

د. محمد رجب

# فن قيادة الغضب



اكتب

مكتبة فريق\_متميزون  
لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية  
قام بالتحويل لهذا الكتاب:



كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصريه للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات: فريق (متميزون) [انضم الى الجروب](#)

[انضم الى القناة](#)

# فن قيادة الغضب

د. محمد رجب

## عن الكتاب..

صديقي القارئ، هل يسيطر الغضب على حياتك؟ هل يسبب لك التعاسة طوال الوقت؟ هل يسبب لك المشاكل في البيت والعمل ومع الجيران والأصدقاء؟ هل يسبب لك الأمراض البدنية والنفسية؟ إذن أنت في حاجة ماسّة لقيادة غضبك قبل أن يفسد حياتك كما أفسد حياة كثير من الناس! قد تكون حاولت سابقًا قيادة غضبك ولم تستطع، لعل المشكلة لا تتعلق بإرادتك وإنما بالطريقة التي تستخدمها! لا تفقد الأمل ولا تظن أنه لا يمكن قيادة الغضب وإلا لما نهانا الله عنه، فكيف ينهانا عن شيء لا نستطيع الانتهاء عنه؟

إن هزيمة الأمس لا تعني هزيمة اليوم

و نجاح الأمس ليس ضمانًا لنجاح اليوم

امنح نفسك فرصة جديدة لقيادة حياتك بدلًا أن يقودها الغضب إلى طريق مسدود .. ألا تريد الاستمتاع بهدوءك النفسي مثل تلك الأيام الخوالي التي كنت مبتسمًا فيها مسرورًا؟ ألا تريد أن تستعيد علاقتك الطيبة مع أقرب الناس لك؟ ألا تريد استعادة سعادتك التي أفسدها عليك الغضب؟

في هذا الكتاب ستتعرف على عدد من الاستراتيجيات العملية التي تستند على نظريات علمية ومراجع شرعية، بالإضافة إلى الخبرة العملية للمؤلف الحاصل على الدكتوراه في نظرية "قيادة الذات"، وبفضل الله ثم هذه الاستراتيجيات طوّر المؤلف من قدرته على قيادة الغضب، وعندما كان سريع الغضب وشديد الانفعال، أصبح يُوصف بالهدوء والثبات الانفعالي.

في هذا الكتاب ستتعرف على كيفية هزيمة غضبك من خلال استراتيجيات قيادة الغضب، كما ستتعرف على بعض التطبيقات العملية لاستراتيجيات قيادة الغضب مثل مواجهة العنف بدون عنف – الانتصار للشركاء الأعداء - الحرب الباردة. كما ستتعرف على العديد من القصص المؤثرة عن قيادة الغضب، وكذلك ستتعرف على المكافأة الربانية لقيادة الغضب، مما سيساعدك على السيطرة على غضبك وعلى حياتك كلها.. لأنك بالفعل.. يمكنك قيادة الغضب .

د. محمد رجب



## إهداء خاص

إلى حبيبتي الجميلة، والزهرة اليانعة النضرة التي تَبَتَّت في صحراء قلبي،  
وبين جدرانها، لتملأه ضياءً وبهجة.. إلى عينيك الساحرتين أهدي هذا الكتاب،  
فلولا وجودك وحماسك ودعمك الدائم، وتحملك لعصبيتي ولحظات يأسِي  
وإحباطي، وتقلباتي المزاجية الأعتى من الأعاصير شدة وقوة، لما رأى نور  
العالم حرقاً منه.

شكراً لله وحمدًا له، لأنه رزقني حُبِّك، وأهداني إياك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## شكر وتقدير

- إلى حبيبي محمد □ الذي ترك أعظم ميراث؛ سنته العطرة،
  - إلى زوجتي وأولادي، ووالديَّ رحمهما الله، وجميع أهلي حفظهم الله،
  - إلى أستاذي الدكتور/ شريف دلاور، والذي تعلمت منه الشغف بالعلم والعطاء،
  - إلى كل من دعمني لتقديم المزيد لنحقق معًا الرفعة في الدنيا والآخرة برحمة الله،
  - إلى كل لحظة ألم فجّرت في نفسي المزيد من الإصرار بفضل الله،
  - إلى نفسي التي بفضل الله خلقت للكتابة، سنفرح بوصول كلماتي لكل من يحتاجها بإذن الله.
- ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ﴾

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## الغضب

هل فكرت يومًا ما هو الغضب؟ وكيف يحدث؟ وما هي مراحلها؟

الغضب هو تغير يحدث داخل البدن عند التعرض لموقف ما يرى العقل فيه ضررًا لصاحبه، كالتهديد البدني أو الأذى النفسي، ويحدث كاستجابة للدفاع عن النفس من هذا الضرر، فيرسل المخ إشارات للقلب بضخ المزيد من الدم، فيحدث ما يُدعى بـ "غليان دم القلب"، حيث يزيد معدل ضربات القلب بشكل كبير ويرتفع ضغط الدم بشدة، ويزيد مستوى هرموني الأدرينالين والنورادرينالين في الدم. وحينما يدرك الإنسان أنه يتعرض للتهديد، يحاول الدفاع عن نفسه فيشعر بالغضب أو الخوف أو التوتر أو كل ذلك معًا، فإذا لم يستطع قيادة تلك المشاعر بطريقة إيجابية فسوف يُعبر عنها بطريقة سلبية، مثل الصياح أو العنف أو قد يلزم الصمت نتيجة شعوره بالصدمة ممن تسبب له في هذا التهديد خاصة إذا كان هذا الشخص من المقربين، أو يصمت مضطرًا خوفًا من بطش هذا المتسبب له في التهديد، أو يحاول التنفيس عن غضبه بأشكال أخرى لا علاقة لها بمصدر غضبه، كأن يقود سيارته بسرعة مبالغ فيها أو غير ذلك من سلوكيات سلبية كثيرة قد لا يفهم هو شخصيًا لماذا يفعلها، خاصة عندما يختلط الشعور بالغضب مع الشعور بالخوف، وقد يبدو هذا الشخص هادئًا للغاية ولكنه يخطط للتعبير عن غضبه لاحقًا بطريقة انتقامية.

ردود الأفعال التي تحدث نتيجة التعرض للتهديد كثيرة ومتنوعة، وذلك يتوقف على الحالة البدنية والنفسية لهذا الشخص وقت تعرضه لهذا التهديد، وشخصية مصدر التهديد بالنسبة لهذا الغاضب، فقد يغضب هذا الإنسان من سلوك معين من شخص مقرب منه ولا يغضب لنفس السلوك من شخص غريب نظرًا لاختلاف التوقعات. على سبيل المثال، قد تغضب الزوجة إذا نسي الزوج تاريخ ميلادها، ولكنها لا تغضب إذا نسيت زميلتها في العمل، لأنها لا تتوقع من زميلتها مثل هذا النوع من الاهتمام.

بصفة عامة، هناك نوعان أساسيان للتعبير عن الغضب؛ التعبير بطريقة سلبية، وهو ما يقع فيه أغلب الناس، حيث الصياح والسباب والاعتداء البدني والرغبة في الانتقام أو كبت المشاعر بطريقة تؤدي صاحبها، والنوع الثاني هو التعبير بطريقة إيجابية، حيث يتم التنفيس عن الغضب بشكل إيجابي مثل الحوار الهادئ مع مُسبّب الغضب بهدف الوصول إلى نقطة التقاء وتفاهم، مع التسامح والعفو عن هذا الشخص الذي تسبب في الغضب.

يرى عدد من العلماء أن احتمال وقوع الشخص الغاضب في الخطأ كبير جدًا، حيث أن الغضب يتسبب في فقدان القدرة على مراقبة وضبط النفس

والقدرة على الملاحظة الموضوعية، وفيما يلي توضيح لأضرار الغضب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## أضرار الغضب

هناك نوعان سلبيان أساسيان للتعامل مع الغضب؛ الأول هو عدم التعبير عنه وكبت المشاعر الثائرة داخل النفس، وأما الثاني فهو التعبير عن تلك المشاعر بشكل سلبي عنيف مثل الصياح والسباب والاعتداء البدني على من تسبب في هذا الغضب.

النوع الأول وهو الكبت السلبي للغضب، يترتب عليه أضرار بدنية ونفسية كثيرة ومؤثرة بشكل سلبي كبير على الغاضب، منها الإرهاق المزمن، الشعور بالغثيان، نزلات البرد، فقدان الشهية، الأرق واضطرابات النوم، نوبات الخوف والبكاء بشكل مستمر، الانعزال عن المجتمع، وقد تصل تلك الأضرار إلى التفكير في الانتحار.

أما النوع السلبي الثاني وهو التعبير عن الغضب باستخدام العنف فله أضرار مخيفة، وهناك الكثير من القصص الدامية التي تسبب فيها الغضب وكان هو بطلها؛ حيث وقع أصحاب هذه القصص في سلوكيات لم يتصوروا يومًا أنهم قد يفعلوها؛ أخ يقتل أخاه، زوج يخرج سلاحه ويطلق الرصاص على زوجته، أب يعذب ابنه حتى الموت، وكل ذلك بسبب الغضب، ثم يندمون!

"الغضب مرض.. فالمغلوب في غضبه كالمريض والمصرع"

ابن القيم

يتعامل البعض مع الغضب على أنه جزء من شخصيتهم وأنه أمر واقع، بل وقد يعتقد أن الغضب علامة على قوة شخصيته، وأن هدوء الأعصاب صفة سلبية وأن هذا الذي يقود غضبه متبلد المشاعر، بل ويصفونه بأنه: "بارد"، وكأنَّ هدوء الأعصاب جريمة! في حين أن الغضب إن دلَّ فإنما يدل على ضعف موقف صاحبه وعدم قدرته على التحكم في مشاعره، كما يدل الوقوع السريع والمتكرر في الغضب على ضعف الشخصية.

"الغضب جنون مؤقت"

القديس باسيليوس

يعتبر موسى بن ميمون أن المشاعر التي لا يمكن السيطرة عليها نوع من المرض، واقترح أن يبحث صاحب تلك المشاعر عن طبيب يعالجه مثلما يسعى لعلاج أي مرض بدني. ويرى الدالاي لاما - الحكيم الصيني - أنه على الرغم أن الغضب قد يكون له بعض الآثار الإيجابية من حيث البقاء على قيد الحياة أو الغضب الأخلاقي، لكنه لا يقبل أن يتم اعتبار الغضب من أي نوع عاطفة فاضلة، كما يعتبر أن هناك ثلاثة شرور أساسية في الحياة؛ الجشع،

الغضب، والجهل، فهم يجلبون البلبلة والبؤس بدلًا من السلام والسعادة وتحقيق الذات.

"الغضب عاطفة مدمرة

"الدالاي لاما

قد يخلط البعض بين من يقود غضبه ويحافظ على هدوء أعصابه وبين الشخص المتبلد المشاعر، بينما هناك فرق كبير بينهما، فالشخص المتبلد المشاعر هو من يتجاهل الأمور الهامة ولا يغضب حينما يتوجب الغضب خوفًا أو جُبْنًا وسيتم الحديث عن ذلك لاحقًا، وكذلك لا يعطي أي اهتمام أو تفاعل للمشاكل بطريقة إيجابية، والإيجابية لا تعني بالضرورة الغضب، بل الهدوء والتركيز على الحل بدلًا من التركيز على المشكلة، والتعبير الإيجابي عن الغضب يكون بالحوار البناء والتفاهم والتسامح. وتؤكد الشريعة الإسلامية أن القوي ليس من يعتدي على الناس بالسباب والصياح والضرب، وإنما العكس هو الصحيح، يقول النبي ﷺ:

"ليس الشديد بالصرعة .. إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"

ويعني الحديث الشريف أن القوي ليس من يصرع الناس ويضربهم، وإنما هو من يقود مشاعره ونفسه بدلًا من ترك الغضب يقودها، روى أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ مرَّ بقوم يصطرعون، فقال: "ما هذا؟" فقالوا: فلان ما يصرع أحدًا إلا صرعه، فقال: "أفلا أدلكم على مَنْ هو أشد منه؛ رجل ظلمه رجل فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه" رواه البزار.

تدل هذه الأحاديث الشريفة على أن القوي حقًا هو من يستطيع التحكم في نفسه عندما يشعر بالغضب، وليس من يضرب الناس ويعتدي عليهم. والملاحظ أن النبي لم يستنكر وقوع هذا الإنسان القوي الشديد في الغضب، ولكنه أشار إلى أهمية التحكم في الغضب وعدم الاستسلام له، فهذا الشديد حينما يشعر بالغضب والرغبة في الانتقام يكظم غيظه ويوجه غضبه بشكل إيجابي ويستطيع العفو عن هذا الذي أثار غضبه، كما قال الله تعالى في وصف المؤمنين: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ..﴾، إلى آخر الآيات الكريمة ثم وعدهم الله بالجنة مقابل كظم الغيظ والتحكم في المشاعر السلبية المترتبة على الغضب، وتلك الصفات من أهم صفات المؤمنين.

إن الثبات الانفعالي والتحكم في الغضب والسيطرة على المشاعر السلبية من أهم سمات الإنسان الناجح في حياته الشخصية والمهنية، فهو يثق في ربه ثم في نفسه ثقة كبيرة تجعل رد فعله هادئًا ومرتزًا، ولا تستطيع أحد أن يستفزه إلا بصعوبة كبيرة، لأنه درَّب نفسه كثيرًا على الثبات الانفعالي حينما

يتعرض للضغوط حتى اعتاد على ذلك، وسيتم عرض كيفية التدريب على الثبات الانفعالي من خلال الاستراتيجيات المذكورة في هذا الكتاب، حتى تتمكن صديقي القارئ من قيادة الغضب والتخلص من الأضرار المترتبة عليه، فإن للغضب الكثير من الأضرار، وفيما يلي عرض بعض هذه الأضرار.

### **أولاً: أضرار الغضب من الناحية الشرعية**

البعض يخسر دينه بسبب الغضب، فتراه يسب الدين ويؤذي الناس وقد يقع أثناء لحظة غضب شديدة في جرائم ومصائب مثل القتل الخطأ، لذلك حينما طلب أحدهم من النبي ﷺ أن يقدم له النصيحة والحكمة، فكانت النصيحة التي قدمها له: "لا تغضب"، فكرر الرجل طلبه للحصول على المزيد من النصائح، فقال له النبي ﷺ مرة ثانية: "لا تغضب"، ثم إن الرجل طلب الوصية للمرة الثالثة، فرد عليه الثالثة وقال له نفس الوصية: "لا تغضب". هكذا كرر النبي ﷺ نفس الوصية ثلاث مرات، مما يدل على أن التحكم في المشاعر السلبية والغضب أهم وصية على الأقل لهذا الرجل، وربما تكون هذه الوصية هي الأهم للكثير من الناس، فكم ممن خسر دينه ودينه أيضاً بسبب الغضب.

بعض الناس يغضب من قدره، و يلوم ويعاتب ربه، وهذا من أكبر مداخل الشيطان للكفر بالقدر، ولو رضي وأحسن الظن بربه، وعلم أن قد يكون ما يبدو شرًا يحمل في طياته الخير، وما يبدو خيرًا قد يحمل الشر، لأبدله الله بهذا القدر قدرًا خيرًا منه، ولكن الغضب يضع غشاوة على عيني صاحبه، فلا يرى إلا ما يريد أن يراه.

### **ثانيًا: أضرار الغضب على الصحة النفسية والبدنية**

حينما يغضب الإنسان يكون في حالة من الثورة الداخلية؛ ثورة في قلبه والدورة الدموية له وسائر أعضاء بدنه، ثورة تسبب له التوتر الشديد حتى أن جسده قد يرتعش ويتعرق ويشعر بالغثيان، بل وقد يفقد وعيه من شدة الغضب، ثم حينما ينتهي من غضبه يشعر بالحزن والندم على السلوكيات الخاطئة التي قام بها وهو غاضب والتي ربما أفقدته حقه، وعندما كان صاحب حق أصبح هو المدين.

إن الغضب هو السبب في العديد من الأمراض؛ فحينما يغضب الإنسان يتدفق الدم بقوة شديدة في شرايينه فيسبب له العديد من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، مرض السكر، وتقلصات في البطن مما يتسبب في عدم القدرة على التنفس أو الأكل، وفيما يلي بعض الأمراض التي قد يسببها الغضب:

### **أمراض القلب**

تزداد سرعة ضربات القلب بشدة وفجأة، ومع استمرار تلك السرعة قد تحدث نوبة قلبية، كما أنه أثناء الغضب يرتفع في الجسم هرمون الكاتيكومالين (الخاصة بالاستجابة للتوتر) وهرمون نور إدرينالين (الخاص باستثارة الخلايا العصبية)، أربعة أضعاف النسبة الطبيعية في الدم، وذلك ربما يسبب حدوث ضرر في عضلة القلب في الأجل القريب والبعيد، وكذلك ترسب الكوليسترول على جدران الشرايين.

## **اضطرابات النوم**

يسبب الغضب في اضطرابات بعض الهرمونات مما يؤدي إلى اضطرابات النوم، وفي حالة عدم الحصول على القسط الكافي من النوم يكون البدن أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. كما أن عدم الحصول على ساعات نوم كافية قد يؤدي لانخفاض التركيز الذهني.

## **مشاكل الجهاز التنفسي**

الأشخاص المصابون بأمراض في الجهاز التنفسي مثل الربو لا يستطيعون التنفس بسهولة في حالة الشعور بالغضب، هذا الأمر من شأنه أن يؤثر بشكل سلبي على حالتهم الصحية ويضعهم في خطر الإصابة بنوبة الربو.

## **مشاكل الجهاز الهضمي**

الغضب من أهم الأسباب التي تؤدي لاضطرابات في الجهاز الهضمي وعسر هضم، والقولون العصبي.

## **التأثير على المخ**

الغضب يزيد من نبضات الأوعية الدموية في الرأس مما يؤدي للإصابة بالصداع، كما قد يؤدي إلى انقباض بعض عضلات الرأس والرقبة، كما يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، وبالتالي يؤثر على الدماغ، ما يمكن أن يعرض الشخص الغاضب إلى جلطة دماغية.

كذلك يؤدي الغضب إلى ضعف القدرة على التفكير وبالتالي عدم القدرة على اتخاذ قرارات سليمة، لذلك يجب عدم أخذ أي قرار أثناء الغضب، بل يجب الانتظار حتى يشعر الإنسان بالهدوء التام والسيطرة التامة على مشاعر الغضب.

## **أمراض الجلد والشيخوخة**

الشعور بالغضب يؤدي إلى إفراز الجسم للكورتيزول، بالإضافة إلى هرمونات أخرى تزيد من إنتاج الدهون التي تظهر على الجلد على هيئة حبوب، وتساعد على تسلل المواد المسببة للحساسية إلى الجلد مثل الإلتهابات الجلدية

والصدفية. كما أنه قد يؤدي إلى تقليل كمية هرمون الجلایکورتیکویدات الذي يساهم في تكوين الكولاجين الهام للبشرة، وبهذا تزداد فرص ظهور التجاعيد مبكرًا. لذلك تجد من يعانون من الغضب بشكل مستمر قد بدت عليهم أعراض الشيخوخة مبكرًا، بينما من يتكيفون مع المشاكل ويتعاملون معها ببساطة تجدهم أكثر شبابًا وحيوية.

### ثالثًا: الأضرار الاجتماعية للغضب

حينما يسيطر الغضب باستمرار على الإنسان يصبح صفة لشخصيته، أي يعرفه الناس بأنه شخص سريع الغضب لأقل سبب فينفرون منه، حتى أقرب الناس له يتجنبون التعامل معه، بسبب سلوكه العدواني طوال الوقت، فهو يثور على أقل الأسباب وبدون أسباب، وقد يترتب على هذا الغضب المزمن خسارته لشريكه حياته ووقوع الطلاق، وغالبًا ما يعاني أبناء هذا الإنسان من أضرار نفسية تستمر معهم سنوات طويلة، كما أنه في أغلب الأحوال فإن هذا الغاضب يخسر أهله وأصدقاءه بسبب سلوكياته العنيفة معهم وقت الغضب.

إن الإنسان بطبعه يخطئ ويكرر أخطائه، فلماذا حينما يكرر الأبناء خطأ ما يعاقبهم الأب بكل قسوة وعنف وليس بشكل تربوي سليم؟ لماذا لا يصبر الوالدان على أبنائهما ويفكران في طريقة إيجابية لمعالجة مشكلتهم بدلًا من الغضب وسرعة رد الفعل؟

ينبغي على المربي ترك لنفسه فرصة من الوقت للتفكير بهدوء في الأسلوب المناسب للتعامل مع السلوك الخاطئ للأبناء، وألا نترك الغضب يقودنا إلى ضربهم وسبهم والصياح فيهم، فإن ذلك يؤذيهم ولا يهذبهم، كما يؤثر على جودة العلاقة بينهم، فتزداد المشكلة الأساسية سوءًا، ويضاف إليها مشكلة جديدة – سوء العلاقة بين الآباء والأبناء – وبدلًا من حل المشكلة الأساسية تصير هناك مشكلتان.

بعض الناس يعانون بسبب غضبهم المزمن في حياتهم العملية؛ مع زملائهم ومديرهم ومرؤوسيه، وقد يخسرون وظائفهم بسبب الغضب، أو تسوء علاقتهم بزملائهم ويعيشون في بيئة سلبية مليئة بالتوتر والقلق، وقد يفقد المدير أفضل موظفيه بسبب غضبه المستمر، وكذلك تسوء العلاقات مع العملاء والموردين، وقد ينهار العمل تمامًا بسبب سوء العلاقة مع العملاء والموردين، وفيما يلي بعض الأرقام عن التأثير السلبي للغضب على الناس.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### إحصائيات عن أضرار الغضب

في تقرير لمنظمة الصحة العقلية أوضح الآتي:

- يرى 64% من الناس الذين شملتهم الدراسة أن العالم أصبح مكانًا مثيرًا للغضب.

- يعتقد 32% منهم أن لديهم صديقًا مقربًا أو أحد أفراد الأسرة يواجهون صعوبة في السيطرة على غضبهم.

- يعتقد 20% أنهم خسروا علاقة مع شخص ما لسلوكهم وهم غاضبون.

انتهى التقرير ولكنه للأسف لم يذكر عدد الجرائم القتل والعنف التي وقعت بسبب الغضب، ولا عدد حالات الطلاق التي حدثت بسببه، ولا عدد حالات الخسارة المالية لاتخاذ قرار في لحظة غضب وانفعال، وغير ذلك من الأضرار الكثيرة.

إن الغضب مرض يجب معالجته حتى لا يسيطر على حياتنا، بل هو من أخطر الأمراض، لذلك ينبغي العمل على علاجه والوقاية منه حتى تكن شديدًا وقويًا كما قال النبي ﷺ: "... الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"، وبالرغم من أضرار الغضب الكثيرة نفسيًا وبدنيًا واجتماعيًا إلا أن للغضب أحيانًا في بعض المواقف وبشروط معينة بعض الفوائد، وسيتم التحدث عنها لاحقًا، ولكن السؤال الهام الذي يفرض نفسه الآن هو: كيف يمكن أن يقود الإنسان غضبه؟

يمكن ذلك من خلال تدريب النفس بشكل مستمر على استراتيجيات قيادة الغضب، ولكن قبل الحديث عن هذه الاستراتيجيات ينبغي معرفة أنواع الغضب وفهم أسبابه حتى يمكن فهم وتفعيل تلك الاستراتيجيات وتطبيقها في الواقع.



## أنواع وأسباب الغضب

بعض الناس يعتقد أن الغضب هو فقط الصياح والسباب أو الاعتداء البدني، ولكن هناك العديد من حالات الغضب لا يتم التعبير فيها عنه بالعنف والصياح، فبعض أنواع الغضب يتم فيها كبت المشاعر بشكل سلبي، أو بشكل خفي غير مباشر، وذلك يعتمد على عدد من العوامل، منها شخصية الغاضب والمشاعر الأخرى التي تصاحب الغضب مثل الخوف، وكذلك شخصية ومركز الشخص الذي أثار غضبه؛ هل هو شخص مهم بالنسبة للغاضب أو شخص قوي ولديه سلطة؟ وأيضا الأسباب التي أدت إلى الغضب.

هناك العديد من الأسباب التي تثير غضب الناس بصفة عامة مثل الكبر، التعصب، الجشع، عدم الانصات، واعتبار الغضب دليل على القوة والشجاعة، يقول الإمام الغزالي رحمه الله: "ومن أشد أسباب الغضب عند أكثر الجهال؛ تسميتهم الغضب شجاعة ورجولية وعزة نفس". في يوم ما لقي يحيى بن زكريا عيسى بن مريم عليهما السلام فقال له يحيى: أخبرني بما يُقَرَّب من رضا الله، وما يُبعد من سخط الله؟ فقال عيسى: لا تغضب، فقال يحيى: الغضب ما يبده وما يعيده؟ قال عيسى: التعزز والحمية والكبرياء والعظمة.

إن للغضب أنواع عديدة، تم تصنيفها وفقاً لطريقة التعبير عنه، ووفقاً للأسباب التي أدت إليه، وفيما يلي توضيح لبعض هذه الأنواع والأسباب الأساسية التي تؤدي إليها.

### الغضب الدبلوماسي

يتميز هذا النوع من الغضب بقدرته صاحبه على التعبير عن غضبه بشكل متزن، حيث أنه لا يوجّه إهانة ولا يلجأ إلى عنف، إنما يحوّل مشاعره الغاضبة إلى دافع لتغيير ما يراه سلبياً بطريقة إيجابية، فهو إلى حد ما يُعتبر نوعاً من الدبلوماسية، ويكون فيه الشخص الغاضب مسيطراً على الموقف وحازماً في أسلوب كلامه، ويستطيع التوقف وقتما أراد.

يُعتبر الغضب الحازم أكثر أنواع الغضب إيجابية، ومن الأمثلة عليه أن يقوم الشخص الغاضب بطريقة لبقة برفض سلوك الآخرين وإعلامهم أنّ سلوكهم يثير استياءه، دون أن ينتقص من احترامه لهم، فهو غالباً يكون في حالة دفاع عن الحق بطريقة إيجابية، مما يضمن حفظ حقوق جميع الأطراف دون إهدار كرامة الآخر، وتكمن الميزة لهذا النوع من الغضب في أنّه كما يدافع هذا الشخص عن حقوقه، فإنه يفكر في الآخرين أيضاً دون تجاهل حق نفسه في الوقت ذاته.

مثال ذلك النوع من الغضب، ما ذكره الصحابي الجليل أبو مسعود أن رجلاً أتى النبي ﷺ رجل فقال: إني لأتأخر عن صلاة الغداة (الفجر) من أجل فلان مما يطيل بنا، قال أبو مسعود: فما رأيت رسول الله ﷺ قط أشد غضباً في موعظة منه يومئذ، فقال: "يا أيُّها الناس، إنَّ منكم منقَرين، فأَيُّكم ما صلى بالنَّاس فليتجاوز فإنَّ فيهم المريض، والكبير، وذا الحاجة"، وبالرغم من غضب النبي إلا أن غضبه كان موضوعياً؛ فلم يسب أو يهين أحداً أو ينتقد شخصاً بعينه مما يسبب له الحرج، بل تكلم على العموم.

## الغضب العدواني

في هذا النوع يقوم الشخص الغاضب بالتعبير عن غضبه بالاعتداء البدني، وغالبًا ما تكون سلوكياته عدوانية، حيث يفقد هذا الشخص السيطرة على نفسه، ويقوم بالاعتداء على الآخرين أو تحطيم ما حوله.

هذا النوع شائع بين من يعانون من مشاكل نفسية وسلوكية، مما يعني أنَّه من النادر تعرّض شخص سوي لهذا النوع من الغضب، مما يُوجب البحث عن الأسباب الجذرية له في حال حدوثه.

يتعرّض من يعاني من هذا النوع من الغضب من نوبات غضب بشكل منتظم ومتكرر وتستمر لفترة طويلة، وتكون على شكل هيجان شديد دون وجود سبب واضح، مما يؤثر سلبياً على حياة هذا الشخص، وقد يتعرض نتيجة ذلك إلى مشاكل صحيّة عديدة مثل مشاكل ضغط الدم، لذلك يجب الحصول على مساعدة مختص في تدريب الدماغ العصبي والعلاج السلوكي.

## الغضب المزمن

الغضب المزمن هو شعور يسيطر بشكل مستمر على صاحبه، حيث يشعر بالاستياء تجاه كل من حوله، والسبب في ذلك هو غضب الشخص من ذاته ومن الظروف الصعبة التي يمر بها وتسيطر على حياته.

غالبًا ما يكون سبب ذلك الغضب أحداث مؤلمة تعرّض لها ذلك الشخص لم يتمكن من التكيف معها مثل الاعتداء الجسدي أو النفسي أو تجاهل أقرب الناس له، ويستخدم ذلك الشخص الغضب كطريقة لحماية النفس من الألم، حيث يساعده الغضب على خفض مستوى التوتر والقلق، فيكون الغضب بمثابة التنفيس عن الآلام، فالشخص الغاضب يحمّل الآخرين مسؤولية حياته ويقوم بإلقاء اللوم عليهم أو على الظروف التي تسببت له فيما وصل إليه، فالغضب المزمن يجعل صاحبه عاجزاً عن البحث عن أي إجابات فيمن حوله أو في نفسه، ومن أشهر الأمثلة على ذلك في العصر الحديث تلك التعليقات

الغاضبة على مواقع التواصل الاجتماعي والتي لا علاقة لها بالموضوع التي يتم التعليق عليه، وإنما تعبر عن تلك الحالة العارمة من الغضب المزمن.

للتخلص من ذلك النوع من الغضب يحتاج الشخص الغاضب إلى تحمل مسؤولية حياته، بأن يدرك أن حياته لن تتغير للأفضل إلا إذا قام هو بتحمل المسؤولية وبالتالي العمل على تغييرها، فتلك الزوجة التي تتجاهل زوجها، ربما تعترض هي بدورها على سلوكيات سلبية منه لا تريد الإفصاح عنها صراحة، وهذا الأخ الذي يتجاهل أخاه ربما هو مستاء من طريقة معاملته له ويريد إرسال رسالة ضمنية لأخيه أنه معترض على تلك المعاملة، بمعنى أنه يجب على الشخص الغاضب أن يدرك أن الآخرين ربما يتجاهلونه أو لا يهتمون لأمره نظرًا لصيقهم منه، وعليه ينبغي أن يبادر بمراجعة طريقة معاملته لهم، ربما تتغير طريقة معاملتهم له وبالتالي يتخلص من هذا الغضب المزمن.

### الغضب الحُكْمِي

هو ذلك الغضب الناتج عن سبب منطقي مثل الوقوع تحت ظلم، مما يمنح الغاضب مبررًا لغضبه، خاصة أنه يرى الحق في جانبه، وبالتالي يقوم بتوجيه غضبه إلى الآخرين دون الشعور بالذنب، وتكمن المشكلة في هذا النوع من الغضب أنه إذا لم يسيطر الغاضب على غضبه، ربما تحول من مظلوم إلى ظالم، فلا يتوقف عند حد الحصول على حقه، بل ربما استباح لنفسه كل ما يستطيع فعله مع هذا الظالم، ويتحول إلى نسخة أسوأ من هذا الظالم، وقد قال الله: ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ﴾، وتلك المثلية من الصعب تحديدها بالعدل المطلق، ومثال ذلك قصة عجيبة حدثت في قديم الزمان عن رجل يُقرض الناس بالربى، فأتاه رجل يريد قرضًا، فشرط المُقرض عليه إذا تأخر عن ميعاده أن يقطع من جسده رطلًا من اللحم، وحينما تأخر الرجل عن السداد، طالب المُقرض برطل اللحم، فاشتكى الرجل إلى القاضي، فدافع المُقرض عن حقه، فوافق له القاضي بشرط ألا يقطع أكثر من الرطل، وإلا يتم قطع الزيادة من جسده في المقابل، فخاف المُقرض وامتنع.

