

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة على سيدنا محمد وأهل بيته الطاهرين، سيما خليفة الله في الأرضين،
واللعنة على أعدائهم أجمعين، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

طرق عملية للسيطرة

على الاعصاب المتشنجة والغضب المتفجر

(٢)

قال الله العظيم في كتابه الكريم: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾.

المقدمة: السؤال الذي يؤرق كثيراً من الناس هو: ما هي آليات وطرق السيطرة على القوة الغضبية المتفجرة، والتحكم في الأعصاب المشدودة والمتوترة والثائرة؟

وتزداد أهمية الإجابة الشاملة - الشافية على هذا السؤال، إذا عرفنا أن واحداً من أهم علل وأسباب تفكك العوائل وتصدع النسيج الاجتماعي، وانحطاط المؤسسات والشركات، هو تعامل كل طرف مع الطرف الآخر بأعصاب متوترة وبروح غضبية جامحة.

وقد وقع البحث في المقدمة عن أن الإمامة والقيادة لا تصلح لمن لا يتحلى بالحلم ولا يملك غضبه، وأن من قواعد علم النفس الاجتماعي: أن حالة بعض الجماعات والأمم وصفتهم أن فيهم (غفيرة) كصفة متأصلة عكس بعض الجماعات الأخرى.

ثم وقع البحث في فصلين: الأول: حقائق مهمة عن القوة الغضبية على ضوء الروايات الشريفة، حيث تطرق البحث إلى أن أول من يتضرر بالقوة الغضبية هو الشخص نفسه، وإلى أن البطل حق البطل هو المسيطر على غضبه، وأن طريق الانتصار على الشيطان هو الحلم، وأن مقدمة الحلم وكظم الغيظ عظيمة جداً.

بينما تطرق الفصل الثاني إلى كيفية ترويض القوة الغضبية والسيطرة عليها عبر الحلول قصيرة المدى التي كان منها التزام الصمت، ولزوم الأرض، والوضوء والصلاة ونحوها، مستشهداً ببحوث العلماء في شحنة كيمياء الغضب وفيزيائه، ومتوسطة المدى والتي من أهمها تحويل اتجاه الغضب إن لم يمكن اقتلاعه

طرق عملية للسيطرة على الاعصاب المتشنجة السيد مرتضى الحسيني الشيرازي

من جذوره، لينصرف البحث بعدها إلى الحلول طويلة المدى والتي تستدعي أن يربط المرء عند هذا الثغر ويعسكر ويتميز بصبر طويل ومثابرة كي يروض القوة الغضبية تماماً مستشهداً بقصة طريفة عن كيفية ترويض الكلب البوليسي الغاضبة.

التمهيد: من المستحسن أن نمهد باستعراض بيتٍ من الشعر العربي المأثور، وبإحدى الروايات المفتاحية في حقل القيادة.

(الغفيرة) خصلة في علم النفس الاجتماعي

قال الشاعر:

يا قوم ليست فيهم غفيرة فامشوا كما تمشي جمال الحيرة

والبيت يكشف عن بُعدٍ من أهم أبعاد علم النفس - الاجتماعي؛ إذ يصف قوماً آخرين بأنهم ليست فيهم (غفيرة)، والغفيرة تعني أنهم (لا يغفرون ذنباً لأحد)، أي صفتهم ذلك، فإن بعض الأفراد، العوائل، القبائل، الشعوب تتميز بالحلم والصفح وغفران ذنب البعيد والقريب، لكن بعضاً آخر يتصف بصفة الغلظة والحسونة والشدة وقسوة القلب؛ فإذا صدرت من زوجته أو شريكه أو تلميذه أو منافسه خطيئة، من شتيمة أو إهانة أو غير ذلك، فإنه لا ينسى ذلك أبداً... حتى ينتقم أو يموت!

وقد قال لي أحدهم، وهو شخص معروف، إنه يتميز بأنه كالبعير المعروف بأنه لا ينسى الإساءة إليه أبداً حتى ينتقم، وأنه لو رأى الشخص الذي أهانه، ولو بعد عشرين عاماً، فإنه سيتذكره فوراً ويسارع إلى الانتقام منه بإلقائه أرضاً وسحقه تحت ركبتيه! ولذا جرى المثل المعروف بأنه (يحقد كما يحقد الجمل).

والغريب أن هذا الرجل المعروف كان يتبجح بذلك، أي بأنه يحقد كما يحقد الجمل! وكان يريد أن يفهم الجميع بأن عليهم أن يحترموا احتراماً فائقاً، وأن لا يفعلوا ما يستشمن منه حتى رائحة إهانتهم أو إيذائهم، وإلا فإنه سيحقد حقد البعير ولا ينسى أبداً! عكس صفات المؤمنين تماماً!.

