

## الحلقة الثالثة والأربعون

## مواضيع عملية

## برنامج أنوار كاشفة

نرحب بك مستمعي العزيز في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. هل تعتبر نفسك عصبي المزاج؟ وهل تنور أعصابك بسرعة؟ تحت عنوان كتاب لمساعدة عصبي المزاج للسيطرة على غضبهم جاء التقرير التالي:

صدر كتاب في نيويورك لمساعدة عصبي المزاج الذين يثورون لأتفه الأسباب. وقال مؤلف الكتاب روبرت ألن، الأخصائي في علم النفس بمستشفى جامعة بريسيبتريان في نيويورك: إن الاعتقاد الشائع بأن التعبير عن الغضب أمر صحي ليس سوى خرافة. وأضاف بأن التعبير عن الغضب لا يعكس صفو العلاقات مع أفراد العائلة والأصدقاء والأقارب فحسب، بل قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وقال بأن الغضب حالة عصبية يتوارثها الأبناء عن الآباء، والبنات عن الأمهات. وأشار إلى أنه بإمكان أطباء النفس ضبط هذه الحالة ومساعدة عصبي المزاج على الخروج من هذه الحلقة المدمرة، والسيطرة على أعصابهم.

والكتاب وهو بعنوان "السيطرة على الغضب" يعالج الأسباب الخفية للغضب مثل حالة الإحباط التي يشعر بها المرء، عند عجزه على الحصول على الحاجات الأساسية في الحياة، أو عندما يشعر بأن أحدا ما يحاول سلبه حقوقه، أو أن كرامته قد أمتهنت.

وفي تقرير آخر تحت عنوان الطب الصيني والتخلص من الغضب جاء ما يلي: يقترح الطب الصيني بعض التدريبات أو التمارين الجسدية، التي تساعد الإنسان على التخلص من غضبه المفاجئ، لاسيما أن الغضب يؤثر على صحته، وعلى مستوى طاقته. ويقول العالم مانتاك شيا المتخصص في فنون العلاج: كل منا يستطيع أن يكون طبيب نفسه عندما نعرف كيف نتحكم في مشاعرنا ونرتبط بأنفسنا من الداخل، عن طريق اتصالنا بأعضاء جسمنا كالكبد والكلي والقلب والرئتين. فكل عضو من أعضاء الجسم يرتبط بلون معين ومجموعة من المشاعر الايجابية والسلبية.

وكما جاء في الطب الصيني هناك أسلوب لعلاج وموازنة المشاعر من الداخل يطلق عليه "الأصوات الشافية". ولأن كل عضو من أعضاء الجسم يتصل ببعضه البعض فإن أي تأثير على أحدها يؤثر على الآخر بالسلب أو الإيجاب. فإذا كنت في حالة الغضب يتأثر الكبد أولاً، والذي بدوره يؤثر على بقية أعضاء الجسم الأخرى. وكذلك إذا كنت في حالة حب يتأثر القلب أولاً، وبعده جميع أعضاء جسمك بهذه الحالة العاطفية.

ولهذا يقترح الطب الصيني بعض التمارين الجسدية التي تجعل الإنسان متوازناً نفسياً وعاطفياً، وتخلصه من المشاعر الزائدة بتسريبها إلى الأرض، مثلما يحدث في الكهرباء الزائدة. وينصح العالم "شيا" بعمل هذه التدريبات عدة مرات يومياً أو عند اللزوم، لموازنة المشاعر الداخلية. وهذه التمارين تخلص الإنسان من العواطف السلبية المرتبطة بالرئتين ومنها الاكتئاب والألم والحزن، ومشاعر الغضب والإحباط والغيرة المرتبطة بالكبد، وتحل محلها مشاعر الشجاعة والقوة والإخلاص.