تتطلب قيادة هذا النوع من الغضب أن يحدد الغاضب أهدافه بدقة ووضوح، وأن يحدد متى يتوقف، أو أنه يعفو ويصفح عن ظالمه ابتغاء أن يعفو الله عنه في المقابل من كل خطأ ارتكبه في حياته، يقول الله تعالى: ﴿وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾.

يقول عبد الصمد بن يزيد - خادم الفضيل بن عياض - أنه سمع الفضيل يقول: "إذا أتاك رجل يشكو إليك رجلًا، فقل: يا أخي، اعف عنه، فإن العفو أقرب للتقوى، فإن قال: لا يحتمل قلبي العفو، ولكن أنتصر كما أمرني الله عز وجل،

فقل له: إن كنت تحسن أن تنتصر وإلا فارجع إلى باب العفو، فإنه باب واسع، فإنه من عفى وأصلح فأجره على الله، وصاحب العفو ينام على فراشه بالليل، وصاحب الانتصار يقلب الأمور".

صاحب العفو ينام على فراشه بالليل ..

وصاحب الانتصار يقلب الأمور

## الغضب القاهر

هو أحد أنواع الغضب التي يصعب السيطرة عليها، ويحدث بسبب الشعور باليأس والإحباط نتيجة بعض الظروف القهرية الخارجة عن سيطرة الإنسان، مثلاً المرض الشديد الذي يفقد صاحبه القدرة على ممارسة حياته كما اعتادها فترة طويلة، أو الفقر نتيجة ظروف اقتصادية قهرية أثرت سلباً على أغلب الناس، أو سيطرة الشعور بالخوف بشكل سلبي يمنع الشخص من العمل، أو حين تكون الضغوط أكبر من قدرة الشخص على التكيف معها.

إن قيادة هذا النوع من الغضب يتطلب الإيمان بقدر الله - وهو أعلى مراتب الإيمان - والإيمان بالقدر يعني الرضا بما يقدره رب العالمين، مع الاعتقاد أن هذا القدر يحمل في طياته الخير، بشكل أو بآخر، عاجلاً أو آجلاً، فحينها يستطيع الإنسان السيطرة على غضبه لامتناع وجود السبب، حيث أنه يرى السبب الذي أغضبه سبباً لإرضائه.

حينما مرض النبي أيوب عليه السلام ومات أبنائه وخسر ماله، واشتد المرض عليه فاضطر لاعتزال الناس، وصبر حوالي سبع سنوات، وقامت زوجته بالعمل للانفاق عليه، حتى إذا ما اضطرت لبيع شعرها، غضب أيوب بشدة منها، ولكنه عبّر عن غضبه بشكل إيجابي، فتحول إلى الدعاء: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ تَادَى رَبُّهُ أَتَى مَسْنِيَّ الصَّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾، فاستجاب الله له وصرف عنه المرض وعوّض عليه بالمال والأولاد.

## الغضب السلبي

هو تعبير غير مباشر عن الغضب ربما لعدم القدرة على التعبير عن الغضب بشكل مباشر، فيلجأ ذلك الشخص الغاضب إلى الانطواء، ويتحاشى المواجهة مع مصدر غضبه، ويكبت مشاعره الغاضبة أو ينكرها تماماً، وأحياناً يقوم بالتعبير عن غضبه بالسخرية بشكل مباشر أو مباشر، وأحياناً يعبر عن غضبه بعدم الرد على من يتحدث معه، وقد يعبر عن غضبه أحياناً بالمماطلة فيما يُطلب منه من أعمال، وهو غير مدرك بأن ما يقوم به سينعكس سلباً على حياته الشخصية والمهنية.

غالبًا ما ترجع الأسباب الأساسية لهذا النوع من الغضب إلى مرحلة الطفولة، حيث عانى فيها ذلك الشخص من سوء معاملة أقرب الناس له سواء في البيت أو المدرسة أو المكان الذي نشأ فيه، مما ينتج عن سيطرة مشاعر الخوف من التعبير عن الغضب لديه، فيكبر وهو لا يعرف كيف يعبر عن غضبه بطريقة إيجابية، لذلك فهذا النوع من الغضب شائع بين المقهورين، مثل الأطفال الذين يعانون من سوء معاملة الأهل، أو الموظفين الذين يتعرضون لضغوط شديدة في العمل دون مقابل مادي ومعنوي مناسب.

يتطلب قيادة هذا النوع من الغضب أن يدرك صاحبه أهمية الحوار مع من تسبب له في الغضب بطريقة إيجابية وبشكل مستمر دون يأس، فإذا لم يستطع فينبغي محاولة إيجاد وسيط بينه وبين مصدر غضبه، مثلًا الطفل يطلب التدخل من بعض أقارب والده المقربين منه، أو الموظف يطلب تدخل بعض أصدقاء مديره لمناقشة أسباب المشكلة.

### الغضب الانتقامي

هو أكثر أنواع الغضب شيوعًا، فهو استجابة غريزية تحركها الرغبة الجامحة في الانتقام من شخص ما نتيجة التعرض للإساءة والأذى بسببه، وبالطبع تسوء العلاقة بين الغاضب وبين مصدر غضبه، وغالبًا ما ينشأ في المواقف التي تحدث بين الأشخاص المقربين كالأصدقاء والعائلة، لأن الشخص يكون أكثر حساسية تجاههم، مما يشعره بالحاجة لمقابلتهم بالمثل.

يترتب على الشعور بالغضب الانتقامي تصعيد المشاكل وتحولها من مشاكل بسيطة كان يمكن السيطرة عليها في البداية إلى حرب لا يمكن الخروج منها، فكل طرف يرى نفسه صاحب الحق، وإذا أدرك يومًا ما أن الصواب قد خالفه، فإن شعوره بالخزي أمام خصمه يمنعه من الاعتراف بالخطأ، وبالتالي يفقد قدرته على التحكم في مشاعره وأفكاره ثم سلوكه، ويصبح الغضب دافعًا لا يمكن إيقافه يقود صاحبه للانتقام، لذلك فهو أشد أنواع الغضب خطورة، والأمثلة على ذلك نراها ونسمع عنها يوميًا من اعتداء بدني وحشي من أقرب الناس الذين يعيشون تحت سقف واحد على بعضهم البعض بالضرب أو التعذيب أو القتل بأبشع الطرق بلا رحمة.

### الغضب المسيء للذات

يحدث هذا النوع من الغضب نتيجة الشعور بالإهانة وانعدام قيمة الذات، مما يدفع الغاضب للتعبير عن غضبه بإحدى الطريقتين: الأولى هي إيذاء نفسه بالحديث السلبي عنها والغضب منها وقد يصل إلى مرحلة كره نفسه ثم ممارسة بعض السلوكيات المؤذية مثل الإدمان؛ وهناك أنواع كثيرة من الإدمان الذي قد يدمر حياة الإنسان مثل المخدرات، شرب الخمر، لعب

الميسر، المشاهدة الإباحية، الشراهة المفرطة في تناول الطعام، وقد يكون السبب في ذلك التنفيس عن غضبه بعيدًا عن الآخرين، أو محاولة نسيان ما يثير غضبه. أما الطريقة الثانية فهي مهاجمة وانتقاد الآخرين بحدة طوال الوقت والشكوى المستمرة.

إن الغضب المسيء للذات قد يدمر حياة الإنسان تمامًا، فيقع في أحد أشكال الإدمان ويعاني بشدة كي يستطيع التخلص منه، وقد يُصاب بالانتكاس ويعود إليه مجددًا، ولقيادة هذا النوع من الغضب يجب العمل على خفض مستوى الحساسية الشديدة تجاه سلوكيات الآخرين، فهؤلاء الذين يشعرون بالخزي وعدم التقدير نتيجة سوء معاملة البعض يعانون بشدة من هذا النوع من الغضب، ويمكن خفض مستوى تلك الحساسية المفرطة عن طريق الابتعاد قدر المستطاع عن مصادر الغضب لفترة ما، بهدف خفض مستوى التوقعات منهم، فهذا الغاضب غالبًا ما يرغب منهم في مزيد من الاهتمام، ولكنه لا يعبر صراحة عن ذلك، وعند الابتعاد عنهم ينخفض مستوى توقعاته منهم، وعند العودة للتعامل معهم يجب أن يكون مستعدًا لمسامحتهم والتماس لهم العذر وحُسن الظن بهم أنهم لم يقصدوا إهانته، وقد يساعده على ذلك تسجيل حديثه معهم ثم الانصات إليه لاحقًا في وقت يكون في حالة نفسية طيبة، فلعله يجد كلماتهم التي أساءت إليه لم تكن سوى سوء فهم منه نتيجة ما لديه من حساسية مفرطة نتجت عن رغبته في الحصول على المزيد من الاهتمام منهم.

إن الحديث عن تلك المشكلة مع متخصص يُعد من أفضل طرق العلاج، حيث يساعد المتخصص ذلك الغاضب على إعادة تشكيل إدراكه ورؤيته للأشخاص والمواقف، مما يساعد على تغيير إيجابي في شعوره نحوها. كذلك يعتبر التأمل أسلوبًا مناسبًا لقيادة هذا الغضب، حيث يساعد التأمل على ملاحظة الأفكار السلبية والمحفزة للغضب، ويكون ذلك بمراجعة الشخص لأفكاره السلبية أثناء التأمل حتى يصبح أكثر وعيًا بها؛ لأن إدراك وملاحظة تلك الأفكار السلبية يساعد على إعادة صياغتها وتغييرها لأفكار أكثر إيجابية، كما أنه بتأملها يمكن الوصول بالعقل إلى حالة من السلام مع الذات والهدوء النفسي.

## الغضب اللفظي

في هذا النوع من الغضب يعبر الغاضب عن مشاعره بالكلمات فقط وليس بالأفعال، كرفع الصوت بحدة أو السباب أو السخرية اللاذعة أو إلقاء اللوم بغلظة، وهو أقل خطورة من الغضب السلوكي، إلا أنه قد يسبب إساءة نفسية كبيرة بالنسبة للشخص الآخر، أحيانًا قد تكون أسوأ من تأثير الضرب والأذى البدني.

يُنصح بمن يقع في هذا النوع من الغضب بشكل متكرر، ممارسة التأمل بشكل منتظم، كي يساعد نفسه على السيطرة على لسانه عند الغضب قبل أن يتدهور الموقف ويصل إلى حد التشابك بالأيدي.

### الغضب المتقلّب

الغضب المتقلّب هو أكثر أنواع الغضب شيوعًا بين عامة الناس، حيث يحدث الغضب بشكل حاد ومفاجئ وغير مفهوم، وهو أكثر شيوعًا بين من يعانون من المشاكل المستمرة في حياتهم مثل مدمني المخدرات أو من يتعرضون لضغوط يومية قاسية في حياتهم، حيث تؤثر تلك المشاكل على حياة هذا الشخص، فيغضب بدون مبرر مفهوم على أقل الأسباب، مما قد يجعل من حوله يتعاملون معه بحذر بالغ خوفًا من غضبه المفاجئ الغير مبرر، فيتجنبه أقرب الناس له وتسوء علاقتهم به.

### الغضب المتعمّد

يتضح من اسمه أن الغاضب يعتمد إظهار غضبه عن قصد للتأثير على شخص ما لإيقاع الخوف في نفسه، ومثال ذلك بعض ذوي السلطة الذين يغضبون عند حدوث شيء ما مخالفًا لإرادتهم، وقد يساعد أحيانًا هذا الغضب في تحقيق هدف صاحبه، إلا أن تأثير ذلك لا يستمر كثيرًا، فسرعان ما يعود الشخص الآخر إلى التصرف بشكل مخالف لإرادة الغاضب حينما تتاح له الفرصة.

### غضب العظمة

يعاني بعض الناس من الشعور بجنون العظمة، فهو يرى نفسه أفضل من الآخرين جميعًا، ويؤثر ذلك على شعوره تجاه سلوكيات الآخرين تجاهه، فيشعر بالغضب الشديد إذا لم يتم التعامل معه باحترام بطريقة مبالغ فيها، ويُعتبر هذا النوع غضبًا مزمنًا لأن صاحبه يكون في حالة دفاعية بشكل مستمر، وغالبًا ما يتحول سلوكه إلى العنف، فهو يرى نفسه ضحية ويجب أن يدافع عنها، بينما الآخرون لا يدركون سبب غضبه الشديد، ويحاولون إرضاءه دون جدوى.

يمكن قيادة هذا النوع من الغضب بتغيير النظرة الدونية إلى الناس بأنهم أقل من هذا الشخص أو أنه متميز عنهم وأفضل منهم، فالكبرياء والعظمة للخالق وحده، وفي الحديث القدسي يقول الله: "الكبرياء ردائي والعظمة إزاري، فمن نازعني في واحد منهما قذفته في النار"، والمشكلة تكمن أن هذا الشخص قد لا يدرك سبب المشكلة؛ لا يفهم أن غروره هو سبب غضبه وسبب جفاء الناس له، فهو يعاملهم كما لو أنه إله أو رب، وعليهم الخضوع له

وعدم الندية معه في المعاملة، ويتطلب علاج ذلك النوع أن يخضع صاحبه لجلسات علاج نفسي، وإلا عانى طوال عمره من هذا الغضب القاتل .. غضب جنون العظمة.

أشهر مثال على هذا الغضب، غضب فرعون من موسى عليه السلام حينما دعاه إلى عبادة الله، فقال فرعون أنا ربكم الأعلى، ثم تحدى الله، فأمر وزيره هامان أن يبني له صرحاً إلى السماء كي يرى إله موسى، ﴿وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلَأَ مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي فَأَوْقِدْ لِي يَهُدَى عَلَى الطِّينِ فَأَجْعَلْ لِي صَرْحًا لَعَلِّي أَبْلُغُ إِلَى إِلِهِ مُوسَى وَإِنِّي لَأَظُنُّهُ مِنَ الْكَاذِبِينَ﴾، وظل فرعون يعاني من غضب جنون العظمة حتى إذا ما عبر موسى عليه السلام البحر، عبر خلفه ولم يتعظ من انشقاق البحر لموسى، فقد أعمى الغضب بصيرته عن فهم الحق، وربما أعمى بصره أيضاً عن رؤية البحر منشقاً كأنه جبل.

### الغضب المُخادع

يحاول صاحب هذا الغضب إخفاء شعوره بالغضب بطريقة مرضية، حتى أنه قد لا يدرك مدى غضبه، مما يؤثر عليه بطرق سلبية مثل النسيان بشكل مرضي، أو التعبير عن غضبه بشكل غير مباشر كأن يحاول إيذاء الآخرين وتخريب خططهم كي يشعر أنه قادر على السيطرة على حياته، فعدم فهمه لذاته ومشاعره يقوده للشعور بالإحباط، وعادةً ما يظهر بصورة البريء، في حين أنه تسبب في إحباط وإغضاب الآخرين.

### الغضب الإدماغي (الاعتيادي)

يتضح من الاسم أن سبب هذا الغضب هو الاعتياد على ممارسة الغضب بسبب أو بدون سبب، فالبعض أصبح الغضب سمته، يثور بلا سبب، وذلك من كثرة ما اعتاد على ممارسة الغضب، فهو ينام غاضباً ويستيقظ غاضباً ويحافظ على عبوس وجهه طوال الوقت، وأحياناً يتم اعتياد ذلك النوع من الغضب نتيجة البيئة المحيطة به، فحينما يكون كل من حوله غاضباً طوال الوقت، فإنه يقلدهم بدون وعي، ويستمر الغضب طوال حياته، ويدرك كل من حول هذا الغاضب أنه يعاني من الغضب الاعتيادي، إلا أنهم يخشون مواجهته حتى لا يزداد غضباً.

مع استمرار الشخص في الوقوع في الغضب، يعتاده بل ويحب تلك المشاعر الغاضبة لأنها تثير حماسه؛ فهي تحركه وتدفعه للقيام بأعمال ربما لم يستطع أو يرغب في القيام بها لولا ذلك الغضب، إنه يكره المشاكل التي تترتب على وقوعه في الغضب، ولكنه يستمتع بالأدرينالين الذي يتدفق في دمه نتيجة الغضب مما يثير رغبته في القيام بأعمال صعبة أو خطيرة. قد ترجع أسباب



تلك الرغبة العارمة في الشعور بالغضب إلى وجود فراغ شديد في حياته، وعدم وجود تحديات حقيقية قوية تثير رغبته في العمل، فهو يتوق للمغامرة أحيانًا وللعنف أحيانًا أخرى.

لقيادة هذا الغضب، يجب أن يكون لهذا الشخص أهداف هامة في حياته يعمل على تحقيقها كل يوم، وأن يدرك يوميًا أهمية النتائج البسيطة التي يحققها، فهي على المدى الطويل سيكون لها تأثير إيجابي كبير قد يغير حياته كلها للأفضل.

هذه كانت بعض أنواع الغضب والأسباب الأساسية التي تؤدي إليها، أما علاج وقيادة ذلك الغضب فيمكن ذلك من خلال استراتيجيات قيادة الغضب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## استراتيجيات قيادة الغضب

تنقسم استراتيجيات قيادة الغضب إلى نوعين؛ النوع الأول هو: "استراتيجيات علاج الغضب"، حيث تعمل على التحكم في الغضب في المواقف المختلفة والتحكم في المشاعر السلبية بمجرد بدء حدوثها، حتى لا تصل إلى مرحلة الغضب الشديد، فهي استراتيجيات علاجية.

أما النوع الثاني فهو "استراتيجيات الوقاية من الغضب"، والوقاية خير من العلاج، حيث تستهدف هذه الاستراتيجيات منع وقوعك في الغضب من الأساس، من خلال مساعدتك للوصول إلى مرحلة السلام مع ذاتك وبالتالي مع من حولك، فتكن شخصًا هادئ الطباع متحكمًا في أفكارك ومشاعرك، وبالتالي حدوث ما يستفزك لن يخرجك عن هدوئك كما كان يحدث سابقًا، بل تستطيع اعتبار الموقف المستفز مجرد اختبار جديد للتحكم في هدوئك، وسوف تسعد بانتصارك على الغضب ومنع نفسك من الوقوع فيه والاستمتاع بهدوئك والسلام مع ذاتك، وبالرغم أنه لا يمكن منع حدوث الغضب بشكل مطلق إلا أن هذه الاستراتيجيات سوف تقلل كثيرًا من ذلك.

فيما يلي عرض النوع الأول من الاستراتيجيات؛ "استراتيجيات علاج الغضب".

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# أولاً: استراتيجيات علاج الغضب

لا شك أنه لا يمكن منع حدوث الغضب على الإطلاق لأسباب كثيرة، حيث من الصعب التحكم بشكل مطلق في جميع الظروف المحيطة بنا أو الشخصيات التي نتعامل معها يوميًا، فهناك شخصيات كثيرة نتعامل معها باستمرار أو بشكل عابر يصدر منها سلوكيات غير متوقعة ربما تسبب الكثير من المشاعر السلبية والضيق.

من ناحية أخرى يمكن التحكم في ردود الأفعال المترتبة على التعامل مع هذه الظروف والشخصيات، ولا يعني ذلك عدم الوقوع في الغضب، بل السيطرة عليه عند بداية حدوثه بدلاً من تركه يسيطر عليك من خلال كظم الغيظ والعفو أو التنفيس عنه والتعبير بأسلوب إيجابي بدلاً من التنفيس بأسلوب سلبي، وفيما يلي أول استراتيجيات من هذه الاستراتيجيات وهي استراتيجية التصور.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## استراتيجية التصور

في أحد أعمال الفنان الراحل إسماعيل ياسين رحمه الله، كان كلما غضب طلب منه صديقه أن يهدأ، فيضع يديه على وجهه فيتحول من الغضب إلى الهدوء وابتسّم، وكأّنه لم يغضب. هل ما فعله ياسين أسلوب علمي أم مجرد مزاح؟ فيما يلي نعرف الإجابة ولكن قبل الإجابة يجب توضيح ما هو التصور.

التصور من أهم القدرات العقلية التي منحها الله تعالى للإنسان واختصه بها عن سائر المخلوقات، حيث يرى العقل أشخاصًا أو أشياء ليس لهم وجود في الواقع - على الأقل في ذلك الوقت أو في هذا المكان - ولكن العقل يراهم كأّهم رؤية العين، مثلاً يتصور الإنسان نفسه أو أشخاصًا آخرين في أماكن غير المكان المتواجدين فيه وقت التصور، وربما تصور أماكن لم يذهب إليها إطلاقًا أو ربما تصور نفسه في زمن ما في المستقبل، أو يتصور أشياء يتمنى تحقيقها في الواقع أنه قد حققها بالفعل.

التصور هو أساس الإبداع والاختراع، فاختراعات اليوم ما كانت قبل اختراعها إلا مجرد صورة في خيال من اخترعها في يوم ما. والقدرة على التصور تزيد باستخدامها وتقل بإهمالها، ففي مرحلة الطفولة، تجد الأطفال لديهم قدرة فائقة على التصور نظرًا لاستخدامهم له في ألعابهم، فأغلب ألعاب الأطفال تعتمد على التصور، مثلاً البنت تتصور نفسها طباخة وتمارس الطبخ من خلال بعض الألعاب، والولد يتصور نفسه معلمًا أو طبيبًا وهكذا، ومع زيادة القدرة على التصور أثناء اللعب يمكن للطفل استكشاف مواهبه المتميزة، ولكن

بسبب التعليم التلقيني المعتمد على الحفظ وليس الفهم، تقل قدرة الإنسان على التصور، تمامًا كما تقل قدرته على الحركة مع عدم ممارسة الرياضة.

بعض التجارب العلمية وجدت أن التصور له تأثير إيجابي على تطوير الأداء وتحقيق الأهداف، حيث وجد عدد من الباحثين أن ما يستطيع الإنسان تصويره يستطيع في الواقع تحقيقه، لأن العقل لا يميز بين التصور والواقع، فحينما يتصور الإنسان صورة معينة ويرى تفاصيلها بدقة يتدفق الدم تجاه القشرة البصرية لتقوية حاسة البصر وكذلك الحال لسائر الحواس الأخرى، مما يجعل ذلك الشخص يركز على تلك الصورة التي في خياله فيراها كثيرًا في الواقع، ومثال ذلك من يريد شراء سيارة معينة ويتصور نفسه يركبها ويستمتع بها، يجد عقله يركز عليها طوال الوقت، ولا يرى غيرها وكأنها السيارة الوحيدة الموجودة في الطرق، مما يجعله قادرًا على إدراك مميزات وعيوب تلك السيارة وبالتالي تزداد لديه الخبرة والقدرة على اتخاذ قرار الشراء من عدمه.

ما هي علاقة التصور بالغضب؟

إن التصور يساعد بشكل إيجابي على التحكم في المشاعر بصفة عامة والغضب بصفة خاصة، وفي المثال الخاص بالفنان إسماعيل ياسين، فإنه قد تصور حينما وضع يديه على وجهه أنه يضع الطمانينة والهدوء على نفسه، بينما يسحب منها الغضب والمشاعر السلبية، وبالتالي كان يشعر بالهدوء ويسيطر على الغضب، وبالرغم أن ما فعله كان مجرد مزاح إلا أن له أصل علمي، وهو "التصور"، فالتصور ينتقل بك من عالم إلى عالم آخر تمامًا، ويمكنك القيام بذلك بنفسك، من خلال التدريب العملي لقيادة الغضب من خلال التصور، ولكن قبل بدء تلك التدريبات، لابد من توضيح أن التصور يتطلب القدرة على التأمل والدخول في حالة الألفا حيث الاسترخاء التام للعقل والروح والبدن، وفيما يلي شرح ذلك بالتفصيل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## التأمل

بعض الناس يعاني من الغضب المزمن، فهو في حالة غضب بشكل مستمر بسبب أو بدون سبب، حتى في أبسط المواقف يكون في حالة من الغضب الشديد، وربما ينتهي الموقف وتمر عليه الساعات والساعات وهو ما زال غاضبًا، لا يرى من الحياة إلا ما يثير غضبه، حتى إذا تعرض لمواقف طيبة ولكن جنون الغضب قد أعمى بصره عن رؤية الجمال والخير.

يمكن قيادة هذه الحالة المستمرة من الغضب والتخفيف منها بشكل كبير من خلال الممارسة المستمرة للتفكير والتأمل في الكون والمناظر الربانية

الجميلة مثل البحار والجبال والأشجار والسماء والسحاب، مع ممارسة التنفس العميق للحصول على الاسترخاء النفسي. والتفكير ليس مجرد استراتيجية لقيادة المشاعر السلبية فقط، ولكنه أيضًا يساعد على التخلص من الضغوط والشعور بالتوتر والقلق، كما أنه يساعد على التعرف على الخالق العظيم المبدع لهذا الكون الرائع، وقد وصف الله المؤمنين بذلك فقال: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ ..﴾ سورة آل عمران، الآيات 190-191، وغالبًا ما يرتبط التفكير بذكر الله تعالى، مما يساعد أكثر على الاسترخاء والحصول على الطمأنينة، وسيتم شرح استراتيجية ذكر الله بالتفصيل لاحقًا.

صديقي القائد لغضبه، لتخرج إلى الأماكن المفتوحة ولتأمل في الكون؛ تأمل في انبساط الأرض واتساعها وما بها من معادن وثروات ومياه، تأمل في السماء وما فيها من كواكب ونجوم وشمس وقمر، تأمل في الجبال والوانها وثباتها، تأمل في الأشجار والنباتات والثمار واختلاف ألوانها وطعمها، وتأمل في الحيوان والطيور والحشرات والأسماك، فإذا لم تستطع الخروج لتلك الأماكن، فلا أقل من مشاهدة ذلك عبر الإنترنت أو وسيلة أخرى أو تصويره، وهناك العديد من التدريبات الخاصة بالتأمل والاسترخاء النفسي، ومن أفضلها تدريبات التشي كونج Chi Kung.

### التشي كونج

التشي كونج هي أحد أساليب رياضة الكونغفو الصينية والتي تهتم بفنون الدفاع عن النفس، وتعني كلمة "تشي" باللغة الصينية الطاقة الداخلية، وفي هذا الأسلوب يكون التركيز الأساسي على تنشيط الطاقة الداخلية للإنسان والحصول على الاسترخاء النفسي والصفاء الذهني، وتدريبات التشي كونج مناسبة لكل الأعمار، ووفقًا لحالتك الصحية، يمكنك ممارستها من وضع الحركة أو الوقوف أو الجلوس.

قم بتحديد رابط معين كي تتذكر ممارسة تلك التدريبات يوميًا، ويمكن ذلك من خلال ربط ممارستها بعادة معينة تقوم بها يوميًا، مثلًا قم بممارسة التشي كونج قبل الإفطار مباشرة، أو عقب الانتهاء من صلاة الصبح. كما يمكن الجمع بين التأمل وبين أذكار الصباح أو الإنصات إلى القرآن الكريم، وذلك للحصول على مزيد من الهدوء النفسي والاسترخاء الذهني، وكذلك للاستفادة بالوقت.

صديقي القائد لغضبه، قم بالبحث عن التدريبات المختلفة للتشي كونج على الإنترنت، واختر ما يناسبك منها وفقًا لعمرك ولياقتك البدنية، ويمكن الجمع

بين أكثر من أسلوب، وأبسط الطرق هي ممارستها جالسًا، فإن استطعت فمارسها واقفًا بدون حركة؛ قم بمد ذراعيك أمام صدرك بحيث يكون اتجاه كفيك تجاه جسدك، مع ثني الركبتين ثنيًا خفيفًا وأغلق عينيك، على أن يكون هناك مصدر متجدد للهواء المنعش في المكان، وفي حالة البرد يمكن ارتداء المزيد من الملابس.

استمر في التدريب من خمس إلى عشرين دقيقة وفقًا لقدرتك، قم بتحريك كفيك يمينًا ويسارًا ببطء شديد، ستشعر بموجات كهرومغناطيسية بين يديك، لأنك تقوم بتحريك الطاقة الكهرومغناطيسية في الهواء حينما تحرك يديك، فتشعر وكأنّ الطاقة على شكل كرة تمسكها بين يديك. فاحرص على القيام بهذه التدريبات يوميًا، فهذه التدريبات ستساعدك على تجديد الطاقة داخل جسدك والتخلص من المشاعر السلبية والضغط وبالتالي الشعور بالنشاط والطاقة، وستكون بذلك اكتسبت عادة جديدة إيجابية رائعة.

## قواعد ممارسة التأمل

### أولاً: التنفس العميق

يتنفس الناس بشكل تلقائي لا شعوري من الصدر فقط، ولا يدخل الهواء إلى البطن، وفي هذه الطريقة تعمل الرئتان بحوالي ثلث قدرتهما فقط، ولا يمنحان الإنسان القدر الكافي من الطاقة، ولا يمدانه بما يكفيه من أكسجين، مما قد يسبب في الشعور بمشاعر سلبية كثيرة مثل الغضب والتوتر والقلق، كما يسبب ذلك أحيانًا في الشعور بضيق التنفس، بسبب عدم تزود الخلايا بالأكسجين الكافي لها بشكل جيد، مما ينتج عنه عدم إزالة السموم من الجسم، وكذلك الشعور بألم في الرأس وضعف التركيز، مما يعني أن التنفس بطريقة غير صحيحة لها آثار سلبية على الصحة الجسدية والنفسية.

يحتاج البدن إلى ثلاثة أنواع من الطاقة، الطاقة المستمدة من الطعام والطاقة المستمدة من الماء والطاقة المستمدة من الهواء، وفي حالة التنفس الصحيح وهو التنفس العميق بوصول الهواء إلى البطن، فإنك تمد بدنك بالطاقة الكافية التي يحتاجها من الهواء بشكل جيد، يوضح النبي ﷺ ذلك في قوله: "بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لآبد فاعلاً؛ فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه" رواه الترمذي، أي ينبغي ألا نأكل أكثر مما يقوم صحتنا، فإن كان الطعام شهياً ولا يمكن مقاومته، فلا ينبغي أن نأكل أكثر من ثلث مساحة المعدة، كي نترك مكانًا للماء والهواء، مما يؤكد أهمية التنفس من البطن، فينبغي عند الأكل ترك على الأقل ثلثها فارغًا من أجل التنفس.

في تدريبات التشي كونج يغلق الإنسان عينيه ويضع تركيزه على التنفس بعمق، فيشعر بالهواء يتسلل إلى مخه وإلى بطنه وإلى جميع أجزاء بدنه، مما يشعره بالطاقة والنشاط والحيوية، وكذلك يساعد التنفس العميق في بعض الحالات على التخلص من الآلام البدنية.

