

سلسلة محاضرات

فن إدارة الغضب

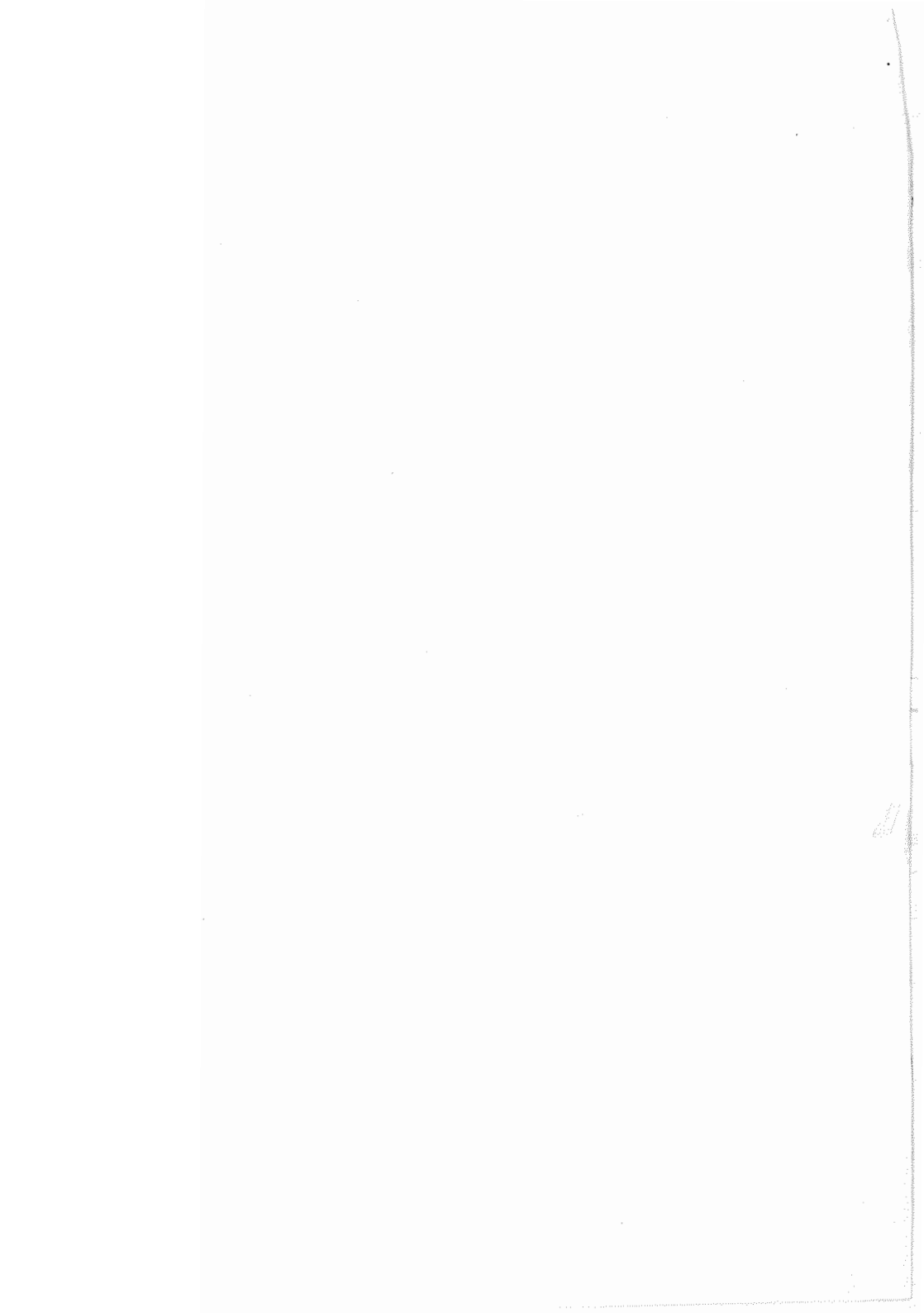


تأليف

فهد بن محمد الحمدان

٢٠١٣م - ١٤٣٤هـ

سلسلة محاضرات
مضيفة



سلسلة مهارات مضيئة (٥)

فن
إدارة الغضب



فهد بن محمد الحمدان

٢
ح فهد محمد عبدالله الحمدان

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحمدان / فهد محمد عبدالله

فن إدارة الغضب / فهد محمد عبدالله الحمدان الرياض ،

١٤٣١هـ

٥٦ ص ، ١٤ × ٢١ سم (سلسلة مهارات مضيئة ، ٥)

ردمك : ٧-٦١٣٢-٠٠٠-٦٠٣-٩٧٨

١- علم النفس الإسلامي ٢- الغضب أ . العنوان ب . السلسلة

١٤٣١/٨٨٧٧

ديوي ١٥، ٢١٤

رقم الإيداع : ١٤٣١/٨٨٧٧

ردمك : ٧-٦١٣٢-٠٠٠-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الثانية

٢٠١٣م - ١٤٣٤هـ

- سلسلة مهارات مضيئة -



إهداء

الى من علمتني الحياة: امي الحبيبة
رحمها الله واسكنها فسيح جناته
شكر خاص إلى:

الشيخ حمدان بن عبدالله الحمدان
لرعايته هذا الكتاب

رسالة شكر إلى:

١- مريم بنت عبدالعزيز الحمدان

٢- عبدالله الغامدي

لمراجعتهما اللغوية للكتاب



إهداء إلى

.....: الاسم

.....: التوقيع

.....: التاريخ



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الفصل
٦	مقدمة و تمهيد	
٩	ماذا تعرف عن الغضب	الأول
١٣	هل يمكن التحكم في الغضب	الثاني
١٧	كيف يمكن التحكم في الغضب	الثالث
٢٧	تقنيات ممتعة	الرابع
٣٥	معالجة الغضب في القرآن و السنة	الخامس
٣٩	مبدأ ١٠ - ٩٠	السادس
٤٥	فن إدارة النفايات	السابع



مقدمة

بسم الله و الصلاة والسلام على رسول الله و بعد :

كثير من الناس يعيش حياته كيضما اتفق ، بفوضوية قاتلة ، بدون تخطيط بدون أهداف ، يكرر نفس الأخطاء ، ولذلك يواجه منغصات متعددة مع نفسه و مع الآخرين ، تجعله يسير بتخبط و تتراكم مشكلاته مما يزيد من قلقه و توتره و عدم استمتاعه بحياته ، وهو لا يرغب في بذل جهد لتغيير واقعه مستسلماً لمنطقة الراحة المزعومة و التسوييف المدمر لحياته ، جاهلاً إمكاناته الحقيقية .

وفي هذه السلسلة محاولة لأن نكتشف أخي القارئ قدراتك و تطور نفسك عبر خطوات محددة و يسيرة لكي ترتقي بحياتك إلى الأفضل و تسعد بها وفق كتاب الله ﷻ و سنة نبينا محمد ﷺ .

وهناك موضوعات مثل : الثقة بالنفس و حل المشكلات و إدارة الوقت و القراءة السريعة و التعامل مع الآخرين و فن إدارة الغضب و التفوق الدراسي و فن الإلقاء ، نحتاج جميعاً لأن نطور قدراتنا فيها و نعيد اكتشاف روعة حياتنا بعد أن نعمل بها ، و الجهد المقدم في هذه السلسلة هو حصيلة قراءات موسعة و برامج تدريبية حضرتها و أخرى قدمتها ، استفدت منها أنا شخصياً قبل أن يستفيد منها المشاركون معي في التدريب ، حاولت أن أبتعد فيها عن التنظير وعن العبارات الغامضة و عن الاستشهاد بالقصص و النماذج الغربية التي يكثر منها البعض و تجدها مكررة في الكثير من البرامج التدريبية المقدمة و كذلك في بعض الإصدارات المقروءة و المسموعة المتعلقة بتطوير الذات ، مكتفياً بنماذج رائجة من تاريخنا الإسلامي ، محاولاً أن تكون عباراتها واضحة الدلالة ، سهلة الفهم قريبة من واقع الناس و بيئتهم .

و أحب أن أذكرك أخي القارئ بأن نقل الفوائد التي جنيتها من هذه السلسلة للأخريين، وكذلك التطبيق العملي لما ورد فيها، مهم جداً لتكتمل الفائدة منها، أما إذا قرأت ما فيها بدون رغبة حقيقية في التغيير، فإن الفائدة ستظل محدودة جداً، و ستبخر المعلومات بعد فترة قصيرة من القراءة .

و في هذا الكتاب الجزء الخامس من هذه السلسلة بعنوان : فن إدارة الغضب أسأل الله ﷻ أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم و أن يكون سبباً في تغيير حياة القارئ إلى الأفضل .

