

الفصل الثامن عشر

غريزة الغضب

هى كغريزة الخوف يثيرها حدوث أمر غير متظر لا علاقة له بالميل، ولا صلة بينه وبين المعانى التى تفرغ لها الذهن. وتخالفها فى أن الخوف يجعل الإنسان على الهزيمة والفرار، وأن الغضب يقضى إلى الهجوم والاشتجار.

عند الغضب يسرع الدم إلى القلب كما يحصل عند الخوف، ثم يثور فيشتد في العروق ويرتفع إلى أعالي البدن فيحمر الوجه، ويتنفخ الوجدان، ويمجيش الصدر، ويعبس الوجه، وتنكشف الشفتان عن الأسنان، وينطلق اللسان بالسباب، وتأهب الأعضاء للفتك كالوحش الضارى ساعة الافتراس.

وقد مثل الإمام الغزالى الدماغ عند الغضب بكهف أضمرت فيه نار فاسود جوه، وحمى مستقره، وامتألت جوانبه بالدخان وكان فيه سراج مضيء فانطفأ نوره.

اعراض الغضب:

ومتى اشتد الغضب فى إنسان وتوهجت سورتة، ولعبت بالعقل شدته، حمل على ارتكاب الجرائم من غير مبالاة، وأثار الحرب من غير عناء، وأوعز إلى الانتقام ممن حوله ولو لم يكن لهم به صلة، وشفى الغليل بالأذى وفعل ما يتخاشاه العقلاء. يفقد أعصابه فيهيح غيظا ويمزق أداة اللعب، وتعثر الرجل بالحجارة فتدقه بالأرض دقا، ويكره الأكل الطعام فيكسر أطباقه، ويسمع المجرم الحكم الصارم

فيسب القاضي، وكثيرا ما نسمع حوادث الانتحار من جراء ثوران النفس عند الغضب.

لا ننكر الغضب الذى يتولانا من رؤية أشياء سيئة يندى لها الجبين. ومن سماع المكابرة فى المناظرة، ومن التمسك بالرأى الذى لا يستند إلى الدليل، ولدى إغفال الحق، وإنكار الصدق، وعند الازدراء، وفى مواطن الإيذاء.

إن الغضب كالأفعى ذات الملمس اللين إذا بطشت غدرت، وكالقوة الغاشمة إذا حكمت ظلمت، وكمسيل الماء ذى اللجة الجارفة لا يأمن من عثاره، من سار فى تياره.

إن الغضب إذا هبط بمقدار مناسب كان منبها للحمية، محركا للنفوس الأبية، موقظا للنخوة، مثيرا للشجاعة والفتوة.

فينبغى للعاقل ألا يتأثر بفواعل الغضب، وأن يجارب وسائله ما استطاع.

كظم الغيظ:

ولقد صدقت عزيمة رجلين ذاعت شهرتهما فى السباحة والحلم: معاوية بن أبى سفيان والأحنف بن قيس. كان معاوية يسمع كلام الناقد فلم تأخذه ضغينة ولم ينتقم منه، وإنما كان هذا يدفعه إلى توخى العدالة، وإزالة أسباب المظالم؛ ولا تسئل عن ثمرات صنيعه فكانت كلها خيرا وبركة. ومن مأثور حكمه: «لو أن بينى وبين الناس شعرة ما انقطعت».

ولما سئل عن ذلك قال: «كنت إذا مدوها أرخيها، وإذا أرخوها مددتها».

وأما الأحنف فقد جاءه رجل وأخذ يسبه والأحنف مطرق صامت، فلما رآه الرجل مغرضا عنه أقبل يعرض إبهامه ويقول: ياسوءتاه، والله ما يمنع من جوابى إلا هوانى عليه.

بلى سقراط بزوجة شرسة كانت تكيل له من ألفاظ السباب ما ليس له به طاقة،

وضاقت أمامه الحيل لتثقيف طباعها، فأشار عليه أصحابه أن يطلقها فأجابهم "إنى لا أحقن عليها لأنها بهذه المعاملة السيئة تعلمنى فضيلة الصبر".