صديقي القائد لغضبه، لتجرب ذلك الآن، من أي وضع كان؛ الجلوس أو القيام أو حتى الاستلقاء على ظهرك، أغلق عينيك وتنفس بعمق، واستمتع بالكم الهائل من تلك الطاقة الرائعة والمجانية التي تحرم نفسك منها؛ طاقة الهواء، واعلم أن التنفس العميق له العديد من المنافع، منها: التخلص من الغازات في الجسم - تنظيم نبضات القلب - التحكم بشكل كبير في الغضب والقلق والتوتر والشعور بالاسترخاء النفسي - تنشيط القنوات العصبية.

للتأكد من قيامك بالتنفس بشكل صحيح؛ ضع يديك على بطنك أثناء التنفس التلقائي من الصدر، ثم مارس التنفس العميق من البطن، ولاحظ الفرق بين معدل حركة بطنك، فمن المفترض أن تزيد حركة بطنك ويكبر حجمها أثناء الشهيق في التنفس العميق، حتى كأنها كرة كبيرة ثم تنكمش أثناء الزفير وهكذا، بينما في التنفس التلقائي، فإن حركة البطن تكون محدودة جدًا.

ينبغي ألا يتم ممارسة التنفس العميق أثناء الجوع الشديد أو حينما تكون البطن ممتلئة بالطعام، فإذا كنت جائعًا قبل ممارستها، يمكنك تناول وجبة خفيفة مثل ثمرة فاكهة أو ثمرة خضار أو كوبًا من اللبن.

ثانيًا: الاسترخاء النفسي والصفاء الذهني

تقوم تدريبات التشي كونج أيضًا على الاسترخاء النفسي والصفاء الذهني، حيث ينبغي عدم التفكير أثناء ممارسة تلك الرياضة، ولذلك فالوقت الأمثل لممارستها يكون في الصباح الباكر، أو في أي وقت في مكان هادئ بعيدًا عن وسائل الاتصالات الحديثة والمقاطعات.

أغلق عينيك أثناء ممارسة رياضة التشي كونج، وتوقف عن التفكير تمامًا، يمكنك توجيه تركيزك على حركة الدورة الدموية داخل جسدك ومسار الهواء الذي تتنفسه وكيفية تأثيره عليك؛ ويعتبر هذا العمل عبادة لقول الله تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾؟ الذاريات، الآية 21.

بعض الناس يرى شبهة حول القيام بمثل هذه الممارسات، نظرًا لارتباطها بطقوس دينية تخص من ينتسبون إلى بعض الديانات الوضعية مثل البوذية والهندوسية، وهذا أمر يستحق النظر فيه، خاصة أن من حق وواجب كل صاحب دين رفض ممارسة أي عبادة لا علاقة لها بدينه. في عام 2017م حينما عدت من الصين وقد حصلت على دورة تدريبية في رياضة التشي كونج،

تعجب زميل لي وهو مسيحي وسألني: كيف تتعلم تلك الممارسات وأنت مسلم؟

إن ممارسة بعض الأفعال الصحيحة بذاتها ليس خطأ حتى وإن وظَّفها البعض بطريقة خاطئة، فليس من المحرم مثلاً أن يتم تربية البقر وعدم ذبحه بغرض الحصول على اللبن، من أجل أن البعض يعبد البقر، فالخطأ في تعظيمهم للبقر، وليس الخطأ في البقر ذاته، كذلك الحال في ممارسة التأمل، فلا يعني أن البعض قاموا بتوظيفه في عبادة آلهٍ خلاف الإله الذي أعبد، أن التأمل حرام، فإذا كان البعض يستخدم بعض الوسائل بطريقة خاطئة، فهذا لا يعني خطأ الوسيلة نفسها، بل الخطأ في حق الممارس، تمامًا كأي وسيلة يمكن استخدامها في الخير أو في الشر كالأسلحة مثلاً يمكن استخدامها لحماية الأبرياء أو لقتلهم، والتأمل والتفكير عبادة في الشريعة الإسلامية، وهو موجود منذ آلاف السنين، وكان الخليل إبراهيم عليه السلام يمارس التأمل والتفكير، فخرج على قومه يجادلهم في عبادتهم للشمس والقمر والكواكب، فنظر إلى الكواكب فادَّعى أنه سيعبدكم، ثم انتقدها لأنها تختفي حينما يحتاجها، وكان النبي محمد ﷺ يمارس التأمل في غارٍ وسط الجبال، يظل أيامًا وأسابيع يعبد الله ويتأمل في ملكه ليرى عظمته ويزداد إيمانه به وترتقي روحه.

لقد ساعدني التأمل على زيادة إيماني بالله تعالى؛ فقد كنت أمارسه بين المناظر الربانية الخلابة مثل الجبال الرائعة والأشجار الشاهقة والطيور المغردة وأفكر في عظمة خالقها ذي الجلال والكمال، بينما أنصت إلى القرآن الكريم، والتأمل والتنفس العميق لا يساعد فقط على قيادة الغضب والمشاعر السلبية ولكن أيضًا يساعد على الوقاية منه ومنع حدوثه في كثير من الأحوال، كما أن له فوائد عديدة في الوقاية من الأمراض ومنح الجسد القوة ومنح العقل التركيز، لذلك فأنت في حاجة إلى القيام بهذا التدريب، وفيما يلي عدد من التدريبات، فاحرص على القيام بها وقبل القراءة حاول توفير مكان هادئ وأغلق هاتفك.

### تدريبات قيادة الغضب بالتصور

#### تدريب على التأمل

صديقي القائد لغضبه، حان وقت التدريب العملي الآن؛ اجلس الآن في مكان هادئ بلا مقاطعات وبلا هواتف، مكان مفتوح ترى منه السماء وتستنشق منه الهواء المتجدد المنعش، اجلس أو قف وظهرك مستويًا وضع يديك على قدميك بطريقة مريحة أو ارفعها أمامك، وأغلق عينيك عدة دقائق، يمكنك الاستعانة بمنبه لتحديد الحد الأدنى للمدة الزمنية التي تحتاجها إذا كنت لا تستطيع التركيز، اغمض عينيك ولا تفكر في أي شيء سوى الخروج من دائرة



تفكيرك الضيقة التي تسيطر على حياتك، اسبح في عالم خالٍ من الهموم، كما يمكنك تصور ما تشاء من أشياء مفرحة ترضو حصولها، أو على الأقل لا تفكر في أي شيء مزعج وفرغ كل أفكارك السلبية، وكأنك تنتزعها من رأسك انتزاعاً، وحينما تشعر بالاسترخاء التام، فقد انتهت الجلسة، ويمكنك تكرارها يوميًا لتفريغ طاقتك السلبية والخروج من صندوق الهموم، حدد الآن متى وأين ستفعل ذلك كل يوم واكتبه في ورقة وعلقها أمامك أو سجله على هاتفك وضع له منبه لتذكيرك به يوميًا.

### تدريب التحول من الغضب للسكون

صديقي القائد لغضبه، اجلس في مكان مفتوح ذي هواء نقي متجدد، مكان هادئ بلا مقاطعات وبلا هواتف، تنفس بشكل صحي، والتنفس الصحي يكون بشكل طبيعي من الأنف حيث استنشاق كم وفير من الأكسجين أثناء الشهيق، مع ملء الجسد كله به حتى يصل إلى البطن، تنفس ببطء حتى تشعر بالاسترخاء التام، وتتطلب هذه العملية خمس دقائق تقريبًا، وحينما تشعر بالاسترخاء التام، ابدأ في التصور.

تصور أن شخصًا ما يحاول اغضابك، مثلًا استوقفك موظف الأمن عند دخولك أحد المباني وطلب منك تحديد وجهتك، فأخبرته ولكنه لم يعرف اسم الشخص الذي ذكرته لأن الموظف تم تعيينه مؤخرًا، ولكنك لا تعرف ذلك، فظننت أنه يحاول مضايقتك، وبدأت تشعر بالغضب ويتغير لون وجهك إلى الاحمرار وتتسارع دقات قلبك خصوصًا أن صوت الموظف ارتفع واحتد عليك في الكلام، فقد ظن أنك تكذب عليه، وقبل أن تفقد السيطرة على الموقف؛ فكر في الاحتمالات الإيجابية وأحسن الظن به، فربما لا يريد مضايقتك وإنما يقوم بعمله بطريقته، أو ربما بالفعل لا يعرف اسم هذا الشخص، أو ربما أنك شبيه شخص ما تسبب له في الإزعاج سابقًا وظن أنك نفس الشخص، هناك احتمالات أخرى كثيرة تجعلك تهدأ وتحسن الظن به.

أثناء لحظات ذلك العصف الذهني، تصور نفسك أنك انتقلت إلى مكان ما تحبه وتستمتع بالتواجد فيه، مثلًا شاطئ جميل وأنت تستمتع بصوت أمواج البحر ونسيمه وألوان المياه الزرقاء، أو حديقة جميلة ذات أزهار ملونة ورائحة عطرية، وخرير ماء نهر عذب يجري في هذه الحديقة. في تلك اللحظات القليلة ستكون قد بدأت تشعر بتحسن وأنك تستطيع قيادة غضبك وقيادة الموقف، ثم تصور نفسك تمسك بما تبقى من غضب داخلك وتسحبه بيدك من رأسك وتقذفه بعيدًا عنك لتتخلص منه، فتشعر بالراحة والهدوء النفسي، ثم تتوجه بابتسامة هادئة إلى موظف الأمن وتخبره بصوت قوي ولكنه غير مرتفع وبلا غضب، أنك تعرف أنه يقوم بواجبات وظيفته، وأنت لا تقصد أي إساءة له، وتطلب منه أن يتأكد بأي طريقة مناسبة له من اسم الشخص الذي

ذكرته، وبالتالي سيكون رد فعله الهدوء في مقابل ابتسامتك الهادئة وكلامك القوي الهادئ الدال على ثقتك في نفسك، وبسيطر هو أيضًا على غضبه وبمر الموقف بسلام.

قم بتكرار هذا التدريب مرة يوميًا، ويُفضل أن يكون ذلك في الصباح الباكر أو المساء قبل النوم حيث يكون عقلك في هدوء واسترخاء، واستمر عليه حتى تبرمج عقلك على التصرف في الواقع وفقًا لما تصورت، وحينما تبدأ في تنفيذ ما تصورته في الواقع، فأنت قد نجحت في هذا التدريب، ولكن لا تتوقف نهائيًا، قم به كلما شعرت أنك في حاجة له. كذلك قم بتغيير الموقف الذي تتصوره من تدريب لآخر؛ اختر مواقف حقيقية تعرضت لها سابقًا أو مواقف تتوقع التعرض لها، وسيساعدك هذا التدريب كثيرًا على التحكم في الغضب وقيادة أي مشاعر سلبية لديك.

### تدريب التحول من الغضب للحماس

أحيانًا يتعرض الإنسان لمواقف تفوق توقعاته وتسبب له في حالة غضب قوي للغاية بشكل مفاجئ، غضب شديد يجعل الجسد ينتفض والجلد يتعرق والقلب تتفجر فيه الدماء، مثل هذا الغضب من الصعب قيادته إلى الهدوء، بل يجب التنفيس عنه بطريقة مختلفة، ويمكن ذلك عن طريق تحويله إلى شعور إيجابي آخر وهو "الحماس"، حيث الاستفادة بالطاقة المتفجرة من الغضب وتحويلها إلى طاقة إيجابية.

إن تحويل الغضب الشديد إلى حماس يدفعك بقوة للعمل والكفاح، ويجعل لديك حافزًا قويًا كي تقم بمزيد من الانجازات، لأن هذا النوع من الغضب يجب اخراجه، وأفضل وسيلة لذلك هو تحويله إلى طاقة إيجابية لتحدي المعوقات ومواجهة الصعوبات التي أدت إليه، وبدون ذلك، ربما تأثرت بشكل سلبي الحالة النفسية لهذا الغاضب، وأفضل طريقة للتنفيس عن هذا الغضب هو تحويله إلى بركان من الحماس.

تصور مثلاً أنك تعرضت لأزمة مالية شديدة، وطلبت المساعدة من أقرب الناس لك فخذلوك بالرغم من قدرتهم على المساعدة، مما جعلك تشعر بغضب عارم ورغبة شديدة في الانتقام بالاعتداء البدني أو اللفظي، ثم تصور أنك حوّلت هذا الغضب إلى طاقة للعمل الإيجابي كي تحصل على هذا المال وتتخلص من تلك الأزمة، وبالفعل وفّقك الله وحصلت عليه، ثم تصور شعورك بعدما التقوا بك في أحسن حال وقد مررت من الأزمة دون الحاجة إليهم، من المؤكد أنك حينها ستشعر بسعادة غامرة لأن الله تعالى أغناك عنهم، فربما إذا كانوا ساعدوك لقاموا بعد ذلك بإيذائك بالمن والكلام الجارح لكرامتك، ولكنك الآن بفضل الله لديك اليد العليا عليهم.

صديقي القائد لغضبه، عندما تقع في مثل هذا النوع من الغضب، فكّر في القيام بأي عمل تحبه يتطلب مثل هذه الطاقة القوية؛ مثلًا التمرينات الرياضية المفضلة لك، الجري في الطرقات والحدائق، ذكر الله وتلاوة القرآن الكريم كثيرًا، أو أي عمل إيجابي يتطلب طاقة كبيرة، قم بذلك مستغلًا تلك الطاقة المتولدة داخلك من الغضب. أحد المحاضرين كان كلما وقف أمام الجمهور يشعر بتوتر ومشاعر سلبية كثيرة، فكان يتصور نفسه قبل دخول القاعة التي فيها الجماهير متحمسًا بشدة أمامهم، فاستطاع تحويل تلك المشاعر السلبية إلى حماس وطاقة إيجابية أثارت إعجاب جمهوره كثيرًا.

### تدريب الوقاية من الغضب

استراتيجية التصور لا تساعد فقط على قيادة الغضب عند بداية حدوثه ولكنها أيضًا تساعد على الوقاية منه في كثير من الأحوال، وذلك من خلال التدريب المستمر عليها، بمعنى أنه مع مثل هذا النوع من التدريب يمكن تجنب الشعور بالغضب من الأساس.

بعض الناس يتعرض لمواقف مستفزة كثيرة مثلًا أثناء قيادة السيارة، تحدث مواقف مستفزة كثيرة، فإذا ما غضب الإنسان عند كل موقف يحدث أثناء القيادة، فسوف يكره القيادة والسيارات والحياة، والحل هو منع الغضب من الأساس، ولكن كيف يمكن ذلك؟ بإذن الله من خلال التدريب التالي على التصور يمكن تجنب الوقوع في الغضب في مثل هذا الموقف والمواقف المشابه له، فاجلس الآن في مكان هادئ وقم بعمل هذا التدريب.

تصور أنه أثناء قيادة سيارتك فوجئت بسيارة بجوارك تقترب بسرعة شديدة منك، وقائد تلك السيارة ينظر إليك بحدة ويصيح بغضب شديد، ثم تصور أنك قد أغضبته بطريقة ما لم تدركها، كأن تكون اعترضت طريقه دون قصد منك، وتصور نفسك تشير إليه بابتسامة جميلة من قلبك كنوع من التقدير والاعتذار وكأنه صديق قديم أقبل عليك ليلقي عليك التحية، وبدلاً من الشعور بالغضب منه تشعر بالسعادة لرؤيته وتبتسم له، ولكن لا تبتسم بطريقة مستفزة تزيده غضبًا، فقط ابتسامة بسيطة من قلبك، فإذا لم يهدأ فتحدث إليه بصوت منخفض وألقي عليه السلام وارفع يدك بالإشارة بالسلام، اجعله يدرك أنك لا تعاديه ولم تقصد أي إساءة من خلال ابتسامتك وإلقاء السلام عليه، وفي المقابل سيشعر هو أيضًا بالهدوء ويمر الموقف بسلام.

صديقي القائد لغضبه، إن للتصور تطبيقات كثيرة، للإطلاع على المزيد منها، يُرجى الرجوع إلى الكتاب الأسبق للمؤلف وهو كتاب "أنت رئيس جمهورية نفسك"، وقبل الحديث عن الاستراتيجية التالية؛ استراتيجية الإعراض، فأنت في حاجة إلى تطوير تمرين عن التصور بمعرفتك، بحيث تتصور موقف معين

من أكثر المواقف التي تثير غضبك وتكتب الفكرة في الصفحة القادمة، وتبدأ تدريباً عملياً للتصور على ذلك الموقف وتكرر التدريب حتى تستطيع قيادة غضبك في ذلك الموقف.

تدريب خاص

تصور أكثر موقف مستفز لك وأنت تقود فيه غضبك واكتبه في هذه الصفحة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## استراتيجية حديث الذات

حديث الذات هو كلام الفرد إلى نفسه عن مشاعره وأفكاره سواء بصوت غير مسموع داخل نفسه أو بصوت عالٍ، وهنا ينبغي أن نفرق بين حديث الذات وبين الحالات المرضية للتحدث إلى النفس، ففي الحالات المرضية يعاني المريض من التحدث لفترات طويلة إلى أشخاص غير موجودين ويتعامل معهم بلا إدراك على أنهم موجودون، ويتم التأكد من هذه الحالة المرضية عندما تشعر بأنها تسمع كلاماً موجهاً إليها وتقوم بالرد عليه.

صديقي القائد لغضبه، يحدث الحديث مع الذات طوال الوقت بشكل لا شعوري، لذلك أنت في حاجة للتركيز فيما تحدث به نفسك وتغذي به عقلك من معارف ومشاعر وأفكار قد تكون السبب في الغضب دون إدراك منك، كما ينبغي أن تتدخل فيه بشكل واعٍ وذلك بشكل إيجابي، وينبغي القيام بذلك بشكل مستمر، فإذا كان الحديث مع الناس هاماً للتواصل والتفاهم معهم، فإن الحديث مع الذات لا يقل أهمية لتواصل الفرد مع نفسه وتنقيتها من الأفكار والمشاعر التي تثير غضبه، حيث يساعد حديث الذات على دعم الدوافع والأفكار والمشاعر من خلال مخاطبة العقل اللاواعي (العقل الباطن) بكلمات إيجابية تساعدك على التحكم فيه وبرمجته بشكل إيجابي والتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية.

تكمّن أفكارك ودوافعك ومشاعرك في عقلك الباطن، نتيجة التجارب السابقة المتراكمة داخله ونتيجة المعتقدات التي تغذى عليها العقل منذ الطفولة. ذكر بعض العلماء أن 90% من أفكار الإنسان ناتجة عن العقل الباطن بينما تتشكل فقط 10% من الأفكار في العقل الواعي، وقد شبهوا الأمر بالجبل يظهر منه فوق الأرض أو فوق سطح البحر جزء صغير بينما أغلبه في باطن الأرض أو البحر. يقول ويليام جيمس: "إن القوة كامنة في عقلك الباطن، فهو يتسم بالذكاء والحكمة، وهو يتغذى على ينابيع خفيه، فأى شيء تطبعه في عقلك الباطن فإنه يبذل جهودًا كبيرة لتحقيقه في الواقع، لذلك عليك أن تطيع في عقلك الباطن أفكارًا إيجابية".

على سبيل المثال، يدخل مدير على مرؤوسه منذ بداية اليوم وهو في غاية الغضب منه، يتعامل معاملة سيئة للغاية؛ يصيح وينتقد كل تصرفاته، ولا يفهم الموظف ما سبب ذلك، ويعتقد أن مديره يتعمد إيذاؤه كي يترك العمل أو أنه مدير ظالم، ولا يدرك أن سبب تلك المعاملة السيئة هو السبب فيها، فهو لا يهتم بإلقاء التحية على مديره كل يوم بأسلوب لطيف كما يفعل باقي زملائه، والسبب في ذلك هو انشغاله الشديد في عمله من أول دقيقة، بينما باقي الزملاء يبدؤون يومهم ببعض المزاح ويستهلكون جزءًا من وقت العمل في ذلك، والمشكلة تكمن أن المدير ظن أن الموظف لا يحترمه نتيجة تكرار عدم الاهتمام بإلقاء التحية الصباحية على المدير بشكل لائق كما يفعل باقي الزملاء، ولم يحاول المدير معرفة الحقيقة، كما أن الموظف لم يحاول أيضًا معرفة الحقيقة، فكل منهما ترك عقله الباطن تتسرب إليه الأفكار السلبية ومع تراكم تلك الأفكار تولدت الكراهية بينهما وأصبحت في حالة من الغضب الشديد تجاه بعضهما البعض، وكان يمكن أن يحدثا أنفسهما كالتالي:

المدير/ هذا الموظف لديه كفاءة كبيرة ويحب عمله ويخلص له ولا يضيع وقت العمل، ولكن لماذا لا يهتم بإلقاء التحية علي كما يفعل باقي زملائه؟ ربما هو مشغول ولا يستطيع التركيز في عمليتين في وقت واحد، ولكن ألا يجب أن ألفت نظره أن هذا التصرف يثير غضبي؟ أعتقد كذلك، إذن سأتكلم معه وألفت نظره، فمن المؤكد أنه لم يقصد عدم الاهتمام بي، فأنا لم أضايقه في شيء كي يتجاهلني.

الموظف/ هذا المدير كان جيدًا معي منذ بداية عملي، وفجأة تغير معي، ربما أوشى البعض بي عنده، أو ربما يظن بي شيئًا ما يثير غضبه مني، لا بد أن أتحدث معه وأسأله إذا ما كان أدائي مقبولًا أم هناك شيء يمكنني أن أفعله كي يرضى عني، ربما المشكلة صغيرة ويمكن حلها بسهولة إذا تحدثت معه.

في نفس التوقيت الذي قرر فيه الموظف الدخول على مديره، استدعاه المدير، ودار الحوار بينهما، وفهم كل منهما وجهة نظر الآخر، وتم حل

المشكلة وزالت حالة الغضب المتبادلة من قلوبهما.

تدريب

تصور موقف شبيه لموقف المدير والموظف يحدث لك بشكل متكرر، وتحدث إلى نفسك بشكل إيجابي عن كيفية تعاملك بهدوء وحكمة والوصول إلى حل مناسب عن السلوكيات التي تثير غضبك، واكتب ذلك بالتفصيل في هذه الصفحة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## استراتيجية الإعراض

تهتم استراتيجية الإعراض بالتعامل مع الشخصيات والمواقف العابرة التي ربما تتعرض لها لمرة واحدة فقط، ولكنها قد تستفزك بشدة وتُعرضك للوقوع في المشاكل، كأن تقابل شخصًا ما لا تعرفه في الشارع أو في مكان عام أو في أي مكان فيقوم باستفزازك بشكل متعمد أو غير متعمد.

يتعرض البعض لهذه الشخصيات والمواقف المستفزة بشكل متكرر من حين لآخر؛ مثلًا أثناء المرور في الطريق قد تتعرض لمضايقه من أحد قائدي السيارات أو أحد المارة، في بعض الأحيان قد تتعرض للمضايقات من بعض الموظفين بسبب طريقة معاملتهم، أو غير ذلك من المواقف والأشخاص الذين قد يستفزونك بشكل مفاجئ وبدون سبب واضح، فكيف يمكن التعامل مع ذلك؟

تعرض القرآن الكريم لشخصية هذا الذي يسيء معاملة الآخرين بلا مبرر واضح وأطلق عليها اسم "الجاهل"، والجاهل ليس من لم يحصل على مؤهل علمي، بل ربما يكون معه أعلى الشهادات العلمية ويستمتع بشراء فاحش ويرتدي أفخم الثياب ولديه أغلى السيارات، ولكنه جاهل بسبب طريقة

تفكيره السلبية وأخلاقه السيئة وسوء فهمه. وقد أوصى القرآن الكريم بالتعامل مع هذا الجاهل على هذا النحو: ﴿وَإِذَا جَاوَزْتَهُمْ فَالُوا سَلَامًا﴾ سورة الفرقان الآية 63، وفي آية أخرى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ الأعراف، الآية 199.

يتضح من هاتين الآيتين أن هناك طريقتان للتعامل مع هذا الشخص الجاهل، ووفقًا لطبيعة الموقف عليك اختيار إحدى الطريقتين، وربما عليك الدمج بينهما أحيانًا وهما:

## 1 - التجاهل

حيث الإعراض عن هذا الجاهل والانصراف دون الرد عليه؛ ربما تستطيع أن تباريه بحجتك القوية في الرد على كلامه، ولكنك إذا فعلت فلن تسلم من المزيد من ردوده الجاهلة المستفزة، وسوف تفتح على نفسك أبوابًا من الشر أنت في غنى عنها من سب وسوء أدب، وكما قال الإمام الشافعي رحمه الله: "ما جادلت عالمًا إلا وغلبنه، وما جادلت جاهلًا إلا وغلبنني"، لذلك فالحل الأسلم هو التجاهل والانصراف في هدوء، والبحث عن حل لمشكلتك مع شخص آخر مثلًا مديره في العمل.

## 2- إلقاء السلام

حينما يستفزك هذا الجاهل، ألقى عليه السلام فقط ولا ترد عليه بأكثر من ذلك، ربما تزيده ابتسامة مع السلام قبل أن تنصرف، ابتسامة من قلبك وليس لاستفزازه بالمقابل، لعل ابتسامتك تهدئ من أسلوبه المستفز وتتقي شره وشر غضبك أيضًا.

قد يسأل سائل: كيف أنصرف عنه بكل بساطة، وأتركه يستمر في مضايقتي؟

من واقع بعض تجاربي الشخصية أثناء قيادتي للسيارة عدة مرات؛ تُسرّع سيارة نحوي ويستخدم قائدها آلة التنبيه في سيارته بشكل مزعج دون أن أعرف السبب، كنت في البداية أغضب وأنظر إليه نظرات حادة، فيزداد الموقف سوءًا، ثم قررت تغيير طريقتي واعتبار نفسي مخطئ بطريقة ما دون إدراك مني، لذلك قررت أن أتمالك أعصابي وأتوجه إليه بابتسامة من القلب، وأن أرفع يدي بالتحية، فكان رد الفعل مختلفًا تمامًا، حيث أفاجاً بوقوع هذا الشخص في حيرة شديدة وارتباك؛ ماذا يفعل تجاه شخص يبتسم له؟ فكان ينصرف بسلام وكأن شيئًا ما لم يحدث.

صديقي القائد لغضبه، فكر في البديل الآخر لمثل هذا الموقف، ماذا إذا صحت فيه وانفعلت، كيف ستسير الأمور؟ من المؤكد ستحدث مشكلة فقد تضطر

للنزول من سيارتنا والسباب والشجار، وقد يؤدي أحدهما الآخر بدلًا من الرجوع إلى بيوتنا سالمين.

صديقي القائد لغضبه، من خلال استراتيجية الإعراض وتطبيقها بشكل جيد يمكنك أن تتعامل مع مثل هذا الشخص المستفز الجاهل، اعتبر نفسك المخطئ حتى لو لم تكن كذلك - فهذا لن يضرّك في شيء طالما لديك الثقة الكافية في نفسك - ابتسم من قلبك وألقي عليه السلام ولا تجادله، لأنك إذا جادلته سوف يجادلك بغير حق بكلام غير منطقي، فهو يجادل فقط من أجل الانتصار لذاته، وليثبت أنه على صواب.

"الجدال أوسع أبواب الغضب"

حينما أمرنا الله تعالى بجدال من يختلف معهم في العقيدة والدين، أمرنا بجدالهم بطريقة حسنة؛ ﴿وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ سورة النحل، الآية 125، فإذا أخذ الجدال طريقًا للعداء والغضب، يجب الامتناع عنه حتى لا تضر نفسك وتنزل بأخلاقك إلى مستوى متدني، يقول النبي ﷺ: "أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء (الجدال) وإن كان محقًا.." رواه أبو داود، فحافظ على مستوى أخلاقك الراقية ولا تجادل إلا بالتي هي أحسن، كي لا تفقد القدرة على التحكم في مشاعرك وبسيطر عليك الغضب.

تأكد أنك حينما تعامل هذا الشخص المستفز معاملة طيبة وتنصرف دون أن تجادله وتبتسم له ابتسامة حقيقية جميلة من قلبك، ستجده قد تغير تمامًا واختلف سلوكه معك للأفضل، وبذلك تتجنب الوقوع في الغضب وما يترتب عليه من مشاكل قد تشتت عن أهدافك التي خرجت من بيتك لتحقيقها.

بعض الناس يظل يتحدث بطريقة فظة ولا يتوقف عن السباب حتى بعدما تنصرف، يرفع صوته كي يسمعك بينما أنت تبتعد، يريدك أن تعود إليه كي يفرغ فيك غضبه بالسب أو ربما بالضرب أيضًا، فإذا عدت إليه فقد نجح في تحقيق هدفه وهو استفزازك، هذا الإنسان قد تجرد من إنسانيته وتحول إلى شيطان من شياطين الإنس، فإياك أن تعود إليه أو تلفت إليه، فعودتك إليه أشبه من يلتفت إلى نباح الكلاب فيعود إليهم ليرميهم بالحجارة، وهذا الموقف يُذكرنا بقول الله تعالى: ﴿فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرَكْهُ يَلْهَثْ..﴾ سورة الأعراف، الآية 176، فالكلب حينما ينبج على شخص، إذا وقف هذا الشخص يظل الكلب ينبج، وإذا تركه وانصرف يظل الكلب أيضًا ينبج، ففي كل الأحوال سيظل هذا الشخص المستفز يصيح كالمجنون، وما عليك سوى تجاهله والإعراض عنه، وسوف يساعدك في ذلك ممارسة بعض الرياضات الطاقة الداخلية والتأمل والتفكير في خلق الله تعالى، وفيما يلي استراتيجية الصمت.



## استراتيجية الصمت

من أهم وأسهل الاستراتيجيات التي تساعد الغاضب على الهدوء وتجنب بركان الغضب هي استراتيجية الصمت؛ فالكلام في لحظات الغضب لن يكون في أغلب الأحيان سوى كلام غير متزن لا يفيد ولا يحل مشكلة، كلام أشبه بكلام السكير الذي فقد عقله ولا يعرف ماذا يقول سوى أنه فقط يريد الثرثرة، وربما يتحدث الغاضب بكلمات يندم عليها كثيرًا وتزيد الموقف تعقيدًا وتزيد الغضب بين الناس، وقد قال النبي ﷺ ناصحًا كل مؤمن: "من كان منكم يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت"، وقال أيضًا ناصحًا الغاضب:

"إذا غضب أحدكم فليسكت" رواه أحمد

حينما تُفاجأ بموقف أو كلمة مستفزة جدًا بشكل غير متوقع على الإطلاق، فالأفضل حينها التزام الصمت، حتى تستطيع تمالك أعصابك والتحكم في مشاعرك وغضبك قبل أن ترد بكلمات تندم عليها، وقد يضع حقك بسببها، عليك الصمت كي تعيد التفكير في التعامل بذكاء مع هذا الموقف والخروج منه وأنت رابح أو على الأقل غير خاسر.

لا عليك إذا كان شكلك يبدو ضعيفًا أمام الآخرين، فهذا أهون بكثير من التلفظ بكلمات غير مقبولة أو الوقوع في جنون الغضب، أو القيام بسلوكيات تسبب لك العديد من المشاكل، واعلم أن الصمت لا يعني الضعف، بل على العكس؛ "ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

الصمت عند الغضب ... منتهى القوة

ليس المقصود أن تلتزم الصمت طوال الوقت، بل فقط عند الصدمة الأولى حتى تتمالك أعصابك ثم قم بالتحدث حينما تتأكد أنك قادر على التحكم في أعصابك، جهّز كلمات مناسبة للرد على الموقف أو الكلام المستفز الذي تعرضت له. وإذا كنت لا تفهم سبب استفزاز الآخر لك والكلام معك بهذه الطريقة التي ضايقتك، فربما يكون أفضل كلام تبدأ به هو أن تطلب المزيد من التوضيح، وتؤكد للآخر أنك لا تفهم سبب كلامه معك بهذه الطريقة، وأنت فعلاً لا ترغب في المشاجرة ولكنك تريد أن تفهم الموقف.