تمهيد

جلس صالح في وسط مجموعة من أصدقائه يحكي لهم موقفاً انفعلاً بسببه وتكلم بكلام و تصرف بتصرفات لا تليق أثناء قيادته للسيارة بسبب أن أحدهم ضايقه في الطريق بسيارته، فقال له صديقه ناصر: لو أني مكانك لكنت أكثر هدوءاً و تعاملت مع هذا الموقف بطريقة أفضل ، أنا وأنتم على يقين أن ناصر لو تعرض لنفس الموقف لكان رد فعله مشابهاً لما فعله صالح ، فما هو تفسير الاختلاف بين كلام ناصر عن نفس الموقف وبين رد فعله المتوقع؟ إنه الفرق بين تصرف العقل اللاواعي الذي يمثله تصرف صالح وهو الموقف النابع من الخبرات والتجارب والمواقف الجيدة والسيئة التي تعرض لها أحدنا منذ أن كان في بطن أمه ، والتي يخزنها كل منا في دماغه و يتصرف بموجبها دون وعي منه ويكون هذا التصرف غالباً غير مناسب، وبين كلام ناصر النابع من العقل الواعي المدرك المفكر، هل يستطيع كل منا أن يغير طريقة تفكيره الناتجة عن المواقف التي يتعرض لها بحيث يتجنب الغضب المسيء له والمؤذي للأخريين؟

وسأذكر طريقة معالجة الغضب و في نهاية الكتاب سأذكر كيفية معالجة الموقف الذي حدث لصالح بحيث يتصرف تصرفاً عاقلاً.

وكنت قد رأيت قبل أيام صاحب سيارة قد أوقف سيارته عند إحدى محطات تعبئة وقود السيارات، وبعد قليل سمعت صوته قد ارتفع وبنبرة غاضبة جداً وهو يقول للعامل المكلف بتعبئة الوقود : أنا طلبت منك تعبئة خزان وقود السيارة بعشرة ريالاً فقط وأنت قمت بتعبئة الخزان كاملاً بالوقود وأنا لن أعطيك ريالاً واحداً زيادة على العشرة ريالاً ، واستمر الوضع لمدة ١٠ دقائق في نقاش حاد ارتفع فيه صوت الجميع مصحوباً بعبارات بذيئة ، وكاد الوضع يتطور؛ فتدخل أحد الحاضرين وعرض على صاحب السيارة أن يعطي العامل الفرق بحيث ينتهي الموضوع ؛ فدخل صاحب السيارة من نفسه وأعطى العامل المبلغ كاملاً .





ماذا تعرف عن الغضب؟



الفصل الأول
ماذا تعرف عن
الغضب؟



تعريف الغضب :

هو إثارة عاطفية تبتدئ بحماس قوي (بسبب زيادة إهراز هرمون الأدرينالين) إما بتعبير حركي أو لفظي أو بميل عدواني يصعب في أغلب الأحيان ضبطه والسيطرة عليه ، والغضب طبيعة بشرية خلقها الله ﷻ .

هل رأيت نفسك في حال غضبك ؟:

الغضب يفتي العقل فقد قيل : الغضب ريح تهب فتطفئ سراج العقل ، ولو رأى الغضبان نفسه (حال غضبه) لَخَجَلَ من قبح صورته وما يظهر على لسانه من الضحش والشتم وما يظهر على أفعاله من الضرب والسوء وما يضره في قلبه من الحقد والكراهية، وفي هذا الكتاب طريقة التحكم في الغضب، وهي لا تنجح إلا بالاقتناع بها وتكرارها حتى تصبح عادة.

آثار الغضب على الجسم ونواتجه الملموسة :


الدراسات الطبية والنفسية الحديثة ، تزيد أنه بمجرد حدوث الغضب يبدأ معدل ارتفاع نبضات القلب وتتردد الأنفاس بسرعة ، فينتقل الدم إلى الرأس والوجه فتنتفخ الأوداج ويحمر الوجه وتتغير معالته ، ويزداد تدفق الدم إلى الأطراف فتتحفز العضلات في كل أنحاء الجسم وتبدأ اليدين والرجلان بالارتعاش ويعلن الجسم حالة الطوارئ استعداداً لأي ردود فعل جسدية وأقربها الانتقام.

حيث تفرز الغدد الصماء هرمونات (مثل الأدرينالين) تزيد عن حاجة الجسم الطبيعي إليها أثناء الغضب حيث كانت هذه الهرمونات مخصصة لعمليات البناء في الجسم واستخدامها للدفاع عنه عند الحاجة مما يؤدي إلى ضعف في مناعة الجسم.

وكلما طالّت فترة الغضب زاد إفراز هرمون الأدرينالين في الدم مما يزيد من نسبة التوتر والنشاط الجسماني ويبقى أثر هذا الهرمون لفترة طويلة ولا يستطيع الجسم الهدوء بعدها إلا بعد مضي ساعات طويلة وربما طال الأمر عن ذلك .

وأكدت الدراسات أن هذا التوتر القوي يهزّ الجسد بعمق ، ويشجّع على ارتفاع الوزن وتكتّل الدهون حول الكرش ، وهو سبب من أسباب السكتة القلبية المفاجئة ولعلّ هذا يفسّر سبب كثرة موت الضجأة الذي أخبرنا رسولنا محمد ﷺ بأنه يكثر آخر الزمان ، لكثرة دواعي الغضب ومسبباته ، كما يتسبّب الغضب المتكرّر في إدخال الكثير من المواد الكيماوية إلى داخل المخ مسبباً أعراضاً لا تحدث إلا بدخولها مثل الصداع والغثيان والدوخة ، كما يسبّب ارتفاع ضغط الدم ، ومع الزمن يؤدي إلى زيادة سُمك الشرايين التي تحمل الدم إلى النصف الأمامي من المخ ؛ الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث الجلطة أو السكتة الدماغية ، وإلى تعطيل وظائف جهاز الهضم مثل سوء الهضم وخلل في إفراز العصارة المعدية التي تعمل على تسهيل عملية الهضم ، بل تؤدّي أحياناً إلى تلف أنسجة الجسم كما هو الحال في القرحة التي تحدث في الجهاز الهضمي الهضمية مثل قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر والتهاب القولون وقد يسبّب مرض السكر ويكون الجسم مهيناً للإصابة بالسرطان .

ويرى بعضهم أن التأثيرات التي تحصل في البدن نتيجة الغضب الشديد تسبّب فيضاً هرمونياً يؤدي إلى ما يشبه التماس الكهربائي داخل المنزل بسبب اضطرابات الدائرة الكهربائية ، وما ينتج عن ذلك من تعطل في كافة أجزاء الدائرة الكهربائية .



الفصل الثاني
هل يمكن التحكم
في الغضب؟



هل يستطيع صاحب الطبع الحاد والمزاج العصبي أن يكون في يوم من الأيام حليماً صبوراً عطوفاً رقيق الطبع؟ أفضل من يجيب عن هذا السؤال هورسولنا محمد ﷺ حيث يقول (إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم) صححه الألباني، وهو كلام واضح وصريح بأن الإنسان الذي يولد جاهلاً فإنه بمحاولته التعلم يصبح مع المحاولة والوقت عالماً.

وكذلك فإن العصبى والغضوب إذا حاولا أن يكونا حليمين ومتحكمين في أعصابهما فإنهما مع المحاولة والوقت وجهاد النفس يستطيعان أن يكونا كما يريدان.

ولكن يجب أن تكون هذه المحاولات في تربية النفس وتهذيبها مرتبة ومجدولة وذات أمد زمني مناسب، لأن تغيير السلوك فيه صعوبة لا بد أن نعترف بها ولكنها صعوبة وجهاد في سبيل تحقيق فضيلة وخلق حسن .

ومن كان يظن أن تغيير السلوك سهل وسوف يتم في وقت قصير فهو مخطئ لأنه ظن أن السلوك والطبع كالثوب الذي يخلعه ويلبس غيره كلما أراد !!

وصاحب هذا الفكر لا يمكن أبداً أن ينجح حتى ولو حاول مراراً لأنه في كل مرة يحاول فيها، يجد نفسه وقد عاد إلى وضعه الأول، ولو أنه حاول مرة واحدة وأعطى نفسه الوقت الكافي وصبر نفسه وجاهدها لكان من المؤكد من الناجحين بإذن الله وتوفيقه .

وهناك أمور يجب أن نتذكرها قبل البدء في معالجة وإدارة الغضب وهي :

أولاً: ثقنا في قدرتنا على التغيير، وطلب العون من الله ﷻ وكثرة الدعاء فنحن لا نستطيع أن نغير في الآخرين أو أن نتجنب الظروف التي تسبب لنا الضيق، لكننا نملك أنفسنا ونستطيع أن نديرها وأن نتحكم في ردود أفعالنا لما يعود علينا بالنفع .

