



ضبط النفس عند الانفعال ضرورة يجب التدريب عليها

# الغضب .. أوله جنون وآخره ندم

(أن النفس لأمانة بالسوء)، والسوء كما يكمن في الغرائز والشهوات يوجد في المشاعر الانسانية التي من الممكن أن تخرج عن المألوف كالغضب الشديد وعدم القدرة على التعامل مع المواقف والخروج عن السيطرة وبالتالي يتحول الأمر إلى آفة وليس سوء فقط، وحذرنا الرسول ﷺ من الغضب والانفعال في أكثر من موضع قائلا «لا تغضب ولك الجنة»، فأول الغضب جنون وآخره ندم.

ولكن كيف نتحكم في النفس؟ سؤال يطرح نفسه دائما على كل الانفعاليين، كيف يمكن ضبط النفس عندما نجد أنفسنا في مواقف تجبرنا على الخروج عن شعورنا، حيث يتحول الغضب والانفعال لدينا من شعور عاطفي طبيعي إلى مشكلة مدمرة نفسيا وجسديا في حال وصوله إلى نقطة اللاعودة وهي عدم القدرة على التحكم بالنفس وضبطها.

وبالرغم من الرؤية العامة لدى علماء النفس

في أن الغضب حالة ضرورية تحمي النفس من العدوان الخارجي إلا أن الإنسان عندما يصبح سهل الاستثارة ويغضب لإتفه الأسباب وتزداد حدة انفعالاته لفترات طويلة سيعاني من التوتر والقلق وفقدان الرغبة في الاستمتاع بالحياة، لذا يجب أن يتدرب على التحكم بالنفس عند الغضب، حيث يعتبر ذلك من الأمور بالغة الأهمية التي يجب عليه أن ينجح فيها وأن يعمل على استيعاب نماذج البشر باختلاف طبائعهم وأخلاقهم.

## الفودري: التأسى بالمنهج الرباني والنبوي أهم خطوات ضبط الانفعالات

الولايات الاجتماعية وانقسام عرى الأسرة وتحطم كيانها، هو الطلاق، وأسأل أكثر الذين يطلقون نساءهم كيف طلقوا ومتى، فسينبئونك: لقد كانت لحظة غضب، فينتج عن ذلك تشريد الأولاد، والندم والخيبة، والعيش المر، وكله بسبب الغضب ولو أنهم ذكروا الله ورجعوا إلى أنفسهم، وكظموا غيظهم واستعانوا بالله من الشيطان ما وقع الذي وقع ولكن مخالفة الشرعية لا تنتج إلا الخسارة، إلى جانب ما يحدث من الأضرار الجسدية بسبب الغضب أمر عظيم كما يصف الأطباء كتجلط الدم، وارتفاع الضغط، وزيادة ضربات القلب، وتسارع معدل التنفس، وهذا قد يؤدي إلى سكتة مميتة أو مرض السكري وغيره. نسال الله العافية. وأخيرا يجب تأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب، فلو قدر لغاضب أن ينظر إلى صورته أو يقرأ حين غضبه، وارتجاف أفرافه، وتغير واحمرار وجهه، وجحوظ عينيه وخروج حركاته عن الترتيب وأنه يصرف مثل المجانين لأنف من نفسه، واشمان من هيبته ومعلوم أن قبح الباطن أعظم من قبح الظاهر، فما أفرح الشيطان بشخص هذا حاله نعوذ بالله من الشيطان والخذلان.

● رندي مرعي



لطيفة الفودري

هريرة ﷺ «أن رجلا قال للنبي ﷺ أوصني قال لا تغضب. فردد ذلك مرارا، قال لا تغضب» رواه البخاري. من المعينات على كظم الغيظ وأشارت التي تذكر ما أعد الله للمتقين الذين يجنبون أسباب الغضب ويجاهدون أنفسهم في كبتهم ورده لهم من أعظم ما يعين على إطفاء نار الغضب، ومما ورد من الأجر العظيم في ذلك قوله ﷺ «ومن كظم غيظا، ولو شاء أن يمضيه أمضا، ملأ الله قلبه رضا يوم القيامة»، رواه الطبراني، وكذلك معرفة الرتبة العالية والميزة المتقدمة لمن ملك نفسه قال رسول الله ﷺ «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»، رواه أحمد.

وكما انفلتت النفس واشتد الأمر كان كظم الغيظ أعلى في الرتبة. قال ﷺ: «الصرعة كل الصرعة الذي يغضب فيشتد غضبه ويحمر وجهه، ويقشع شعره فيصرع غضبه»، رواه الإمام أحمد. كما يجب التأسى بهديه ﷺ في الغضب وهذه السمة من أخلاقه ﷺ، وهو أسوتنا وقودتنا، واضحة في أحاديث كثيرة.