فيما يخص الرسائل الإلكترونية المستفزة التي ربما تُفهم بطريقة خاطئة نتيجة خطأ إملائي أو أي سبب آخر، عليك التواصل بشكل مباشر مع صاحب الرسالة وعدم الرد عليه برسالة أخرى، واطلب منه توضيح مقصده، واسأله إذا كان ما فهمته من الرسالة صحيح أم أن الرسالة لم تكن واضحة بما يكفي، فإذا لم يرد على اتصالك، ولم تتمكن من زيارته، فامنح نفسك فرصة كافية

للتفكير والرد على الرسالة لاحقًا حينما تهدي تمامًا، كي تحسن الرد بطريقة مناسبة، ولو يسمعك الصمت وعدم الرد عليها، فلتفعل، فذلك خير من رسائل تحزن القلوب وتستفز العقول، فقد يكون سبب المشكلة هو عدم قدرة مرسل الرسالة على التعبير بشكل كتابي جيد عن مقصده، فإن الكلمات المكتوبة تعبر فقط عن المعنى المقصود بنسبة أقل من 10% فقط، أما الكلمات المسموعة فتعبر عن المعنى المقصود بنسبة حوالي 40% فقط، أما الكلمات المرئية، أي الحديث وجهًا لوجه، فهي أفضل وسيلة للتعبير عن المعنى المقصود، لأن لغة الجسد تعبر بصدق عن أي كلمة ينطق بها اللسان.

صديقي القائد لغضبه، ما زلت في سعة من أمرك ما لم تتحدث، واعلم أنك حينما تصمت فإن الله تعالى يدافع عنك إذا كنت مظلومًا، خصوصًا إذا كان الكلام الموجه لك يحتوي على إساءة، فحينها يرسل الله ملكًا من السماء يدافع عنك. كان أبو بكر الصديق رضي الله عنه جالسًا مع النبي ﷺ، إذ دخل عليه رجل فظل يسبه وأبو بكر ملتزم الصمت، وحينما بدأ أبو بكر يرد على الرجل، انصرف النبي ﷺ، فتبعه أبو بكر فقال له: "يا رسول الله سبني وسكت، فلما تكلمت قمت"، فقال النبي: "إن الملك كان يرد عليه عنك حين سكت، فلما تكلمت ذهب الملك وقعد الشيطان، فكرهت أن أقعد في مقعد مع الشيطان".

"الصمت حكم وقليل فاعله" حكمة قديمة

وتعني هذه الحكمة أنه ربما كان الصمت سببًا في حل بعض المشاكل، ربما زادها الكلام سوءًا، وربما كان الصمت بديلًا أفضل من السؤال في الحصول على المعرفة في بعض الأحيان، كأن يكون المتحدث لم ينته بعد من كلامه. فالصمت يجعل من حولك يقدرونك ويتشوقون لكلامك، وحينما تبدأ في الحوار غالبًا ما يكون الجميع متلهفين لسماع كلام هذا الشخص الحكيم الذي استطاع أن يسيطر على لسانه فترة طويلة، فحاول حينها أن تعبر عن رأيك باختصار حتى تحافظ على انتباه الآخرين لكلامك قبل أن يقاطعك البعض.

إن الصمت يمنحك فرصة لتفهم وجهة نظر الآخر، والتفكير بأسلوبه ومعرفة وجهة نظره بطريقة صحيحة، وربما حينها تجد نفسك متوافقًا معه، وأن المشكلة كلها عبارة عن سوء تفاهم، وتستطيع حينها التعبير عن نفسك بشكل أفضل، أو الاعتراف بالخطأ إذا كنت مخطئًا، كما أن الصمت يجنبك التعامل مع السفهاء، فحينما تستمتع إلى الآخرين باهتمام سوف تدرك إذا ما كان المتحدث يستحق الرد عليه أم أن كلامه مجرد كلام سفيه لا يستحق الاهتمام، يقول ابن ميمون الخواص:

إذا نطق السفيه فلا تجبه

فخير من إجابته السكـوْثُ  
سكُتٌ عن السفية فظنَّ أني  
عيثُ عن الجواب وما عيـثُ  
شرار الناس لو كانوا جميعًا  
قذى في جوف عيني ما قذيتُ  
فلسْتُ مجاوبًا أبدًا سفيـهًا  
خزيْتُ لمن يجافيه خزيـتُ

إن للصمت فوائد كثيرة؛ ربما لا يكون هذا الموضوع هو الأنسب لذكرها، فالهدف من ذكر تلك الاستراتيجية ليس استعراض فوائد الصمت، وإنما هو معرفة كيفية استخدامها للسيطرة على المشاعر السلبية والتحكم في الغضب، وكما أن للصمت فوائد كثيرة، فإن سوء استخدامه قد يؤدي إلى أضرار كبيرة، وفيما يلي توضيح أضراره.

### أضرار الصمت

صديقي القائد لغضبه، عليك حُسن تقدير الموقف؛ هل تلتزم الصمت تمامًا، أم تطلب وقتًا كي تتمالك أعصابك وتفكر في الرد المناسب؟ ومتى تبدأ في التفاعل والحوار مع الآخرين؟ وذلك وفقًا للموقف ووفقًا لطبيعة الشخص الذي تتعامل معه، فالحكيم من يُحسن استخدام الاستراتيجية المناسبة في الوقت المناسب مع الشخص المناسب.

إذا كان صمتك مرفوضًا من الآخرين، مثلًا إذا كان من تتعامل معه أكبر منك في العمر أو المركز الوظيفي، ووجدت أن الصمت يزيد الموقف سوءًا، فاطلب فترة للتفكير والرد، لتعبر عما يدور في عقلك ببساطة، قل مثلًا: "لقد صدمني هذا الكلام، أنا في حاجة إلى وقت للتفكير"، أو يمكنك طلب وقت للتفكير بشكل غير مباشر، كأن تطلب كوبًا من الماء أو دخول الخلاء أو إذا حان موعد الصلاة تطلب الصلاة قبل استكمال الحديث أو نحو ذلك مما يمنحك فترة للصمت والتفكير دون أن يزداد الموقف سوءًا.

البعض يصمت حينما يغضب ثم يندم على أنه لم يتكلم على الإطلاق ويندم على أنه حرم نفسه من فرصة الدفاع عنها، فليس المقصود بالصمت هو عدم الدفاع عن النفس والمطالبة بحقوقها، ولكن المقصود هو عدم التسرع بكلام تندم عليه وتتمنى ألا تكون قلته، أو التصرف بشكل يسبب لك المشاكل. إذا كنت تعاني من مشكلة السلبية عند الغضب وعدم القدرة على الرد عند المواجهة، فتدرب من خلال استراتيجية التصور على معالجة هذه المشكلة؛

تصور نفسك وأنت في هذا الموقف تستجمع قواك وتركيزك وتتكلم بشجاعة وطلاقة للدفاع عن نفسك بكلام ذكي ومهذب في نفس الوقت.

البعض يصمت حينما يتم مواجهته بخطأ ما قام به، مما يزيد غضب الشخص الآخر الذي يتوقع وينتظر اعتذارًا، وحينما يتأخر الاعتذار ويطول الصمت، يزداد غضب هذا الشخص ويصبح من الصعب جدًا معالجة الموقف لاحقًا، لأن الغضب يكون قد سيطر عليه؛ فلا يقبل أي اعتذار.

قد يكون مواجهة الخطأ والاعتذار السريع شيئًا صعبًا ولكن يمكن معالجة ذلك من خلال أيضًا استراتيجية التصور؛ تصور نفسك تواجه خطأك باعتذار سريع بكلمات من قلبك، وذلك قبل أن يسيطر الغضب على من أخطأت في حقه، تدرب على فن الاعتذار وسيأتي لاحقًا الحديث عن الاعتذار.

### تدريب على الصمت أثناء الغضب

برجاء الحصول على جلسة استرخاء وتأمل، ثم تصور نفسك تتحدث مع صديق مقرب لك أو أحد أقاربك الذين تثق فيهم، وأثناء الحديث صدمك كلامه وشعرت أنه يتخلى عنك في ظروفك الصعبة، فشعرت بغضب شديد، وكدت أن تعصف بكل جميل بينكما، كدت أن تحدثه بكلام جارح وتثور عليه، كدت أن تقع في خطأ كبير وهو إضاعة الخير الذي عملته له سابقًا بالمن والكلام المؤذي، وبدلاً من ذلك أخذت نفسًا عميقًا وأغمضت عينيك عدة ثواني، ثم أمسكت بالغضب من رأسك وقذفته بعيدًا عنك وتنفست بعمق مرة أخرى، ثم لزممت الصمت عدة ثواني أخرى، بينما هو يراقبك وينتظر رد فعلك، وأنت مازلت ملتزم الصمت بينما تنظر له نظرات عتاب رقيقة، مما جعله يشعر بالارتباك والرغبة في الدفاع عن نفسه وتبرير كلامه والشعور بالذنب مما قاله، كل ذلك بينما أنت ملتزم الصمت، ثم تبتسم له وتحدث بهدوء أن المودة بينكما أقوى من أي شيء وأنكما ما زالتما أصدقاء.

صديقي القائد لغضبه، لتجنب أي غضب قد يحدث أثناء هذا الحوار عليك الإكثار من ذكر الله تعالى، وفيما استراتيجية ذكر الله لقيادة الغضب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### استراتيجية ذكر الله

صديقي القائد لغضبه، لا شك أن ذكر الله تعالى والاستمرار عليه كثيرًا يساعد على المحافظة على هدوء النفس والشعور بالطمأنينة، فمن الصعب أن تقع في الغضب بينما أنت تذكر الله بخشوع وتركيز؛ ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد، الآية 28، لذلك فتلك الاستراتيجية لا تعالج فقط الغضب، بل تقي من الوقوع فيه إذا ما استطعت الحفاظ على ذكر الله تعالى طوال

الوقت. أما إذا نسيت أن تذكر الله تعالى وشعرت بالغضب، فيمكنك قيادة الغضب والعودة إلى هدوئك إذا ذكرته تعالى كثيرًا عندما تبدأ في الشعور بالغضب، وقبل أن يسيطر عليك الغضب سيطر أنت عليه بذكر الله كثيرًا حتى تستعيد هدوءك.

في يوم ما رأى النبي ﷺ رجلين يتسابَّان وقد غضب أحدهما غضبًا شديدًا حتى أحمر وجهه من الغضب، فقال النبي ﷺ: "إني لأعرف كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم".

لقد وصف الله تعالى عباده المؤمنين بالعديد من الصفات، ومنها ﴿وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ﴾، ثم وعدهم بعظيم الثواب، ﴿أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ الأحزاب الآية 35، فالإنسان الذي يذكر الله كثيرًا يغلق على الغضب أبوابًا كثيرة ربما يتسلل إليك منها في حالة عدم الذكر. فحُصِّن حياتك بذكر الله تعالى تكن أكثر هدوءًا وسكينة، فإن الله تعالى وعد من يذكره أن يذكره في المقابل! ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾، فإذا كان الله يذكرك، فهل يستطيع الغضب أن يتسلل إليك بينما يذكرك رب العالمين؟

في يوم ما تعرضت لموقف شديد الصعوبة، حيث اختصمت مع بعض الناس، وكان بيننا حكم، وكان خصمي لديه قدرة فائقة على الاستفزاز، وكان يجب أن أدافع عن حقوقي دون أن أغضب احترامًا للمُحكِّم، وحفاظًا على حقوقي التي قد تضيع بسبب الغضب، فقررت أن أرد على استفزاز خصمي بذكر الله بصوت مرتفع، فكان كلما بدأ في استفزازي ذكرت الله بصوت مرتفع، وكانت النتيجة غريبة للغاية، فقد توقف تمامًا عن محاولة استفزازي، وكان يُصاب بصدمة تجعله في حالة من الصمت، حينما اذكر الله تعالى، وانتهى الموقف وقد حصلت على حقوقي والحمد لله.

اجعل لنفسك حصة يومية من ذكر الله تعالى كل صباح وكل مساء، كان النبي ﷺ يستغفر الله في اليوم مائة مرة، فيمكنك الاقتداء به وأن تذكر الله مائة مرة بالاستغفار أو بأي ذكر آخر، مثلًا "سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم"، فهما كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن، أو عليك بكلمة "لا حول ولا قوة إلا بالله" فهي كنز من كنوز الجنة، أو يمكنك الجمع بين أكثر من ذكر، وعليك أن تقوم بإحصاء عدد الذكر حتى لا يقل عن الرقم المستهدف الذي حددته لنفسك، ثم إذا أحببت أن تزيد فلتفعل. ولذكر الله فوائد عظيمة كثيرة ليس هذا موضع ذكرها، ربما ترجع إلى بعض الكتب المتخصصة عن فوائد ذكر الله تعالى لمعرفة المزيد.

في حالة أنك لم تستطع الإكثار من ذكر الله، كأن تكون نسيت ذلك، وكان أمامك الماء، فقد وجدت ما تطفئ به غضبك وتقود به مشاعرك.

## استراتيجية الماء

الماء يطفئ النار، والغضب جزء من النار تحرق قلب الغاضب، وحينما تشعر بالغضب الشديد فليس هناك أفضل من الماء لإطفاء نار الغضب، يقول النبي ﷺ: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" وفي رواية أخرى: "فليغتسل" رواه أحمد، وفي حديث آخر: "إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار" رواه أبو داود، وبالرغم من ضعف سند الأحاديث إلا أن معناها صحيح، ويدعم ذلك ما حدث به أبو سعيد الخدري رضي الله عنه: "ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم؛ أما رأيتم إلى حمرة عينيه، وانتفاخ أوداجه فمن أحس بشيء من ذلك، فليصق وضوء" أي ليسرع إلى الوضوء.

إن اللجوء إلى الماء يساعد على التحكم في المشاعر السلبية والغضب، فإذا ما بدأت تشعر بالغضب فلتذهب مباشرة إلى الماء توضأ أو إذا كنت شديد الغضب اغتسل، إذا لم تستطع ذلك، فعلى الأقل اغسل وجهك أو اشرب بعض الماء. فحينما يشعر الإنسان بالغضب يندفع الدم بغزارة في العروق كأنه ينفور، والماء يطفئ هذا الفوران ويكسر حدته، ولذلك فإن الكثير من العلماء ذكروا الوضوء كعلاج للغضب، يقول د. أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب: "توصل العلماء إلى أن سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى انطلاق أيونات سالبة تؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات فتزيل أي انفعال ناتج عن الغضب".

أحرص على اصطحاب زجاجة ماء معك أو اطلب كوبًا من الماء أثناء جلسة من المتوقع حدوث بها بعض الانفعالات والغضب، وكلما بدأت تشعر بالغضب فلتشرب حتى تشعر بالهدوء، فإذا لم تهدأ فلتدخل الحمام ولتغسل وجهك أو توضحأ، فإن الوضوء سيجعلك في حالة من الطمأنينة، وبالرغم أنني لست متفهمًا للتفسير العلمي الخاص بالوضوء، مع احترامي للدكتور أحمد شوقي، لكن ما أفهمه أن الوضوء له تأثير أشبه بالتنويم المغناطيسي على النفس وبالتالي على الغضب، هذا هو ما أشعر به حينما أتوضأ؛ الشعور بالطمأنينة والسكينة، ربما هي مكافأة من الله لعباده الذين يمثلون لأمره بالوضوء من أجل الصلاة، وكأنه تعالى يؤهلهم للوقوف بين يديه بالسكينة والطمأنينة، ولا ننسى أن الله تعالى جعل من الماء كل شيء حي، والغضب من النار، والنار تدمر كل شيء على خلاف الماء الذي فيه حياة لكل خير.

العجيب أن لفظ "وضوء" لو أزلت منه حرف الواو صار "ضوء"، أي النور، وهذا ما أشعر به؛ أن الله يجعل لمن يحافظ على الوضوء دائمًا نورًا من عنده

تعالى، وكيف لا وهو نور السموات والأرض؟ كيف لا وهو نور على نور؟ كيف لا وهو تعالى يهدي لنوره من يشاء؟ فكيف بمن يغتسل (الوضوء غسل أصغر) خمس مرات يوميًا ليقف بين يدي ربه؟

تدريب على استراتيجية الماء

صديقي القائد لغضبه، احصل على جلسة تأمل واسترخاء، وتصور أنك في مجلس وشعرت بالغضب الشديد، فطلبت كوبًا من الماء أو أنك أحضرت معك زجاجة ماء احتياطيًا من البداية، وكلما شعرت بالغضب شربت بعض الماء، فإذا زاد الموقف سوءًا، تظاهر أن لديك مكالمة على هاتفك وتوجه أثناء الرد إلى أقرب مصدر للماء واغسل وجهك، وإذا استطعت فلتتوضأ، ثم تعود مرة أخرى إلى المحادثة وأنت في هدوء تام ولديك قدرة على قيادة غضبك ببراعة، فتدرد على المغالطات والكلام المستفز بهدوء وحكمة وحزم في نفس الوقت.

صديقي القائد لغضبه، إذا لم يكن الماء متاحًا لك، يمكنك استخدام استراتيجية الحركة، وهي كما يلي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## استراتيجية الحركة

حينما يبدأ الإنسان يشعر بالغضب من سلوك أو كلام أو موقف ما، فإن الجهاز العصبي يقوم بتنشيط الأجهزة التي تقوم بالحركة، فتحدث زيادة في سرعة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس السريع، بينما يقل الأكسجين الواصل للعضلات، ويتم استدعاء الخبرات السابقة لمواجهة الغضب من سب وضرب، ويتوقف الجهاز الهضمي ويقل الإحساس بالألم، وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للتعبير بكل شراسة عن حالة الغضب التي انفجرت داخل عروق ذلك الشخص.

يسيطر الغضب على أعصاب الإنسان وأجهزته العضوية، كما يمنع عقله عن التفكير، ومما يدل على إخراج الغضب للإنسان من وعيه وسيطرته على مشاعره، أن الشرع نهى القاضي أن يحكم بين الناس وهو غاضب لأنه يكون في حالة من اللاوعي، يقول النبي ﷺ: "لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان" رواه البخاري.

بناءً على ذلك تتضح الأهمية الكبيرة لاستراتيجية الحركة للسيطرة على الغضب، وهي حركة سلبية، حيث تقلل فرصة الحركة للجسد تقلل من الغضب، فحينما تقوم بتغيير وضعية الجسد إلى وضع أقل نشاطًا فتتحول من الوقوف إلى الجلوس أو من الجلوس إلى الرقود، فأنت بذلك تقاوم كل هذه التغييرات داخل جسدك وتسيطر عليها، وبالتالي تسيطر على الغضب.

هناك عدة تطبيقات لهذه الاستراتيجية أوصى بها الخالق الذي يعلم طبيعة خلق الإنسان، منها: الجلوس أو الركود، حيث يقول النبي ﷺ : "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" رواه أحمد، أي على الإنسان تغيير وضعيته من القيام إلى الجلوس، فإذا لم يذهب عنه غضبه فليتكئ أو يمدد جسده.

كذلك من تطبيقات هذه الاستراتيجية السجود، حيث ينصح القرآن الكريم من يضيق صدره غضبًا أن يذكر الله تعالى وأن يقوم بالحركة ولكن بطريقة مميزة للغاية ألا وهي السجود لله تعالى: ﴿وَلَقَدْ تَعَلَّمَ أَنتَ يٰضِيقُ صَدْرُكَ يٰمَا يَقُولُونَ \* فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ﴾ الحجر، الآيات 96-97، فحينما تشعر بالضيق فلتسجد لله تعالى وسبح بحمده كثيرًا وسوف يذهب عنك ما تجد، ربما يكن الأمر صعبًا في البداية، ولكنها العادة؛ قم باعتياد ذلك السلوك حتى تقم به لاحقًا بتلقائية، إذا شعرت بالضيق من أحد، فاستأذن منه للصلاة، وقد حكى حذيفة بن اليمان أن النبي ﷺ "كان إذا حزه أمر صلى" رواه أبو داود، أي إذا ضاقت نفسه وصعب عليه شيء ما قام فصلى ودعى ربه تعالى كي تهدأ نفسه.

تطبيق ثالث لاستراتيجية الحركة وهو إصاق الخد بالأرض! ربما تتعجب من هذا التطبيق، ولكنه يستخدم فقط في حالات الغضب الشديد، وربما لذلك حينما يقبض ضباط الشرطة على مجرم خطير ويريدون السيطرة عليه؛ يقومون بإخضاعه للركود ولصق خده على الأرض. وفي هذا المعنى يقول النبي ﷺ: "إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئًا فليصق خده بالأرض" رواه الترمذي.

لعل السبب في ذلك أن الغضب من الشيطان، وإنما كفر الشيطان لاستكباره، فإذا ما لصقت خدك بالأرض، فأنت بذلك تسيطر على الكبر داخل نفسك، مما يبعد عنك الشيطان، وهذا التطبيق لمن وصل به الغضب إلى ذروته ولم يجد إلى تهدئة نفسه سبيلًا، أو كان غضبه ناتجًا عن كبر وغرور، والله أعلم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## ثانيًا: استراتيجيات الوقاية من الغضب

هي تلك الاستراتيجيات التي يُمكنها أن تساعدك على التزام الهدوء وضبط الانفعالات وتجنب الشعور بالغضب من الأصل - وليس السيطرة عليه عند الشعور به - وذلك في مواقف أو سلوكيات معينة كانت تثير غضبك سابقًا أو مع نوع معين من الأشخاص كان شديد الاستفزاز لك، بشرط التدريب على ممارسة تلك الاستراتيجيات باجتهاد وتركيز حتى يتم إتقانها، ووفقًا لدرجة إتقانك لها، يمكنك التخلص من الشعور بالغضب والتمزام الهدوء بشكل أفضل بكثير من قبل تطبيق تلك الاستراتيجيات.

تعتمد تلك الاستراتيجيات على تغيير مفاهيم وأفكار سلبية لدى الكثير من الناس، كما تعتمد على فكرة المبادرة بالمعاملة الطيبة والدفع بالتي هي أحسن، فلا يجب أن تنتظر أن يُغيّر الآخرون معاملتهم لك كي تُحسن لهم، وبدلاً من ذلك بادر بتغيير معاملتك لهم والإحسان إليهم، ألا ترى أن طريقتك القديمة لم تحدث أي تحسين في العلاقات بينكم؟ ألا ترى أنك تنتقد سلوكهم طوال الوقت وكأنه لا خير فيهم على الإطلاق، ثم تشاهدهم من بعيد منتظرًا منهم التغيير، فلماذا لا تبدأ بنفسك؟ قد تتعجب من هذا السؤال؛ كيف ابدأ بنفسني والخطأ منهم دائماً؟ هم من يسيئون إلي وهم من يثيرون غضبي! ربما تكون محقًا، ولكن لماذا لا تساعدك على التغيير؟ هل حاولت معهم كثيرًا لغيروا طريقتهم ولكنهم لم يفعلوا؟ إذن ربما تحتاج لتغيير طريقتك أولاً لغيروا هم طريقة معاملتهم.

إنك في حاجة ماسة للمحاولة من جديد؛ ابدأ بتغيير أسلوبك؛ التزم بضبط مشاعرك وتحكم في غضبك حتى إذا تصرفوا بطريقة مختلفة عما تتوقع، اخفض من مستوى توقعاتك لسلوكياتهم تجاهك، حتى إذا ما أحسنوا إليك ولو بأقل شيء، تشعر بالسعادة والامتنان لهم. ونتيجة لذلك سيتغيرون هم كذلك بإذن الله؛ ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ فصلت، الآية 34، لاحظ كلمة "ادفع"، إنها خطاب لك أنت وليس لمن يستفزك ويضايقك، والسبب في ذلك أنك مسئول عن نفسك وأنت فقط تستطيع أن تغير من سلوكياتك، وحينها فقط تستطيع التغيير منهم، ولكنك لا تستطيع تغيير الآخرين بشكل مباشر، لذلك قم بتغيير طريقة معاملتك وسوف يغيرون طريقتهم كذلك. وفيما يلي استراتيجيات دفع الغضب والوقاية منه، وتذكر أن الوقاية خير من العلاج.

إفشاء السلام بين الناس له قيمة هامة للغاية، فربما تحية بسيطة تكن سببًا في تحسن العلاقات بين الناس وإعادة التواصل بينهم؛ يقول النبي ﷺ: "لن تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولن تؤمنوا حتى تحابوا، ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم"، لقد اشترط النبي الكريم لدخول الجنة الحُب، الحُب مع من حولنا في البيت وفي العمل وكل من نتعامل معهم، ثم دلنا على طريق الحُب وهو طريق سهل وبسيط لا يحتاج سوى إفشاء السلام مع ابتسامة من القلب.

قد لا يكون المقصد من وراء الحديث الشريف إلقاء السلام بمعناه الظاهر فقط، ولكن أيضًا التواصل مع الآخرين وزيارتهم، خاصة إذا كنت لم تتواصل معهم منذ فترة طويلة، فلماذا لا تذهب إليهم أو تتصل بهم وتطمئن عليهم؟ إن الحديث يؤكد أن الحُب هو مفتاح الجنة، ولتنمية هذا الحب يجب إفشاء السلام، أي نشره باستمرار بروح وبمشاعر طيبة لأن الكلمة التي تخرج من القلب تصل إلى القلب.

إن إفشاء السلام بين الناس باختلاف أجناسهم ولغاتهم يساعد على المودة بينهم وتوريث الألفة، لكن للأسف البعض لا يعرفون التأثير الإيجابي الاجتماعي والنفسي للسلام، فترى أحدهم يدخل على الناس عابسًا لا يلقي السلام ولا يرد التحية على من يحييه.

موظف جديد في أول يوم عمل له وأثناء وجوده مع زملائه دخل عليهم مديرهم عابس الوجه مقطب الجبين، نظر إلى الجميع نظرات حادة ثم خرج، ظل هذا الموظف يفكر في ما حدث ويظن الظنون، وازدادت حيرته بعد أن دخل المدير مرة ثانية بعد عدة دقائق، نظر للموظفين نظرات مريبة، وحينما حاول الموظف الجديد التواصل معه ومصافحته صافحه بأطراف أصابعه، ورد عليه السلام بطريقة تدل على الكبر والتعالي، مما جعل علاقة الموظف به متوترة من أول يوم.

إن السلام من أسماء الله الحسنى، وهو بركة على من يلقيه وعلى من يُلقى عليه، فإفشاء السلام يعني أنك لا تكنُ أي شر أو سوء نية تجاه من ألقيت عليه السلام، وأنك لا تريد له سوى الخير والسلام، ولقد حث الدين الناس على إلقاء السلام على من يعرفون ومن لا يعرفون، ووضع قواعد لمن يبدأ بالسلام، فالزم الراكب أن يبادر بإلقاء السلام على الماشي، والماشي على الجالس، والصغير على الكبير، والعدد القليل على الكثير، كما جعل للمصافحة بالأيدي فضل كبير، يقول النبي ﷺ: "إن المؤمن إذا لقي المؤمن فسلم عليه وأخذ بيده فصافحه تناثرت خطاياهما كما يتناثر ورق الشجر"، ويقول أيضًا: "ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غفر لهما قبل أن يفترقا"، رواه أحمد.

## استراتيجية المدح

بدلاً من الاستمرار في انتقاد الآخرين ورفض سلوكياتهم، وبدلاً من التحدث عن عيوبهم، حاول أن تذكر محاسنهم ولو مرة واحدة وسترى الفرق، فكل إنسان مهما كانت عيوبه كثيرة، فإن لديه على الأقل ولو ميزة واحدة، ركز عليها ولاحظها وامدحها طوال الوقت وسوف ترى العجب من هذا الإنسان، سوف يتغير بإذن الله تعالى كثيرًا في معاملتك وسوف يتوقف عن مضايقتك واستفزازك.

قم بمدح الآخرين من وقت لآخر، فاستمرار النقد طوال الوقت والتحدث عن صفاتهم السلبية لن يغيرهم، بل قد يزيدهم إصرارًا على الاستمرار عليها، أما إذا مدحت بعض الصفات الحسنة، فإن ذلك له تأثير إيجابي من ناحيتين: 1 - رفع معنويات هذا الشخص وبالتالي الرغبة في تحسين صفاته السلبية 2 - تحسين العلاقة بينكما لأن المدح يعطيه الانطباع بالحب والمودة والاهتمام.

لاحظ ألا تمدح شخص الإنسان حتى لا تقع تحت طائلة النفاق أو المدح المذموم، وإنما قم بمدح صفة من صفاته الطيبة، حتى يكون كلامك حقيقياً وليس مجرد مجاملة خالية من الصحة، وبالتالي لن يكون لها تأثير، بدلاً من قولك مثلاً: "أنت إنسان رائع ولديك شخصية جميلة"، قل: "أنت تتسم بالشجاعة والإقدام بشكل متميز عن أي شخص رأيته" أو قل: "أنت تتسم بالكرم بشكل رائع" أو امدح إبتسامته: "لديك ابتسامة جميلة .. لا تحرمنا منها" .. إلخ.

## "الكلمة الطيبة صدقة"

إن استراتيجية المدح تعتمد على التركيز على الجانب الإيجابي للآخرين بدلاً من التركيز على الجانب السلبي لهم، ووفقاً لنظرية 80/20 والتي تركز على تغيير 20% فقط لأهم جوانب المشكلة المطلوب حلها، حيث تؤكد النظرية أنه إذا تم التركيز على الجوانب الهامة لأي مشكلة، فسوف يتم حل المشكلة بنسبة 80%، لذلك فإن التركيز على معالجة الجوانب السلبية للآخرين لن يساعد على تحسين العلاقة بهم وتجنب المشاكل الناجمة عن التعامل معهم، إنما ما يساعد هو التركيز على الجوانب الإيجابية لهم ومدحها والاهتمام بها، ومن خلال ذلك ستتحسن العلاقة بهم، ليس ذلك فقط بل أيضاً سيساعد على تقليل الجوانب السلبية لديهم.

على سبيل المثال إذا كنت تعاني من شخص مقرب لك يعاملك بتعال وغرور ويقلل من شأنك دائماً، فبدلاً من محاولة تغيير معاملته لك، قم بمدح أي صفة طيبة فيه، ابحث عنها كأنت تبحث عن طوق نجاتك أو كما يبحث الغارق عن قشة يتعلق بها في وسط البحر، وحينما تجد تلك الصفة ركز على مدحها

بطريقة غير مبالغ فيها، وربما تكن المشكلة أنه يراك تحتقره أو تتعالى عليه دون قصد منك، وحينما تظهر له التقدير والاحترام تتغير حينها طريقة معاملته لك.