الحاصل أن الشاعر يقول: يا قوم إن تلك القبيلة الأخرى ليست فيهم غفيرة، لذا، وحسب

احتمالين:

أ- فامشوا عنهم، أي اتركوهم وابتعدوا عنهم، إذ كيف تعيش مع من يرصد أخطاءك وهفواتك بعينين كعيني الصقر ولا يغفرها لك أبداً إلا أن ينتقم، ولعله بعد الانتقام أيضاً يبقى ممتعضاً منك!

ب- امشوا إليهم، أي امشوا إلى حربهم (كما فسّر بعضهم البيت بذلك، ولعل شأن إنشاء البيت

محاضرات في التفسير (٤٠٧) الإثنين ١٦ جمادى الآخرة / ١٤٤٧ هـ
كان ذلك.

وعلى أيّ، كلا المعنيين دالّ، بل المعنى الأول أنفع للبحث)، أي: ما داموا لا يغفرون ذنباً أصلاً، فيجب أن نمشي إلى حربهم، ويبدو أنّه كانت قد بدت من الشاعر وبعض عشيرته بادرة سوء تجاه تلك القبيلة، فنّبهم الشاعر إلى أنّهم لا يغفرون وأنّهم سيبيّتونكم وينتقمون، لذا عليكم أن تتغدّوا بهم قبل أن يتعشّوا بكم!

ويقصد من (كما تمشي جمال الحيرة) أي مسرعين، لأنّ الجمال كانت تذهب إلى منطقة الحيرة (القريبة من النجف)، وكانت تمشي مسرعةً جداً.

أهم مواصفات القائد والإمام والمدير

وأما الحديث فهو: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): «لَا تَصْلُحُ الْإِمَامَةُ إِلَّا لِرَجُلٍ فِيهِ ثَلَاثُ خِصَالٍ: وَرَعٌ يَحْجُزُهُ عَنِ مَعَاصِي اللَّهِ، وَحِلْمٌ يَمْلِكُ بِهِ غَضَبَهُ، وَحُسْنُ الْوَلَايَةِ عَلَى مَنْ يَلِي حَتَّى يَكُونَ لَهُمْ كَالْوَالِدِ الرَّحِيمِ»^١.

وهذه الرواية مفتاحيّة جداً لجميع القادة والمدراء على مختلف المستويات، سواء في ذلك مدير المدرسة والمؤسسة وقائد الحزب أو العشيرة وأستاذ الحوزة أو الجامعة وإمام الجماعة، حتى مرجع التقليد، فإنّ (الإمام) له إطلاقات:

- أخصّ، ويُراد به الإمام المعصوم (عليه السلام).
- وأعمّ، ويُراد به مطلق مَنْ يُؤتمّ به؛ إذ إنّ (أمّ) تعني قصد، كقوله: (أمّ المسجد الحرام)، أي قصده.
- وإنّما سُمّي الإمام إماماً لأنّه يُؤمّ أي يقصد، ولأنّه يُؤتمّ به ويُقتدى، والمأموم مُقتدٍ وتابع، بل الإمامة تشمل حتى الكافر، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَاهُمْ أئِمَّةً يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يُنصَرُونَ﴾^٢، كما قال: ﴿وَجَعَلْنَاهُمْ أئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ﴾^٣.

فلو أُريد من الإمام في الحديث المعنى الأعمّ فهو، ولو أُريد المعنى الأخصّ كان حكم سائر الأئمة

١ الشيخ الكليني، الكافي، دار الكتب الإسلامية. طهران: ج ١ ص ٤٠٧.

٢ سورة القصص: ٤١.

٣ سورة الأنبياء: ٧٣.

طرق عملية للسيطرة على الاعصاب المتشنجة السيد مرتضى الحسيني الشيرازي
بالمعنى الأعمّ نفس الحكم، لكن بدرجة أدنى، وذلك بحسب مقتضى القاعدة والعقل السليم والذوق
المستقيم.