ويجب أيضا معرفة أن رد الغضب من علامات المتقين: وهؤلاء الذين مدحهم الله في كتابه، وأثنى عليهم رسوله، ﷺ، وأعدت لهم جنات عرضها السموات والأرض، فالغضب أمر من طبيعة النفس يتفاوت فيه الناس، وقد يكون من العسير على المرء أن يغضب، لكن الصديقين إذا غضبوا وذكروا بالله ذكروا الله ووقفوا عند حدوده، وهذا مثالهم.

كما يجب معرفة مساوئ الغضب وهي كثيرة، مجملها الإضرار بالنفس والأخرين، فينطلق اللسان بالشتيم والسب والحش وتنتقل اليد بالبطش بغير حساب، وقد يصل الأمر إلى القتل، وتابعت الفودري أنه من أعظم الأمور السيئة التي تنتج عن الغضب وتسبب

اعتبرت المرشدة الاجتماعية والمدرية الدولية بالتنمية البشرية لطيفة الفودري أن هناك أسبابا عديدة لإثارة الغضب كالزواج الزائد، والإعجاب بالنفس، والتعالي على الآخرين، السخرية والاستهزاء من الآخر، واعتقاد أن الغضب من كمال الإنسان، كما أن هناك العديد من المسببات الخارجية كضغوطات الحياة الناتجة عن العمل أو عدم الاستقرار الاجتماعي، إلا أنه وبكل الحالات فإن الغضب من الخطورة بحيث أنه يتمكن من صاحبه فيتحوّل إلى حالة مرضية تستغلّ معها الأعراض والآثار وبالتالي وجبت الوقاية منه وعلاجه وخير سبيل لذلك هو التأسى بالمنهج الرباني النبوي الحنيف وذلك من خلال الاستعاذة بالله من الشيطان: عن سليمان بن صرد قال: «كنت جالسا مع النبي ﷺ ورجلان يستبان، فأحدهما أحمر وجهه وابتغثت أوداجه (عروق) من العنق» فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد»، وقال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم فليسكت»، رواه الإمام أحمد. وأضافت الفودري أن الغضبان يخرج عن طوره وشعوره غالبا فتلتفظ بكلمات قد يكون فيها كُفر والعياذ بالله أو لعن أو طلاق يهدم بيته، أو سب وشتيم - يجلب له عداوة الأخرين.

كما قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليصطبح». ومن فوائد هذا التوجيه النبوي منع الغاضب من التصرفات الإيجابية لأنه قد يضرب أو يؤذي بل قد يقتل وربما أتلف مالا ونحوه، ولأجل ذلك إذا قعد كان أبعد عن الهيجان والثوران، وإذا اضطجع صار أبعد ما يمكن عن التصرفات الطائشة والأفعال المؤذية.

كما يمكن اللجوء إلى حفظ وصية رسول الله ﷺ: عن أبي

## أكدوا أن العمر ليس مقياسا للسيطرة على النفس أو حسن التصرف شباب لـ «الأنباء»: نرفض مقولة «إن الصبر من خصال الكبار والتسرع سمة الصغار» فالحياة لا تخلو من مسببات الغضب



يوسف المطيري



سعد الأحمد



وليد السبيعي



ماجد الخالدي

هو تدريب للقادم فكلمنا كنت صامدا أمام الغضب كلما زاد احترامي وارتفعت مكانتي وكانت أجوبتي تكف مضايقة غيري لي من أي عمر كان فلست بكبير العمر ولست صغيرا وإنما أنا أصنع قدرتي ولا يستطيع أحد اتهامني بصغير العمر المنهور.

ويقول يوسف المطيري ان الحياة مليئة بالأمور المستفزة والمثيرة للغضب وكل انسان قد يفقد صوابه من حين لآخر خصوصا لمن يعملون من الطبقة الكادحة والعاملة فنحن نتعامل مع فئات مختلفة بنظري ومن أبرز المواقف التي تواجهني إثارة غضبي من قبل الأشخاص الأكبر مني عمرا أو مكانة فسيبلي الوحيد والأفضل أن أبتعد عن استحيائي بأسلوب لبق أحجله وبذلك أكسب احترامه وأبتسامتي ومكانتي فليس لتفادي كل الغضب والطاقة السلبية وأكون قد كسبت انساني بحياتي وربحت احترامه ولكن أنا من أكثر المؤيدين ان التسرع والغضب من سمة الصغار والعمر فهي ظاهرة منتشرة بشدة وأدت لأمور كبيرة وحلها صعب كالجرائم والإدمان.