ثانياً: إيجاد الجو الصحي المناسب، وطلب المساعدة والمعونة من الأهل، فيد واحدة لا تصفق، ونحن بدورنا نحتاج إلى التشجيع، وسماع التثبيات والتصبير من الآخرين، وكذلك نحتاج إلى من يستمع إلينا ليخفف عنا ما نعانيه بسبب كَفّ الغضب وكظم الفيض.

ثالثاً: الصبر على ما يواجهنا من صعوبات في مراحل العلاج خصوصاً في الأيام الأولى من التصبر، فتحصيل الخير لا بد فيه دائماً من المشقة والمجاهدة للنفس.

رابعاً: إعطاء مدة زمنية كافية للفترة العلاجية، دون استعجال النتائج، وعلماء النفس يحدّدون هذا الوقت بواحد وعشرين يوماً كمتوسط كاف لتغيير السلوكيات.

خامساً: الصدق مع النفس والتنقيب داخلها بحثاً عن أسباب الغضب الحقيقية، فقد تكون الأسباب خفية، ربّما كانت نوعاً من التكبر أو الأنانية أو المبالغة في مفهوم مقاومة الظلم مهما صغر، والانتقام للكرامة، أو الإحساس بالتهديد، وربّما كانت الأسباب تتعلّق بحبّ الانفلات من القيم وعدم الرغبة في التقيد بالآداب الخاصة بالمجاملات واللياقة، ففي الغالب هناك سبب نفسي أو تربوي يجب أن نبحث عنه ولا نفضله.

وقد أثبتت الدراسات أن ٩٩٪ من الجرائم والمشاكل التي تحدث بين الناس تحدث في الـ ٢٠ ثانية الأولى من حدوث السبب المؤدي للغضب (والتي تشبه الطريق المزدحم المثير للضييق والضجر والمسبب للانزعاج والتوتر ثم يليه طريق واسع مريح يستمتع به كل منا إذا تحكّم في انفعالاته في الطريق المزدحم).



كيف تتحكم في غضبك؟

الفصل الثالث
كيف تتحكم
في غضبك؟



فيما يلي سنذكر طريقة التحكم في النفس خلال هذه المدة القصيرة (الـ ٢٠ ثانية) التي تلي حدوث المؤثر الذي يسبب لنا الغضب، لتتخلص من أكثر مشاكلنا التي نحن السبب الرئيس فيها دون أن نشعر.

أولاً / السلوك :

عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: وإذا غضب أحدكم، فليسكت؛ (فالسكوت يصل بتفكير الإنسان إلى العقل الواعي، ويتجاوز بذلك فترة الـ ٢٠ ثانية الحرجة).

ثانياً / تنفس نفسك عميقاً بعد حدوث المؤثر مباشرة:

(حيث سيعود الدم إلى الدماغ بعد أن اندفع في حال الغضب إلى الأطراف) مما يجعلك أكثر تركيزاً وهدوءاً، تماماً مثل اللاعب الذي يقوم بتسديد ركلات الجزاء حيث يتنفس بعمق قبل التنفيذ ليكون أكثر هدوءاً.

ثالثاً / قم بتلاوة الأذكار التي تربطك بالله وتزع عن نفسك الأهواء الشيطانية:

عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ (لو يقول أحدكم إذا غضب: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم؛ ذهب عنه غضبه)، وقال الله ﻋَﻠَﻴْﻜُﻢُ (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) سورة الرعد، آية ٢٨.

رابعاً / خاور نفسك (حتى تتجاوز الـ ٢٠ ثانية الحرجة) كما يلي:

١. صف حالك الآن بكلمة (أنا الآن: غاضب - متنفز - زعلان) حتى تدرك وضعك الحالي وتقوم باتخاذ اللازم تجاه هذا الوضع؛ فالمريض لا يذهب للمستشفى إلا إذا أدرك أنه مريض بحاجة إلى العلاج.

٢. أسأل نفسك: لماذا أنا الآن غاضب؟ حتى تعرف سبب غضبك ويمكنك معالجته.

٣. أسأل نفسك الآن سؤالاً: هل هذا السبب يستحق أن أغضب لأجله؟

ولأجل تفعيل الفقرة الأخيرة، قم قبل ذلك بالتمرين التالي :

سجل أهم عشرة أسباب تؤدي إلى غضبك في ورقة، ثم اقرأها واسأل نفسك سؤالاً: هل هذه الأسباب تستحق أن أغضب لأجلها؟ وضع علامة (صح) وعلامة (خطأ) بعد إجابتك عن كل سبب، ثم اسأل نفسك سؤالاً آخر: هل هذه الأسباب تغضب الناس كلهم أم تغضبني أنا فقط؟ (تذكر أنك قد تكون حساساً جداً لكلام الناس وتصرفاتهم؛ أي أن ثقتك بنفسك منخفضة)، واستبعد الأسباب التي تغضبك أنت فقط، وأنا على يقين أنك ستستبعد أكثر من نصف الأسباب العشرة التي سجلتها سابقاً ثم بعد ذلك لن تثير هذه الأسباب غضبك بعد الآن، وتكون قد كسبت راحة بالك وسعادتك.

خامساً / حاول الابتعاد عن المكان الذي حدث فيه الغضب.

سادساً / اكتب مشاعرك أثناء الغضب على ورقة، فسيمتص هذا التصرف جزءاً كبيراً من غضبك و يبصرك بجميعة مشاعرك .

سابعاً / استحضر أن السبب الذي أغضبك واقع في مشيئة الله ﷻ وأنه قد ساق هذا السبب لك ليبتليك فراجع ذنوبك ومعاصيك .

ثامناً / فكر في نتائج التصرف الذي ستقوم به حال الغضب.
تاسعاً / غير وضعك الحالي :

عن أبي ذر رضي الله عنه قال: إن رسول الله ﷺ قال لنا (إذا غضب أحدكم، وهو قائم، فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع). فالجالس أقل قدرة

كيف للحكم في غضبك؟

على البطش من الواقف والمضطجع أقل قدرة من كليهما (كلما قربت من الأرض التي أنت منها جعلك ذلك أكثر تواضعاً) فإذا غضبت و كنت واقفاً فأبحث عن كرسي لتجلس .

عاشراً / تَوْضُأ :

عن عطية رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ (إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) . إن غسل الأعضاء بالماء مع التدليك يذهب سخونة الجلد فتهدأ الأعصاب .

حادى عشر / الإصاق الحذر بالأرض :

قال رسول الله ﷺ (إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم ألا ترون إلى حمرة عينيه و انتفاخ أوداجه فمن وجد من ذلك شيئاً فليصق خده بالأرض ليذهب هذا الغضب) .

ثاني عشر / طَبَّوع مبدأ ١٠ - ٩٠ :

ينص هذا المبدأ على أن ١٠ ٪ فقط من حياتك يتكوّن من الظروف التي تمرّ بها ، و الـ ٩٠ ٪ الباقية تتقرّر بحسب ردة فعلك على تلك الظروف لا ماذا يعني ذلك ؟ سنذكر المزيد عن هذا المبدأ في الفصل السادس من هذا الكتاب .

ثالث عشر / تزكّر قانون المتعة و الألم :

سنسعد في حياتنا كلها بمعرفتنا لكيفية تطبيق هذا القانون العجيب فهذا القانون يعني أنه في كلّ مناحي حياتنا وفي سعينا نحو الجنة ، قد نتحمل قليلاً من الألم في سبيل الوصول إلى كثير من المتعة ، فيمكن أن نتحمل ألم الصبر على شهوة الغضب و الانتقام لدينا في سبيل رضا الله ﷻ و يمكن أن نتحمل ألم

الصبر على الطاعات مثل الصلاة والصيام والحج في سبيل الوصول إلى المتعة في الآخرة ، ويمكن أن نتحمل ألم الدراسة في سبيل الوصول إلى متعة الحصول على الوظيفة المناسبة ، ويمكن أن نتحمل ألم الاستيقاظ لصلاة الفجر وألم الصبر عن أذية الناس بالقول والفضل وألم الصبر عن الشهوات مثل النظر المحرم أو الزنا في سبيل الحصول على متعة رضا الله ﷻ وأن نكون من أصحاب الجنة .

و لتعلم أن فترة الألم أقل بكثير من فترة المتعة ، فيمكنك أن تتحمل الألم قليلاً في سبيل الوصول إلى المتعة الدائمة ، ولقد حُفَّت الجنة بالمكاره والنار بالشهوات ، فلك أن تختارو أنت عاقل ، فهل تجاهد نفسك وتتحمل الألم قليلاً في سبيل الوصول إلى المتعة الدائمة بالحصول على جنة عرضها كعرض السماوات والأرض ، وقد تستمتع بالنظر إلى المحرّمات وهذه متعة وقتها قصير جداً ولكن سيتلوها ألم في الدنيا والألم الأكبر سيكون في الآخرة إن لم تتب إلى الله ، و لتعلم أننا جميعاً نخطئ ونقترب الذنوب فهذا من طبيعة البشر وربنا ﷻ يفرح بتوبة عبده فعن أنس بن مالك ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ (لله أفرح بتوبة عبده من أحدكم سقط على بعيره وقد أضله في أرض فلاة) متفق عليه .