والحاصل: أنّ القيادة والإدارة لا تصلح لرجل (خاصة رجال الدين الذين يعدّون قادة للمجتمع في
أيّ مستوى كانوا، وأساتذة الجامعة، بل وأساتذة المدارس، وكذلك المدراء على مختلف المستويات) إلّا
إذا تحلّى بخصال ثلاث هي المذكورة في الرواية، لكن موطن الشاهد الآن هو قوله: «وَحَلَمٌ يَمْلِكُ بِهِ
غَضَبُهُ»، فإذا فقد أيّ شخص هذه الصفة فقد صلاحيته للإمامة؛ إمّا الصلاحية الحقوقية فتحرم عليه
القيادة والإمامة، أو الصلاحية الأخلاقية فلا يكون أهلاً ولا جديراً بإدارة المدرسة أو المؤسسة أو الحزب
أو التيّار أو الشعب أو الأمة.

بعد هذا التمهيد، ننتقل إلى:

الفصل الأول: حقائق هامة عن القوة الغضبية وخصائصها وآثارها

أول متضرر بالقوة الغضبية هو الشخص نفسه

الحقيقة الأولى: هي التي أشار إليها أمير المؤمنين (عليه السلام) بقوله: «عُقُوبَةُ الْغَضُوبِ وَالْحَقُودِ
وَالْحُسُودِ تَبْدَأُ بِأَنْفُسِهِمْ»^١، وكفى بذلك عبرة ليقطع كلّ من الثلاثة عن حقه وحسده وغضبه، والمعادلة
واضحة، فإنّ هذه الحالات الثلاث توجّه أكبر الضغط إلى النفس.. وهي من أهم أسباب ارتفاع ضغط
الدم، ومرض السكري، بل والجلطة في المخ والقلب، إضافة إلى أنّها عوامل تحول دون أن يشعر الإنسان
بالسعادة أبداً؛ إذ يعيش الغضوب والحسود والحقود حالة التعاسة والتكدر والانكسار، مهما أوتي من
نعم. فإن الحسود يرى نعمة لغيره يفتقدها هو أ نِعَمَ غيره أكثر منه فيحسده، ويستقلّ ما هو فيه من
النعم، والحقود تغلي نفسه بالحق، والغضوب تحاصره مراجل الغضب، فتشتعل نار في صدر الحقود،
وأخرى في قلوب الحسود، وتتجلّى آثار نيران الغضب على وجه الغضوب وفي شرايين قلبه ومخّه.

ومن الشواهد الحيّة المعبرة عن كيفية بدء عقوبة الغضوب بنفسه، القصة التالية: فقد نُقل أن أحدهم
ثار على زوجته وأولاده، ومن شدة غضبه أمسك الكأس الزجاجي الذي كان أمامه، فرمى به بقوة على
الحائط، فتكسّر قطعاً كثيرة، وارتدّت شظية من تلك الشظايا فأصابته عينه، فجرحتها جرحاً عميقاً،

١ عيون الحكم والمواعظ (للثي): ص ٣٤٢.

وأتلقتها تماماً!

وليست عقوبة الغضوب والحسود والحقود مقتصرة على ما ذكر من زيادة ضغط الدم والسكر والجلطة فقط، بل تشمل قائمة طويلة منها: إنها تؤدي إلى ضعف الأعصاب، وقد تؤدي إلى مرض الرعشة، وقد تؤدي إلى مرض الزهايمر، إضافة إلى أنها تفقد الإنسان مكانته في المجتمع وتهدد كرامته بالكامل إذ ما إن يكتشف الناس أنه حسود أو حقود أو غضوب حتى يسقط من أعينهم.

البطل العالمي في المصارعة هو من يصرع غضبه

الحقيقة الثانية: إنَّ البطل كلَّ البطل، حقَّ البطل، هو ذلك الذي يملك قوته الغضبية وسيطر عليها تماماً، عكس أسير هذه القوة الشيطانية، الذي تملكه قوته الغضبية فتذهب به إلى حيث المهالك وترمي به في الهاوي.

وقد ورد في الأحاديث «الصُّرْعَةُ كُلُّ الصُّرْعَةِ، الصُّرْعَةُ كُلُّ الصُّرْعَةِ، الصُّرْعَةُ كُلُّ الصُّرْعَةِ: الرَّجُلُ الَّذِي يَغْضَبُ فَيَشْتَدُّ غَضَبُهُ، وَيَحْمَرُّ وَجْهُهُ، وَيَقْشَعُرُ جِلْدُهُ، فَيَصْرَعُ غَضَبَهُ»^١.