● لميس بلال

أخرج من المكان الذي انا به إلى أن أهدأ.. وإذا كان هذا الشخص من خارج العائلة.. فأخذت هذه القاعدة في كل موقف يصادفني ان الغضب لا يفيد ولكن يضر، يجعل الإنسان يتسرع في اتخاذ قراراته وتكون أغلبها أن لم تكن كلها خاطئة كما قال السيد المسيح: «إذا ضربك

أحد على خدك الأيمن أدر له خدك الأيسر». من جهة أخرى، قال سعد الأحمد ان الحياة لا تخلو من المواقف المثيرة للغضب فما أكثرها وتعرضي لها بشكل مستمر في حياتي وتجنبي للمواقف المثيرة للغضب والابتعاد عنها من أفضل السبل بنظري ومن أبرز المواقف التي تواجهني إثارة غضبي من قبل الأشخاص الأكبر مني عمرا أو مكانة فسيبلي الوحيد والأفضل أن أبتعد عن استحيائي بأسلوب لبق أحجله وبذلك أكسب احترامه وأبتسامتي ومكانتي فليس لتفادي كل الغضب والطاقة السلبية وأكون قد كسبت انساني بحياتي وربحت احترامه ولكن أنا من أكثر المؤيدين ان التسرع والغضب من سمة الصغار والعمر فهي ظاهرة منتشرة بشدة وأدت لأمور كبيرة وحلها صعب كالجرائم والإدمان.

صوابي ولكن يوم بعد يوم تغلبت الأمر فإن غضبي او لم أغضب لن يتغير شيئا، فأخذت هذه القاعدة في كل موقف يصادفني ان الغضب لا يفيد ولكن يضر، يجعل الإنسان يتسرع في اتخاذ قراراته وتكون أغلبها أن لم تكن كلها خاطئة كما قال السيد المسيح: «إذا ضربك

أحد على خدك الأيمن أدر له خدك الأيسر». من جهة أخرى، قال سعد الأحمد ان الحياة لا تخلو من المواقف المثيرة للغضب فما أكثرها وتعرضي لها بشكل مستمر في حياتي وتجنبي للمواقف المثيرة للغضب والابتعاد عنها من أفضل السبل بنظري ومن أبرز المواقف التي تواجهني إثارة غضبي من قبل الأشخاص الأكبر مني عمرا أو مكانة فسيبلي الوحيد والأفضل أن أبتعد عن استحيائي بأسلوب لبق أحجله وبذلك أكسب احترامه وأبتسامتي ومكانتي فليس لتفادي كل الغضب والطاقة السلبية وأكون قد كسبت انساني بحياتي وربحت احترامه ولكن أنا من أكثر المؤيدين ان التسرع والغضب من سمة الصغار والعمر فهي ظاهرة منتشرة بشدة وأدت لأمور كبيرة وحلها صعب كالجرائم والإدمان.

غاب البصر فاخذت القيم واشتعلت نيران لا تحطق، خفق قلبي وانتفضت عروقي واصبحت أنا لست بانا.. هذا عندما أغضب. ماهية الغضب ضيقة جدا وليس هناك مفر منها فنحن المسبب ونحن الطيب. فالغضب تعريفا هو حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدراجات، تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والاستثارة والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في التدمير والعنف، فليس للعمر علاقة بذلك وإنما كبح النفس والسيطرة عليها هما الحل لذلك فعد الوصول للمرحلة الأخيرة يصعب في بعض الأحيان وهو السيطرة عليه، ويعد الجسم موضع التبدلات الفسيولوجية والعصبية الملاحظة فزرى في حال توسيع الشرايين احتقاننا بالوجه، أما في حال الانقباض فزرى شحوبا في الوجه واصفرارا فيه، كما نرى سرعة في التنفس أو عرقا يتصبب وهو التعبير الأخير للسلبية، والغضب يسبب ضعفا بالقلب والإصابة بأمراض وأمراض الضغط الشرياني من انسدادات وعبرها وبذلك فإنه يقصر بعمر الإنسان، والأعمار بيد الله.

القدرة على التحكم بالغضب صعبة جدا وتختلف صعوبتها باختلاف المواقف لأن الغضب من وجهة نظري درجات، هناك ما نستطيع ان نتحكم به وهناك ما لا نستطيع الا عند قائل البشر، من المواقف التي تصادفني بشكل يومي وتغضبني هي زحمة الطرقات في ذروة الظهيرة كانت تقفني