وفي رواية لمسلم قال رسول الله ﷺ (لله أشد فرحاً بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة ، فانفلتت منه وعليها طعامه وشرابه فيئس منها ، فأتى شجرة فاضطجع في ظلها ، وقد يئس من راحلته ، فبينما هو كذلك إذ هو بها قائمة عنده ، فأخذ بخطامها ثم قال من شدة الفرح : اللهم أنت عبدي وأنا ربك ، أخطأ من شدة الفرح) .

رابع عشر / حَكِّمْ فِي النِّفَايَاتِ :

احرص على عدم استقبال نفيات الآخرين من كلام بذيء و تصرفات مؤذية بأن تردّها ولا تسمح بها بأسلوب مناسب .

و احرص على أن تنام بعد أن ترمي النفيات التي في قلبك من حقد و حسد و كره وغلّ على الآخرين و اجعل قلبك نظيفاً خالياً من النفيات ، كما لا تؤذ الآخرين بإلقاء نفياتك عليهم بأن تتحكم في غضبك مما يجعلك تتحكم في يدك و لسانك (انظر الفصل السابع من هذا الكتاب لمزيد من التفاصيل حول التحكم في النفيات) .

خامس عشر / استحضر أن السبب الذي أغضبك واقع في مشيئة اللع عز وجل و أن اللقد ساق هذا السبب لك ليبتليك فراجع ذنوبك و معاصبك .

سادس عشر / خذ كمية كافية من النوم لأن السهر يجعلك قلماً متوتراً تنور لأتفه الأسباب .

سابع عشر / تصدّق فالصدقة تطفي غضب الرب .

ثامن عشر / غير طريقة تفكيرك :

فلا تفترض المثالية في الآخرين و تأكد أننا كلنا بشر نخطئ و ننسى ولو أردت ألا يخطئ عليك أحد فيمكنك الانتقال إلى جزيرة معزولة لا يوجد فيها غيرك لذلك فعليك أن تتسامح مع الآخرين فإن لم تأخذ حَقَّك في الدنيا فستأخذه في الآخرة و إن عفوت فأجر الله أكبر .

تاسع عشر / اكتب الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تبين أضرار الغضب وكيفية تلافي آثاره السيئة في ورقة واحتفظ بها وقرأها باستمرار وطساعتك وضعت لك بعضها في فصلك مستعمل (وهي لا تُلغى عن جثتك عن المزيد منها؛ ففي القرآن والسنة كنوز لا يمكن حصرها) .

و أعود الآن إلى قصة صالح، حيث سناقش كيف يتحكم في أعصابه ويكون ذلك بعد أن يقرأ صالح نفسه (الذي هو أحدنا) هذا الموضوع ، عبر الخطوات التالية ، حيث يسأل صالح نفسه :

١- هل هذا الشخص الذي ضايقني بسيارته يقصد أن يهينني ويؤذي أنا بالذات أم أنه يتصرف بهذا التصرف مع الناس كلهم؟

٢- هل عامل هذا الشخص بأخلاقه أم يجب أن أعامله بأخلاقى أنا، التي أستمدّها من كتاب الله وسنة نبيه ﷺ؟

٣- هل هذا الشخص يمر بظروف معينة جعلته يتصرف بهذا التصرف، فيجب أن أتفهم ظروفه؟

٤- ما هي النتائج المستقبلية لردّي غير المنضبط على هذا الشخص؛ فقد تتطور الأمور إلى الأسوأ، فهي شرارة قد تؤدي إلى إشعال نار تآكل حسناتنا وأعضابنا وأوقاتنا وقد تسقينا مرارة نظل نتجرعها طول عمرنا تنفّس علينا حياتنا؟

٥- هل كان رسولنا محمد ﷺ ينتصر لنفسه؟ والإجابة هنا واضحة جداً فلم يكن رسولنا محمد ﷺ ينتصر لنفسه قط فقد أقرض الحبر اليهودي زيد بن سعة رسول الله ﷺ مالا و اتفق معه على وقت لسداد هذا الدين وبينما

رسول الله ﷺ جالس بين أصحابه وقد حان وقت سداد الدين ، جاء زيد إلى مجلس الرسول ﷺ وأصحابه ملثماً وقال : أنتم يا قوم عبد المطلب قوم مطل ، فاغتاضد عمر بن الخطاب ﷺ وأخرج السيف من غمده ، فقال رسول الله ﷺ (يا عمر لقد كنا أنا وهو أحوج منك إلى ما هو أفضل من هذا تأمره بحسن الطلب و تأمرني بحسن الأداء ، خذه إلى بيت مال المسلمين وأعطه ماله وزده جزاء ما رعته) ، فلما انطلق الرجل و عمر ، قام بنزع اللثام عن وجهه فعرّفه عمر فأعلن زيد بن سحنة إسلامه وقال : كنت أريد أن أتحقق من صفة واحدة حتى أسلم وهي صفة الحلم عند الغضب عند رسول الله ﷺ .

ثم يحاول صالح أن يصرف ذهنه عن التفكير في هذا الموقف بالقيام ببعض الأمور العملية البسيطة مثل :

- ١ . أن يبتسم في وجه من أساء إليه .
- ٢ . أن يشغل نفسه بمسجل السيارة أو الراديو أو يمسك المقود بقوة .
- ٣ . أن يمسك بأي أداة في يده ويضغط عليها لتصريف غضبه .

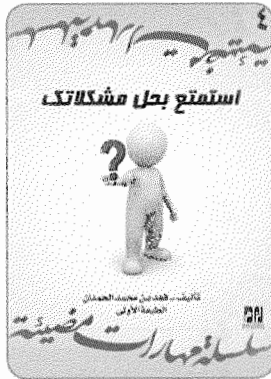
وبعد هذه الخطوات التي يساندها ما ذكرناه في بداية الكتاب، سيجد صالح نفسه قد هدأت، ويصبح تصرفه مناسباً بل سيكسب احترام الآخرين له، وقبل ذلك احترامه لنفسه .



الفصل الرابع

تقنيات ممتعة

الصفحة	الموضوع
٢٩	الطريقة الأولى للتخيل
٣٠	الطريقة الثانية للتخيل
٣٢	الطريقة الثالثة للتخيل
٣٣	الطريقة الرابعة للتخيل
٣٣	تقنية الحرية النفسية



أولاً / التخيل و تعارين الاسترخاء :

التخيل :

هو وسيلة دفاعية مضادة ناجحة لمحاربة الناقد المرضي (الإرهابي الداخلي).

الوقت المفضل للتخيل :

بعد الاستيقاظ من النوم وقبله مباشرة .

أهمية التخيل :

يستحضر
نجاحات الماضي

يزيد من نجاح
الأداء المطلوب

يقلل من التوتر
و القلق

يتغلب على
القيود المفروضة
على ذاتك

الطريقة الأولى للتخيل (لتحقيق التطلعات والأهداف) :

- ١- قم باسترخاء كامل في مكان هادئ مريحاً جسمك بالكامل .
- ٢- أغضض عينيك و استرخي قدر الإمكان و استمع لتنفسك فقط و أفرغ رنتيك ببعد من الهواء .
- ٣- خذ نفساً عميقاً بأنفك مغلّقاً فمك لمدة سبع ثواني بشرط أن يتحرك بطنك كتتحرك بطن النائم لضمان وصول الأكسجين إلى كامل رنتيك .
- ٤- أكتّم نَفْسَكَ لنفس المدة .
- ٥- أطلق الزفير من أنفك و فمك .

- ٦- كرر هذه العملية ٦-٨ مرات .
- ٧- تذكر لحظة سعيدة في حياتك أو مكاناً جميلاً تحبه .
- ٨- ابدأ في تخيل ما تريد تحقيقه بشكل مفصل وواقعي قدر الإمكان في شاشة كبيرة وملونة أمامك واجعل المشاعر الرائعة المصاحبة لذلك تغمر جسديك كله .
- ٩- أنقل نفسك إلى هذه الشاشة بكل مشاعر الفخر والاعتزاز والنجاح واذكر هدفك مسبقاً بعبارة : أنا
- ١٠- أشعر جازماً أن هذه الصفة ستكون من صفاتك (أو أنك ستحقق هذا الهدف) .
- ١١- افتح عينيك واستمع لجديتك الداخلي الإيجابي .

كرر هذا التمرين عدة مرات حتى يصدق عقلك الواعي ويأمر عقلك الباطن بتنفيذه .