والصُّرْعَةُ هو البطل الذي يصرع غيره عادةً، ولا يصرعه غيره، ولنفرضه مثلاً بطل العالم في المصارعة، فبطل المصارعة الحقيقي - الدولي هو من يصرع غضبه، لا من يصرع خصمه بقوته الجسدية بل من يصرع غضبه بقوته الروحية، وقد ورد عنه (صلى الله عليه وآله) لأصحابه: «مَا الصُّرْعَةُ فَيْكُمْ؟ قَالُوا: الشَّدِيدُ الْقَوِيُّ الَّذِي لَا يُوَضَّعُ جَنْبُهُ، فَقَالَ: بَلِ الصُّرْعَةُ حَقُّ الصُّرْعَةِ رَجُلٌ وَكَزَ الشَّيْطَانُ فِي قَلْبِهِ فَاشْتَدَّ غَضَبُهُ وَظَهَرَ دَمُهُ، ثُمَّ ذَكَرَ اللَّهُ فَصْرَعَ بِحِلْمِهِ غَضَبَهُ»^٢.

وعنه (صلى الله عليه وآله) لَمَّا رَأَى قَوْمًا يَدْحُونَ حَجْرًا، فَقَالَ: «أَشَدُّكُمْ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ، وَأَحْمَلُكُمْ»^٣ مَنْ عَفَا بَعْدَ الْمَقْدَرَةِ»^٤.

وقال الإمام الصادق (عليه السلام): «مَرَّ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله) بِقَوْمٍ يَرْفَعُونَ حَجْرًا، فَقَالَ: مَا هَذَا؟

١ الترغيب و الترهيب: ج ٣ ص ٤٤٧ ح ٩.

٢ الحسن بن شعبة الحراني، تحف العقول، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة: ص ٤٧.

٣ له معنى وجيه، ويحتمل كونه (أحلمكم).

٤ الحسن بن شعبة الحراني، تحف العقول، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة: ص ٤٥.

قَالُوا: نَعْرِفُ بِذَلِكَ أَشَدَّنَا وَأَقْوَانَا،

فَقَالَ (صلى الله عليه وآله): أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَشَدِّكُمْ وَأَقْوَاكُمْ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ.

قَالَ: أَشَدُّكُمْ وَأَقْوَاكُمْ الَّذِي إِذَا رَضِيَ لَمْ يُدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي إِيْمٍ وَلَا بَاطِلٍ، وَإِذَا سَخِطَ لَمْ يُخْرِجْهُ سَخِطُهُ مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ، وَإِذَا قَدَرَ لَمْ يَتَعَاطَ مَا لَيْسَ بِحَقٍّ^١.

كيف تنتصر على الشيطان؟

الحقيقة الثالثة: إنّ الشيطان رغم قوته الفائقة، إلا أنّك يمكنك التغلب عليه ببساطة عبر التغلب على أمر يقع في حدود سلطتك شخصياً، وهو القوة الغضبية، فإذا سيطرت على غضبك فقد غلبت الشيطان، وإلا حدث العكس تماماً، وهذا ما صرّح به أمير المؤمنين (عليه السلام) في قوله: «ظَفِرَ الشَّيْطَانِ مَنْ غَلَبَ غَضَبُهُ، ظَفِرَ الشَّيْطَانُ بِمَنْ مَلَكَهُ غَضَبُهُ»^٢.

فما أسهل الأمر والحال هذه!، إذ لا تحتاج أن تمتلك جيشاً من مليوني جندي، ولا أن تتحمل تكلفة مليارات الدولارات شهرياً لإدارة المعركة، بل تحتاج إلى قرار واحد صارم فقط!

نماذج من الأجر المذهل على كظم الغيظ

الحقيقة الرابعة: إنّك إذا أفرغت قلبك من الغضب، بل إذا تحكّمت في غضبك وسيطرت عليه، فإن الله تعالى سيملاً قلبك، بدلاً من ذلك، بالأمن والإيمان، وأنت أحوج ما تكون إليهما أي في يوم القيامة. قال الإمام الباقر (عليه السلام): «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى إِمْضَائِهِ حَشَا اللَّهُ قَلْبَهُ أَمْنًا وَإِيْمَانًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^٣.

الحقيقة الخامسة: ما أشار إليه الإمام علي (عليه السلام) بقوله: «أَعْدَى عَدُوٍّ لِلْمَرْءِ غَضَبُهُ وَشَهْوَتُهُ، فَمَنْ مَلَكَهُمَا عَلَتْ دَرَجَتُهُ وَبَلَغَ غَايَتَهُ»^٤، فهذان، الغضب والشهوة، هما العدوان اللدودان للإنسان وهما كجناحي طائر الشؤم يطيران به نحو البرهوت.

١ روضة الواعظين وبصيرة المتعظين (ط - القديمة): ج ٢ ص ٣٧٩، وعنه مشكار الأنوار في غرر الأخبار: ص ٣٢.

٢ مستدرك الوسائل ومستنبط المسائل: ج ١٢ ص ١٣.

