

أهمية ضبط النفس



بقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

بك، تذكر دائماً أنه يعبر بطريقة ما عن إحساسه بالإحباط والتوتر. وأن هذه هي طريقته التي تعود أن يستجيب بها لهذه الضغوط النفسية.

- حاول أن تستمع إلى عبارات الغضب من الشخص الذي أمامك بقدر المستطاع ولكن حاول معرفة ما وراء هذه الظاهرة من ألم أو إحباط وفشل.

- سلوك الغضب هو سلوك فردي يتعود عليه الإنسان ولكنه سلوك مكتسب وممكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والإدارة.

- يمكنك المشي مسافات طويلة أو أداء أي عمل يودي خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر، ولكن تجنب استعمال الآلات الخطرة أو قيادة السيارات لأن ذلك قد يعرضك لأخطار الحوادث أثناء ثورة الغضب.

- التدريبات العضلية يمكنها أن تخفف كثيراً من حدة التوتر الداخلي لدى الفرد والذي يسبب الغضب والثورة.

تنازل أحياناً عن إصرارك واعتقاداتك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين، تذكر بهدوء أنك قد تكون مخطئاً وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من فدرك لديهم.

● وقد وضانا القرآن الكريم بالتحكم في انفعال الغضب فحينما يغضب الإنسان يتعطل تفكيره ويفقد قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة، ويحدث أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيباً للاعتداد البدني على من يثير غضبه. ولذا كان التحكم في انفعال الغضب مفيداً فهو يساعد على أن يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة وكذلك يحتفظ الإنسان باتزانه البدني فلا يتأثر التوتر البدني ويتجنب الاندفاع ويؤدي إلى كسب صداقة الناس ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام.

«ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم» (فصلت: ٣٤)

الظروف التي تسبب له التوتر والقلق وينتج عنها عدم الارتياح والغضب. - كذلك فإن فقدان الإنسان لشخص قريب جداً لقلبه، قد يجعله شديد الحزن وبالتالي الانفعال والغضب على أبسط الأمور بسبب اليأس الداخلي الذي يسيطر عليه.

- وأيضاً تعرّض الإنسان للإساءة الشخصية التي تؤدي مشاعره وتثير غضبه، مثل: الشتائم، والانتقاد السلبي، والرفض من قبل الآخرين - ومن الأسباب الأخرى لسرعة الغضب الشعور بالاستياء بسبب فقدان المرء فرصة تحقيق أهدافه، وإحساسه بالخسارة أو الإحباط والفشل، والانزعاج الذي يجعله سريع الغضب.

- كما أن مرض الشخص وتعرضه لأحد أنواع الألم، سواء أكان نفسياً أو جسدياً قد يجعله أكثر عرضة للغضب والانفعال.

ولا يعتبر قول «أنا عصبي» عذراً مقبولاً، لأنه يجب على الإنسان أن يدرب نفسه على ضبط انفعالاته، وقد يحتاج هذا الشخص للعرض على طبيب نفسي، لأن العصبية إذا استمرت قد تؤدي إلى أمراض نفسجسدية ومشاكل أسرية قد تؤدي إلى الانفصال الأسري والإحباط والاضطرابات النفسية والسلوكية للأبناء.

وللتغلب على الغضب والتوتر ينصح بمراعاة هذه النصائح:

- حاول دائماً أن تتعرف على الشعور والانفعال الأساسي وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الإحباط والتوتر والقلق.

- أن تشعر بالألم أو الإحباط أو الخوف معناه أنك إنسان له أحاسيس وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك لذلك حاول أن تعبر عن هذا الشعور وتشرحه بالكلام كلما سئحت لك الفرصة لذلك.

- يجب أن تعلم وتؤمن بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة أو المثالية لهذا فليكن أن تلتزم بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاول مساعدته.

- بدلاً من أن تعتبر من يغضب أمامك يحاول إيذاءك أو إلحاق الألم والضرر

● وبالأمر أثناء عودتي من مشوار في وسط القاهرة على كوبري ٦ أكتوبر في وقت من أوقات الذروة، وكانت السيارات تسير في ثلاثة صفوف على الكوبري بينما هو مجهز لصفين فقط، وأثناء السير تلامست المرأة الجانبية لسيارة تسير أمامي يقودها رجل في حوالي الخمسين من العمر مع المرأة الجانبية لسيارة شاب آخر في حوالي الثلاثين من العمر، ولم يحدث أي إصابات في السيارتين، ولكن الشاب أصبح سريع الانفعال وأخذ يطارد السيارة الأخرى طوال السير على الكوبري على الرغم من أن الرجل الآخر اعتذر له بالقول والابتسامة والتلويح باليد بما يشير للاعتذار، ولكن الشاب ظل طوال الطريق كلما تقاربت السيارتان يفتح شباك السيارة ويطلق سيلاً من الشتائم الجارحة، والتلويح باليد، مع العلم أنه كان معه في السيارة أسرته من زوجة وأبناء في سن الطفولة.

● هذا نموذج من نماذج الإنسان العصبي المتوتر سريع الانفعال الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته، وأشاهده كثيراً في العيادة النفسية أثناء عملي في مجال الطب النفسي، والكثير من الأسر التي قد يحدث فيها أحياناً انفصال أو طلاق بسبب وجود تلك الشخصية العصبية التي تؤدي من حولها من زوجة وأبناء وأهل وجيران، والتي دائماً ما تتحجج بـ«معلش أصل أنا عصبي».

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، ولكنه مع الظروف التي يترتب فيها الإنسان والعوامل التي تمر عليه في حياته تتكون شخصيته، وقد يستسهل البعض ويبيدي انفعالاته بدون انضباط، مما ينتج عنه الشخصية العصبية التي تؤدي إلى ألم للشخص ذاته أولاً، ثم ألم لأسرته وألم للمجتمع كله، لدرجة أنه حتى في أوقات النزعة والاسترخاء تقلب حياة الأسرة إلى نكد وهم بسبب هذا الأب المنفعل المنفلت..

وهناك العديد من الأسباب التي قد تجعل المرء عصبياً وسريع الغضب، ومنها:

- التعرّض للضغوطات والمشاكل اليومية وخلافات العمل، وغيرها من

مشاكل العصبية هي من الانفعالات التي كلما زادت في حياة الإنسان تسببت له بالمشاكل والخسائر في العمل وفي الأسرة ومع الأصدقاء بالإضافة للمشاكل الصحية التي تحدث للشخص العصبي، وتكمن الإشكالية الأكبر أن الأشخاص العصبيين لا يستطيعون تقبل حقيقة إصابتهم بتلك المشكلة. والعصبية من الممكن أن تحدث لكل البشر، ولكنها تتفاوت من شخص لآخر. والشخص العصبي هو الإنسان الذي يكون أكثر عرضة للشعور بالغضب من غيره، بسبب العديد من المشاكل الشخصية، أو النفسية، حيث إن هناك مشاكل في التواصل مع الآخرين تدفعه للغضب، أو أن يلجأ له عندما يعجز عن التصرف في بعض المواقف، ويشعر بالاستياء من نفسه أو ممن هم حوله، كشعوره بالنقص، وقلة الحيلة، أو الاضطهاد، وقد يلجأ للغضب لتغطية نقاط ضعفه وخوفه من ظهورها، مما ينتج عنه العديد من المشاكل مع الآخرين ويسبب استياءهم منه، أو تجنيبه.