## طارق البكري لـ «الأنباء»: لا تظهر الغضب أمام طفلك فأنت قدوته وحتما سيقلدك

الحلم وكبح جماح الغضب ويريد على مسامحة ان الله يحب الحلیم وان القرآن الكريم مدح كاطمي الغيظ والرسول الكريم ﷺ أوصى طالب النصيحة بعدم الغضب ثلاث مرات، ومن أكبر الأخطاء ان ننصح الأطفال بشيء ونفعل ضده، وهذا يولد لدى الطفل عدم ثقة بمن حوله كما ان الطفل بطبعه مقلد فيحرص على تقليد أبويه ان خيرا فخير او شرا فشر. ويشدد على أنه عند غضب الطفل على الأيوين الا يجادلوه بل يعطياه الحزن الحنون الذي يطفى نار غضبه ويعتاد مع تكرار الأمر على التحكم بذاته ويعلم ان الغضب لن يحقق له شيئا خاصة اذا كانت الاستجابة بعد نقاش هادئ او رفض يليه اقتناع اما المشاحةة والعناد

● دارين العلي

يولد مشاعر سلبية خطيرة لو أضفنا اليها أخطاء أخرى في التربية الى جانب وجود عوامل شخصية معينة عند الطفل نفسه وما يصادفه من بيئة اجتماعية وعوامل أخرى في المدرسة أو غيرها، فإن كل ذلك يتجمع وقد يشكل لاحقا شخصية عدوانية لا يقبلها المجتمع بل ربما تكون خطرا على الآخرين من حوله ممن أهل أول أو ثم زوجة وأولاد لاحقا، ولكي لا نصل الى هذه المرحلة يؤكد د.البكري ان الوقاية دائما خير من العلاج، ومن هنا على الربى ان يحاول التعرف على ما يجنب صغيره الغضب، وان يكون هو قبل كل شيء القدوة الصالحة لأبنائه فلا يغضب مهما كان الأمر فادحا بل يعالج كل مشكلة بروية وحكمة ويبين لابنه فائدة

أكد الاخصائي في سلوك الطفل وآدابيه. طارق البكري ان التدريب على التحكم بالنفس وكبح الانفعالات والغضب يجب ان يبدأ منذ الصغر لتعويد النفس البشرية على ذلك في الكبر، مشيرا الى ان الطفل الصغير جدا في سنواته الأولى يكون أقل للتمييز وفي هذه المرحلة المهمة يجدر الاعتناء كثيرا بمرآته وعدم اغضابه وتجنب ما يزعجه، كما يجب الحذر من معاندة الطفل في هذه المرحلة والتي تليها، لأنه سيعتاد العناد ويألفه ومع مضي الأيام والسنين سيحمل العناد السلبي الذي يترافق مع الغضب عند أقل مواجهة.



د. طارق البكري

ويجاء في مجموعة من النصائح والإرشادات للتحكم في النفس أثناء الغضب: لا تتفوه عند الغضب بأول ما يخطر في ذهنك، لأن الشخص الغاضب يقفز دائما إلى الخلاصة وعادة ما تكون هذه الخلاصة غير دقيقة. التفكير الجيد قبل إصدار رد الفعل فالتأمل والانصات لما يقوله الطرف الآخر ضروري وفعال عند اتخاذ القرارات والتحكم في النفس عند الغضب.

### كيف تتحكم في نفسك وانفعالاتك؟

- وفيما يلي مجموعة من النصائح والإرشادات للتحكم في النفس أثناء الغضب:
- لا تتفوه عند الغضب بأول ما يخطر في ذهنك، لأن الشخص الغاضب يقفز دائما إلى الخلاصة وعادة ما تكون هذه الخلاصة غير دقيقة.
- التفكير الجيد قبل إصدار رد الفعل فالتأمل والانصات لما يقوله الطرف الآخر ضروري وفعال عند اتخاذ القرارات والتحكم في النفس عند الغضب.



# وزارة الصحة

تدشين الحملة الوطنية للتصدي للأمراض المزمنة (غير المعدية)

تعلن وزارة الصحة

اللجنة الوطنية العليا للتصدي للأمراض المزمنة عن

## تدشين الحملة الوطنية للتصدي للأمراض المزمنة غير المعدية NCDs

برعاية وحضور

معالي وزير الصحة

### الدكتور / محمد الهيفي

تحت شعار

### «نعم ممكنة لا أمراض مزمنة»

وذلك بالتزامن مع الاحتفال بيوم الصحة العالمي في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الأحد الموافق 2013/4/7 في قاعة سلوى

تلاستسار / 24620687

- تذكر دائما بأن الغضب لن يصلح من أي شيء، ولن يزيد إحساسك بالراحة، ولكن العكس صحيح، فيجب ان تكون أكثر وعيا بتأثير الغضب وما يخلفه من امراض نفسية وجسدية.
- استحضار الآية الكريمة (الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعاقين عن الناس والله يحب المحسنين)، فالأجر العظيم لكظم الغيظ يجعلك تترك الغضب وحب الانتقام للذات.