الطريقة الثانية للتخيل (لإزالة المشاعر السلبية الناتجة عن الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً) :

اتبع نفس الخطوات الست السابقة ثم قم بعمل الخطوات التالية :

- ١- تذكر العبارة السلبية أو الخطأ الذي قمت به (الذي يؤلمك) في شاشة كبيرة ملونة أمامك .
- ٢- قم بجهاز التحكم عن بعد بتخفيض الصوت في الشاشة السابقة ثم قم بإزالة ألوان الشاشة لتصبح أبيض وأسود فقط .

٣. قم بتصغير الشاشة السابقة إلى حجم عتبة الكبريت .
 ٤. قم بإبعاد الشاشة عنك إلى بعد ١٠ أمتار .
 ٥. قم بتصغير الشاشة السابقة إلى حجم زرار الثوب .
 ٦. قم بإبعاد الشاشة عنك إلى بعد ١٥ متر إضافية .
 ٧. قم بوضع شاشة كبيرة و ملونة أمامك بحيث ترى الشاشة الصغيرة السابقة .
 ٨. ضع داخل الشاشة الكبيرة و الملونة ذكريات جميلة ورائحة في مكان محبوب إليك .
 ٩. أنقل نفسك إلى هذه الشاشة الكبيرة و الملونة .
 ١٠. عش لحظات السعادة داخل هذه الشاشة الكبيرة و الملونة .
 ١١. قارن بين الشاشتين .
 ١٢. فرغ جميع مشاعرك السلبية داخل الشاشة الصغيرة و أغلقها .
 ١٣. أشعر جازماً أن هذه الصفة السيئة لم تعد من صفاتك (أو أنك ستتخلص من هذه المشكلة) .
 ١٤. افتح عينيك و استمع لحديثك الداخلي الإيجابي .
- كرّر هذا التمرين عدّة مرات حتى يصدّق عقله الواعي و يأمر عقله الباطن بتنفيذه .

الطريقة الثالثة للتخيّل :

فكر بالأهداف المستقبلية الجميلة كالتالي :

١. اكتب الأهداف الرائعة التي تودّ تحقيقها "أهم هدف في حياتك"
اكتب اسمك في ذيل الورقة وهدفك في أعلى الصفحة ..ستشعر
أن المسافة قريبة جداً لتحقيق هدفك .
 ٢. تخيّل بأن هدفك قد تحقق بكل ألوانه وأحجامه واستمتع بالمشاعر الرائعة
المصاحبة وكأن الهدف قد تحقّق بالفعل.
 - وتنفس بطريقة عميقة جداً واملأ رئتيك بالأوكسجين المجاني .
 ٣. استسلم للنوم وآخر تفكيرك هو أنك قد نجحت في تحقيق هدفك .
 ٤. إذا كان آخر تفكيرك قبل النوم هو .. استحضار الموقف
الرائع ؟؟ ستستمرّ بإذن الله بنفس المشاعر الرائعة ..في الصباح ..
 ٥. ستتغير بعد ذلك المشاعر السلبية الماضية إلى إيجابية ويتحوّل سلوكك
المستقبلي إلى الأفضل وبشكل رائع.
- ستصبحو مرتاحاً ومتحمساً ونشطاً بإذن الله ﷻ .. لأن التوكل على الله ﷻ
والاستعانة به من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تغيير النفسيات إلى الأفضل .

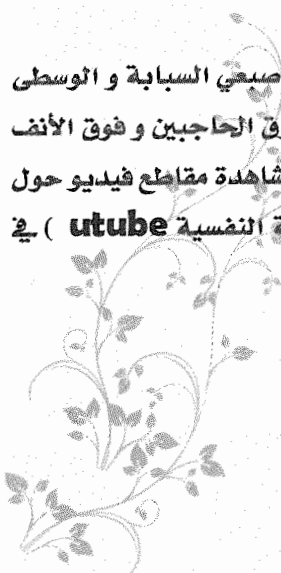
الطريقة الرابعة للتخيل :

تذكر المواقف الجميلة في حياتك والتي كان لها تأثير قوي على نفسك بالخطوات التالية :

- ١ . استرخ في مكان هادئ ومريح ..
- ٢ . استحضر موقفاً ايجابياً رانها من المواقف الماضية "النجاح في مرحلة من المراحل الدراسية، النجاح في تحقيق هدف كبير، النجاح في مساعدة آخرين، تخلصك من مأزق أو مشكلة كانت كبيرة .. وهكذا، باختصار: الشعور بانتصار ساحق"
- ٣ . ركز على الموقف الايجابي وكبر الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة له ، إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والثناء .

ثانياً / تقنية الحرية النفسية :

هذه تقنية بسيطة جداً ، وتعتمد على استخدام اصبعي السبابة والوسطى في النقر بهدوء على مناطق في الجسم مثل منطقة فوق الحاجبين وفوق الأنف وتحت الأنف فوق الشفاه وتحت الإبطين، ويمكنك مشاهدة مقاطع فيديو حول هذه التقنية عن طريق كتابة جملة (تقنية الحرية النفسية utube) في محرك البحث فوغل .



بعض الناس يظنون أن العمل في مجال الصحافة هو عمل سهل ولا يحتاج إلى مهارات خاصة، ولكن الحقيقة هي أن العمل في الصحافة يتطلب مهارات عالية ومتنوعة. من أهم هذه المهارات:

1- مهارات البحث والتحليل: يجب على الصحفي أن يكون قادرًا على البحث عن المعلومات وتحليلها بدقة. كما يجب أن يكون قادرًا على تقييم المصادر ومعرفة مدى مصداقية المعلومات.

2- مهارات الكتابة: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على الكتابة بوضوح وبأسلوب جذاب. كما يجب أن يكون قادرًا على تنظيم أفكاره وتقديمها بطريقة منطقية.

3- مهارات التواصل: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على التواصل مع الناس بشكل فعال. كما يجب أن يكون قادرًا على إجراء المقابلات والتحدث في العلن.

4- مهارات العمل الجماعي: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على العمل مع فريقه بشكل جيد. كما يجب أن يكون قادرًا على التعاون مع الآخرين لتحقيق الأهداف.

5- مهارات إدارة الوقت: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على إدارة وقته بشكل جيد. كما يجب أن يكون قادرًا على العمل تحت الضغط والتحمل.

6- مهارات التفكير النقدي: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على التفكير بشكل نقدي. كما يجب أن يكون قادرًا على تقييم المعلومات بشكل موضوعي.


7- مهارات الإبداع: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على التفكير بشكل إبداعي. كما يجب أن يكون قادرًا على إيجاد طرق جديدة لتقديم المعلومات.

8- مهارات المرونة: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على التكيف مع التغييرات. كما يجب أن يكون قادرًا على العمل في بيئات مختلفة.

9- مهارات اللغة: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على الكتابة باللغة العربية بطلاقة. كما يجب أن يكون قادرًا على فهم اللهجات المختلفة.

10- مهارات الحاسوب: يجب أن يكون الصحفي قادرًا على استخدام الحاسوب بشكل جيد. كما يجب أن يكون قادرًا على استخدام البرامج المختلفة.





الفصل الخامس
معالجة الغضب
في القرآن والسنة



أ - من القرآن الكريم :

١- قال الله ﷻ في سورة الشورى ، آية ٣٧

﴿ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ .

٢- قال الله ﷻ ﴿ الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ سورة آل عمران ، آية ١٣٤ .

٣- قال الله ﷻ ﴿ شَمَنْ عَصَا وَأَصْلَحَ فَاجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ﴾ سورة الشورى ، آية ٤٠ .

٤- قال الله ﷻ في سورة فصلت ، آية ٣٤ :

﴿ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾

٥- قال الله ﷻ في سورة المائدة ، آية ١٣ :


﴿ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ .

ب - من السنة النبوية المطهرة :

٣. عن أبي هريرة رضي الله عنه : أن رسول الله ﷺ قال ﴿ ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ﴾ متفق عليه .

٤. عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال ﴿ من كظم غيظًا وهو قادر على أن ينضده دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين فيزوجه منها ما شاء ﴾ صححه الألباني .

٥. في صحيح البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه : أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال « لا تغضب » ، فردد مراراً قال : « لا تغضب » معنى « لا تغضب » : تجنب آثار الغضب .
٦. قال أبو مسعود البديري رضي الله عنه : كنت أضرب غلاماً لي بالسوط فسمعت صوتاً من خلفي : اعلم أبا مسعود، فلم أفهم الصوت من الغضب، قال : فلما دنا مني إذا هو رسول الله ﷺ فإذا هو يقول : اعلم أبا مسعود، اعلم أبا مسعود قال : فألقيت السوط من يدي ، فقال « اعلم أبا مسعود أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام » قال : فقلت لا أضرب مملوكاً بعده أبداً ، صحيح مسلم .
٧. أخرج البخاري في صحيحه عن سليمان بن صرد قال كنت جالساً مع النبي ﷺ ورجلان يستبان فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه فقال النبي ﷺ « إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد » .
٨. عن أبي سعيد الخدري أن رسول الله ﷺ قال « ألا إن الغضب جمرَةٌ توقدُ في جوف ابن آدم ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه فإذا وجد أحدكم شيئاً من ذلك فالأرض الأرض ألا إن خير الرجال من كان بطيء الغضب سريع الرضا وسر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضا » .
جزء من حديث رواه أحمد في المسند وحسنه الترمذي .