٣ الشيخ الكليني، الكافي، دار الكتب الإسلامية - طهران: ج ٢ ص ١١٠.

٤ غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٢١٠، مستدرك الوسائل ومستنبط المسائل: ج ١٢ ص ١٢.

الفصل الثاني: كيفية ترويض القوة الغضبية والسيطرة عليها

أنّ هنالك طرقاً للسيطرة على القوة الغضبية، وحلولاً تتنوع بين قصيرة المدى، وطويلة المدى، ومتوسطة المدى.

الحلول قصيرة المدى

أولاً: الحلول قصيرة المدى، وقد أشارت الروايات الشريفة إلى مجموعة من الحلول الآنية التي تتكفل بمكافحة تفجر القوة الغضبية في نفس لحظة ثورانها، وهي:

١- الصمت، فقد ورد: «دَاوُوا الْغَضَبَ بِالصَّمْتِ وَالشَّهْوَةَ بِالْعَقْلِ»^١، فإنّ الإنسان إذا ثار صراع بينه وبين غيره، أو بين طرفين قريبين منه، فإذا رأى قوته الغضبية تنفلت، فليطبق شفّيته بقوة ولا ينطق حتى بكلمة!.

وقد أطرف بعضهم إذ قال: خلق الله تعالى للإنسان شفتين وضعهما قدام لسان واحد، كحارس عتيد لكي يضبط لسانه من الثرثرة، والسباب، والشتائم، والتّهمة، والغيبة، والنّميمة، وإذكاء نار المعارك بلسانه الحاد، أو استخدام لسانه السليط ضد هذا وذاك.

وكان بعض الأشخاص يضع في فمه حصاة، كي يتدرب على السكوت، وقد رأيت أحدهم استمر على هذه الحال سنة كاملة! وليس المقصود الآن أن يفعل أحدكم ذلك، بل هو مثال للتدريب على السيطرة على اللسان بمداومة الصمت.

٢- الجلوس، إذا كنت قائماً، والاضطجاع إذا كنت جالساً.

وقد ورد عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ»^٢، وقال الإمام الباقر (عليه السلام) «فَإِذَا رَجُلٌ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ، وَإِنْ كَانَ جَالِساً فَلْيَقُمْ»^٣.

والظاهر أن مطلق تغيير الحالات نافع حسن فإذا غضب فليشغل بالكتابة، أو النجارة والحداثة أو السياقة أو ركوب الخيل أو السباحة، أو الرسم، كل بحسب تخصصه أو هوايته.

١ عيون الحكم والمواعظ (لليثي): ص ٣٤٢.

٢ الترغيب والترهيب: ج ٣ ص ٤٥٠/١٦.

٣ الشيخ الصدوق، الأمالي، منشورات كتابجي. طهران: ص ٣٤٠.

٣- الوضوء، وقد ورد: «أَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَأَنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا يُطْفِئُ النَّارَ الْمَاءُ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ».

إذ يقول تعالى عن لسان إبليس: ﴿خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ﴾^١.

ومن الواضح أن الماء يُطْفِئُ النار، ومن المجرب والواضح أن الإنسان إذا توترت أعصابه أو اشتد غضبه، فإنه إذا سكب الماء، خاصة الماء البارد، على وجهه، فإنه يبعث فيه نوعاً من الهدوء. فكيف إذا سكبه على وجهه ويديه ومسح على رأسه ورجليه!

والوضوء نور، فقد ورد «أَنَّ الْوُضُوءَ عَلَى الْوُضُوءِ نُورٌ عَلَى نُورٍ، وَمَنْ جَدَّدَ وُضُوءَهُ مِنْ غَيْرِ حَدَثٍ آخَرَ جَدَّدَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ تَوْبَتَهُ مِنْ غَيْرِ اسْتِغْفَارٍ»^٢، كما في الرواية، فإذا غضب المرء فليقم من فوره ويتوضأ، فإنه يطفيء غضبه من جهة ويضيف إليه نوراً من جهة، ويستجلب رحمة الله تعالى من جهة.

٤- الجلوس والتفكير، وقد ورد عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): «يَا عَلِيُّ، لَا تَغْضَبْ، فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ وَتَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَادِ وَحِلْمِهِ عَنْهُمْ، وَإِذَا قِيلَ لَكَ اتَّقِ اللَّهَ فَانْبِذْ غَضَبَكَ وَرَاجِعْ حِلْمَكَ».