إن تطبيق نظرية 20/80 على استراتيجيات المدح، يتطلب البحث عن أي صفة طيبة في هذا الإنسان الذي تشعر بالضيق بسبب تصرفاته المستفزة طوال الوقت، وتحديثه عنها كثيرًا حتى يشعر هو بقيمة تلك الصفة ويشعر بتقديرك له واحترامك له، وبالتالي يقلل من التصرفات السلبية الأخرى التي تثير غضبك، وبذلك يستطيع هو التطوير من ذاته ويكون حريصًا على تحسين صورته أمامك كي لا يفقد مصدر مهم للتقدير بالنسبة له، وتحسن في نفس الوقت علاقتك به.

﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾

كان جميع أخواتها ذات بشرة بيضاء، بينما كانت تلك الفتاة ذات بشرة سمراء، وكانت والدتها تركز على وصفها طوال الوقت بذلك، فشعرت بالدونية وتصرفت بعدوانية في البيت والمدرسة وفشلت في الدراسة، حتى التقت يومًا بمدرس جديد، فلاحظ سلوكها العدواني، تحدث معها ومنحها الثقة في نفسها بالحديث عن إحدى صفاتها الطيبة، بدأت الفتاة تشعر بقيمة ذاتها، وحاولت التركيز على دراستها وبدأت تحسن من سلوكياتها كثيرًا، وحققت النجاح واستمرت فيه حتى صارت طيبة كبيرة، هذه قصة حقيقية لفتاة أنقذتها استراتيجية المدح.

﴿قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذَى﴾

صديقي القائد لغضبه، إذا لم تُحسن استخدام تلك الاستراتيجية أو كانت غير مناسبة لك في بعض المواقف أو مع بعض الأشخاص، فعلى الأقل قدم بعض الهدايا لمن يضايقك! نعم قدم لخصمك الهدايا، وفيما يلي استراتيجية الهدايا بالتفصيل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## استراتيجية الهدايا

إن تقديم الهدايا من أفضل ما يمكن عمله لجبر الكسر في العلاقات بين الناس أو لتحسين تلك العلاقات، وبالتالي تجنب استفزازهم واتقاء شر معاملتهم، ومن ثم تجنب الوقوع في الغضب، وربما يرى هؤلاء الذين يتسببون في إغضابك أنك لا تحبهم، لذلك يعاملونك بطريقة مستفزة طوال الوقت، وحينما تفاجئهم بتقديم الهدايا لهم ثبت أن ما اعتقدوه كان خطأ، ويؤكد هذا

المعنى النبي الحكيم □: "تهادوا تحابوا" رواه البخاري، أي قدموا الهدايا لتكون مكافأتكم في المقابل حُب من تهادونهم.

الهدية لا يجب بالضرورة أن تكون مبالغًا في ثمنها، فربما هدية بسيطة تسعد شخصًا ما إذا كانت مناسبة لاهتماماته؛ فكر ماذا يحتاج أو ماذا يحب من تريد إهداءه، وقم بتقديم له ما يناسبه وما يثير اهتمامه، سواءً في مناسبة أو بدون مناسبة؛ أخبره أنك وجدت هذا المنتج فظننت أنه قد يعجبه فاشتريته له، وإذا استنكر أو تعجب من هذا التصرف منك، فأخبره أنك تريد أن تظهر له مدى اهتمامك به منذ فترة وكنت تنتظر الفرصة المناسبة، وسوف يعتاد ذلك منك حينما تكرر الهدية له عدة مرات، وحاول ألا تظهر أنك تعمدت البحث عنها لإهدائها، ولكن الأمر كان تلقائيًا وأنت حينما رأيت شيئًا ظننت أنه يحبه أحببت أن تهديه به، وهذا ليس كذبًا وإنما موارد، وعلي أي حال يجوز الكذب في ثلاث حالات؛ منها الإصلاح بين الناس، كما أخبر النبي الكريم بذلك، وحاول أن تستمر في شراء الهدايا ولكن بشكل غير مبالغ فيه، واجعلها عادة من عاداتك الطيبة والتي ربما تتميز بها وتنال بها محبة الكثير من الناس يتذكرونك بها بالخير، ولا تقصر الهدايا على من يستفزونك فقط، فمن باب أولى أن تهادي من تحبهم، فحافظ عليهم بالاهتمام بهم وإهدائهم بما يحبون، فإن لم تجد فليس أقل من ابتسامة من قلبك، فهي من أفضل الهدايا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## استراتيجية الابتسامة

إن الابتسامة الصادقة من القلب لها مفعول عجيب في النفوس، لذلك اعتبرت الشريعة الإسلامية صدقة، يقول النبي □ "تبسمك في وجه أخيك صدقة" صحيح ابن حبان، أي أن كل ابتسامة تقوم بها كأنتك تصدقت بمالك، ولقد كان النبي أكثر الناس تبسمًا، يقول عبد الله بن الحارث "ما رأيت أحدًا أكثر تبسمًا من رسول الله □" رواه الترمذي.

إن للتبسم قوة عظيمة في تخفيف المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق والغضب، كما أن لها قوة سحرية في المحافظة على الصحة البدنية والنفسية، حتى أن البعض استخدمها في العلاج من أمراض مستعصية، فالابتسامة تساعد على رفع الحالة المعنوية للإنسان وبالتالي رفع كفاءة جهاز المناعة ومقاومة الأمراض.

مهما كانت الضغوط التي تتعرض لها فإنك إذا استطعت أن تنساها دقيقة واحدة وتبتسم، فإن الابتسامة ستشعرك بالرضا والسعادة، فهؤلاء الذين يحافظون على ابتسامتهم أثناء عملهم يستمتعون به كما أنهم ينقلون شعورهم إلى الآخرين، حيث تنعكس الابتسامة الصادقة على وجوه الآخرين،

وبذلك يكون لديك جو ممتع في العمل، تكون أنت مصدره بابتسامتك المشرقة.

"ابتسامتك سر سعادتك"

إن الابتسامة تزيد ثقتك في نفسك للتعامل مع المواقف الصعبة وتخطيها بيسر، في يوم ما كنت أسير في الطريق، وفجأة وجدت أمامي كلبًا ضخمًا قد انطلق الشرار من عينيه تجاهي ويكاد يطلق صافرات إنذاره المخيفة، فألهمني الله تعالى أن أعبر أنا في المقابل عن رغبتني في السلام، وبشكل تلقائي ابتسمت له من قلبي، وحدث ما لم أتوقعه، لقد هدأ الكلب تمامًا وكأن شيئًا لم يكن، وانصرفت مفكرًا كيف حدث ذلك، ثم تكرر الأمر عدة مرات وكنت في كل مرة أقود انفعالاتي وأطلق ابتسامتي، فيحدث ما حدث في أول مرة؛ يهدأ الكلب وأمر من جواره بسلام، ويبدو أن الحيوانات الشرسة من الممكن في بعض الأحيان ترويضها بابتسامة.

"ابتسامتك سر قوتك"

ابتسم مهما حدث فابتسامتك تزيد ثقتك في نفسك للتعامل مع المواقف الصعبة وتخطي غضبك بهدوء وثقة، ابتسم لو تعثرت فأنت تستطيع القيام من جديد، ابتسم لو تألمت فعلى قدر الألم تكون الفرحة، ابتسم لو تعسرت الأمور ووصلت إلى طريق مسدود، لعل الفرج في نهاية هذا الطريق، ابتسم فابتسامتك تقهر أعداءك وترضي أحبابك، ابتسم في وجه من يعبس في وجهك فلك ابتسماتك وعليه عبوسه، ابتسم وأنت تبكي فبكاءك رحمة من الله لك، ابتسم دائمًا ولا تدع أي شيء يسلب منك أهم وأقوى شيء تمتلكه؛ ابتسامتك.

ابتسم إذا وجدت طريقك مسدودًا ...

لعل الفرج عند نهاية هذا الطريق

صديقي القائد لغضبه، اخرج من بيتك وبدلاً من مصاحبة العبس، فلتصاحب ابتسامتك الجميلة، التي تذيب الثلج بينك وبين الآخرين، وإذا ما أساء إليك أحدهم، ابتسم له وأعرض عنه، وإذا لم يرد عليك السلام أحدهم، فلتذكر نفسك أن الملائكة الكرام ترد عليك السلام بدلاً منه، ابتسم في وجه العابسين، لتذكرهم أن هناك شيء يُدعى الابتسامة، ما زال موجودًا.

لا تدعهم يسرقون منك ابتسامتك ... مهما حدث

بعض الناس يظن أن الشخص المهم يجب أن يكون متجهم الوجه حاد الملامح يبدو عليه دائماً أنه مشغول، والبعض يرفض الابتسامة مبرراً ذلك بضغوط العمل: كيف ابتسم تحت هذه الضغوط طوال الوقت؟ والبعض يظن أن

الابتسامة ضعف، في زمن يحتاج إلى القوة. إن الابتسامة من أقوى ما يمكنك عمله لتحدي المصاعب ومواجهة الناس والثبات عند الشدائد، جرب أن تبسم في مثل هذه المواقف ومواجهة هؤلاء الذين يظنون أنفسهم أقوى من الجميع، وستجد نفسك بإذن الله تتجاوز كل ذلك بهدوء وثقة، فالأمر كله يتعلق بمعتقداتك وأفكارك ومشاعرك، فربما نفس الموقف الذي أثار غضبك، لا يسبب لك أي غضب إذا حدث في ظروف مختلفة، وفيما يلي عرض ذلك بالتفصيل من خلال استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر

يحتاج الإنسان من فترة لأخرى مراجعة أفكاره ومشاعره والتأكد إذا ما كانت أفكاره ومشاعره إيجابية أم لا، بمعنى هل لديه من الأفكار والمشاعر ما يدفعه للعمل بحماس وبطريقة صحيحة، أم أنه يعاني كثيرًا من المشاكل الناتجة عن سوء تصرفاته، خاصة التصرفات التي يدفعه الغضب للقيام بها، وتقييم الأفكار والمشاعر من أهم أسباب منع الغضب ودفعه قبل الشعور به، على سبيل المثال؛ حينما يصبح الطفل فيعتبر الأب هذا الصباح سوء أدب فيغضب بشدة، أما إذا اعتقد أن صياحه نوع من التعبير عن شيء ما يعاني منه بدنيًا أو نفسيًا أو أنه يُعبر عن اعتراضه على إهماله، فسوف يشفق عليه بدلًا من معاقبته. حينما تغضب الزوجة وتصيح في زوجها، فهذا ربما يكون مؤشرًا على شعورها بالضعف وقلة الحيلة، فهي تُنفس عن مشاعرها السلبية، وتُعبّر عن حاجتها إلى مزيد من العطف والحب، فاحتوي ابنك وزوجتك وأهلك بحُبك وحنانك، فأنت الأقوى، والأقوى ينبغي أن يكون الأكثر رحمة.

بالطبع ليست كل المواقف سواءً، فينبغي تقييم كل موقف بشكل فردي، ابحث عن الأسباب الحقيقية الكامنة خلف سلوك من حولك، فلعلك تشفق عليهم بدلًا من أن تشعر بالرغبة في الانتقام والغضب منهم.

الأقوى ينبغي أن يكون الأكثر رحمة

الكثير من المواقف التي يغضب فيها الإنسان يكون السبب في ذلك الأفكار الخاطئة والمشاعر السلبية التي تسيطر على عقولنا وقلوبنا وتجعلنا دائمًا نسيء الظن بالآخرين أو نتعالى عليهم، باعتبار أنهم أقل مألًا أو مركزًا أو علمًا أو نحوه، ومن العوامل الهامة للوقاية من الغضب: الانتصار على النفس – الإيمان – التواضع واحترام قيمة الإنسان – حُسن الظن – التماس الأعذار – التخصيص ونبذ التعميم – الحياد ونبذ التعصب،

وفيما يلي يتم توضيح هذه العناصر والتي تعمل على الوقاية من الغضب بإذن الله تعالى.

### الانتصار على النفس

يحدث الغضب كاستجابة لتهديد ما، ويكون الهدف منه هو الانتصار للنفس وحمايتها من مصدر التهديد، وهذا حق كل إنسان أن ينتصر لنفسه، فقط إذا كان على يقين أنها على حق، ولكن كيف يمكن التأكد من ذلك في وقت الغضب؟ لذلك ينبغي الاعتقاد أن أفضل طريقة للتعامل مع هذا التهديد هو السيطرة على الغضب كي يمكن التأكد من طبيعة الموقف ونية الشخص الذي تسبب في إثارة الغضب، فربما لم يقصد أي إساءة، وإنما كان سوء الظن أو عدم الفهم وراء ذلك، وفي هذه الحالة فالانتصار للنفس هو هزيمة، لأن النصر الحقيقي هو القدرة على قيادة الغضب ومنع الوقوع فيه قبل فهم حقيقة الموقف بشكل جيد، ويمكن ذلك بالتدريب المستمر على التغلب على فكرة الانتصار للنفس في الغضب.

بعض المواقف قد يكون الشخص فيها متأكدًا من صحة موقفه، ولا شك لديه أن هذا الذي أثار غضبه كان متعمدًا لذلك، وهذا ادعى لعدم الغضب، فالوقوع في الغضب تحقيق لمراد هذا الشخص، ومن السهل أن تغضب ولكن الصواب هو أن تمتلك مشاعرك، فلا تفرح بعلو صوتك واحمرار وجهك، وإنما هذا دليل الضعف وليس القوة. ربما من يستفزك يعتمد إيقاعك في المشاكل، مثلًا إذا كان زميلك في العمل، فربما يريدك أن تترك العمل، أو يكون أداؤك سيئًا لبيدو أداؤه الأفضل، فلا تجعله ينتصر عليك ويوقعك في الغضب، أو ربما مديرك يريد أن يعين بديلًا لك أو يتم نقلك أو نحو ذلك.

### الشديد من يملك نفسه عند الغضب

فيما يلي قصة من أروع قصص "الانتصار على النفس"، وهي قصة النبي محمد ﷺ، وتتجلى فيها القيادة الحكيمة لذاته الشريفة، والتعامل بتواضع مع التابعين له، والتعبير البليغ عن مشاعر الأخوة، وإنصاف الآخرين على نفسه؛ فحينما انتصر المسلمون في غزوة حُنين، قسّم النبي ﷺ غنائمها على المسلمين، واهتم اهتمامًا خاصًا بالمؤلفة قلوبهم، وهم من أسلم حديثًا من الأشراف، ورأى النبي ﷺ أن يساعدهم على أنفسهم بمنحهم غنائم متميزة، كما أعطى ذوي الحاجة، وأما أصحاب الإيمان القوي الميسور حالهم فقد أوكلهم إلى إسلامهم، فلم يعطهم من غنائم هذه الغزوة شيئًا. وكان عطاؤه ﷺ شرفًا يحرص عليه جميع الناس، وكانت غنائم الحرب قد صارت تشكل دخلًا هامًا للمسلمين، فتساءل الأنصار عن سبب منع النبي ﷺ عنهم نصيبهم من الغنيمة!



سمع زعيم الأنصار سعد بن عبادة قومه يتهامس بعضهم بهذا الأمر، فذهب إلى النبي ﷺ معبرًا بأدب عمّا في نفسه وما في نفس قومه قائلاً: "يا رسول الله، إن هذا الحيّ من الأنصار قد وجدوا عليك في أنفسهم، لما صنعت في هذا الفيء الذي أصبت، قسمت في قومك وأعطيت عطايا عظامًا في قبائل العرب ولم يك في هذا الحي من الأنصار منها شيء"، فسأله النبي ﷺ: "وأين أنت من ذلك يا سعد؟" فأجاب سعد: "ما أنا إلا من قومي"، فقال له: "إذن فاجمع لي قومك".

جمع سعد قومه من الأنصار، وجاءهم رسول الله ﷺ، فتملى وجوههم وابتسم ابتسامة متألقة بعرفان جميلهم ثم قال: "يا معشر الأنصار، مقالة بلغتني عنكم، وجدة وجدتموها عليّ في أنفسكم، ألم آتكم ضلّالًا فهداكم الله؟ وعالة فأغناكم الله؟ وأعداءً فألف الله بين قلوبكم؟" قالوا: "بلى، الله ورسوله أمّن وأفضل"، فقال الرسول ﷺ مستحثًا إياهم ليدافعوا عن أنفسهم ويذكروا أفضالهم: "ألا تجيئونني يا معشر الأنصار؟" قالوا: "بم نجيبك يا رسول الله؟ لله ولرسوله المّنّ والفضل"، فقال الرسول ﷺ مدافعًا عنهم ومنصفًا لهم من نفسه: "أما والله لو شيء تم لقلت، فلصدقتم وصدّقتم: أتيتنا مُكذِّبًا فصدّقناك، ومخذولًا فنصرناك، وعائلاً فأسيناك، وطريدًا فأويناك. أوجدتم يا معشر الأنصار في أنفسكم في لعاعة من الدنيا تألفت بها قوم ليسلموا، ووكلتم إلى إسلامكم؟ ألا ترضون يا معشر الأنصار أن يذهب الناس بالshade والبعير وترجعون أنتم برسول الله ﷺ إلى رحالكم؟ فوالذي نفسي بيده، لولا الهجرة لكنت امرءًا من الأنصار، ولو سلك الناس شعبًا لسلك شعب الأنصار، اللهم ارحم الأنصار وأبناء الأنصار وأبناء أبناء الأنصار"، فبكى الأنصار حتى أخضلوا لحاهم، وصاحوا جميعًا وسعد بن عبادة معهم: "رضينا برسول الله قسّمًا وحظًا" رواه البخاري ومسلم.

صديقي القائد لغضبه، تذكر أن تنتصر على نفسك قبل أن تفكر في الانتصار لها، فإن النفس أمّارة بالسوء، والقوي من يقود غضبه، بينما الضعيف من يقوده الغضب إلى سلوكيات يندم عليها لاحقًا ويتمنى لو كان ملك نفسه ولم يفعلها، ولا يفيد الاعتذار. وحينما تؤمن بقيمة وأهمية قيادة الغضب، وتؤمن أن لذلك عظيم الأجر سواءً في الدنيا أو في الآخرة، ينتج عن ذلك الإصرار الشديد والعزيمة القوية على الوصول إلى تلك الحالة من الرغبة في قيادة الغضب والانتصار عليه، وكي تزيد من إيمانك بقيمة قيادة الغضب والمشاعر السلبية، إليك أهم الفوائد الخاصة بذلك.



## أهم فوائد قيادة الغضب

• وقاية النفس من الوقوع في الأضرار النفسية والبدنية الناتجة عن الغضب مثل التوتر وارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر في الدم وآلام المعدة وغير ذلك من الأمراض.

• وقاية النفس من الوقوع في الأضرار الاجتماعية وسوء العلاقات مع الكثير من الناس وأقرب الناس وخسارتهم.

• وقاية النفس من الوقوع في الأضرار الدينية وتدهور العلاقة بينك وبين الله تعالى.

• وقاية النفس من الوقوع في الأضرار الاقتصادية المترتبة على خسارة صفقات أو خسارة الوظيفة بسبب انفعالك على مديرك أو عملائك.

أثناء فترة تأليف هذا الكتاب، اتصل بي أحد عملائي، وطلب مني إرسال له رسالة ما على الفور، حاولت كثيرًا لكن الفاكس كان مشغولًا، اتصل بي وأصر على إرسال الرسالة فورًا، وأسمعته صوت الجهاز وهو مشغول ليتأكد بنفسه، وظللت أحاول لمدة 30 دقيقة لكن الفاكس ظل مشغولًا، وأثناء ذلك كان يتصل بي كثيرًا للمتابعة وكنت أجيبه، ثم ذهبت للصلاة، حيث قد وجب أدائها. اتصل بي خلال صلاتي كثيرًا بالرغم أن مدة الصلاة كانت حوالي 10 دقائق، وبالطبع لا يمكن أن أجيبه أثناء الصلاة، عقب الصلاة كلمته، وكان غاضبًا جدًا لأن الفاكس لم يُرسل بعد، حاولت توضيح الموقف، وبالرغم من مبرراتي إلا أنه لم يهدأ، وهددني بوقف التعامل معي نهائيًا، وأنه لن يصلني أي طلبات منهم!

كدت أشعر بالغضب لتهديده لي ولرفضه أعذاري رغم أن المشكلة لم تكن من طرفي، فالذهاب للصلاة أمر واجب ولم يأخذ وقتًا كثيرًا، كما أن جهاز الفاكس لديهم كان مشغولًا على أي حال، لكنني تماسكت وسيطرت على غضبي، إيمانًا بأن الغضب لا يحل مشكلة، بل يعمي عن التفكير الإيجابي. فكرت كثيرًا حتى وفقني الله لفكرة؛ وهي أن أذكره بالله تعالى وأن قيامه بما هددني به ظلم، لأنه يسيء استخدام سلطته وأنه لا يملك الرزق إلا الله! وفجأة سكنت الرجل وذهب عنه غضبه تمامًا، وكنت مذهولًا لذلك، فقد أثرت تلك الكلمات فيه تمامًا، ثم طلب مني بهدوء أن أعيد المحاولة من جديد، وانتهت المكالمة وأنا مذهول من تأثير تلك الكلمات عليه وتحوله من الغضب للهدوء، والحمد لله لم أخسر ذلك العميل، وتحسنت بعدها علاقتنا كثيرًا.

صديقي القائد لغضبه، عليك إدراك أن الثواب الذي أعده الله تعالى لمن يكظم غيظه ثوابًا عظيمًا يستحق التحمل من أجله، وقد أعد الله له مكافأة

خاصة جدًا، وسيتم عرض هذه المكافأة بالتفصيل في نهاية الكتاب، وفيما يلي عرض عنصر هام من عناصر استراتيجية تقييم الأفكار والمشاعر، ألا وهو التواضع واحترام قيمة الإنسان.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## التواضع واحترام قيمة الإنسان

إن الكبير هو الصديق الأول للغضب، فهو من أهم أسباب الغضب؛ ربما طبيب مشهور أو مهندس معروف أو صاحب سلطة أو مدير له شأن كبير أو رجل ثري يرى هذا الإنسان البسيط في الشارع أقل منه بكثير وأنه خير من كل هؤلاء الجهلة والفقراء، لذلك فهو لا يقبل من أحدهم ولو كلمة بسيطة ينتقده فيها، قد تجد مثلاً شخصاً يقود سيارته أو يقوم بالشراء بنفسه من محل ما أو يجلس في مطعم فخم يتناول فيه طعامه، ينظر للآخرين باحتقار، وبمجرد أن ينطق أحد بكلمة واحدة يغضب بشدة، ويصيح فيه قائلاً: "ألا تعرف من أكون؟" لقد نزل إلى الشارع وهو يتوقع أن الجميع موظفين لديه في شركته العملاقة، أو يعملون تحت سلطته وبطشه، ولن يقبل أن يعامله أحد كإنسان عادي بسيط، لأن الكبير قد جعله يرى نفسه أفضل من الجميع.

قد يكون حظ هذا الشخص المتكبر حظاً عاثراً، فيقابل من يكسر غروره، فقد يقابل إنسان بسيط ولكنه لا يخشى إلا الله، إنسان بسيط لا يخاف منه ولا يهتم به، بل قد يزداد غلظة في كلامه وربما اعتدى عليه بسبب سوء معاملته وتكبره. هكذا يقود الكبير صاحبه للوقوع في الغضب والمشاكل، وعلاج ذلك هو التواضع واحترام قيمة الإنسان بغض النظر عن علمه وماله وشهاداته ومركزه الوظيفي، فربما خلقك الله مثله، فاشكر الله الذي منحك الذكاء ولا تتعالى على خلقه، فهو من رزقك العلم والصحة والولد والمال والسلطة، وقد تزول هذه النعم في يوم ما إذا أسأت استخدامها.

حينما يستوي عندك رد الفعل لنفس الموقف أو مواقف مشابهة مع مديرك أو أي شخص مهم بالنسبة لك مع رد فعلك مع إنسان بسيط لا تعرفه، حينها فقط تكون وصلت إلى التواضع واحترام قيمة الإنسان لإنسانيته وليس لمركزه أو غير ذلك من الأسباب، وتكون حينها إنسان متواضع، يقول النبي ﷺ: "كفى بالمرء إثماً أن يحقر أخاه المسلم"، فاحترام قيمة الإنسان بغض النظر عن ماله ومركزه الاجتماعي وسلطاته، أمر ضروري للارتقاء بالأخلاق والإنسانية.

إن إدراك قيمة الإنسان وعدم احتكاره من أهم أسباب التحكم في الغضب وعدم المبالغة في رد الفعل تجاه أي سلوك غريب من الآخرين مهما كانت منزلتهم، بينما الكبير والتعالي على الناس من أهم أسباب الغضب؛ فمن يرى

نفسه أفضل من غيره، لن يقبل ولو كلمة بسيطة أو تعليق صغير من الآخرين. عامل جميع الناس على أنهم يستحقون الاحترام، حتى لو لم يكونوا كذلك، وإذا أساء إليك أحدهم فلا ترد عليه ودع الملائكة تتولى أمره كما فعلت مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه، واعلم أنه "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر"، والتمس لأخيك العذر، فقد يكون سوء سلوكه معك لخطأ غير مقصود منك، فأحسن الظن به، وفيما يلي عرض لأهمية حُسن الظن وعلاقته بقيادة الغضب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## حُسن الظن

يقع بعض الناس في الغضب بسبب سوء الظن بالآخرين، فيرى كل تصرف منهم يُقصد به الإساءة إليه، وبالتالي فهو يرفض أي تصرف منهم ويعتبره إهانة له أو اعتداء عليه، فيغضب لأقل الأسباب.

صديقي القائد لغضبه، ينبغي أن تمنح الآخرين الفرصة الكافية للتعبير عن نيتهم قبل أن تحكم بأنهم تعمّدوا مضايقتك، فسوء الظن يجعلك تفسر أي سلوك بطريقة سلبية، مما يسبب الكثير من المشاكل ومن أسوأها الشعور بالغضب، ولقد نهى الله تعالى الناس عن سوء الظن؛ ﴿إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ الحجرات، الآية 13، أي أن سوء الظن معصية، لأنه قد حكم على الآخرين بغير دليل ولا يقين، وينتج سوء الظن عن ضعف الثقة بين الناس، وعدم التماس الأعذار لهم، فيبحث سيء الظن عن كل ما يدين الآخر، وربما يتذكر له مواقف مرت عليها سنوات طويلة، وقد لا يكون لها أي علاقة بسلوكه الحالي، وذلك فقط كي يدينه وأنه تعمد الخطأ في حقه، يقول ابن القيم رحمه الله: "سوء الظن هو امتلاء القلب بالظنون السيئة بالناس حتى يظهر على اللسان والجوارح"، ويقول ابن كثير رحمه الله: "سوء الظن هو التخُّون للأهل والأقارب والناس في غير محلّه"، أما ظن الخير بالغير والكلام بالحُسنى معهم، فمن شأنه تحسين العلاقات، وقد أمرنا الله بذلك؛ ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ أي يقولوا أفضل مما قيل لهم، ولكن لماذا يا ربي؟ ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ﴾ الإسراء الآية 53، فأغلق بابًا للغضب مصدره سوء الظن اتهم الناس بلا دليل.

## أسباب سوء الظن

ينتج سوء الظن عن سببين رئيسيين؛ هما سوء السريرة والخبرات المريرة، وذلك كما يلي:

سوء السريرة

من يكذب يظن أن الجميع يكذب، ومن يسرق يظن أن الجميع لصوص، ومن يعتاد على فعل شيء ما، يعتقد أن الآخرين بالضرورة يفعلون مثله، وبالمثل فمن لديه نوايا غير طيبة، يظن السوء بالجميع بأنهم يضمرون النوايا السيئة، فإذا وجدت من يسيء الظن بك طوال الوقت ولا يلتبس لك الأعذار، بينما أنت تلتبس له الأعذار على أخطاء كثيرة في حقك، فاعلم أن نيته تجاهك غير طيبة، إلا إذا كان لديه السبب الثاني وهو الخبرات المريرة.

## الخبرة المريرة

التعرض لتجارب سابقة مريرة، هو الدافع الثاني لسوء الظن، فمن تمت خيانتة يظن أن الجميع خائن، ولا يستطيع التمييز بين من يحبه ومن يستغله، من تم سرقة يظن أن الجميع لصوص وأنهم سوف يسرقونه، وهكذا، فاحذر عند التعامل مع هذا الصنف من الناس، فسوف تعاني معه الكثير حتى تكسب ثقته، وربما في لحظة ما ينقلب ضدك دون سبب واضح، فقط لخبرة سابقة مر بها، ذكره بها سلوك مشابه منك، فكن حذرًا في التعامل معه وراقب كل كلمة تقولها وكل سلوك تقوم به، وإلا سوف يسيء الظن بك، وفيما يلي كيفية التعامل مع ذلك الصنف من الناس.

## كيفية التعامل مع سوء الظن

إذا ابتليت بالتحامل مع إنسان دائمًا ما يسيء الظن بك عند قيامك بأي سلوك غير مفهوم بالنسبة له، فعليك دائمًا أن تفصح عن نيتك بشكل مباشر معه، لماذا كلمته الآن بالذات بينما لم تكلمه منذ عدة أيام، لماذا طلبت منه ما طلبت وفي هذا التوقيت بالتحديد، لماذا فعلت كذا وكذا، ثم تأكد لاحقًا أنه لم يسيء الظن في سلوكك مرة أخرى، وهذا إذا كان يهتمك أمره، أما إذا لم تهتم لأمره، فدعه لشأن نفسه إن شئت.

كان النبي ﷺ يقف مع زوجته صفية في الطريق ليلاً، فمر عليه رجلان، فلما رآوه انصرفوا، فنادى عليهم وقال لهم: "إنها صفية"، فقالوا: "سبحان الله يا رسول الله"، أي أنهما لا يمكن أن يسيئا الظن بسيد الخلق ولكنه رد عليهم وقال: "إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم"، لقد أراد النبي ﷺ قطع الشك باليقين، بالرغم أنه معصوم، ولكن الناس ليست معصومة، والشيطان يوسوس طوال الوقت للإنسان بظنون السوء، وهناك منافقون ربما ادَّعوا الادعاءات الباطلة على النبي ﷺ.

أما من يُكثر من سوء الظن بسبب خبرة سابقة سيئة، فعليه التفكير من جديد، فليس كل الناس مثل بعضهم البعض، ولو أساء الظن بكل من حوله، فسوف يهجره الجميع، فينبغي أن يلتبس للغير الأعذار حتى يسمع منهم أولاً رأيهم فيما أثار غضبه منهم، وفيما يلي توضيح تفصيلي عن التماس الأعذار.

## التماس الأعذار

صديقي القائد لغضبه، يمكنك العمل على إحسان الظن بالآخرين إذا بحث لهم عن عذر مقبول! لا تتعجب، عليك أنت البحث عن أعذارهم ولا تنتظرهم يبررون كل سلوك لم يعجبك، حتى وإن كنت تعلم أنهم مخطئون، فالتمس لخطئهم العذر، فمن من البشر لا يخطئ، ارفع خطأهم بحُبك وعفوك، كما أمرنا الله بذلك؛ ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾، ولكن ذلك يتطلب الصبر وضبط النفس، ﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾. وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ.