الفصل الساوس

مبدأ ١٠ - ٩٠

يعني هذا المبدأ أننا بالفضل ليس لنا سيطرة على ١٠% مما يحدث لنا ، لا نستطيع أن نمنع عطلاً مفاجئاً في السيارة مثلاً ، أو أن نمنع تأخر الطائرة في الوصول مما يدمر كل جدول أعمالنا ، لكن نحن نقرر الباقي ! كيف ؟ بحسب رد فعلنا .

- دعونا نأخذ مثالاً على ذلك...

أنت تتناول الفطور مع عائلتك ، و فجأة تسكب ابنتك فنجان القهوة على ملابسك عن غير قصد ! ليس لديك سيطرة على ذلك ، لكن ما يحدث بعدها أنت تقرر بردة فعلك :

قد تغضب وتوبخ ابنتك بقسوة بسبب عدم انتباهها ، فتنفجر هي بالدموع ثم تلتفت إلى زوجتك و تنتقد ترتيبها و قلة حكمته في وضع فنجان القهوة قريباً من حافة الطاولة بحيث تصل إليه ابنتك ، و بعد مجادلة كلامية قصيرة تسرع إلى الطابق العلوي لتغير ملابسك ، و بعد نزولك ، تكتشف أن ابنتك كانت مشغولة بالبكاء و لم تنته من تناول إفطارها ، و فاتها موعد الحافلة الذي ستأخذها لمدرستها ، و زوجتك يجب أن تذهب حالا إلى عملها ، فتسرع إلى سيارتك لتوصل ابنتك إلى المدرسة ، و بسبب التأخير تقود مسرعاً فوق حدود السرعة المسموح بها ، و بعد ١٥ دقيقة من التأخير و دفع ٣٠٠ ريال ثمن المخالفة المرورية ، تصل للمدرسة ، و تركض ابنتك للدخل بدون أن تودعك ! ، و تصل إلى مكتبك متأخراً ٢٠ دقيقة ، لتكتشف أنك نسيت حقيبتك ! لقد بدأ يومك بشكل سيء و يبدو أنه يزداد سوءاً مع كل دقيقة تمر... و بعد كل هذا تصل إلى بيتك الذي تتشوق للعودة إليه لترتاح ، فتجد أن هناك شرخاً في علاقتك بزوجتك و ابنتك.

لماذا ؟ بسبب ردّ فعلك في الصباح أصبح نهارك سيئاً ! فكّر معي : هل سببت القهوة نهارك السيئ ؟ أم ابنتك ، أم زوجتك ؟

أم هو شرطي المرور الذي حرر لك المخالفة ؟ أم كان كلّ ذلك بسببك ؟؟
الجواب هو أنك تسببت بذلك لنفسك ! فردّ فعلك خلال الثواني الخمسة بعد أن سكبت ابنتك القهوة على ملابسك هو سبب توترك بقية يومك !
إليك ما كان يمكن ويجب أن تفعله :

تنسكب القهوة عليك ، ابنتك على وشك البكاء ، فتقول أنت بلطف " لا بأس حبيبتي ، عليك فقط أن تكوني أكثر حذراً في المرة القادمة " تسرع للطابق الأعلى لتغيير ملابسك ، تنزل ثافية لترى عبر النافذة ابنتك تلوح لك مودعة ثم تصعد إلى حافلة المدرسة ، تقبل زوجتك مودعاً إياها قبل مغادرتك البيت متجهاً إلى المكتب ، حيث تصل مبكراً ٥ دقائق ، تحيي زملائك مبتهجاً وتتابع يومك بعد أن يمتدحك مديرك على طباعك الهادئة ويومك الجيد !

هل لاحظت الفرق ؟؟ قضيتين مختلفتين لهما بداية واحدة لكن النهاية كانت مختلفة تماماً ! لماذا ؟ لأن ردّ فعلك كان مختلفاً.

أنت حقاً ليس لديك أي سيطرة على ١٠% مما جرى ، لكن الـ ٩٠% الباقية تحدت بحسب ردّ فعلك و تفاعل مع الظروف.

إليك بعض المواقف التي يمكن أن ينطبق عليها مبدأ الـ ٩٠-١٠ :
إذا قال أحد كلاماً سلبياً عنك ، لا تغضب ، بل دع الهجوم يهدأ ، لا يجب عليك أن تدع التعليق السلبي يغضبك ، تصرف بشكل صحيح ، و لن يدمر الأمر يومك هالتصرف الخاطئ قد ينتج عنه فقدان صديق ، أو طردك من العمل ، أو بقاؤك منزحاً طوال اليوم... الخ.

كيف يكون ردّ فعلك على سائق تجاوز سيارتك بطريقة خاطئة ؟ هل تفقد صبرك وتضرب على عجلة القيادة ؟ (أحد أصدقائي أمته يده بعد أن ضرب بيده عجلة القيادة في سيارته من شدة غضبه !) هل تشتم وتلعن ؟ هل يرتفع ضغط دمك ؟

لماذا تهتمّ إذا وصلت متأخراً ١٠ ثواني بسبب ذلك ؟ هل تدع غضبك يفسد قيادتك وقد تتسبب بحادث ؟ تذكر مبدأ ١٠-٩٠ ولا تهتمّ بذلك .

- في أحد الأيام يتم تبليغك بفصلك من العمل ... لماذا تنزعج وتقلق ولا تنام طوال الليل ؟ ستنحلّ القصة ، فقط استخدم الطاقة والوقت التي كنت ستصرفها في القلق، استخدمها لتبحث عن عمل آخر .

- تأخرت الطائرة مما سيخرب جدول أعمالك طوال اليوم ، لماذا تغضب في وجه الموظف المسؤول ؟ ليس له ذنب في ما يحصل ! استفد من الوقت بأي طريقة تعرف مثلاً على الشخص الجالس بجانبك ، لماذا تقلق وتغضب ؟ سيزيد ذلك من سوء الحالة .

الآن أصبحت تعرف هذا المبدأ ، طبقه في حياتك وستفاجئك النتائج ! لن تخسر شيئاً إذا جربته ...

قليل جداً يعرفون و يطبقون هذا المبدأ ، النتيجة : ملايين الناس يعانون من الضغط و القلق الذي ليس له من داع، قضايا محاكم ... مشاكل ووجع رأس ، يبدو لهم أن حياتهم غير ناجحة ، يوم سيء يليه يوم سيء أشياء فظيعة تستمر بالحدوث لهم ، توتر مستمر ، قلة سعادة و مرح علاقات متوترة ، و التلق يأكل الوقت و الجهد ، الغضب يباعد و يفرق بين الأصدقاء ، و تغدو الحياة مملّة و قاسية ... هل يصف هذا الكلام حياتك ؟؟

إذا كان جوابك نعم ، فيمكنك أن تعيش حياة مختلفة ، افهم وطبق مبدأ ١٠ - ٩٠
ستتغير حياتك...

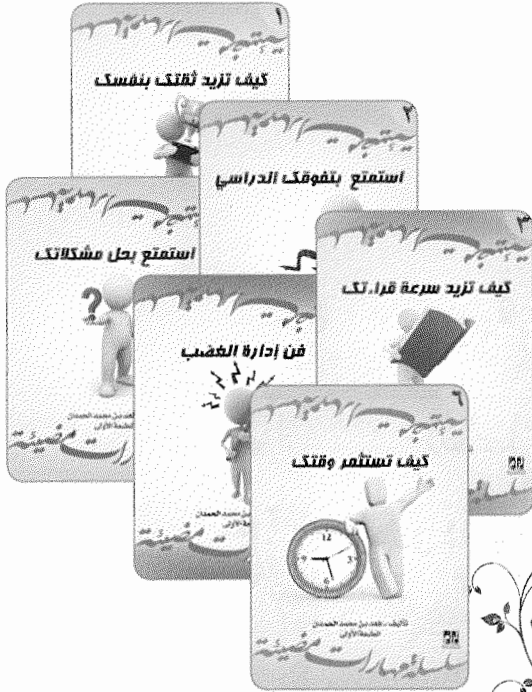
تذكر أن كل المشاعر السلبية تبدأ أولاً بفكرة في رأسك ، فكرة يمكن هزيمتها بسهولة إذا انتبهت لها مبكراً بشكل كافٍ ، إذا سمحت للأفكار السلبية أن تحتل دماغك ، فهي ستؤثر على جسمك وعلامات القلق والتعب ستبدو عليك وتؤثر في صحتك .
أعتقد أن السيطرة على أفكارنا هي أعظم تحدٍ نواجهه في حياتنا ، إن معاركتنا هي روحية عقلية ، أي أن ساحتها هي الدماغ والأفكار .





