

وشر الناس من يهوى السبابا وداد سالم قبوس



بروي أن ميمون بن مهران كان لديه جارية جاءت في يوم ومعها صفحة مرقق ساخنة وقد نزل به ضيوف فتعثرت وسكبت المرقق عليه ، فأراد أن يضربها فقالت الجارية : يامولاي تذكر قول الله تعالى (والكاظمين الغيظ) ، قال لها : قد فعلت ، فقالت (والعافين عن الناس) ، قال : عفوت عنك ، فقالت : (والله يحب المحسنين) فقال : أنت حرة لوجه الله تعالى .

لن تستغني عن السيارة لان الوقود نفذ.
ولن تحطم الجوال لأن شحنه انتهى.
ولن تصرخ في الطابور الذي أمامك لأنك مللت الانتظار .
فلا يوجد مجتمع مثالي يحقق لنا كل ما نريد وقت ما نريد.

لذا يجب أن نكون ممتنين أن لدينا سيارة وجوال وصحة تساعدنا على الوقوف في مثل هذا الطابور
لكننا لسنا دائم كذلك .

فنحن نتناوبنا الكثير من ردود الافعال الغريزية المدمرة في العديد من المواقف المختلفة خاصةً عندما نغضب من تصرف أو موقف معين فالبعض يصرخ في من حوله ، أو يهين من يضايقه ، أو يضرب من يقاومه ، أو يهدد من يعارضه ، وبدل أن يحول الغضب إلى طاقة إيجابية يحوله إلى عنف يدمره ويدمر من حوله .

عندما يشعر الإنسان بالغضب تصبح الأمور سيئة وسلبية من وجهة نظره ، يشعر أن الآخرون حمقى وأشرار ، يشعرونه بالعجز والفشل وهذا يزيد من غضبه و يحمله على تفسير الأمور بطريقة خاطئة وسلبية تجعله يتعامل مع الآخرين بحدة وقد يتلفظ بكلمات جارحة ومهينة تقلل من قدره، وتخيف من حوله ، وتنفرهم من التعامل معه .

فالغضب أسوأ مستشار؛ لذا يجب أن نتعامل معه باعتدال حتى تصبح تصرفاتنا فعالة ، وكلماتنا منصفة، تجنبنا الاحباطات التي قد تنمو بداخلنا والانفجارات التي قد تخرج عن سيطرتنا .

فمن الأفضل أن نحاول تحويل أي غضب يتناوبنا إلى انفعال إيجابي وأن ننظر للمواقف التي تثيرنا من زاوية أخرى، وأن نتعلم أن نضع أنفسنا في مكان الشخص الآخر ونجيب على السؤال الذي نطرحه عليه لماذا فعلت كذا ؟ وماذا لو كنا مكانه ؟

أن نبعد عن التعامل الفظ و السيء .. أن نتعلم أن لا ننسحب من المواجهة وأن نتعامل مع الآخرين برقي وتحضر فالغضب من المشاعر الاساسية التي يتعرض لها كل فرد منا بسبب ضغوط الحياة ، ومواجهتها لا يكون بالتجريح والسخرية والاستهزاء والتهكم والتعالي على الآخرين أبداً .

يجب أن نتعامل مع المشكلات بذكاء ولا نغضب لأتفه الأسباب .

أخيراً .. لاتكبت غضبك ولا تغذيه وتحفزه و تعلم كيف تروضه بدلاً من أن تقمعه .

فكر في الأمور الإيجابية وأن ما يحدث معك يحدث مع غيرك وأن الآخرين لا يعتمدون إيدائك وأن ما حدث أو ما قد يحدث قد يكون بسبب الصدفة البتة وليس بسبب سوء النية .

وتذكر دائماً أنه ما من أمر أو شخص يمكنه أن يُغضبك مالم تسمح له بذلك .

وصدق من قال :
أحبُّ مكارم الأخلاقِ جَهدي
وأكره أن أعيبَ وأن أعابا
وأصْفح عن سباب الناسِ حلماً
وشرُّ الناسِ من يهوى السبابا

وداد سالم قبوس

كاتبة ومشرفة تربوية بتعليم جدة