وقوله (صلى الله عليه وآله): «يَا عَلِيُّ» من باب إياك أعني واسمع يا جارة، فإن هذا من أساليب التعليم المتطورة، فعلى الإنسان إذا غضب أن يجلس فوراً، وأن يبدأ التفكير في أن الله تعالى أعظم قدرة منه على العباد بما لا يُقاس، وأنهم يعصونه كثيراً، وأين معصية الله من أن يعصيك ابنك أو زوجك؟ ومع ذلك فإنه عظيم عليم، رؤوف رحيم، حتى أنه تعالى صَدَّرَ كتابه الكريم بـ ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾.

فإذا تفكر في ذلك ونحوه، أمكنه أن يسيطر على قوته الغضبية، بل وأن يحلم عمن آذاه، ويصفح، ويتجاوز في حاق قلبه وأعماق فؤاده، لا على مستوى جوارحه ولسانه فحسب.

كيفية امتصاص شحنة الغضب الكيماوية وطاقته الفيزيائية، علمياً

١ بحار الأنوار، دار إحياء التراث العربي - بيروت: ج ٧٠ ص ٢٧٢.

٢ سورة الأعراف: ١٢، وسورة ص: ٧٦.

٣ الشيخ الصدوق، من لا يحضره الفقيه، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة: ج ١ ص ٤١.

٤ الحسن بن شعبة الحراني، تحف العقول، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة: ص ١٤.

ومن الناحية العلمية، يمكننا أيضاً برهنة هذه الأساليب والحلول، ونظائرها، إذ قال عدد من الخبراء إنَّ الشحنة الكيماوية للغضب تستمر حوالي تسعين ثانية، والمقصود المعدل ودرجتها الشديدة، إذ أنَّ آثار الشحنة الكيماوية تستمر أحياناً إلى ساعة، كما قالوا ذلك أيضاً.

والوضوء يستغرق هذا المقدار من الزمن وفي بعض الناس أكثر، خاصة مع مقدماته، التي منها ترك المجلس الذي كان الباعث على توتر الأعصاب، والذهاب إلى المتوضأ ونحوه. وكذلك لو استمر صمته هذا المقدار من الزمن أو أقل، أو أكثر، بما يحرز معه سكون غضبه وهدوءه النسبي.

وأما من الناحية الفيزيائية، فقد قال بعض الخبراء إنَّ الطاقة الفيزيائية الأولية للغضب تستمر حوالي ست ثوانٍ، وقالوا بأنَّ الإنسان عندما يغضب (وتستثار قوته الغضبية) يبدأ البدن في ضخ هرمون الأدرينالين في بدنه، وهو المسمى أيضاً بهرمون الكر والفر (وهو الهرمون الذي يساعد الإنسان على مواجهة مخاطر الطبيعة، إمّا بالهجوم أو بالفرار).

فإذا رأى وحشاً مفترساً، فإنَّ البدن يضخ الأدرينالين بسرعة، فيدق قلبه بعنف، ويزداد تيقظه وحذره، بل وتزداد قواه، فإذا هاجم، يهاجم بقوة أكبر من الحالات الطبيعية، وإذا هرب، يهرب بسرعة أكبر من سرعته الطبيعية، ومع ضخ هذا الهرمون في البدن، تزداد ضربات القلب، ويصل الدم محملاً بهذا الهرمون إلى العضلات وإلى الدماغ بشكل أكبر، فيحفزه بشدة، وذلك لأن الأدرينالين يساعد الجسم على حرق السكر بسرعة ليتم استهلاكه كطاقة، لذلك تزداد قدرات الإنسان وتركيزه وطاقاته عند مواجهة الأخطار الطبيعية وغيرها، أو عند تفجر القوة الغضبية ونحوها.

وبعد أن يضخ هذا الهرمون في البدن فإذا زال الخطر، أو قرّر الإنسان أن يهدأ، أو مارس عملاً مهدئاً كالوضوء أو لزوم الأرض، فإنَّ البدن يحتاج إلى ست ثوانٍ لامتناع ضربته القوية أو فقل لإحراقه المبدئي، ومن هنا تبدأ رحلة المسيرة نحو السكون والهدوء، وبذلك يمكن للإنسان إذا رأى قوته الغضبية تتفجر أن يسيطر على طلائعه الشديدة في الثواني الأولى، أو أول دقيقتين مثلاً إما بالصمت، أو بتغيير الحالة، أو الوضوء، وما إلى ذلك.