الفصل السابع

فن إدارة النفايات



بينما أنت مستغرق في القراءة على مكتبك الفاخر.. وفجأة إذ بشخص يقتحم عليك عزلتك.. ممزقاً حبل أفكارك ومشتتاً لبناتها، يحمل معه كيساً قد امتلأ قصاصات ورق.. وبكل جراءة أخذ يرمي بتلك الأوراق والمخلفات عليك وعلى مكتبك النظيف!

لا أشك أن الدم سيغلي في عروقك وسوف يتدفق (الأدرينالين) بأقوى سرعة ميمماً نحو يديك محرضاً إياها توجيه لكمة خطافية لهذا الشخص الوقح..

وان كان من أصحاب الحظوظ الجيدة فسوف تكتفي بأن تطلق عليه وابلأ من صواريخ الشتائم والسباب وقارع الكلمات.. ومع كل هذا فاستبعد أن غيظك سينطفئ، بل ستواصل هجومك عليه بإذاعة خبره ونشر سره وجعل السنة الناس تلوكه عقاباً له وجزاء على ما اقتترف من ذنب.. حاكياً عن سوء تصرفه ومتوجعاً من قسوة فعله وقبحه..!

كل تلك الإجراءات الصارمة والتصرفات العنيفة وحالة الطوارئ المعلنه لتجرد نفايات من قصاصات ورق ألقيت على مكتبك!!!

لا تثريب عليك ولا لوم، ولكن هل ستحضر تلك القضية المضرية وذلك الإقدام العنصري عندما يلقي عليك ما هو أعظم من الورق؟!

ماذا ستفعل عندما يرميك أحدهم بالنفايات الفكرية؟!

وعندما تُرمى بالأوساخ في عقلك من أولئك الذين ملأ الجسد قلوبهم والأنانية عقولهم أو عندما تلقى القاذورات عليك من المشائمين هواة صناعة الأكفان وحضر القبور، يا فاشل.. يا عديم الذوق.. قدراتك ضعيفة.. لا أظنك ستنجح.. دائماً تتصرف بغباء.. الأمور سيئة جداً..

تلك أمثلة بسيطة على القاذورات والنفايات الخطيرة.

إني أتعجب من تلك الروح الانهزامية والتفاعل المخزي من بعض الناس عندما يُقلل من قدراتهم أو تُهمش إنجازاتهم وتُختزل مساحات عطاءاتهم!

إن الأفكار والكلمات لا تمر مرور الكرام إذا وصلتنا واستقبلناها؛ فهي أبداً ليست في موقع حياد، بل هي تعمل فينا وتؤثر علينا..

إن من تربي في بيئة يابانية تعلم لغتهم وتشرب أيديولوجياتهم لا يتوقع أنه إذا كبر سيصبح صينياً!! فالبشر أوعية لما يدخل في عقولهم!

والأفكار السلبية أو بمعنى أصح (النفايات) إن قوبلت بسلبية ودون تحوط أو حذر أو عدم مجابهة أو بشيء من التقبل تراكمت وأخذت تنهش في العقل والروح حتى تصنع أشخاصاً معدومي الهوية ضعيفي الثقة بليدي المشاعر..

إن من يستقبل تلك الرسائل السلبية التي تصور الفشل ويمكنها من نفسه لن يجني بعدها سوى سلسلة من الخيبات والتعاسة، ومعهما لن يستطيع إلا أن يكون فاشلاً سلبياً، ولن يستطيع أن ينجح في أي شيء؛ لأن النجاح ومفرداته غير حاضرة في وعيه؛ فكل ما هو متواجد في عقله هي أفكار دافعة للفشل، ومعهما ستتجمع مادة تشكل فيلماً سيئاً عن الفشل.. وصاحب تلك الأفكار هو من سيقوم ببطولة هذا الفيلم (التعيس)، يقدم فيه مشاهد مضحكة مبكية مثيرة للشفقة والغضب في آن واحد!

وهناك أمر خطير، وهو أن تأثير الأفكار لا يتوقف فقط على المشاعر، بل أثبتت الدراسات أن مناعة الجسم تتأثر على نحو كبير بالروح المعنوية؛ ففي حال انخفاضها يكون الإنسان عرضة لهجوم الأمراض عليه.

راقب حسابك!

كما أن للنقود بنكاً فإن للمشاعر بنكاً ، وأيضا هناك بنك للثقة بالنفس، وهو في حالة حراك دائم بين سحب وإيداع، والسيطرة في اختيار الإيداعات أو السحوبات تعود لك أنت وحدك فقط.. فأنت من يختار أن يقرأ الكتب الجيدة، وأنت الذي تختار أن تصاحب الإيجابيين، وأنت من ينتقي مشاهدة البرامج المفيدة النافعة، وأنت من يقف ضد أي هجوم ينال من شخصك أو يقلل من قدرك، وأنت الذي تستطيع توجيه دفة أفكارك نحو الزوايا البيضاء.. وكل ما سبق هو ولا شك إيداعات ضخمة في بنك الثقة.

وأما مجالسة السلبيين ، والتفاعل مع طرح الحمقى الحاسدين، وتضييع الأوقات في التوافه، ومتابعة ساقط البرامج وتافه القنوات.. فهي تمثل سحوبات مخيفة في بنك الثقة.

وقف:

إن من الغرابة بمكان التقليل من شأن ما نسمعه أو نقرؤه أو نشاهده فالدراسات والأبحاث أثبتت أن انتشار الجريمة والانحرافات الأخلاقية هو نتيجة لهذا الفناء الإعلامي الذي ضج منه الفضاء اليوم .

إذا فالأمر يتعلق بتلك المدخلات إلى عقولنا ومدى حرصنا على انتقائها وعليها ستكون المخرجات جمالها وقبحها.



المراجع

د. خالد المنيف

صفحة (جدّد حياتك)
في جريدة الجزيرة اليومية

١

د. أنوار أبو خالد

مقال (فن إدارة الغضب)
في جريدة الرياض

٢

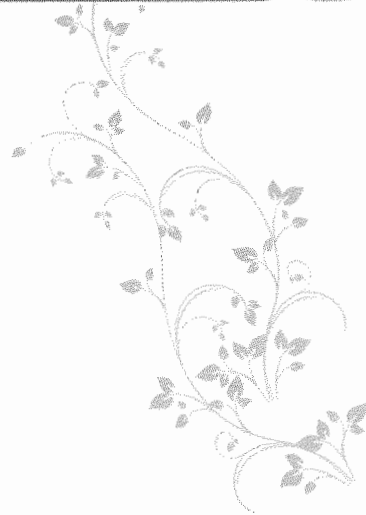
د. محمد العجروني

الإعجاز العلمي في الغضب
(حلقة تلفزيونية)

٣

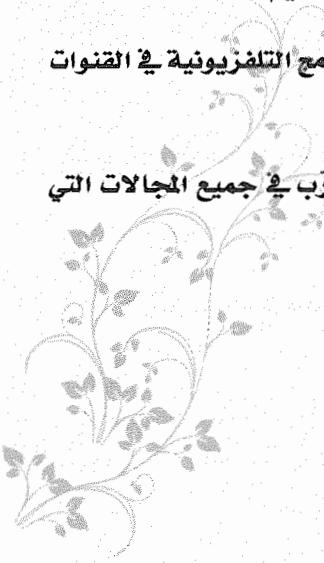
مواقع مختلفة على الانترنت

٤



المؤلف

- مدرّب معتمد لتدريب المعلمين في إدارة التدريب التربوي بالرياض لبرنامج فن التعامل مع المراهقين .
- مستشار تربوي في العديد من مراكز التنمية الأسرية .
- خبرة ١٢ عاماً في التعليم في المرحلة الثانوية .
- مشرف نادي مهارات التابع لإدارة التعليم بمنطقة الرياض .
- مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم .
- أمدّ وقدم (وشارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- مدرّب معتمد من المجموعة الكندية ويدرب في جميع المجالات التي ألقى في مواضيعها كتباً .



قام بتأليف الكتب التالية

١. كتاب : (كيف تزيد ثقتك بنفسك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٢. كتاب : (استمتع بتفوقك الدراسي) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٣. كتاب : (كيف تستثمر وقتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٤. كتاب : (كيف تزيد سرعة قراءتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٥. كتاب : (فن إدارة الغضب) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٦. كتاب : (استمتع بحل مشكلاتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٧. كتاب : (ابتسم فأنت الآن غير مدخن)
٨. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم نفسك)
٩. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم ولدك)
١٠. كتاب : (عن الأخلاق سيصدر قريباً بإذن الله)

إنني أتعجب من تلك الروح الانهزامية والتضاعل المخزي من بعض الناس عندما يقلل من قدراتهم أو تهمش إنجازاتهم وتُختزل مساحات عطاءاتهم؛

إن الأفكار والكلمات لا تمر مرور الكرام إذا وصلتنا واستقبلناها؛ فهي أبداً ليست في موقع حياد، بل هي تعمل فينا وتؤثر علينا..