صديقي المستمع، كتب تصدر تتحدث عن كيفية سيطرة الإنسان على غضبه، ونصائح كثيرة تقدم من مصادر شتى، تقترح عدة حلول لمساعدة الإنسان في كبح جماح غضبه، وتهدئة أعصابه. قد تكون هذه الاقتراحات والنصائح مفيدة، لكنها لا تعالج الأسباب الحقيقية الكامنة وراء الغضب. فما هي الأسباب الخفية الكامنة وراء الغضب؟ قد يغضب الإنسان من أمر يفاجئ به ولم يكن يتوقعه، ويعاكس رغباته. لكن هناك أسباباً خفية هي التي تجعل الإنسان يكون عصبي المزاج، يغضب ويثور عند أول هزة أو تجربة معينة.

هل تظن يا صديقي أن الإنسان الذي يكون مسيطراً على عواطفه من الداخل، ويعيش حياة مستقرة ومتزنة، يكون عصبي المزاج ويثور ويغضب لأي سبب؟ بالطبع كلا، لأن هذا الإنسان يستطيع أن يحكم عقله، ويزن الأمور عند الأزمات. بالطبع، إن هذا لا يعني أن هذا النوع من الناس لا يغضبون البتة، إذ هذا أمر مستحيل، لكنهم لا يكونون عصبي المزاج ويغضبون بسرعة لأتفه الأسباب. والسبب لأن عندهم مناعة من الداخل تحفظهم من الانجراف السريع وراء مزاج أعصابهم.

كيف نحصل صديقي على هذه المناعة الداخلية؟ قال المخلص المسيح في نهاية موعظته على الجبل: "كل من يسمع أقوالي هذه ويعمل بها أشبهه برجل عاقل بنى بيته على الصخر. فنزل المطر وجاءت الأنهار وهبت الرياح ووقعت على ذلك البيت فلم يسقط. لأنه كان مؤسساً على الصخر." (متى ٧: ٢٤ و٢٥)

إن الإنسان الذي يلجأ إلى المخلص المسيح بالإيمان، لا بد أن تحل في داخله الطمأنينة والأمان. أي يحصل على هذه المناعة الداخلية، التي يصد بها كل التجارب والأعاصير التي تقف في وجهه، ولهذا يستطيع أن يتحلّى بالصبر والحكمة أمامها. والسبب لأنه أسس حياته على الصخر. بالطبع إن الصخر هو المخلص المسيح.

وكتب النبي إشعياء قديماً قائلاً: "ذو الرأي المُمكّن تحفظه سالماً سالماً لأنه عليك متوكّل." (إشعياء ٢٦:٣) إن الإنسان الذي يجعل الرب الله هو متّكّله، يكون عنده هذا الرأي الممكن الثابت، ولهذا يقدر أن يسيطر على أعصابه عند الأزمات.

وها هو الرسول بولس يحث المؤمنين بالمسيح قائلاً: "ليكن حلمكم معروفاً عند جميع الناس" (فيلبي ٤:٥). والحليم هو الإنسان الذي يسيطر على أعصابه، ويواجه الأمور بروية وهدوء. ولهذا دعا الرسول بولس المؤمنين أن يكون حلمهم معروفاً، أو ظاهراً لدى جميع الناس.

وقال الرسول بولس في رسالة أخرى: "فالبسوا كمختاري الله القديسين أحشاء رافات ولطفاً وتواضعاً ووداعةً وطول أناة." (كولوسي ٣:١٢) إن المؤمن بالمسيح يستطيع أن يكون رؤوفاً لطيفاً متواضعاً وديعاً وطويل الأناة، لأنه حصل على سلام المسيح وراحته من الداخل. وكتب الرسول بولس أيضاً قائلاً: "ليُرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث. وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً في المسيح." (أفسس ٤:٣١ و٣٢)

هل تود صديقي المستمع أن تتحلى بهذه الصفات الجميلة من الداخل، وأن تستطيع بالتالي السيطرة على أعصابك؟ لم لا تأتي إلى الله بتوبة صادقة، وإيمان قلبي بالمخلص المسيح الذي يستطيع أن يحررك من خطاياك، ويحل بداخله الطمأنينة التي تواجه بها كل عواصف الحياة!