يقع الكثير من الناس في الغضب ثم يندم، نتيجةً للأضرار التي سببها لنفسه ولغيره في لحظات الغضب، ولكن السبب الأكبر للندم يتضح في الإدراك المتأخر أن هذا الغضب لم يكن له مبرر حقيقي، وأنه استعجل ولم يمنح نفسه الفرصة ليفكر قبل أن يغضب، كما أنه لم يمنح من تسبب له في الغضب الفرصة ليسمع مبرراته، وحينما ينصت إليه بهدوء ويعرف السبب الحقيقي لتصرفه يشعر بالخجل من نفسه وكأنَّ دلوًا من الماء المثلج وقع على رأسه في ليلة شتاء باردة.

"التمس لأخيك ولو سبعين عذرًا"

جعفر بن محمد

من أهم العوامل التي تساعد على التماس العذر للآخرين مواجهتهم ومعاتبتهم والشكوى إليهم بدلًا من شكواهم للغير، وفيما يلي توضيح ذلك.

## العتاب الجميل

امنح الآخرين فرصة كافية لتوضيح سبب سلوكهم الذي أثار غضبك، فقد يكون لهم مبرر مقبول دفعهم إلى ذلك. تكلم بهدوء واختر كلماتك بعناية، قبل أن تتهمه بما ظننته أسئلة عن سبب سلوكه، على سبيل المثال بدلًا من قول: "أنت خالفت اتفاقنا متعمدًا وقصدت مضايقتي"، قل: "لماذا تصرفت هكذا على الرغم أنه مخالف لما اتفقنا عليه وتعرف أن ذلك يثير غضبي؟" وبدلًا من قول: "أنت هكذا دائمًا لا تهتم لأمرى" قل: "أحيانًا أجدك مهتمًا لأمرى، بينما في بعض الأوقات أشعر أنك لا تهتم بي، لماذا؟"

امنح الآخر الفرصة للحفاظ على ماء وجهه، لا تضعه تحت ضغط، فسوف يتسبب ذلك في إغضابه وبالتالي إغضابك في المقابل، إذا لم يكن له مبرر مقبول عاتبه عتاب الأحاب ولكن لا تضايقه بكثرة العتاب، يقول زيد رضي

الله عنه وهو خادم النبي ﷺ: "لقد خدمت النبي سنوات طويلة فما نهزني وما قال لشيء فعلته لم فعلته؟ ولا لشيء لم أفعله لم لم تفعله؟"، لقد أحسن النبي معاملة خادمه ولم يعاتبه خلال سنوات طويلة، ولكن من يطبق مثل ذلك؟ بالطبع من الصعب جدًا، ولكن يمكننا الاقتداء ببعض مما فعل النبي الكريم، فلا يجب أن نعاتب الآخرين على كل كلمة أو سلوك ضائقنا، علينا أن نتجاوز عن بعض الأخطاء، وأن نشجع الآخرين على التصرف وفقًا لوجهة نظرهم، خصوصًا إذا كانوا شديدي التبعية والاعتمادية.

صديقي القائد لغضبه، حاول التحدث مع مصدر غضبك، خاصة إذا كان يسبب لك الكثير من الغضب بشكل مستمر، ولم تستطع أن تجد مبررًا أو عذرًا لسلوكياته المتكررة، فحينها يجب مواجهته وعتابه والشكوى إليه منه، وللعتاب والشكوى بعض الآداب التي ينبغي معرفتها والعمل بها كي تستطيع أن تجني ثمارها، بدلًا أن تؤدي إلى نتائج عكسية، وفيما يلي بعض النصائح للعتاب الإيجابي الفعّال.

## نصائح للعتاب الجميل

### اختيار كلمات طيبة

﴿ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ ﴾ القصص، الآية 24، هكذا اشتكى موسى عليه السلام حاله لربه، وهو مطارّد لا يجد مأوى أو مال أو أهل وبالرغم من ذلك إلا أنه قال: ﴿ مِنْ خَيْرٍ ﴾، قالها يشتكي لربه حاله، وهو تعالى أعلم به منه، وهو تعالى من قدر له ما حدث لحكمة ما يعلمها الله، وقد يعلمها الإنسان ولو بعد حين، فمن حق كل إنسان أن يشتكي مما يضره، ولا مشكلة إطلاقًا إذا تم اتباع طريقة موسى عليه السلام، حيث ذكر موسى عليه السلام أولاً الخير في حق من يشتكي إليه، فلعلك قبل أن تشتكي إنسانًا، أن تقل له "إنك إنسان طيب وقد تعاملت معك فترة طويلة ووجدت بك الكثير من المميزات مثل ... " وتذكر بعض الصفات الطيبة له قبل أن تبدأ في شكواك، لأن ما فعلته سيجعله يستمع إليك لأنه يعلم أنك تكنّ له الاحترام، ويشعر أنك تقدره وتحبه.

### التحدث عن فضله

قبل أن تعاتب أي إنسان ابحث له عن خير ما فعله يومًا ما من أجلك ولو كان بسيطًا، أخبره أنك مازلت تذكر ذلك وأنت ممتن له. إذا شعرت صديقي القائد لغضبه أنك ترفض هذا الكلام مدعيًا أن هذا الإنسان لا خير فيه ولا فضل له عليك إطلاقًا، ففي هذه الحالة أنت في حاجة للتفكير بطريقة مختلفة، فهذا الشخص طالما أنك تعاملت معه يومًا ما فله ولو فضل بسيط عليك، يكفي



أنك تحدثت معه، أليس ذلك بفضل؟ فكم من إنسان لا يجد من يتحدث معه! حتى إذا كان هذا الإنسان شيطانيًا قد الحق الكثير من الضرر بك، فحتى الشيطان له فضل أحيانًا، فهو كما تسبب في خروج الإنسان من الجنة، فإن الإنسان المؤمن حينما يعود إلى الجنة بأمر الله وفضله، لن يكون هناك موت أو مرض أو محرمات أو شجر ممنوع الاقتراب منه، سنجي للأبد في نعيم لا يزول، أليس ذلك بفضل؟ نعم الشيطان لم يقصد ذلك، ولكنه تسبب فيه، ولا أعني بذلك أن علينا أن نحب الشيطان، بالطبع لا، فقط هذا مثال لتوضيح أن أي إنسان له عليك بطريقة أو بأخرى فضل ما، فربما تعلمت منه درسًا لا تنساه باقي حياتك يساعدك على أن تعيشها بطريقة أفضل.

اذكر فضل الآخر، وفي المقابل سوف يشعر هو بالخجل منك ويتذكر لك أي خير فعلته له، ولو لم يفعل ذلك فورًا فيأذن الله سيفعله لاحقًا، فربما يحتاج للمزيد من الوقت والمزيد من المحاولات الجادة منك ليعود إلى صوابه، فاصبر ولا تيأس، واذكر فضله ولا تكن جاحدًا للعشرة التي بينكم، يقول النبي ﷺ: "رأيت أكثر أهل النار النساء، يكفرن العشير؛ لو أحسنت إلى إحداهن الدهر كله ثم رأت منك شيئًا، قالت ما رأيت خيرًا قط".

### تجاهل السلوك القديم

حينما تعاتب شخصًا ما من سلوك له أغضبك، لا تتحدث عن سلوكياته القديمة وتذكره بها، فأنت بذلك تفتح جروحًا قديمة لنفسك وله، ركز على السلوك الأخير الذي أغضبك كي تصل إلى نتيجة طيبة.

### استخدام كلمات موضوعية

ركز على وصف الموقف ولا تتكلم عن إحساسك تجاهه أو تقييمك له، مثلًا إذا جاء هذا الشخص متأخرًا عليك، فقل له: "لقد أتيت متأخرًا .. لعل المانع خير" ولا تقل: "لقد عطلتنا .. هكذا أنت تتأخر دائمًا" فوصفك وتقييمك هو رأيك، وقد يكون صحيحًا أو نسبيًا غير صحيح، أما وصفك للسلوك كما هو فأمر مسلم به، فلا يمكنه مثلًا أن ينكر أنه تأخر عن الموعد وهو بالفعل متأخر، إلا إذا ادّعى أن ساعته لا تعمل ولا يعرف الوقت، فحينها عليك أن تتوقف عن الحصول على موعد معه، حتى يشتري ساعة جديدة!

### الحفاظ على ماء الوجه

لا تنتقد شخصية أي إنسان، فلكل شخصية مميزاتها وعيوبها، وانتقاد الشخصية هو هجوم مباشر على صاحبها، سيرفضه بكل قوة، فقط انتقد السلوك، فإن السلوك أمر عابر قد يتكرر أو لا.

### استخدام لغة إيجابية

لا تستخدم كلمات النفي أو كلمات السلبية مثل "إنني لا أحب كذا أو إنني أكره كذا، ولكن تكلم بلغة إيجابية، مثلًا: بدلًا من قول "إنني أكره الإهمال والقذارة" قل: "إنني أحب النظام والنظافة"، حتى يمكنه التركيز على ما تريد وليس على ما لا تريد.

### التفريق بين الأعذار والاختلافات

دائمًا ما يحاول صاحب السلوك السلبي تبرير سلوكه؛ أحيانًا من خلال تقديم أسباب حقيقة لها اعتباراتها واحترامها، وأحيانًا يكون مجرد دفاع عن النفس من خلال تقديم أعذار واهية، ما هي إلا اختلافات وأكاذيب لتبرير موقفه، وإذا أردت التأكد من صدقه فراقب لغة جسده، انظر في عينيه بتركيز، فالكاذب تزوغ عيناه بشكل مستمر لأن عينه تفضحه، سوف تجده مبالغًا في رد فعله وطريقة كلامه وصوته المرتفع على غير عاداته، كما ستجده يكرر كلامه وكأنه يؤكد لنفسه أنه صادق أو ليتذكر ما قاله حتى يُمكنه قوله مرة أخرى.

حينما يخلق هذا الشخص تلك الأعذار الكاذبة، يجب التوقف عن مناقشته ومجادلته فورًا، فلن يثمر هذا الجدل إلا عن مزيد من الخلاف والصراع، وربما بعد فترة ما يمكن إعادة هذا الحوار في وقت مناسب وظروف مناسبة.

### التأكد من الحقائق

يجب التأكد من مصدر المعلومات حتى لا يتهم اتهام الناس بالباطل، كما يجب تجنب الكلام المرسل وتجنب الإنصات إلى من يقل لك: "سمعت كذا"، وإذا حدث فاسأله ما هو مصدر كلامك؟ فإذا لم يكن له مصدر فهو كاذب.

### توضيح سبب غضبك وتقديم الحلول

ينبغي توضيح بدقة أسباب غضبك، فربما لا يدرك الشخص الآخر سبب غضبك، قد يكون السبب في ذلك اختلاف الثقافة والطباع، مثلًا إذا سافرت الهند وتعاملت مع البقر على أنه مجرد حيوان، فسوف تلقى غضبًا شديدًا من المواطنين لأنهم يعظمونها، ونظرًا لاختلاف الثقافة أو العقيدة، لن تدرك حينها سبب غضبهم إلا إذا كنت قرأت عن ثقافتهم وعقائدهم قبل السفر إليهم. كذلك ينبغي تقديم الحلول قبل التقدم بالشكوى، على سبيل المثال، أنت تعاتب أخاك بسبب عدم الرد على هاتفه وتجاهلك اتصالاتك، فاقترح عليه إذا لم يستطع الرد إرسال رسالة إليك بالوقت المناسب له ليكلمك فيه.

### تجديد الثقة

أخيرًا وقبل أن تنتهي من العتاب، انهي حديثك بتجديد الثقة في هذا الشخص، تحدث عن مميزاته وإيجابياته، وأن ما حدث منه مجرد موقف عابر، ولا تتحدث معه بلغة التعميم، وفيما يلي توضيح لذلك بالتفصيل.

## نبذ التعميم

التعميم هو أن يقوم شخص ما بإطلاق حكم أو وصف على شخص أو شيء ما بشكل مطلق؛ مثلاً "إنه إنسان غبي"، "إنه شخص فاشل"، "هذا الفتى جاهل"، وأحياناً يكون التعميم في المدح وليس فقط في الذم، وهو نوع من النفاق أو المجاملة المبالغ فيها، مثلاً: "هذا أفضل إنسان على الإطلاق"، "هذا الشخص أكرم إنسان على الأرض"، والصواب في الجمل السابقة هو وصف الفعل وليس الشخص لتفادي التعميم، وذلك كما يلي: "هذا تصرف يدل على غباء"، "لقد فشلت في تحقيق هذا الهدف"، وذلك كما وصف الله تعالى المؤمنين حينما هزموا في غزوة أحد، فقال: ﴿ حَتَّىٰ إِذَا فُشِلْتُمْ وَتَنَارَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَعَصَيْتُمْ مِّن بَعْدِ مَا أَرَاكُمْ مَا تُحِبُّونَ ﴾، فقال فشلتُم ولم يقل فاشلون.

إن من يستخدم التعميم دائماً ما يكون شخصاً عاطفياً؛ تتغلب مشاعره على عقله، فهو يرى الأمور والأشخاص على لون واحد فقط؛ الأبيض أو الأسود ولا ثالث بينهما، فإذا أحسن إليه شخص ما يراه ملاكاً، وإذا أساء إليه صار شيطانياً، ولا شيء بين ذلك. لقد خلق الله الحياة وبها ألوان كثيرة، وليس فقط الأبيض والأسود، وأنت تحتاج أن ترى الأشخاص والأشياء بألوانها الحقيقية؛ وليس هناك شخص على اللون الأبيض طوال الوقت، وليس هناك شخص أسود القلب على الإطلاق، قد يكون هناك استثناء من هذه القاعدة، مثل الأنبياء الكرام عليهم السلام ذوي القلوب البيضاء، ومثل إبليس اللعين الذي لم يجد الخير إلى قلبه طريقاً، ولكل قاعدة شواذ.

صديقي القائد لغضبه، من حقك أن تُحب من تشاء وتكره من تشاء، ولكن إذا أحببت فلا تجعل حُبك حُباً أعمى يخفي عنك عيوب من تحب، وإذا بغضت فلا تبغض من كل قلبك، واترك الباب مفتوحاً كي تمنح نفسك الفرصة لتغير مشاعرك في يوم ما من كراهية إلى حُب، أو من حُب إلى بعدٍ عن هذا الشخص الذي ربما حُذعت في حبه.

هذا الخطأ الشائع بين الناس بتعميم الحكم هو سبب أساسي في التعصب بالحُب أو الكره لشعب أو عرق أو فكر ما، فيعمّمون أحكاماً وأوصافاً تعبر عن تحيز شديد بدون سبب واضح، ولم يسلم أحد من مثل هذه الأحكام العامة؛ الشعب الفلاني بخيل أو غادر أو كريم أو شجاع أو نحو ذلك من الصفات، نعم قد يكون الحكم به شيء من الصواب، ولكن التعميم يجعله يعامل كل شخص في هذا الشعب أو الجماعة بتلك الصفات، ثم يُفاجئ بأنه مختلف تماماً عما حكم عليه من قبل أن يعرفه شخصياً، ويجد نفسه يعامل هذا الشخص بطريقة سيئة بدون سبب واضح، ولا يُدرك أن التعميم هو السبب، على سبيل المثال قد يُعتقد أن أصحاب البشرة البيضاء أفضل بشكل مطلق من أصحاب البشرة السوداء، وأن من ينتمون إلى البشرة السوداء جميعهم يتصفون بصفات

معينة سلبية، فيتعامل بلا إدراك معهم معاملة سيئة، فيعاملونه بالمثل، مما يثير غضبه دون إدراك.

فيما يلي توضيح للنتائج السلبية للتعميم وهي التحيز والتعصب لدين أو جماعة أو عرق أو بلد أو عائلة أو نحو ذلك، بشكل يثير الكراهية والأحقاد بين الناس.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## نبذ التعصب (الحياد)

بعض الناس يبحث عن التميز بطرق سلبية، يريد أن يثبت للجميع أنه أفضل منهم بأي طريقة، يتعصب لأشخاص أو أشياء أو آراء معينة بدافع التعالي على الناس والشعور بالأفضلية المطلقة، أو بدافع الحاجة بشكل متطرف إلى الانتماء إلى فئة يراها هي الأفضل، وإذا لم يستطع أن يرى لها الأفضلية فإنه يحرص على إيجاد ما يدين به الآخرين كي يشعر أيضًا بالأفضلية، كلما تعرف على شخص ما يسأله إذا كان ينتمي لجماعة أو عرق معين، ثم يقوم بالنقد المتعصب ضد هذه الجماعة وأفكارها بشكل أعمى، ويجادل بالباطل لينتصر لنفسه ويكون الفائز الوحيد، ولكنَّ الجائزة الوحيدة التي يحصل عليها هي المشاعر السلبية من غضب والكراهية! ثم يتساءل لماذا لا يمكنه التحكم في غضبه؟

صديقي القائد لذاته، احذر من الانزلاق بمستواك الأخلاقي إلى تلك العصبية الجاهلية، تجنّب الجدال العقيم مع المتعصبين ولا تكن أنت منهم، فقد أمرنا الله تعالى بالجدال فقط بالتي هي أحسن، وإلا علينا ترك الجدال والابتعاد عنه،

﴿ وَلَا تُجَادِلُوا أَهْلَ الْكِتَابِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ﴾ العنكبوت الآية 46، وفي الحديث النبوي الشريف: "أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققًا.." رواه أبو داود، أي أن النبي ﷺ ضامن لمن ترك الجدال الذي لا يثمر عن شيء مفيد أن يكون له بيت في الجنة، فكن قائدًا لنفسك وامنعها من شهوة الانتصار للرأي وإثبات أنك الوحيد الذي على صواب وأن خصمك هو المخطئ، حتى إذا كان لديك العلم الكافي للنصر، اترك هذا الانتصار المُرّيف وحقق نصرًا حقيقيًا، وهو الانتصار على شهوة الجدال والتعصب، وإذا وجدت المتعصبين فلا تجادلهم وابتعد عنهم.

إن التعصب هو شرارة الشر التي يشعلها عدو البشرية اللدود إبليس لعنه الله، بهدف التفريق بين البشر وتحويلهم إلى فرق وأحزاب وجماعات متناحرة، وها هما أول أخين في تاريخ البشرية، قابيل وهابيل، يقتل أحدهما الآخر بسبب التعصب، حيث أخبرهما والدهما آدم عليه السلام أن الله يأمرهما أن يقرب كل منهما قُربًا له تعالى (القربان هو صدقة يقدمها الإنسان لله،

قرر قابيل الانتقام من هابيل، بالرغم أنه لم يفعل له أي شيء، فاستغل الفرصة في أحد الأيام بأن هابيل محتبس في غنمه، وانطلق يبحث عنه وعزم على قتله وأخذ معه حديدة حتى وجده، فقال: يا هابيل تُقبل قربانك وُرد علي قرباني، لأقتلنك، فقال هابيل: قربت أطيب مالي وقربت أخبث مالك، وإن الله لا يقبل إلا الطيب، إنما يتقبل الله من المتقين، فاشتعلت في نفس قابيل نار الغضب وجن جنونه فرفع الحديدة وضرب بها هابيل فقتله، وكل ذلك بسبب التعصب، وللتعصب أشكال وأنواع عديدة، وفيما يلي أهم هذه الأنواع.

إن الانتماء للدين أمر واجب، ولكن هل يعني الانتماء للدين رفع سلاح التعصب في وجوه أصحاب الديانات الأخرى واحتقارهم وسب دينهم؟ لقد نهانا الله تعالى عن ذلك: ﴿وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ﴾ الأنعام الآية 108، ولقد كان النبي الكريم ﷺ أرحم الناس بالناس، يدعوههم إلى الاسلام بكل حُب وتسامح؛ كما وصفه الله تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾، وكان شديد الرأفة بالناس: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ﴾ التوبة الآية 128، كان يُحسن إلى الجميع حتى من كان على غير دينه، فكانوا يقدرونه ويأمرون أحيانًا أبناءهم بطاعته؛ يحكي أنس بن مالك رضي الله عنه قائلاً: "كان غلامٌ يهودي يخدم النبي ﷺ، فمرض فأتاه يعوده، فقعد عند رأسه فقال له: "أسلم"، فنظر إلى أبيه وهو عنده، فقال له: أطع أبا القاسم، فأسلم، رواه البخاري. يُشبه النبي ﷺ نفسه وهو يدعو الناس إلى الإيمان بالله تعالى، فيقول: "مثلي ومثلكم كمثلي رجل أوقد نارًا فجعل الجنادب والفراس يقعن فيها وهو يذبهن عنها وأنا آخذ بحجزكم عن النار، وأنتم تفلتون من يدي" رواه مسلم، وذلك من شدة حرصه وحبه للناس حتى لا يتعرضوا للعذاب في الآخرة.

بالرغم أن النبي ﷺ هو أحرص الناس على الإيمان بالله والدعوة إليه إلا أنه لم يجبر أحدًا على الإيمان، ولم يسيء معاملة أحد لأنه رفض الإيمان، مثله كمثل الخليل إبراهيم عليه السلام حينما دعى أباه للإيمان، وحينما رفض الدعوة، قال له بأخلاق النبوة: ﷻ سَأَسْتَغْفِرُ لَكَ رَبِّي ﷻ.

منذ فترة وفقني الله تعالى للإقامة في أكاديمية للتدريب على رياضة التاي تشي في جمهورية الصين، وكان معي حوالي خمسة عشر شخص من جنسيات وأديان مختلفة، البعض مسيحي، والبعض بوذي، والبعض بلا دين، تشاركت الغرفة مع بعضهم، وكنت حريصًا على حسن معاملتهم وفي نفس الوقت مجادلهم في الدين بطريقة طيبة، وظللنا على علاقة طيبة، لأنني عاملتهم بكل احترام، كانوا أحيانًا يسألونني عن الإسلام، فكنت أجيبهم دون أن أسيء لديهم، وكان لذلك الأثر الطيب في نفوسهم، وجعل بيننا علاقة طيبة ما زالت مستمرة حتى الآن مع بعضهم رغم مرور سنوات.

صديقي القائد لغضبه، كما أنك من حقل أن تعتز بدينك، فالآخرون مهما كان دينهم يعتزون به ويرون أنه الحق، فيجب احترامهم وحسن معاملتهم ما لم يعادونك؛ ﴿لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾.

صديقي القائد لغضبه، إن التعصب هو أوسع أبواب الشر بين الناس، وحينما أرادت شياطين الإنس والجن أن يزدوا من وقوع التعصب بين الناس، ابتكروا حيلًا جديدة وغريبة للتعصب، فإذا كان هناك بعض المنطق في أن يتعصب الإنسان لقبيلته أو أسرته أو جماعة ما تتبنى أفكارًا أو عقيدة يؤمن بها، فهل هناك أي منطق أن يتعصب الإنسان لفريق رياضي؟

### التعصب الرياضي

من أسوأ أنواع التعصب؛ التعصب من أجل بعض الألعاب الرياضية وانقسام أبناء الوطن الواحد إلى طوائف، كل طائفة تشجع فريقًا من تلك الفرق الرياضية ويتحول الشعب إلى أعداء من أجل لعبة، وكل حزب بما لديهم فرحون، يستفزون بعضهم البعض من أجل فوز فريقهم في مباراة! يختلف أعضاء الأسرة الواحدة سقف بيت واحد من أجل فرقهم الرياضية، وكأن فرقته الرياضية أهم من أسرته! لقد فقدوا عقولهم أمام التعصب الأعمى لفرقة لن تفيدهم في أي شيء إذا ربحت ولن تضرهم في أي شيء إذا خسرت، وقد يموت بعض المشجعين من شدة الحزن على خسارة فريقه، ولا عزاء لغير المتعصبين، فهم أعداء ذلك الميت وهم من تسبوا في موته لفوز فريقهم على فريقه!

من حق الجميع أن يشاهد الفرق الرياضية وهي تتنافس ويستمتع بأدائها الرائع، ومن حقك أن تستمتع بمشاهدة الإبداع في المباريات الرياضية المختلفة سواءً في كرة القدم أو غيرها من الألعاب، وقد يكون مقبولًا أن تنتمي إلى فريق رياضي معين وتشجعه وتتمنى له الفوز، ولو أن هذا الانتماء إلى فرقة ما لا تعرف أي لاعب فيها، فضلًا أنها لا تنتمي لك ولا تعرفك من

الأساس، فهذا الانتماء لا مبرر له سوى الفراغ والتفكك العائلي والأسري، أما أن تتعصب لفريق ما فهو أمر مرفوض تمامًا ومثير للتعجب!

لماذا يمنح البعض نفسه الحق في ملكية فرقة ما، ويؤمن أنّ انتصارها هو انتصار شخصي له، بينما كل ما يفعله هو مشاهدة هذا الفريق وهو يحتسي الشاي متكئًا على أريكته؟ تراه إذا انتصر فريقه يشعر بالفخر، بالرغم أنه ليس صاحب النادي أو المدرب أو أحد أعضاء الفريق، كما أن ابنه ليس لاعبًا في هذا الفريق. الأعجب أن البعض يتعامل مع مشجعي الفرق الأخرى على أنهم أعداؤه، ويسخر منهم لهزيمة الفريق الذي يشجعونه! وربما أثار ذلك الشحناء والبغضاء وتشاجروا تعصبًا لفرقهم التي لا تعرف عنهم أي شيء.

البعض يصاب بأمراض السكر والضغط، والبعض يخر صريعًا حزنًا على خسارة فريقه، والبعض يخسر أقرب الناس له لأنهم سخرُوا من فريقه العظيم!

لقد قاد التعصب الأعمى البشرية... إلى أقصى دركات الجاهلية

## التعصب للرأي

نوع آخر من التعصب هو التعصب للرأي، والمقصود هنا بالرأي، هو الرأي في الأمور اليومية المعتادة بعيدًا عن الدين وعن أي معتقدات جوهرية، كألوان الملابس وأساليب الديكور وأنواع السيارات والأجهزة الإلكترونية، وغير ذلك من الأشياء المختلفة، والتي لن تقدم أو تؤخر كثيرًا في جوهر حياتنا، مثلًا قد تجد شخصين يتعصبان بشدة لاختلافهما في الرأي حول أي نوع سيارة أفضل من سيارات السباق والتي يفوق سعر الواحدة منها قيمة دخلهما معًا آلاف المرات، وربما لم يروها على الحقيقة ولو مرة واحدة في حياتهما، فتري المتعصب يغضب ويثور لمجرد أن الآخر لم يقتنع برأيه في أمر بسيط وغير هام على الإطلاق، أو يغضب لأنه عرض معلومة ما فقام شخص ما بتصحيحها له، فيتعصب بشدة لتلك المعلومة، وكأنّه لا يمكن أن يخطئ! ربما يحدث نفسه؛ كيف تكون معلوماتي خاطئة؟ أنا أقرأ وأتعلّم أكثر من أي شخص، بالطبع معلوماتكم هي الخطأ.. وكأنّه من المستحيل أن يخطئ!

إن الخطأ في الرأي أو المعلومة لا يقلل من شأن الإنسان في شيء، فكل البشر معرض للخطأ، وكل البشر لديه معلومات مختلفة عن الآخرين، فالاختلاف في الرأي أمر طبيعي، بل عدم الاختلاف هو غير الطبيعي، فحتى الإخوة الذي ينتمون إلى نفس الأب والأم وتربوا معًا في بيت واحد ودرسوا في نفس المدارس، ستجد كل واحد منهم مختلف في آرائه.

صديقي القائد لغضبه، لا تأخذ الاختلاف في الرأي على أنه إهانة لك، أو أنك قليل المعرفة والفهم، بل اعتبره رأيًا تقرأه في كتاب، لا تعتبر الأمر شخصيًا

وأن صاحب الرأي الآخر يريد التقليل من شأنك، إنه فقط يراد أن يقول أنه موجود ولديه عقل يفكر به مثلك تمامًا ولديه خبرات مختلفة عن خبراتك، فقط حاول فهم طريقة تفكيره وأتركه يتحدث حتى ينتهي ثم اشكره على رأيه دون جدال، ولا تنتقد رأيه في أمور سطحية لن تغير شيئًا في حياتك، وإذا لم تقتنع برأيه فاستمر في قناعاتك الشخصية.

## التعصب السياسي

تتعصب الشعوب لنفسها، فيحاربون ويُقتل منهم الكثير بسبب قطعة أرض عليها خلاف بينهم وبين بلد شقيق مجاور لهم أو ترسيم حدود بحرية، ولا يعني ذلك التقليل من أهمية الحفاظ على أرض الوطن، ولكن هل كان السلاح والقتل والموت هو الحل الوحيد لهذا التعصب؟ ألم يكن من الممكن الحوار والوصول إلى نتيجة ترضي جميع الأطراف، لقد قامت الحرب العالمية بسبب مقتل إنسان واحد فقط، ومن أجل الانتقام له قُتل ملايين البشر واستمرت الحرب سنوات طويلة، فإذا كان الانتماء للوطن واجب، فإن الانتماء للجنس البشري أكثر وجوبًا، فنحن البشر جميعًا من أب وأم واحدة، ففي الحديث الشريف "كلكم لآدم وادم من تراب"، فكيف يُقتل الملايين من أجل إنسان واحد.

صديقي القائد لذاته، من حقك الانتماء وطنيًا وسياسيًا كما تريد ولكن احذر من التعصب، دع الآخرين يجادلون كما يشاؤون، فإذا كنت على ثقة أن حزبك السياسي هو الأفضل، فليست في حاجة إلى الدخول في جدال عقيم مع عقول مغلقة لا ترى الصواب إلا من خلال حزبها فقط، وربما تخون الآخرين جميعًا. أعرض عنهم ولا تترك التعصب يدفعك إلى الغضب الشديد والكرهية، وربما تعمدوا استفزازك وإخراجك من شعورك فتقع في تصرفات حمقاء، فقط ليثبتوا أنهم الأفضل.

إن الشعب يعيش في بلد واحد، والغالبية – إن لم يكن الجميع – يرغب في عيشة سعيدة وآمنة، فإذا كنت من أنصار الحزب الحاكم، ربما عليك أن تترث قبل أن تدافع عنه من كل قلبك؛ فمهما كان ولاء الحاكم لبلده فهو لا يعاني مثلما يعاني الكثير من أبناء شعبه، يعيش في قصر الحكم، ولا يقدم لهم نفس مستوى المعيشة التي يعيشها، فهو بالطبع لا يعاني في المواصلات مثل عامة الشعب، ولا يعاني من قلة الدخل مثلهم، ولا يضطر لانتظار دوره من أجل إجراء عملية جراحية، ثم يأمرهم بالتقشف والصبر، ويوعدهم بوعود واهمة لن يروا هم أو أولادهم أو أحفادهم منها شيئًا، وقد يدفع بهم إلى ميادين الحروب بينما هو آمن في قصره، يشاهد الراقصات ويستمتع إلى الأغاني بدعوى الاحتفال بنصر البلاد منذ مئات الأعوام.