الحلول متوسطة المدى

ثانياً: الحلول متوسطة المدى، وهي متعدّدة، ومنها — وهي طريقة طريفة —

توجيه طاقة الغضب الجبّارة نحو الداخل

أن يوجّه الإنسان طاقته الغضبِيّة باتجاهٍ آخر، ذلك أنّ الغضب يمكن تشبيهه بالسَّيل، فإنّك قد لا يمكنك مواجهة السَّيل والوقوف أمامه، لكنّك يمكنك أن تغيّر اتجاهه بأن تحفر خنادق وجداول وأنهاراً واسعةً وعميقةً في طول مسير السَّيل، فإنّ السَّيل حينئذٍ يتحوّل إلى تلك الأنهار، ويتحوّل من طاقةٍ تدميريّةٍ جبّارةٍ إلى طاقةٍ بناءةٍ إذا وجّه المهندسون الخبراء مجرى الأنهار التي تحتضن السيول نحو وادٍ منخفضٍ بين الجبال، أو نحو سدود صناعيّة مثلاً لتجتمع فيه المياه وتشكّل ذخيرة من أهم ذخائر المستقبل.

وكذلك الغضب، فإنّ الإنسان إذا لم يمكنه السيطرة على قوّته الغضبِيّة وطاقته التدميرية ومواجهتها، فعليه بتغيير اتجاهها، وذلك عبر أمرين:

١- أن يغيّر اتجاه الغضب من كونه نحو صديقه أو زوجته أو شريكه الذي غضب منه، إلى داخله هو، وقد ورد: «طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْنُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ»^١، لكنّ هذا الأمر بحاجةٍ إلى قرار جازم وتصميم حازم وتركيزٍ شديد، بأن يتّجه الإنسان داخليّاً فيغضب على نفسه، فإذا غضب على ابنه أو شريكه لأنّه عصاه، فليوجّه غضبه باتجاه داخله وعلى نفسه مستذكراً أنّه فعل الأسوأ إذ عصى ربّ العالمين، فإن كان يغضب فعليه أن يغضب على نفسه.. وبالتمرين ستتحوّل هذه إلى ملكةٍ في نفسه.

وقد نقل عن عيسى المسيح (عليه السلام) ما مضمونه: (ويلكم عبيد السَّوء، ترون القذى في عين غيركم ولا ترون الجذع في أعينكم)^٢. فإنّ هذه طبيعة الإنسان: أن يراقب غيره وينسى نفسه، لكنّه لو درّب نفسه على العكس لانتصر انتصاراً باهراً على قوّته الغضبِيّة ونظائرها.

ونقول: في بحث استطلاعي هامّ إنّهُ حتى الدول والأحزاب فإنّ الناجح منها هو من يوجّه سهام انتقاداته وقوّته الغضبِيّة نحو نفسه وأعماله وقراراته ومواقفه وأدائه، ولا يرمي الكرة في ملعب الآخرين، أمّا الدول الفاسدة والمستبدّة فإنّها توجّه الحِراب نحو الخارج، فبدل أن تتحمّل هذه الدول مسؤولية الفقر الذي ضرب بلادها والتضخّم والجريمة والبطالة التي تزداد يوماً بعد يوم، تجدها تتّهم الدول الأخرى، كي

١ نهج البلاغة: الخطبة ١٧٦.

٢ نقل هكذا: (يُبْصِرُ أَحَدُكُمْ الْقَذَى فِي عَيْنِ أَخِيهِ وَيَنْسَى الْجُذْعَ فِي عَيْنِهِ).

محاضرات في التفسير (٤٠٧) الإثنين ١٦ جمادى الآخرة / ١٤٤٧ هـ

تبرأ نفسها من التقصير وسوء استغلال السلطة والفساد المالي والإداري، ولا شك أن بعض الدول الأخرى تسعى لإضعاف هذه الدولة أو تلك، إلا أنه لا شك أيضاً أن الحكومة تتحمل قسطاً وافراً من مسؤولية تخلف البلاد، ومشاكل البيئة والتصحر والفقر والبطالة.. إلخ.. ولعلنا نرجع إلى هذا البحث لاحقاً وبالتفصيل إن شاء الله تعالى.

٢- أن يوجهه نحو الحكومات المستبدة الجائرة والسلطات الظالمة.. على تفصيل آت بإذن الله تعالى.

الحلول طويلة المدى

ثالثاً: الحلول طويلة المدى.. إذ أن مما لا شك فيه أن الحلول قصيرة المدى ضرورية، إذ إنها تسيطر على الموقف المتفجر في نفس اللحظة، لكن ذلك بحاجة إلى أن يُشفع بحلول متوسطة وبعيدة المدى تستهدف حل المشكلة من الجذر أو السيطرة عليها من الأساس، وحينئذ تكون نوبات الغضب المتفجر أخف بكثير.