إن من تربي في بيئة يابانية تعلم لثتهم وتشرب أيديولوجياتهم لا يتوقع أنه إذا كبر سيصبح صينياً!! هالبشر أوعية لما يدخل في عقولهم؛

والأفكار السلبية أو بمعنى أصح (النفائيات) إن قوبلت بسلبية ودون تحوط أو حذر أو عدم مجابهة أو بشيء من التقبل تراكمت وأخذت تنهش في العقل والروح حتى تصنع أشخاصاً معدومي الهوية ضعيفي الثقة بليدي المشاعر..

إن من يستقبل تلك الرسائل السلبية التي تصور الضل ويمكنها من نضسه لن يجني بعدها سوى سلسلة من الخيبات والتعاسة، ومعهما لن يستطيع إلا أن يكون فاشلاً سلبياً، ولن يستطيع أن ينجح في أي شيء؛ لأن النجاح ومفرداته غير حاضرة في وعيه؛ فكل ما هو متواجد في عقله هي أفكار دافعة للفشل، ومعهما ستجمع مادة تشكل فيلماً سيئاً عن الفشل.. وصاحب تلك الأفكار هو من سيقوم ببطولة هذا الفيلم (التعيس)، يقدم فيه مشاهد مضحكة مبكية مثيرة للشفقة والغضب في آن واحد؛

وهناك أمر خطير، وهو أن تأثير الأفكار لا يتوقف فقط على المشاعر، بل أثبتت الدراسات أن مناعة الجسم تتأثر على نحو كبير بالروح المعنوية؛ ففي حال انخفاضها يكون الإنسان عرضة لهجوم الأمراض عليه.

راقب حسابك!

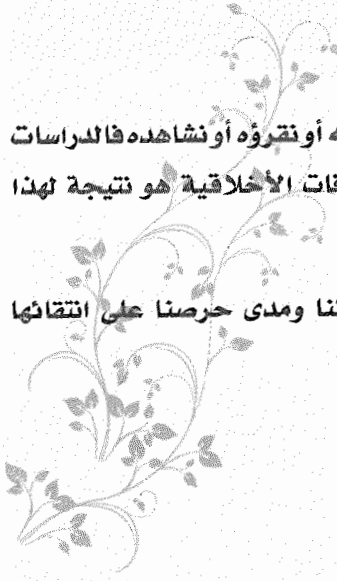
كما أن للنقود بنكاً فإن للمشاعر بنكاً ، وأيضاً هناك بنك للثقة بالنفس، وهو في حالة حراك دائم بين سحب وإيداع، والسيطرة في اختيار الإيداعات أو السحوبات تعود لك أنت وحدك فقط.. فأنت من يختار أن يقرأ الكتب الجيدة، وأنت الذي تختار أن تصاحب الإيجابيين، وأنت من ينتقي مشاهدة البرامج المفيدة النافعة، وأنت من يقف ضد أي هجوم ينال من شخصك أو يقلل من قدرك، وأنت الذي تستطيع توجيه دفة أفكارك نحو الزوايا البيضاء.. وكل ما سبق هو ولا شك إيداعات ضخمة في بنك الثقة.

وأما مجالسة السلبيين ، والتفاعل مع طرح الحمقى الحاسدين، وتضييع الأوقات في التوافه، ومتابعة ساقط البرامج وتافه القنوات.. فهي تمثل سحوبات مخيفة في بنك الثقة.

وقف:

إن من الغرابة بمكان التقليل من شأن ما نسمعه أو نقرؤه أو نشاهده فالدراسات والأبحاث أثبتت أن انتشار الجريمة والانحرافات الأخلاقية هو نتيجة لهذا الفناء الإعلامي الذي ضج منه الفضاء اليوم .

إذاً فالأمر يتعلق بتلك المدخلات إلى عقولنا ومدى حرصنا على انتقاها وعليها ستكون المخرجات جمالها وقبحها.





المراجع

د. خالد المنيف

صفحة (جدد حياتك)
في جريدة الجزيرة اليومية

١

د. أنوار أبو خالد

مقال (فن إدارة الغضب)
في جريدة الرياض

٢

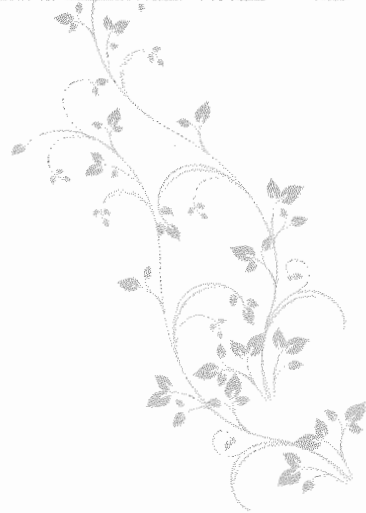
د. محمد العجرودي

الإعجاز العلمي في الغضب
(حلقة تلفزيونية)

٣

مواقع مختلفة على الانترنت

٤



قام بتأليف الكتب التالية

١. كتاب : (كيف تزيد ثقتك بنفسك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٢. كتاب : (استمتع بتفوقك الدراسي) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٣. كتاب : (كيف تستثمر وقتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٤. كتاب : (كيف تزيد سرعة قراءتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٥. كتاب : (فن إدارة الغضب) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٦. كتاب : (استمتع بحل مشكلاتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٧. كتاب : (ابتسم فأنت الآن غير مدخن)
٨. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم نفسك)
٩. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم ولدك)
١٠. كتاب : (عن الأخلاق سيصدر قريباً بإذن الله)

المؤلف

- مدرّب معتمد لتدريب المعلمين في إدارة التدريب التربوي بالرياض
لبرنامج فن التعامل مع المراهقين .
- مستشار تربوي في العديد من مراكز التنمية الأسرية .
- خبرة ١٢ عاماً في التعليم في المرحلة الثانوية .
- مشرف نادي مهارات التابع لإدارة التعليم بمنطقة الرياض .
- مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم .
- أعدّ وقدم (و شارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات
الفضائية .
- مدرّب معتمد من المجموعة الكندية ويدرّب في جميع المجالات التي
ألف في مواضيعها كتاباً .

سلسلة مهارات



- ١- عضو ومدرّب معتمد من المجموعة الكندية .
- ٢- مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم .
- ٣- مدرّب معتمد لدى إدارة التدريب التربوي بالرياض .
- ٤- مستشار في العديد من مراكز التنمية الأسرية في المملكة .
- ٥- خبرة : ٢١ عاماً في التربية والتعليم .
- ٦- أعد و قدم (و شارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- ٧- نشرت له مجموعة من المقالات في الصحف و المجلات السعودية .
- ٨- أذيعت له عدة مشاركات في إذاعة القرآن الكريم .

الإصدارات القادمة:

الكتاب	الكتاب
٢- استمتع بحل مشكلاتك	١- نحو مراجعة أمّك كيف تفهم ولدك
٣- كيف تزيد سرعة قراءتك	٢- نحو مراجعة أمّك كيف تفهم نفسك
٦- ابتسم هات الآن غير مدخن	٥- جامعة الأخلاق (سيصدر قريباً بإذن الله)
٨- استمتع بتفوّكك الدراسي	٧- فن إدارة الغضب
١٠- كيف تزيد ثقتك بنفسك	٩- كيف تستثمر وقتك

البرامج التدريبية للمؤلف:

البرنامج التدريبي	البرنامج التدريبي
استمتع بحل مشكلاتك	فن التعامل مع المراهقين
كيف تزيد سرعة قراءتك	مهارات التفوق الدراسي
ابتسم هات الآن غير مدخن	التفهم بالنفس
(كيف تفهم نفسك) للمراهقين	فن إدارة الغضب
نحو زواج ناجح للمقبلين على الزواج و للمتزوجين	كيف تستثمر وقتك
القواعد الذهبية في العلاقات الأسرية	فن الإنكفاء

من سلسلة مهارات مضيئة



9 786030 061327

توزيع دار طويق للنشر والتوزيع
هاتف: ٠١١-٤٦٨٥٦٢٨ فاكس: ٠١١-٤٦٨٥٦٢٨
بريد إلكتروني: derwaig@derwaig.com
موقعنا على الإنترنت: www.derwaig.com
صرب ١٠٢٤٤٨ الرياض ١١٧٧٥



سلسلة مهارات مضيئة

الردمك: ٧-٦١٢٢٢-٠٠٠-٦٠٣-٩٢٨