أما إذا كنت من المعارضة، فهل أنت متأكد أن من سيأتي خلقاً لمن يحكم الآن سيكون أفضل منه؟ هل أنت مطمئن أن المركز والسلطة والظروف المختلفة التي سيعيشها لن تغيره أو تجبره على عدم تنفيذ وعوده؟ من حقل أن تعترض على السلبيات ولكن ربما عليك ألا تفعل ذلك بحماس أكثر مما يجب، ولتهدأ قليلاً، فربما من تدافع عنهم وتنتصر لهم لا يستحقون كل ما تفعله من أجلهم. هذا لا يعني أن تتخلي عما أنت مقتنع به أو تفقد الثقة في الجميع، ولكن يعني ألا تتعصب كثيراً، فلكل شخص مميزاته وعيوبه، فلا تعادي أحداً لاختلافه معك في الرأي، فربما تغير رأيك بعد فترة ما، ولتعلم أن التعصب السياسي تمتد جذوره من التعصب القبلي، أي التعصب للقبائل والعائلات، وفيما يلي توضيح ذلك بالتفصيل

### التعصب القبلي

كان أهل مدينة يثرب قبل الإسلام منقسمين إلى قبيلتين، وهما الأوس والخزرج، وكانت كل قبيلة تعادي الأخرى، وحينما هاجر النبي ﷺ إلى المدينة ودخلت كل من قبيلة الأوس والخزرج في الإسلام، استطاع النبي أن يؤاخي بين القبيلتين وتم نبذ تلك العصبية القبلية، كما استطاع أن يؤاخي بين الأنصار والمهاجرين، ولكن شياطين الإنس والجن لم يتركوا أي فرصة إلا وأشعلا فيها نار التعصب، ففي أحد الأيام حدث خلاف بين أصحاب المدينة (الأنصار) والمهاجرين (من هاجروا مع النبي من مكة إلى يثرب)، حيث ضرب رجل من المهاجرين رجلاً من الأنصار، فقال الأنصاري: يا للأنصار! وقال المهاجر: يا للمهاجرين! فحرض المنافقون الأنصار على المهاجرين، فسمع ذلك النبي ﷺ فقال: "ما بال دعوى الجاهلية؟ دعوها فإنها منتنة" رواه البخاري، لقد أدرك النبي صلى الله عليه وسلم خطورة الموقف، ودعى على الفور إلى نبذ التعصب، فهو أمر جاهلي لا يليق بمن تعلم العلم وفهم الدين فهماً صحيحاً.

لقد أمر الله تعالى الإنسان أن يكون منصفاً وأن ينحاز للحق حتى لو كان الحق في صالح الآخرين وعلى حساب أقرب الناس له؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ..﴾ النساء، الآية 135، فإذا رأيت أحداً من أهلك في خصومة مع شخص ما فانصر أخاك بالعدل، ولكن ما هو العدل؟ يقول النبي ﷺ: "انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً" قالوا: يا رسول الله، كيف أنصره ظالماً؟ قال: "تحجزه عن الظلم فذلك نصره إياه"، فإذا أراد أن يضرب أحداً فامنعه، وإذا أراد أن يأخذ مال أحد بغير حق فازجره، فهذا هي نصرته أن تعينه على نفسه وعلى شيطانه.

### التعصب الوطني

صديقي القائد لغضبه، من حَقك بل وواجبك الانتماء إلى بلدك والعمل على الارتقاء بها، فقد استفدت من خيرها وبها أهلك وأصدقائك وجيرانك، ونشأت من طينتها، ومن واجبك الحفاظ عليها؛ إن بلد الإنسان كأمه؛ مهما كان بها من عيوب، لا يمكن استبدالها بأم أخرى، وسيظل الإنسان الطبيعي يشعر بالانتماء إلى بلده مهما عانى من أي مشاكل بها، ولكن المشكلة تبقى في التعصب، فهل يمكن أن ينتمي الإنسان إلى بلده ولكن بدون تعصب؟

إن الحق أحق أن يُتبع، وإذا كان الانتماء للوطن واجب، فإن الانتماء للحق أوجب، فيجب أن ندور مع الحق حيث دار وحيث كان، فالحق يعلو ولا يُعلى عليه. ماذا لو كانت بلادك تخوض حربًا باطلة، أكنت تقاتل معهم فقط من أجل أنها بلدك؟ ماذا لو قتلت وأنت تدافع عن باطل، ماذا تقول لريك حينها؟ ﴿إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي آلِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا﴾ النساء، الآية 97.

"الحق يعلو ولا يُعلى عليه"

تم ذكر سابقًا هذا الحديث الشريف: "انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا" فتعجب أصحاب النبي من ذلك، كيف ننصر أخانا وهو ظالم يا رسول الله وقد علمتنا أن الحق يعلو ولا يُعلى عليه؟! فأوضح لهم النبي □ ذلك قائلاً: "رده عن ظلمه"، مما يعني أن نُصرة الأخ الظالم هي رده عن ظلمه إلى الحق.

لقد رفض أفضل رياضي في العالم للقرن العشرين الأسطورة الملاك/ محمد علي كلاي أن يشارك في حرب شنتها بلاده الولايات المتحدة الأمريكية ضد فيتنام، ودخل السجن وفقد لقبه في الملاكمة، ولكن ذلك لم يجعله يغير موقفه، لأنه كان يؤمن أنها حرب ظالمة، وبدلاً أن يفقد شعبيته ازداد حُب الناس له، ثم خرج من السجن بعد هزيمة الولايات المتحدة في فيتنام، بينما هو منتصر على أسوأ أنواع التعصب الأعمى؛ التعصب الذي يدعو لقتل الأبرياء بغير حق.

صديقي القائد لغضبه، اجعل ولاءك للحق حيثما كان، إن الأرض كلها لله يورثها من يشاء من عباده، فلا يعني ولادتك في بلد أنك تتعصب لها وهي على باطل، نعم من حَقك الانتماء لها وحبها، ولكن دون تعصب. بعض الناس يستدل بحُب النبي □ لبلده مكة على وجوب التعصب للبلد؟ نعم لقد أحب النبي بلده ولكن ألم يخرج منها حينما كان أهلها ظالمين؟ ألم يعد إلى المدينة المنورة ويقضي بها باقي عمره ويموت ويدفن فيها، بالرغم من قدرته على البقاء في مكة المكرمة؟

إن الأرض كلها لله، ومن حَقُّك أن تسافر حيثما شئت، دون تلك القيود التي فرضها النظام العالمي على من يشاء وأباحها لمن يشاء! مواطني الدول الغنية من حقهم السفر لأي بلد في العالم دون تأشيرة! أما مواطني تلك الدول التي تُهبت خيراتها لا يحق لهم السفر إلا بعد الحصول على تأشيرة، وأصبحت التأشيرة حلمًا لا يستطيعه إلا الأثرياء فقط من أبناء تلك الدول الفقيرة!

أيها القائد لغضبه، اجعل انتمائك للحق في أي مكان وفي أي زمان، فالحق أحق أن يُتبع، خصوصًا في ظل أنظمة غاشمة تحكم العالم، أنظمة تقوم على مبدأ أنه يجب على الشعوب أن تضحى من أجل استمرار النظام الحاكم، بدلًا أن يُضحى النظام الحاكم من أجل سعادة وراحة شعبه الذي أقسم على حمايته والعمل على سعادته، وبدلًا من ذلك يمكن أن تُعلن العديد من الحروب من أجل فقط بقاء الحاكم في الحكم، وكأنّ زواله هو زوال الدولة، ونسي أن البلاد كانت قبله موجودة وستظل موجودة بعد موته.

"الحق أحق أن يُتبع"

ربما لا تُعجب تلك الكلمات الكثير من الناس، ولكن لعلها تُرضي من تحرروا من التعصب، فقد خلق الله الناس من أب واحد هو آدم عليه السلام، فلماذا يجب التعصب لأخ دون آخر لمجرد أنه لم يُولد في بلدك؟ ربما يكون هذا الإنسان هو صديق ودود، يحب لك الخير أكثر بكثير من هذا الحاكم الذي يُعلن الحرب وهو جالس في قصره يشاهد الحرب من الشاشات وكأنّها مباراة رياضية، ولن ينزل هذا الغاشم أبدًا بنفسه إلى أرض المعركة ليدافع عما يدعيه من حق، كما كان يفعل الملوك قديمًا، حينما كان للكثير منهم انتماء حقيقي لشعوبهم فينزلوا إلى أرض المعركة ويضحوا بأرواحهم لنصرة الحق! لقد تحول الأمر من حاكم يدافع عن شعبه إلى شعب مضطر للدفاع عن استمرار النظام الحاكم مهما كلفه ذلك من أرواح، المهم هو بقاءه إلى أطول مدة ممكنة. وصدق النبي ﷺ - وهو الصادق دائمًا - حينما قال: "أبدعوى الجاهلية؟" ورحم الله البطل محمد كلاي الذي ثبت على موقفه من نبذ التعصب الأعمى، وقد كافأه الله تعالى فصار أفضل ملاكم عرفه العالم حتى الآن وحاز على حُب ملايين البشر في جميع بلاد العالم.

### "دعوها فإنها منتنة"

هذه دعوة إلى السلام ونبذ العنف والتعصب؛ سلام حقيقي يقوم على أن تحكم الشعوب بلادها بأنفسها من خلال أنظمة عادلة تعبر بشكل حقيقي عن إرادة الشعوب، لا أن تحكم أنظمة ظالمة يدفع ثمن استمرارها في الحكم الملايين من البشر. دعنا نبذ التعصب الأعمى، فإنه يطمس البصيرة ويُقسّي

القلوب ويُشعل نار العداوة بين الناس، ولا يمكننا بأي حال قيادة الغضب بينما التعصب يعمي بصيرتنا عن رؤية الحق.

صديقي القائد لغضبه، إن قيادة الغضب تتطلب فهمًا صحيحًا وتطبيقًا عمليًا لاستراتيجيات قيادة الغضب، ولمزيد من الفهم وإدراك كيفية التطبيق العملي لتلك الاستراتيجيات، تم كتابة الجزء القادم من الكتاب وهو يوضح عددًا من التطبيقات العملية لاستراتيجيات قيادة الغضب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## تطبيقات استراتيجيات قيادة الغضب

صديقي القائد لغضبه، هذا الكتاب يستهدف مساعدتك على قيادة غضبك ومشاعرك السلبية بشكل عملي وليس مجرد كلام نظري يتم نسيانه عقب الانتهاء من الكتاب، فالعلم الذي لا يمكن تطبيقه لا يُسمن ولا يُغني من جهل، وإنما أنزل الله العلم من أجل العمل، وهو أول هدية أهداها الله لأبينا آدم عقب خلقه؛ أن علمه الأسماء كلها، لذلك فيما يلي سيتم عرض بعض المواقف والشخصيات التي من الممكن أن تسبب لك الغضب وتثير مشاعرك السلبية، مع توضيح كيفية تطبيق أحد أو بعض الاستراتيجيات السابق ذكرها بشكل عملي لقيادة الغضب في مثل هذا الموقف ومع مثل هذه الشخصية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### مواجهة العنف بلا عنف

يتعرض بعض الناس أحيانًا لمحاولات الاعتداء البدني، والتعامل مع الشخص الذي يريد أن يعتدي عليك بدنيًا يتطلب منك الحفاظ التام على هدوئك، فأي انفعال قد يأتي بنتائج عكسية، سواءً في قدرتك على الدفاع عن نفسك أو إثبات حقوقك، وذلك يتطلب الحفاظ على مستوى الصوت بحيث لا يرتفع عن مستوى صوت المعتدي، ولكن يجب أن تكن نبرة صوتك قوية وحازمة، لا تكرر كلماتك، ولا تصرخ لأن ذلك يدل على ضعفك، وليس كما يظن البعض أنها علامة على القوة؛ فالصرخ يعني الخوف، استمر في مراقبة هذا المعتدي، قف بثقة، احرص على عدم انحناء ظهرك، وحافظ على هدوئك لتظهر أنك قوي بما يكفي للدفاع عن نفسك إذا حاول الاعتداء البدني عليك، فهو غالبًا ما يحاول هذا اختبار شجاعتك، فإذا أظهرت الشجاعة والثقة بالنفس؛ فمن الأرجح أنه سيتوقف عن محاولة الاعتداء عليك، لذا لا تغضب أبدًا، وكن شجاعًا ثابتًا وحازمًا.

يحكي الدكتور الراحل ابراهيم الفقي رحمه الله موقفًا حدث له أثناء إدارته لأحد الفنادق، أن عميلًا دخل عليه مكتبه وهو غاضب بشدة، حتى كاد يعتدي عليه، فقام الفقي من كرسيه وتقدم خطوة للأمام تجاه العميل، ثم تراجع مما سبب للعميل ارتباك، لم يعرف ماذا يفعل، ومر الموقف بسلام، وفيما يلي مراحل التعامل مع العنف بلا عنف.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### مراحل مواجهة العنف بلا عنف

يمكن استخدام أكثر من استراتيجية لقيادة الغضب في مثل هذا الموقف، ويمكنك تطبيق هذه الاستراتيجيات على عدة مراحل كالتالي:

## المرحلة الأولى

خذ نفسًا عميقًا؛ املاً صدرك بالهواء كي تحافظ على هدوءك وتتخلص من التوتر وتظهر أنك متماسك حتى لو لم تكن كذلك، وكلما ظهر أنك أقل اهتمامًا بما يحدث، كلما زادت مخاوف من يحاول الاعتداء عليك، كما أن التنفس العميق سيساعدك على استقامة ظهرك وارتفاع صدرك مما يعني إظهار شجاعتك، ثم قم بذكر الله واستعذ بالله تعالى من الشيطان الرجيم، لأن ذكر الله سيجعلك مطمئنًا؛ اذكر اسم الله بصوت عالٍ لجعل خصمك أقل غضبًا، فذكر الله يذهب عنكما الشيطان، ولقد رأى النبي ﷺ شخصًا غاضبًا، فقال: "إني لأعرف كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم".

## المرحلة الثانية

قم بالنظر بشكل مباشر وثقة في عيني هذا المعتدي، لا تعطيه ظهره أبدًا لأنه قد يهاجمك من الخلف، وخذ خطوة إلى الأمام تجاهه ثم ارجع الخطوة نفسها في نفس اللحظة، هذا سوف يجعله حائرًا؛ الخطوة الأمامية تعني نيتك الهجوم عليه فيخافك؛ وأما الخطوة الخلفية فتعني الانسحاب، مما يجعله يشعر بالارتباك لمحاولتك الهجوم عليه، وفي نفس الوقت يشعر بالأمان بأنك انسحبت، وبذلك فإنك ترسل له رسالة أنك قوي وقادر على رد الاعتداء، ولكنك تريد السلام.

## المرحلة الثالثة

في هذه اللحظات، سيستغرق المعتدي وقتًا للتفكير في سلوكك الغريب؛ هل ستهاجمه أم أنك تريد الانسحاب؟ فإذا حدث وتجمع الناس للفض بينكما، فاستغل وجود الكثير من الناس في تلك اللحظات وانصرف، وهذا ليس خوفًا منه، فأنت لم تخش من مواجهته، ولكن هذا هو ما يجب القيام به، منعًا لمشاكل لا ضرورة لها، ورغبة في السلام والعافية، ولتحتفظ بمعركتك لوقت آخر، حينما لا يجدي كل ذلك نفعًا، وتكون مضطرًا للدفاع عن نفسك.

## المرحلة الرابعة

إذا ما زال هذا المعتدي يريد الاعتداء عليك، كن في موقف الدفاع ولا تحاول رد الهجوم عليه، هذا سيساعدك على المزيد من التركيز على الدفاع عن نفسك وعدم حدوث أي أذى لك، بالإضافة إلى أنك بذلك تحافظ على حقوقك، ثم استفد من أي فرصة وانصرف فورًا، وهذا لا يعني أنك ضعيف، بل على العكس، هذا يعني أنك الأقوى لأن لديك ما يكفي من القوة للسيطرة على نفسك، وتذكر "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند

الغضب"، واستمر في مراقبته أثناء مغادرتك لكي لا تمنحه فرصة لمهاجمتك من الخلف.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## الانتصار للشركاء الأعداء

تطبيق آخر هام للغاية لاستراتيجيات قيادة الغضب، وهو كيفية التعامل مع الشريك الذي يُعاديك ويحاول إثارة غضبك طوال الوقت، والمقصود بالشريك هو كل شخص يشاركك بعض الوقت في العمل أو الدراسة أو في البيت أو في أي مكان تتردد عليه كثيرًا؛ ربما يكون غريبًا أو من أقاربك كالأخ أو الابن أو الزوج، وترجع أهمية هذا التطبيق في أن الكثير من الناس يتعرض لمشاكل مع هؤلاء الشركاء، خصوصًا إذا كان نظام الحياة لا يعتمد على العمل الجماعي والتعاون، كما أن اختلاف الطباع والأفكار تثير الخلافات والغضب. أما المقصود بالانتصار لهذا الشريك فهو مساعدته ومساعدة نفسك على نبذ هذه العداوة واستعادة العلاقات الطيبة التي كانت بينكم في يوم ما، وذلك كما حثنا النبي ﷺ في قوله: "انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا" فلما سأله أصحابه عن كيفية نصرته وهو ظالم، قال: "رده عن ظلمه" أي منعه من الظلم ولكن بالحكمة والموعظة الحسنة.

صديقي القائد لغضبه، ينبغي أن تحاول تحسين العلاقات بينك وبين شريكك المستفز، فاستمرار العلاقة على هذا النحو قد يسبب أضرارًا أكبر بكثير مما تتوقع، وقد تصل إلى القتل، خلال فترة كتابة هذه السطور في يناير 2018م، استوقفتني خبر صادم، حيث قصت إحدى المحاكم المصرية في مدينة طنطا بالسجن خمس وعشرين عامًا على ضابط شرطة قتل زوجته بالرصاص في بيت الزوجية نتيجة خلافات زوجية! وقبل الانتهاء من مراجعتي الأخيرة - وليست الآخرة - لهذا الكتاب في سبتمبر 2020م كان هناك جار في الشارع المقابل لي، لم أعرف عنه سوى أنه متعاون وودود، ولكنه كان دائم الخلاف مع زوجته، وفي تلك الفترة حدث خلاف مع زوجته كالعادة بدأ بكلمات ثم تشابك بالأيدي ثم انتهى بقتلها بآلة حادة، وضاعت الأسرة كلها؛ الأم قُتلت والأب سُجن والأبناء بلا ولي أمر.

للتعامل مع شريكك الذي يستفزك طوال الوقت يتم اختيار إحدى استراتيجيات قيادة الغضب وفقًا لطبيعة الموقف الذي تتعرض له ووفقًا لطريقة استفزازه لك وشخصيته وأيضًا وفقًا لشخصيتك أنت. وبصفة عامة هناك نوعان أساسيان من الاستراتيجيات للتعامل مع الشريك المستفز؛ الأولى لعلاج الموقف الحالي، والثانية للوقاية ومنع حدوث هذه المشاكل من الأساس بإذن الله تعالى، وذلك كالتالي.

# أولاً: الاستراتيجيات العلاجية

## تدريب عملي على التصور

برجاء القيام بالتدريب التالي والذي سوف يساعدك كثيرًا بإذن الله على قيادة غضبك مع هذا الشريك الذي يستفزك كثيرًا.

قبل أن تقرأ السطور القادمة، قم الآن بتوفير مكان هادئ لعمل جلسة تأمل، احصل على الاسترخاء والهدوء النفسي من خلال الجلوس في مكان هادئ، أغلق جميع مصادر الإزعاج مثل الهاتف المحمول، تنفس بعمق عدة مرات حتى يملأ الهواء بدنك وحتى تشعر بالاسترخاء وتدخل في مرحلة الألفا (ما بين اليقظة والنوم)، وذلك بهدف التحكم في عقلك الباطن. مدة جلسة التأمل تبدأ من خمس دقائق يوميًا، وإذا استطعت فزدها حتى عشرين دقيقة.

قم بالاسترخاء حتى تشعر أنك تسيطر على عقلك الباطن وتستطيع توجيه إليه التصورات التي ترغب فيها وتغذيته بالمعلومات والخبرات التي يمكنك من التحكم في مشاعرك وأفكارك السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية، مثلاً تصور بدلاً من الشعور بالغضب تجاه تصرفاته، أنك تشعر بالشفقة عليه، وليكن هدفك النصيحة بدلاً من النقد اللاذع، حاول أن تفتح بينكما جسر التواصل بدلاً من تلك الأنفاق المظلمة التي تعيش فيها ولا يسمع فيها أحدهما الآخر ولا يراه.

تصور أن زميلك يثير غضبك بكل الطرق الممكنة، بينما أنت تتجاهله ولا ترد عليه سوى بابتسامة تلقائية بحُب من قلبك تؤكد له أنه لم يتمكن من مضايقتك وليس بأنك تتظاهر بذلك، أو على الأقل تصور أنك تتقبل سلوكه بصدر رحب وبدون ضيق ولا تمنحه السعادة التي يرغب بها المستفزون حينما يثيرون غضب الآخرين، فأحيانًا يكون هدف المستفز فقط أن يراك غاضبًا، فإذا استطعت التحكم في مشاعرك، ربما يتوقف عن ذلك، ثم تصوره وقد توقف عن مضايقتك وأنت تحسن معاملته، وتتوقف أنت أيضًا عن أي سلوك يضايقه، وأنت تحسن بقدر المستطاع معاملته. لمزيد من التوضيح إليك هذا المثال: تصوري أن زوجك قد وقع منه بعض السكر على الأرض فتركه وانصرف فتجمعت عليه الحشرات، وحينما رأيت هذا المنظر بدأت تشعرين بالغضب، ثم تصوري أنك انتقلك لمكان جميل جدًا؛ حديقة رائعة، أزهار ملونة، روائح طيبة، خربير الماء والخضرة حولك في كل مكان، ثم تصوري أنك تمسكين بالغضب وتسحبينه من بدنك وتلقيه بعيدًا عنك، فتشعرين بالراحة والقدرة على السيطرة على الغضب، ثم تصوري أنك تذهبين وتتكلمين مع زوجك بهدوء ولكن بحزم، وتطليين منه القيام بتنظيف ما فعله، فإن استجاب



أو اعتذر، فكفى الله المؤمنين القتال، أما إذا كان رد فعله الصياح، فعليك حينها باستخدام استراتيجية الإعراض.

يُرجى الملاحظة أنكِ مازلت في جلسة التأمل والتصور وفي نفس المثال؛ تصوري نفسك أنك تتجاهلين تصرفاته وكلماته المستفزة، وإذا كان من الشخصيات الفضولية التي يسأل عن كل شيء، فيمكن تجاهل الإجابة على سؤاله أو تغيير الموضوع أو الإجابة بشكل غير منطقي، مما يثير ارتباكهم وحيرته فيتوقف عن السؤال، أو طلب تأجيل المناقشة، فكل هذه تعتبر من أشكال التجاهل والإعراض.

إذا هممتِ على الانصراف وأراد أن يمنعكِ، فقومي بمنحه ابتسامة جميلة من قلبك، واطلبي منه استكمال الحديث لاحقًا، ثم ألقى عليه السلام واتركي المكان، وهنا تنتهي جلسة التدريب والتي تم استخدام فيها استراتيجيات التأمل والتصور والإعراض معًا.

## ثانيًا: الاستراتيجيات الوقائية

هي استراتيجيات تستهدف الانتصار التام على نفسك أولاً ثم على هذا الشريك المستفز بعدم الشعور بالغضب من الأساس، عن طريق تحسين العلاقة بينكما وتحويل هذا الشريك إلى صديق حميم، من خلال الاستراتيجيات الآتية.

### الهدايا

ربما هدية بسيطة رمزية يكون لها تأثير كبير على إصلاح العلاقات بينكما، أو حتى على الأقل أن يكون زميلك أقل استفزازًا لك، ربما تكون الهدية وجبة خفيفة تهديه بها أو قطعة حلوى صغيرة أو قلمًا مميرًا أو علبة مناديل تضعها على مكتبه أو مشروبًا باردًا في الحر أو ساخنًا في البرد، أو أي هدية عظيمة أو بسيطة على أن يكون لها قيمة بالنسبة له، فالهدية المناسبة التي يحبها الإنسان تخترق الحواجز التي وضعها حول قلبه تجاه الآخرين، وتصيب القلب مباشرة بالسعادة والمودة لصاحب الهدية، فربما كوب من الماء البارد والذي لن يكلفك شيئًا تهديه لإنسان في ظهيرة يوم حار يكون سببًا في تحسين العلاقة بينكما ودفع الشر الذي أفسد العلاقة بينكما والانتصار على الشيطان الذي أوقع العداوة بينكما.

"تهادوا تحابوا"

### المدح

قم بمدح شريكك من وقت لآخر، لأن استمرار النقد طوال الوقت وذكر صفاته السلبية لن يغيره، بل ربما يزيده إصرارًا على الاستمرار عليها، أما إذا مدحت بعض صفاته الحسنة – ومن المؤكد أن لديه ولو صفة واحدة على الأقل - فإن ذلك له تأثير إيجابي من ناحيتين: 1 - رفع الروح المعنوية له وبالتالي الرغبة في تحسين صفاته الغير طيبة والغير مرغوب فيها 2 - تحسين العلاقة بينكما، لأن المدح يعطيه الانطباع بالحب والمودة والاهتمام.

## تقييم الأفكار

ينبغي إدراك أن الشديد من يملك نفسه عند الغضب، فلا تترك لشريكك المستفز الباب مفتوحًا لإثارة غضبك بسهولة، فربما يكون هدفه أن يجعلك تترك العمل، أو عدم التركيز حتى يكون أدائه أفضل من أدائك، فلا تسمح له بالانتصار عليك.

صديقي القائد لغضبه، إنها حرب وأنت في حاجة ماسة للانتصار فيها، وانتصارك يكون بقيادة غضبك والانتصار على نفسك أولًا، حينها يمكنك الانتصار على شريكك المستفز، حتى أنه قد يبحث حينها عن شخص آخر ليمارس هوايته في استفزاز الآخرين، ولكن لا بد من إدراك أن انتصارك عليه لا يعني قهره، بل يعني تحسين العلاقة بينكما وعدم السماح لها بالتدهور، فلا تسمح له أن يوقعك في نار الغضب، فهي حرب باردة والانتصار لمن يملك غضبه، وفيما يلي المزيد من التفاصيل عن تلك الحرب الباردة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## الحرب الباردة

يجب تسمية الأشياء باسمها حتى يمكن وضع خطة للتعامل معها، فهذه الموقف الذي ربما يفقد فيه الشخص حقه، يجب تسميته باسمه الحقيقي ألا وهو الحرب الباردة؛ إنها حرب أعصاب، فمن يملك أعصابه أكثر يكون هو المنتصر في النهاية، ولأن الحرب يجب الاستعداد لها فكذلك الحرب الباردة يجب الاستعداد لها تمامًا مثل سائر الحروب، مع الاختلاف في نوع الاستعداد.

إنها حرب تتعرض لها في كثير من المواقف، والخيار الأمثل هو التحلي بهدوء الأعصاب أو كما يُقال برود الأعصاب، فقد يسبب الغضب في ضياع الحقوق، ليس ذلك فحسب، بل قد يسبب الغضب في مثل هذه المواقف إلى ضياع حياة الإنسان بالكامل، فقد يقود الغضب البعض إلى ارتكاب الجرائم، وبالتالي دخول السجن سنوات طويلة.

لمزيد من التوضيح إليك هذه القصة الواقعية؛ قام هادي بتأجير شقته إلى أحد الأشخاص ويدعى أمين وكان أمين يعمل بالمحامة، التزم أمين بسداد الإيجار

حتى انتهت مدة الإيجار، وهنا طلب زياد استرداد شقته، ولكن أمين رفض وطلب تجديد مدة الإيجار وأصر الطرفان على موقفهما، وتفاقت المشكلة بينهما. وفي يوم طلب المحامي من صاحب الشقة زيارته في مكتبه لحل المشكل بشكل ودي، وبالفعل ذهب هادي إلى مكتبه، ولكنه لم يكن مستعدًا بما يكفي لخوض تلك الحرب الباردة، وبدأ الحوار وظل المحامي يراوغ زياد في شروط العقد، فازداد هادي غضبًا على غضبه، ولم يكن هادي هادئًا، ونزع عقد إيجار الشقة من يد المحامي وقطعه، ثم انصرف، ولم يكن أمين أمينًا؛ فاستغل غضب هادي وقيامه بتقطيع العقد، وأحضر شهود زور من مكتبه بالاعتداء عليه وتقطيع العقد، ثم ادّعى أن العقد كان عقد تملك وليس عقد إيجار.

تعرض هادي للمحاكمة بسبب الاعتداء وكاد يُسجن، فضلًا على أن المحامي ظل في الشقة ثلاث سنوات لا يدفع قيمة الإيجار، وطالب المحكمة بإثبات ملكيته للشقة، ولكن ستر الله تعالى أنقذ هادي من المأزق الذي وضع فيه نفسه، ومات المحامي قبل الحكم بالقضية، فاعترفت زوجته بأن الشقة ملك هادي وتعهدت له بسداد الإيجار المستحق وسلمته الشقة. المشكلة لم تنتهِ بعد مع هادي ومثله الكثير من الناس، لأنه لم يعترف بأنه أخطأ بتقطيع العقد وادّعى أنه لا يمكن لأحد أن يتحكم في غضبه في مثل هذه المواقف، فهل هادي محقًا؟ وكيف يمكن لشخص أن يتحكم في أعصابه في مثل هذا الموقف؟ إليك فيما يلي الإجابة.

## الاستعداد قبل الحرب الباردة

### 1 - تحديد معايير الفوز

يجب تحديد أهدافك بوضوح، وما هي تلك الأهداف التي من الممكن التنازل عنها، وما هي الأهداف التي لا يمكنك التنازل عنها، وهنا يمكن استخدام استراتيجية التصور؛ تصور ما قد يطلبه منك خصمك لتحقيقه له، وما قد يرفض على الإطلاق تحقيقه لك، وبناءً عليه ما هي التنازلات التي يمكن أن تقدمها له للحصول على هدفك الأساسي الذي لا يمكن التنازل عنه.

### 2 - كروت التفاوض

تصور الحوار بالكامل بينك وبين خصمك؛ كيف يحاول استفزازك، كيف تمتلك أنت أعصابك، وكيف ترد عليه ردودًا قوية وحازمة ولكن دون أن تفقد السيطرة على أعصابك ودون الوقوع في الغضب.

تصور أيضًا ما هو الورق الذي ستتفاوض معه به، بمعنى كيف تضغط عليه أو تثير مطامعه ليوافق على طلباتك، كروت التفاوض هامة جدًا لأنه لن يعطيك

ما تريد بدونها. إذا لم تجد ما تقدمه له، فلتبحث عن نقاط ضعفه لتضغط عليه بها.

### 3 - خطة الانسحاب

تصور كيف يمكن الانسحاب من الجولة الأولى للحرب في حال لا قدر الله لم تستطع الحصول على ما تريد، وكيف تترك الباب مواربًا لجولة قادمة تكون فيها أكثر استعدادًا للفوز بالحرب.

### 4 - الشهود

اتفق مع بعض الشهود للحضور، وذلك حتى لا يدّعي عليك خصمك أي ادّعاءات باطلة، وكذلك ليكونوا طرقًا إيجابيًا في عملية التفاوض بحيث إذا غضبت، يقومون بمساعدتك على استعادة هدوئك فورًا بكلمة معينة تتفق معهم عليها، وربما يعرض عليك خصمك عرضًا جيدًا ولكنك ترفضه لأنك لا تدرك حينها فائدته لك، فيقومون بتنبيهك ومساعدتك على التفكير فيه، وإذا لم تجد شاهدًا فسجل الحوار بينكما لمراجعته ولضمان حقوقك.