وروى المولىحى أن ملكا سمع اثنين من حراسه يذمانه من وراء خيمته، فرفع الستارة وقال: "ابعدا قليلا خشية أن يسمع الملك محاورتكما".

وقال ابن المقفع: "إنى علمت موطننا واحدا، فإن قدرت أن تستقبل الجدد بالهزل فيه أصبت الرأى وظهرت لأصحاب، فتجيبه إجابة الهازل المداعب فى بشاشة، وطلاقة من الوجه، وثبات من المنطق".

هذه المرتبة من التسامح لا تنال إلا بتوفيق من الله، وتوطين النفس على المكار، واحتمال أذى الناس، والترفع عن نقائصهم، كما يترفع السبع فى قفصه عن النظر إلى من يحبه.

وما أحرى المستاء أن يلتمس المعاذير للمسيئين بأنهم من المكانة بالدرجة التى يعتد بها، أو بأنهم أساؤوا من غير قصد ولا إرادة، أو بأنهم قصدوا الإساءة ليتعرفوا مقدار ما يسديه المحسن من المغفرة فيكفروا عن ذنوبهم، ويرجعوا باللائمة على نفوسهم.

نعم لا يليق بنا أن نجبن أمام إساءة المسيئين لئلا يستهتروا بنا ويزيدونا بلاء. وإننا لو أنصفنا أنفسنا لأسعفنا المسمى بحلم نداوى به خُرقة لعله يكبر النعمة، ويشكر الصنيعة، ويزنها بميزان عقله. حتى إذا رأينا فيه نزوعا إلى الشر علمنا أننا غرسنا المعروف فى أرض قاحلة فتستبدل بالإحسان عقوبة الحرمان.

ويكون كظم الغيظ بالتجلد والتسلي؛ أما التجلد فهو نهاية ما تبلغه نفس الحليم من الصبر، وهو مفتاح الهوادة والأناة. وأبلغ ما نستشهد به فى هذا المقام ما حكاه المولىحى أن وزيرا أراد أن ينصح الملك باجتناى الخمر، لأنه يخذل النفوس فى مواطن الإضابة، فلم يرتح ضمير الملك إلى هذه النصيحة التى أثارَت فى صدره نار الغيظ فهم بالانتقام: أمر بالأقداح فمدت، وأخذ يحسو الشراب حتى امتلأ، ثم أمر

بابن الوزير فأجلسه على مرمى سهم، وقال لأبيه سأريك إذا كان للخمر تأثير في قواى العقلية؛ وهنا رمى السهم عن القوس فأصابه في قلبه إصابة أسقطته على الأرض صريعاً مضرراً بدمه. رأى الوزير هذا المنظر الفظيع فتجلد، وقال للملك: فعلك هذا - أيها الملك - قد بلغ من الإصابة حدا لا يستطيع إله الصيد والقنص أن يدركه.

فقدّر شأن هذا الحلم 'السديد، والنظر البعيد، في أشد ساعات المحن، ولو بدرت منه إذ ذاك فلتة من كلامه أو حركات أعضائه لكان هو وأهل بيته وقوداً للظى غيظ الملك.

ومن مخففات الألم المثير للغيظ استذكار حوادث الماضين ملوكاً كانوا أو أمراء، والمصيبة إذا عممت هانت. فكم سمعنا عن ملوك أصبحوا من الرعايا، وأمراء أذاقتهم الأيام مرارة البلى. وحيثما كان الإنسان عرضة للشدائد فما أحقه إذا حكم القضاء أن يستسلم لحكمه، وليس في الشكاية من بلاء سوى أنها تفتح للشامتين أبواب المهانة والازدراء.

هل للغضب أن ينظر إلى وجهه في المرأة وقت الغضب؟ إذا فعل ذلك وجد وجهه الذى يقطر ماء البشر منه قد تبدلت به غيوم الكآبة، فصار قاطباً عابساً كالخا مكفهر.