والحلول الاستراتيجية متعددة، نقتصر على واحدة منها وهي تجمعها بوجه، وهي أن يمنح الإنسان هذه المشكلة الأولوية القصوى، فإذا رأى أن قوته الغضبية متفجرة عسكر فترة معتنى بها لتغيير حالته تماماً، وإذا وجد قوته الشهوية قوية جداً خندق عندها وكافحها حتى يغلِبها.. وهكذا.

وهذا يعني أن يتحلّى المرء بالصبر الاستراتيجي والمثابرة والمواصلة والمتابعة حتى يصل إلى السيطرة الكاملة على نقاط ضعفه الرئيسة.

قصة الذي روّض الكلب البوليسي بمهارة غريبة!

ومن القصص المعبرة أكبر التعبير عن الصبر الكبير والمثابرة حتى الوصول إلى الهدف، ما نقله لي أحد الأشخاص ذوي الإرادة القوية، أنه اشترى ذات يوم بيتاً في بعض بلاد الغرب، وأخبره البائع أنه سيترك في البيت، في قفص، كلباً بوليسياً مدرباً، حيث لم يعد يحتاجه فوافق، إذ اعتقد إنه سيمرّ بتجربة جديدة في طريقة التعامل مع الكلب البوليسي وترويضه.

يقول: ولم أكن أتخيل في البداية صعوبة الأمر، إذ الكلب مدرب على رفض الغرباء والحذر منهم، وعدم أكل أي شيء يقدمونه له (إذ قد يكون فيه سم يضعه اللصوص بغرض التخلص منه، أو مخدر أو غير ذلك، لذلك يدربونه على ألا يأكل أي شيء يقدمه الغريب).

يقول: استلمت المفاتيح، ودخلت البيت، وكان الكلب في القفص، وبمجرد أن رأيته بدأ بالنباح بصوت عالٍ، وكان ذلك طبيعياً إذ إن صاحبه لم يعرفني عليه أصلاً، لكن الكلب استمر في النباح لساعة أو أكثر، وعندما اقتربت من القفص، وجدت فيه كمية كبيرة من الماء تكفيه لأيام، ولكن من دون طعام، وعندما قدّمت له الطعام رفض وازداد نباحه، وهنا فكرت في أن هذه تجربة فريدة لي لتعلم فن ترويض ما لا يترويض بسهولة، وللتدرب على الصبر، ولكن كيف؟ خطرت لي فكرة أن أفرش البساط على مبعدة أمتار من قفصه، وأن أبدأ مطالعاتي وأعمالي هناك حيث كان الجو ربيعاً، وكانت الأيام أيام عطلة، وعندما فعلت ذلك نبح الكلب بشدة، لكنني استمررت في المطالعة، وإجراء الاتصالات.. إلخ، كأنه مكتبي الخاص، ولكن مضى اليوم الأول، والكلب حذر جداً، يتهيج بشدة إذا اقتربت نحوه خطوة، لكنني أصررت على النجاح في ترويضه، فاستمررت لليوم الثاني وهو رافض، حتى نهاية اليوم الثالث، حيث بدا أنه ألفتني واطمأنّ أنني لست لصاً بل صاحبه الجديد، فقدمت له قطعة لحم فأكلها، واستسلم لي تماماً.

يقول: كان من السهل أن أتصل ببائع المنزل، وأطلب منه أن يجيء ليعرفني على الكلب، لكنني وجدتُها فرصة لاكتشاف قدراتي ولتتعلم على الصبر الاستراتيجي.

وموطن الشاهد أنّ نفس الإنسان في قوتها الغضبية والشهوية ونحوهما، لا تقل وحشية وجموحاً من مثل هذا الكلب، وإن الإنسان إذا أراد أن ينجح في ترويضها فعليه أن يتحلّى بصبر استراتيجي وإرادة فولاذية ومثابرة شديدة، وقد ورد: (ومن جد وجد، ومن زرع حصد)، وقد قال تعالى من قبل: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾.

وبذلك خلصنا إلى أن القوة الغضبية رغم قوتها الكبيرة وخطورتها الجائحة إلا أنها مما يمكن السيطرة عليه عبر حلول قصيرة المدى، تمتص شدة الغضب في الثواني الأولى، كالوضوء والصمت، ومتوسطة المدى عبر توجيه طاقة الغضب إلى الداخل وغير ذلك، وبعيدة المدى عبر اتخاذ استراتيجية عامة وشاملة تمتد ربما على مدى سنوات.

وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد واله الطيبين الطاهرين