### 5 - إحضار متخصص

إذا كان الموقف يتطلب خبيرًا معينًا، فعليك بالحرص على وجوده معك ليفيدك بما تحتاجه من معلومات، مثلًا إذا كنت بصدد توقيع عقود معينة، فعليك إحضار محامي معك لصياغة العقود وتوقيعها فور الاتفاق عليها في نفس المجلس، فربما يُغير الخصم رأيه إذا لم توقعها العقود فورًا، خصوصًا إذا كان معروفاً بالمرَاوغة والحيل. كذلك اطلب من خصمك إحضار محاميه لنفس الغرض، حتى لا يحاول التهرب منك بحجة أنه يريد استشارة محاميه.

### 6 - الماء

قبل خوض الحرب قم بالوضوء أو بالاغتسال، لأن ذلك يساعد على الهدوء النفسي والشعور بالطمأنينة، وكما أنه يطهر البدن فإنه يطهر الروح، وربما يكون ذلك الشعور هو العلة من الوضوء قبل كل صلاة. احرص كذلك على إحضار زجاجة ماء معك، وسيتم لاحقًا شرح فائدة هذه الزجاجة وعلاقتها بالموضوع.

## أثناء الحرب الباردة

### اذكر الله في نفسك

اذكر الله تعالى في نفسك كثيرًا فإن ذلك يساعد على الحفاظ على مشاعرك هادئة ونفسك مطمئنة؛ ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا

يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ، واعلم أنه إذا كان الحق في جانبك فإن الله تعالى ناصرُك ومؤيدك من حيث لا تتوقع.

اذكر الله بصوت عالٍ

حينما يحاول الخصم رمي شباكك ليوقعك في الغضب، كأن يسألك سؤالاً غريباً لا علاقة له بالموضوع أو يرفع مستوى صوته ليظهر أن الحق في جانبه، فقم بذكر الله أمامه بصوت عالٍ بدلاً من الرد على كلامه المستفز، مثلاً قل: "لا حول ولا قوة إلا بالله" أو "لا إله إلا الله" أو كما أوصى النبي الكريم "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، وستجد لذلك نتيجة مذهشة، فغالبًا سوف يُصاب خصمك بالذهول والحيرة؛ ما هذه الإجابة الغريبة التي لا علاقة لها بحديثه؟ وكيف لم يستطع إثارة غضبه وهو المحترف في إثارة غضب الجميع؟ وسيبدأ حينها في الارتباك والتفكير ثم السكوت، وذلك لأن ذكر الله أكبر من كل شيء؛ ﴿ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۚ 》.

## الماء

هنا تأتي فوائد إحضار معك زجاجة ماء، وذلك كالآتي: 1 - شرب الماء يعمل على تهدئة أعصابك وعدم الوقوع في الغضب 2 - من خلال شرب الماء يمكنك التوقف عن الكلام الغير ضروري، فكثر الكلام في مثل هذه المواقف تعني كثرة الأخطاء كما أن كثر الكلام ستجعل الإنصات إلى كلامك قليلاً، بخلاف ما إذا كنت ساكناً هادئاً، فحينها يكون الجميع متعطش لسماع كلامك وينصتون لك 3 - حينما تتعرض لسؤال صعب يحتاج إلى تفكير ولكن يجب الإجابة فوراً عليه، فيمكنك اكتساب بعض اللحظات للتفكير أثناء شرب الماء قبل أن تجاوب، ولا يمكن أن يلومك أحد على شرب الماء.

إذا لم تستطع إحضار زجاجة ماء، فاطلب كوباً من الماء، وإذا لم يتوفر ذلك أيضاً، فامسك في إحدى يديك أي شيء ولو حجراً، وحينما تريد التوقف عن الكلام، اضغط عليه بقوة، فإن ذلك يريح أعصابك ويجعلك تتوقف عن الكلام الذي لا يجب أن تتحدث به، وحينما تجد الفرصة مناسبة ولديك كلام إيجابي، فارخي يدك وتحدث، وهكذا.

## تجاهل الأسئلة المستفزة

لا يتحتم عليك الإجابة على أسئلة لا علاقة لها بالموضوع أو أسئلة مستفزة، تصور هذه الأسئلة السلبية التي قد تتعرض لها، وتصور نفسك تتجاهلها بطريقة أو بأخرى، كما ذكر سابقاً من الممكن أن يكون ردك هو ذكر الله بصوت عالٍ، أو تغيير الموضوع أو عدم الرد كأنك لم تسمع السؤال! أما إذا كنت جاوبت عليه سابقاً، فذكر المتحدث معك أنك بالفعل جاوبت سابقاً ولا

تريد استهلاك وقتك في تكرار الكلام، وحاول أن تفهم لماذا يكرر نفس السؤال، فربما لم ينصت إليك جيدًا، وربما أنه يشك ويريد منك تكرار الإجابة ليتأكد إذا ما كان كلامك صادقًا أو كاذبًا.

## كتابة الاتفاق

اكتب كل التفاصيل التي اتفقتم عليها، لا تتجاهل أي شيء مهما كان صغيرًا، فكر جيدًا في كل التفاصيل حتى لا تندم عند الوصول إلى الاتفاق، ولكن كن سريعًا فلا أحد سيمهلك كثيرًا.

## بعد الحرب الباردة

إذا منَّ الله عليك بالفوز في معركتك، فكن شاكرًا لله تعالى فضله، فالفضل دائمًا لله والتوفيق منه تعالى. اشكر الله من كل قلبك وعلى الفور، اشكره كثيرًا مئات المرات، ولا يكفي الشكر باللسان فقط، قم بالشكر بالأفعال أيضًا، ولا تنسب الفضل لذكائك بل انسبه لله تعالى، فمن شكر الله زاده، ومن تفاخر بذكائه أوكله الله إلى نفسه.

يمكنك الشكر بالأفعال بأكثر من طريقة، مثل التصدق ولو بمبلغ بسيط، كذلك القيام بسجدة شكر لله تعالى، مساعدة الناس بأي طريقة، صيام يوم، أو غير ذلك من الأعمال التي يحبها الله تعالى، وتذكر دائمًا أن النصر من عند الله.

﴿وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ﴾

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## الحرب الإلكترونية

لم تعد الحرب الباردة مقتصرة فقط على الحوارات المباشرة بين الناس، فقد ظهر في الآونة الأخيرة نوع جديد من الحروب وهو الحرب الإلكترونية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل الإلكترونية، حيث تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا) من أهم أسباب الغضب ووقوع العداوة بين الناس، حيث الرسائل المكتوبة لا تعبر بشكل جيد عن المعنى المقصود، فيحدث سوء تفاهم بسبب رسالة لم يكن المقصود منها ما فهمه الآخر، ويتم التراشق بالاتهامات والسباب على تلك المواقع، حيث يقوم شخص بالرد على كلامك، فتغضب وترد عليه، وتبدأ الحرب، وربما يتدخل طرف ثالث أو أكثر ويزيد الغضب.

هذه الحرب الإلكترونية يمكن تفاديها بحسن اختيار الكلمات من البداية، وربما كان يجب التريث قبل الكتابة لفهم المقصود من الكلام أو التواصل المباشر مع صاحبه وسؤاله عما يقصده بالضبط. كثير من الناس تسببت السوشيال ميديا في فقدهم الكثير من أصدقائهم وأزواجهم أو من ينوون الزواج منهم،

وقد يفقد الأخ أحيانًا أخاه بسبب هذا الكلام المبتور الأجوف الذي يحمل العديد من المعاني، وكل شخص يفسره وفقًا لما يراه، وربما يكون تفسيره لا علاقة له بالمعنى المقصود.

احذر من الكتابة وفكر جيدًا قبل أن تكتب، واحذر من التعليقات أيضًا، وعليك تطبيق قول النبي ﷺ:  
"فليقل خيرًا أو ليصمت"

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### خمس دقائق لهزيمة الغضب

صديقي القائد لغضبه، امنح نفسك خمس دقائق يوميًا للتدريب الشامل على قيادة مشاعرك السلبية وخصوصًا الغضب، في هذا التدريب يتم الجمع بين عدد من الاستراتيجيات، وذلك كالتالي.

قم بممارسة التأمل (التنفس بعمق من البطن مع غلق العينين في مكان هادئ وهواء نقي متجدد)، وأثناء ذلك مارس التصور؛ تصور شخصًا ما يحاول استفزازك حتى تقع بالفعل في الغضب، وبينما بدأ الغضب يسيطر عليك تنتقل بخيالك إلى مكانك المفضل وتتصور نفسك تستمتع به، ثم تصور أنك تمسك الغضب بيدك وتسحبه من رأسك وتلقي به بعيدًا عنك لتشعر بالراحة والهدوء، ثم تصور نفسك تعرض عن ذلك الشخص وتتجاهله، لم ينته التصور بعد، لقد عاد يستفزك مرة أخرى، وها أنت تبتسم وتقل له كلامًا طيبًا ثم تلقي عليه السلام، لكنه يحاول الاعتداء عليك بدنيًا، فتقف مستقيمًا وبوجه حازم وبثقة كبيرة تتقدم خطوة للأمام تجاهه، ثم ترجع نفس الخطوة فورًا قبل أن يحدث الصدام بينكما، فيشعر المستفز بالارتباك ويتوقف، ثم تخبره أنك لا تريد إلا الخير للجميع، ثم تنصرف بهدوء بينما تنظر إليه في ثقة وتراجع وأنت تنظر إليه ولا تدير ظهرك حتى تتأكد أنك بعدت عنه، وابتسامة جميلة على ثغرك لا تفارقك، ابتسامة الثقة والأمان.

خمس دقائق تدريب يوميًا =

قيادة الغضب + تطوير حياتك

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## فوائد الغضب

صديقي القائد لغضبه، تم تعمد الحديث عن فوائد الغضب في نهاية الكتاب، لأنه من المحتمل عدم إكمال قراءته لو كان ذلك في بداية الكتاب، حيث كان لابد أولاً من توضيح أضرار الغضب وكيفية قيادته ومنعه من الأساس، وحينما تستطيع حقاً القيام بذلك، حينها يمكن إدراك المعنى المقصود من فوائد الغضب، ومتى يكون مفيداً، وكيفية حدوث ذلك، وذلك حتى لا يوافق هذا الحديث هوى في نفوس الغاضبين، فيصيرون أكثر إصراراً على غضبهم وأكثر رغبة في الاعتزاز بأسلوبهم الغاضب في التعامل مع الآخرين، وفيما يلي بعض فوائد الغضب.

### التنفيس عن المشاعر

يجب التعبير عن الغضب وإلا ستحدث نتائج نفسية سلبية، ولكن المشكلة تكمن في كيفية التعبير بشكل إيجابي بحيث لا يقودك الغضب بل تقوده أنت إلى ما يجب القيام به، وقد قال ابن حبان رحمه الله: "والخلق مجبولون على الغضب والحلم معاً، فمن غضب وحلم في نفس الغضب فإن ذلك ليس بمذموم ما لم يخرج غضبه إلى المكروه من القول والفعل".

يجب أحياناً إظهار غضبك لمن يستهين بحقك بشكل مستمر ومتعمد، فهذا الشخص ينطبق عليه المثل الشهير "ناس تخاف ولا تختشي"، فهو لن يتوقف حتى يرى غضبك وقوتك وقدرتك على البطش به، وليس المقصود بالطبع الاعتداء بالضرب أو السب، ولكن إظهار قوتك وقدرتك كما قال الله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾، وبالرغم أن الآية تتكلم عن الجيوش والحروب إلا أن ذلك ينطبق أيضاً على المعاملات اليومية المعتادة مع بعض الأشخاص الذين يفتحون باستمرار أبواباً للحرب النفسية ولا يحترمون إلا القوي الذي يستطيع ردعهم بالتعبير الإيجابي عن غضبه بالمنطق والحجة والحكمة، وليس من يصيح كأنه فقد عقله أو يكبت غضبه في نفسه ويصمت.

### اختيار الصديق

من فوائد الغضب أيضاً اختيار الصديق أو شريك الحياة أو العمل، فقد روي عن لقمان الحكيم أنه نصح ابنه إذا أراد أن يختص لنفسه صاحباً، أن يثير غضبه من قبل أن يلقاه بالود، فإن كان في حال القطيعة منصفاً اتخذه صاحباً، وإلا فيجب تجنبه، وقد نصح الأحنف بن قيس ابنه فقال: "يا بُني إذا أردت أن تواخي (يكن أحاً لك) رجلاً فأغضبه، فإن أنصفك وإلا فاحذره".

إن الصديق الحق دائماً ما يكون حليماً مع صديقه، فإذا أهانه أو سبه صبر عليه والتمس له العذر حتى يهدأ ثم يعاتبه، وقد ضرب عبد الله بن عباس - ابن عم



النبى ﷺ - أروع الأمثلة على ذلك، ففي يوم سبّه رجل، فلما انتهى الرجل، قال ابن عباس لصاحبه عكرمة: "يا عكرمة هل للرجل حاجة فنقضها؟" فنكس الرجل رأسه واستحى. وهكذا يتعامل أصحاب الأخلاق السامية مع من يؤذنها، يصبرون عليهم ثم يسامحونهم ثم يكرمونها، فيأسرون بذلك قلوبهم، وتتحول العداوة إلى مودة. كذلك كان الحال مع الكثير من أصحاب النبى ﷺ، فقد تعلموه منه الأخلاق العظيمة، ففي يوم ما أتى رجل الصحابي أبا الدرداء فسبه وأهانته، فقال له أبو الدرداء رضي الله عنه: "يا هذا لا تغرقن في سبنا ودع للصالح موضعًا، فإننا لا نكافئ من عصى الله فينا بأكثر من أن نطيع الله فيه".

كان حفيد النبى ﷺ علي بن الحسين لديه جارية، وفي يوم ما كانت تسكب عليه الماء، فسقط الإبريق من يدها على وجهه فشجّه، فغضب علي بن الحسين، فقالت الجارية: إن الله عز وجل يقول: ﴿وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ﴾ فقال لها: قد كظمت غيظي. قالت ويقول أيضًا: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾، فقال لها: قد عفا الله عنك، قالت: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾، فقال لها: "أذهبي فأنت حرة".

صديقي القائد لغضبه، هنيئًا لك إذا كان لديك صاحب حليم، يصبر عليك ويحسن إليك، فهو أعظم نعمة رزقك الله بها، ولا يعني الصاحب أن يكون فقط زميلك في العمل أو الدراسة، وإنما قد يكون والدك أو والدتك أو أخوك أو أختك أو زوجتك أو ابنك أو بنتك، فهم أولى الناس بحسن صحابتك.

### الانتصار للحق

إن الغضب من أجل الحق أمر مطلوب، ولكن أيضًا بدون إيقاع الأذى على الآخرين، سواءً كان أذى بدني أو نفسي، فالحق أحق أن يتبع، وإذا كان من حق وواجب الإنسان أن يغضب لحقه أو لحق من يهتم لأمرهم، فإنه من واجبه أيضًا عدم رد الظلم بظلم آخر، وإلا صار المظلوم مثله مثل الظالم. كما ينبغي أن يراعى عدم التجريح والتهشير أمام عامة الناس بهذا المخطئ، ولقد كان النبى ﷺ حينما يغضب يقول ما بال أقوام يفعلون كذا وكذا، ولا يُسمّي أسماءً.

في يوم أتى رجل النبى ﷺ فقال: إني لأتأخر عن صلاة الغداة (الفجر) من أجل فلان مما يطيل بنا، فغضب النبى غضبًا شديدًا وقام خطيبًا في الناس، فقال: "يا أيها الناس، إن منكم منقرين، فأياكم ما صلى بالناس فليتجاوز فإن فيهم المريض والكبير وذا الحاجة". كما كان النبى ﷺ يغضب من بعض أنواع الأسئلة التي تفتح أبواب الشر على عامة الناس، فأثناء قيامه بالحج أمر النبى الكريم الناس بالحج، فسأله رجل إذا ما كان الحج واجب كل عام؟ فغضب النبى ﷺ وقال: "لو قلت نعم لوجبت ولما استطعتم ... ذروني ما تركتكم؛ فإنما هلك

من كان قبلكم بكثرة سؤالهم واختلافهم على أنبيائهم، فإذا أمرتكم بشيء فأتوا منه ما استطعتم، وإذا نهيتكم عن شيء فدعوه" رواه مسلم.

كذلك كان النبي الكريم يغضب من هؤلاء الذين يتشددون في الدين، تحكي السيدة عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ رخص في أمر، فتنزه عنه بعض الناس، فبلغ ذلك النبي ﷺ، فغضب حتى بان الغضب في وجهه، ثم قال: "ما بال أقوام يرغبون عما رخص لي فيه، فوالله لأنا أعلمهم بالله وأشدّهم له خشية".

صديقي القائد لغضبه، لاحظ كيف كان غضب النبي الكريم، لم يُجرح ولم يسب ولم يضرب أحدًا، فكان أكثر الناس قيادة لغضبه، ولم يكن يغضب لشخصه، بل كان غضبه انتصارًا للحق. يحكي أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان أشدّ حياءً من العذراء في خدرها، فإذا رأى شيئًا يكرهه عرفناه في وجهه، ولما بلغه ابن مسعود قول القائل: هذه قسمة ما أريد بها وجه الله، شقّ عليه ﷺ وتغيّر وجهه وعَصِبَ، ولم يزد على أن قال: "قد أودى موسى بأكثر من هذا فصبر"، هكذا كان النبي ﷺ يعبر عن غضبه بالكلام المنطقي والبرهان وينصر الحق دون إيقاع ظلم على الظالم أو على نفسه.

oo oo oo oo oo



## قصص عن قيادة الغضب

كان للنبي ﷺ العديد من القصص العجيبة للتحكم في الغضب، قصص لا يتوقعها أي إنسان، وبالرغم أنه خير خلق الله، إلا أنه أكثرهم تواضعًا، وهذا هو أحد أهم الأسباب في أفضليته وهو التواضع، فكلما تواضع الإنسان كان أتقى لله وأقرب إليه لأن الكبرياء لله وحده، يقول الله في الحديث القدسي: "الكبرياء ردائي من نازعني فيه عذبتة ولا أبالي".

وفيما يلي بعض من قصص النبي الكريم ﷺ عن قيادة الغضب.

### قصة التبول في المسجد!

تصور نفسك تجلس في بيتك، فيدخل عليك ضيف، وإذ به فجأة يتبول في أحد زوايا بيتك! ماذا كنت تفعل؟ وما بالك لو كان هذا البيت هو بيت الله تعالى؟! نعم، لقد حدث ذلك من رجل دخل المسجد النبوي الشريف، وتبول في زاوية من المسجد، فغضب الجميع وهُمُّوا أن يضربوه، ولكن النبي ﷺ استطاع الاحتفاظ بهدوء أعصابه، وقال لهم بحكمته: "دعوه حتى يتم بولته!"

لقد استطاع النبي ﷺ التحكم في غضبه وتصرف بحكمة بالغة، فلو أنهم ذهبوا ليقطعوا عليه ما يفعل، سيزيد الضرر لأن البول قد ينتشر في المسجد كله، وحينما انتهى الرجل، دعاه النبي ﷺ وقال له: "إن هذه المساجد لم تجعل من أجل ذلك وإنما من أجل الصلاة".

فقط هذا كل ما في الأمر؟! ألم يأمر النبي بضربه؟ ألم يسبه ويلعنه؟ لم يفعل النبي ﷺ شيئًا سوى أن طلب إهراق دلو من الماء على البول لتطهير المكان (كانت أرضية المسجد حينها من التراب). إنها أخلاق النبوة الكريمة ومثال رائع على كظم الغيظ وهو قادر على تنفيذه، ولكنه التمس للآخر العذر لجهله، فلا يعني أنك تعلم، أن الآخرين جميعًا يعلمون ما تعلم.

بدلاً من لوم الآخر على جهله بما هو معلوم بالضرورة، عليك أن تحمد الله تعالى الذي علمك ما لم تكن تعلم وكان فضل الله عظيمًا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### قصة من استأذن في الزنى!

يجلس النبي ﷺ بين أصحابه ويدخل عليه شاب قوي يافع شجاع يتكلم بكل جرأة وصراحة أمام الجميع، فيقول: "يا رسول الله ائذن لي في الزنى!"

ماذا! هل تطلب من رسول الله أن يسمح بالوقوع في جريمة من أشنع الجرائم التي حرمتها جميع الشرائع السماوية والتي يكرها أي عاقل؟ لا بد وأنت جُننت؟ اخرجوا هذا المجنون من مجلسي، بل اضربوه وسبوه والعنوا

هذا الفاجر. انتظر ... هذا لم يحدث ولم يقل أحد هذا الكلام؛ ليس النبي ﷺ ولا أحد من أصحابه، ولكن هذا ما قد يحدث لو فعلها الآن إنسان ودخل على شيخ في مجلسه مع طلابه، وربما يحدث أسوأ من ذلك.

لقد التزم الجميع الصمت، وتكلم النبي ﷺ كلام الحكماء وبدأ يخاطب الشاب بكل هدوء وبالمنطق الذي يفهمه هذا الشاب الشجاع ذو النخوة العربية، حيث استخدم معه أسلوب التوجيه بالسؤال، فقال له: "أترضاه لأمك؟ ماذا؟ أمي؟ بالطبع لا أحد يرضى لأمه أن تكون زانية، لذلك أجاب الشاب بلا تردد: "لا".

لم ينته الأمر هنا، بل عاد النبي الحكيم السؤال مرة أخرى لكن باختلاف بسيط وقال: "أترضاه لأختك؟"، من المؤكد أنني لا أرضى لأختي ذلك ويجب علي الحفاظ عليها وعلى شرفها، لذلك أجاب الشاب بلا تردد: "لا".

ظل النبي ﷺ يردد عليه السؤال مع تبديل الشخصيات، حتى وصلت الفكرة إلى الشاب وهو في كل مرة يجاوب بالنفي، ثم قال النبي ﷺ: "كذلك الناس لا يرضونه لأهلهم".

لم ينته الأمر هنا، فربما اقتنع الشاب ولكن الرغبة الجامحة مازالت في قلبه، وهنا يأتي دور المشاعر؛ مشاعر الرحمة بشباب يرغب في إطفاء نار غريزته بدون أن يغضب ربه، لذلك دعى له النبي ﷺ بالهداية، وليشعره بتعاطفه معه وتقديره لموقفه، وانصرف الشاب لم يضربه أحد ولم يسبه أحد ولم يلغنه أحد، فقط انصرف في سلام.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### قصة جذب النبي من ثيابه

يدخل رجل غليظ الخلق على النبي ﷺ وهو جالس بين أصحابه، فيجذبه من ثيابه بشدة حتى يكاد يختنق، ويقول له: "يا محمد اعطني مما أعطاك الله!"

تصور أن هذا يحدث لملك عظيم أو حتى لإنسان بسيط، ماذا كان ليفعل؟ من المؤكد أنه سوف يغضب وربما يضرب هذا الرجل أو على الأقل يطرده من مجلسه ويأمر بمنعه من الدخول عليه مجددًا. أما النبي الكريم فلم يفعل ذلك، بل ابتسم وأمر له بالعطية، وقال: "أترى هذا القطيع من الغنم، خذه كله" فرجع الرجل إلى قومه متهللاً فرحاً صائحاً: "يا قوم أسلموا، فإن محمدًا يعطي عطاء من لا يخشى الفقر".

هكذا بحكمته وبحلمه وبقدرته على التحكم في مشاعره يتسبب النبي ﷺ في تحول هذا الرجل إلى داعٍ إلى الحق، ويسلم جميع الناس في قبيلته.

لقد ضرب النبي ﷺ أعظم الأمثلة في التحكم في غضبه، وترك من بعده حائراً في أخلاقه العظيمة التي تفوق الخيال، إنه الإيمان بالله تعالى؛ أعظم سلاح

ضد الغضب.

## المكافأة الربانية لقائدي الغضب

يعلم الله أن السيطرة على المشاعر السلبية وقيادة الغضب من أصعب الأعمال، لذلك فقد أعد الله تعالى مكافأة عظيمة وهدية رائعة لمن يستطيع أن يكظم غيظه ويسيطر على غضبه، فما هي هذه المكافأة؟ ولماذا هي عظيمة؟

أما إجابة السؤال الثاني؛ هي مكافأة عظيمة لأن التحكم في المشاعر السلبية وقيادة الغضب عمل عظيم، وهو أيضًا صعب للغاية، ولهذا أوصى النبي ﷺ هذا الرجل الذي طلب منه النصيحة ألا يغضب وكرر عليه تلك النصيحة ثلاث مرات.

أما إجابة السؤال الأول، فالمكافأة الربانية لكل من يسيطر على غضبه هي كما روى الترمذي عن النبي ﷺ:

"من كظم غيظًا وهو قادر على أن ينفذه الله دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ما شاء"

أي من استطاع التحكم في غضبه بالرغم من قدرته على تنفيسه والقيام بالانتقام لنفسه ممن أثار غضبه فله هذا الثواب، على سبيل المثال أب يسيطر على غضبه ولا يعاقب ابنه بغرض الانتقام والانتصار لغضبه وليس بغرض التربية والتأديب، أو مدير يسيطر على غضبه ولا ينتقم من الموظفين، أو أخ يكظم غيظه على أخيه الصغير، وهكذا ...

يوم القيامة يدعو الله تعالى هذا الشخص القائد لغضبه أمام الناس جميعًا ليكرّمه بتلك الجائزة ألا وهي اختيار ما يشتهي من الحور العين، والحور العين هن نساء خلقهن الله تعالى خصيصًا لإسعاد رجال أهل الجنة، لو اطلعت أحدهن على الدنيا لملأتها نورًا، وقد شبههن الله تعالى بالياقوت والمرجان واللؤلؤ؛ ﴿كَأَمْثَالِ اللَّوْلُؤِ الْمَكْنُونِ﴾ الواقعة، الآية 23.

تصور أن استدعاءك سيكون أمام هذا الإنسان الذي حاول استفزازك، وأنت تختار أمامه من الحور العين ما تشاء، بينما هو يشاهدك تستمتع بهذا التكريم وهو متحسر على أنه لم ينل مثل ما نلت ولأنه كان السبب في عظيم ثوابك، فقد ساعدك بدون قصد للوصول إلى هذه المكافأة العظيمة.

تصور أن كظم غيظك والسيطرة على غضبك سبب في حصولك على تلك المكافأة الربانية الرائعة؛ تقف أمام الجميع يوم القيامة، تتوجه إلى الحور العين، تختار منهن ما تشاء، عددًا ونوعًا، ألا يستحق ذلك أن تسيطر على غضبك وأن تقود مشاعرك؟

قد تسأل سائلة:

إذا كان الله يكافئ الرجل بالحوور العين، فما هي مكافأة المرأة؟  
أعتقد - وهذا اجتهاد شخصي قد يكون صوابًا أو خطأ - أن البديل الذي أعده تعالى للمرأة هو الولدان المخلدون، وهم أطفال خلقهن الله لأهل الجنة، تمامًا مثل الحور العين، وذلك لسببين: 1- أن الله تعالى وصف "الولدان المخلدون" باللؤلؤ تمامًا مثل الحور العين، ﴿وَيَطُوفُ عَلَيْهِمْ وِلْدَانٌ مُّخَلَّدُونَ إِذَا رَأَيْتَهُمْ حَسِبْتَهُمْ لُؤْلُؤًا مَّنثُورًا﴾ 2- أن غريزة الأمومة عند عموم النساء وحُب الأطفال تفوق حُب الرجال، ولأن أهل الجنة لا يلدون، ولأن من حقهم أن يستمتعوا بكل ما يشتهون، فلعل الله جعل الولدان عوضًا للمرأة، خصوصًا تلك النساء الآتي حُرمن من الإنجاب في الدنيا، والله أعلم.

### تدريب الحور العين

تصور أنك قد بدأت تشعر بالغضب، ثم تصور أن الله يستدعيك أمام الناس يوم القيامة للحصول على تلك المكافأة الرائعة، ثم تصور نفسك تهدأ وتتحكم في مشاعرك.

هذا التدريب سيساعدك كثيرًا على التحكم في مشاعرك السلبية، تدرب عليه باستمرار كل يوم حتى يعتاده عقلك وتستطيع تصور هذا المشهد عند بدء الشعور بالغضب في الواقع.

قيادة الغضب = الحور العين

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الخاتمة

صديقي القائد لغضبه، يؤسفني أن رحلتنا في هذا الكتاب انتهت، ولعلنا نلتقي في كتاب قادم بأمر الله وتوفيقه، وتواصلك معي بأرائك يسعدني، وسوف تلقى إجابة بإذن الله على سؤالك ما استطعت إلى ذلك سبيلاً، وهذا هو بريدي الإلكتروني؛ dr.mohmedragab@gmail.com

ولكن قبل أن أنهي كلماتي، ينبغي أن أذكرك بالآتي:

- هناك العديد من الاستراتيجيات التي تساعدك على كظم غيظك وقيادة غضبك، وكل منها له قيمته الهامة، وفقاً لشخصيتك ولشخصية الذي يستفرك ووفقاً للموقف الذي تتعرض له يمكنك استخدام الاستراتيجية المناسبة من هذه الاستراتيجيات؛ وكل ما تحتاجه بعد فهم تلك الاستراتيجيات هو التدريب ولو خمس دقائق يومياً على تصور نفسك تستخدم كل أو بعض هذه الاستراتيجيات للتحكم في غضبك، وحينها ستجد حياتك أفضل بكثير.

- إذا استطعت أن تقود غضبك ثم انتكست وعدت إليه كما كنت سابقاً، فراجع استراتيجيات قيادة الغضب أو بعضها أو أحدها، وحاول من جديد، فلا شيء سهل في الحياة ولا شيء مستحيل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## التعريف بالمؤلف

الاسم/ محمد رجب إبراهيم صيام

حصل على الماجستير والدكتوراه في إدارة الأعمال "نظرية قيادة الذات" من الأكاديمية العربية للعلوم والنقل البحري، كما حصل على دبلومة في "التاي تشي" للطاقة الداخلية من أكاديمية "شنج تينج" في جمهورية الصين الشعبية، لديه خبرة في تأسيس وإدارة الشركات الصناعية والتجارية والخدمية والتعليمية منذ عام 1991م، كتب العديد من الكتب والقصص والسيناريوهات، وشارك في عدد من البرامج الإذاعية والفضائية، كما قام بتأسيس المبادرة التطوعية "ابني هرم أحلامك".

كتب نُشرت للمؤلف

1. استراتيجيات قيادة الذات - دع حلمك يرى النور
2. أنت رئيس جمهورية نفسك
3. حظك من السماء -22 قانونًا لجلب الحظ
4. التعايش مع الذات
5. كوكب الأثرياء - لماذا يزداد الأغنياء الشرفاء غنى ويزداد الفقراء فقرًا؟ للتواصل

- بريد إلكتروني: dr.mohmedragab@gmail.com

فيسبوك: <https://www.facebook.com/selfleading>

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه) ∞ ∞ ∞ ∞ ∞





# متميزون للكتب النصية



Group Link – لينك الانضمام الى الجروب

Link – لينك القناة

## **فهرس..**

---

عن الكتاب..

إهداء خاص

شكر وتقدير

الغضب

أضرار الغضب

أنواع وأسباب الغضب

استراتيجيات قيادة الغضب

أولاً: استراتيجيات علاج الغضب

ثانياً: استراتيجيات الوقاية من الغضب

أهم فوائد قيادة الغضب

تطبيقات استراتيجيات قيادة الغضب

فوائد الغضب

قصص عن قيادة الغضب

الخاتمة

التعريف بالمؤلف