والمرضى وأصحاب المطامع عرضة لبلى الغضب، فليخفف الإنسان على نفسه وقع المرض وثقل المطامع.

وكثيراً ما يفشل وهو يطلب الأمر الواحد، فكيف به إذا تشعبت المطالب وخرج من الجميع ضفر اليدين؟

وإذا ساورتك هموم الغضب فأخلد إلى السكون، لأن الحركة تحدث الحرارة وهى تثير الغضب. لذا حاول أن تأخذ حماماً بارداً كي تهدئ أعصابك الشائرة، فإن النار لا تطفئها إلا الماء، عليك أن تتعهد بدنك بالنظافة، وجسمك بالتزهر،

الفصل التاسع عشر : غريزة القهر والغلبة

وأحشاءك بالرعاية، وعقلك بالراحة. وعليك أن تزيل عن صدرك صداً المهموم بترتيل الشعر، وسماع الألحان، وإدمان النظر إلى جمال الطبيعة والسير في الحدائق بين الورود والأغصان أو على شاطئ البحر بين الخضرة والمياه والسماء الزرقاء، فإن هذا كله قد يزيل الغضب وتهدأ تماماً.

الآثار السلبية للغضب:

ولا يغيب عن بالنا أن الذهن ساعة الغضب يختل مزاجه ولا يعود قادراً على أن يجول جولة صادقة في تربية النشء، وقد يثور لأقل الأسباب ويبطش، ويذهب في ميدان التعذيب مذاهب شتى، ولذلك اشترطوا في المعلم أن يكون من الحلم والأناة والهوادة وترقب المصلحة بحيث يتمالك نفسه ويصدها عن الغضب إذا قصر التلميذ في واجبه العلمي والأدبي، وأجدر بالمعلم أن ينقب عن أسباب هذا الإهمال ويحاسب نفسه لعله يكون قد فرط في بيان الدرس، أو جاوز حداً لا يستطيع ذهن الطفل تمثيله وإدماجه في سلك معلوماته. نعم إن التلميذ إذا أوجس خيفة من صارم العقاب يخمد فكره ويقف عند فهم أسهل المسائل، وربما داهن أو راءى وقلبه مملوء بالكراهية، فينبغي على المعلم أن يسلك مسلك الصواب، ولا يعتمد على درس أطوار الطفل من خلال حركاته. إذ أن الغضب - مهما كان قليلاً - يجر إلى عواقب بينها وبين التأديب بون بعيد. ويحسن بى هنا أن أورد أمثلة تؤيد ذلك.

رأى والد في ابنه إهمالاً فهم بإنفاذ العقوبة، فاتقاها الولد بالهرب، ولما لم يدركه الوالد رماه بكرسى أصاب في رأسه شريانا فأدماه، فندم الوالد ورجع خائباً أسفاً من شر ما فعل.

غفل طفل عن حفظ درسه فأوقعه المعلم تحت طائلة العقاب، وضربه بمسطرة ضربة مبرحة فجرح يده، شق ذلك على المعلم فاستعان بغيره على تضميد الجرح وتخفيف لوعة الألم، ولما اطلع والد الطفل على ما حصل استنفع العقوبة، وشفى

غليله من المعلم بشكايته. فانظر كيف أدى الغضب بالمعلم إلى خرق في الرأي ومضاعفة العذاب، "ومعظم النار من مستصغر الشرر".

هذا قليل من كثير لو أراد الباحث أن ييسطه لا تسع به المجال، لأن حوادث الغضب كالشرر تتصاعد من النار المتأججة لا تكاد نحصيها، والتلاميذ أكثر الناس مهرة في المكر، يزنون فطنة المعلم بما يبدونه من أمثال ذلك، فإذا آتسوا منه امتعاضا وزللا وانطلاق في الغضب استهتروا به، وزادوه هما، ودبروا له المكائد، وألصقوا به التهم. وإذا عرفوا فيه الاقتدار والحكمة هابوه، وامتلات عيونهم وقلوبهم منه تقديرا واحتراما.