيع أن تستعملها في (نائمة الإفلات الى الصفاء) على أن يعقب ذلك تعبير الموضوع المثير وذلك بالتعسف بالتحول في موضوع محجب من شأنه أن يهدئ الروع . وحبذا لو كان فيه أمل أو فيه رحمة .

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

صلاح الدين الأيوبي