مرحباً أيها الغضب

◄نعم، هناك إحباطات كثيرة. ضغوط من كلّ صوب وجهة. ولكن الغضب لن يقضي عليها، بل سيقضي عليك. فإن توهمت أنّ الغضب سيجعلك ترتاح، دعني أخبرك أنّك سوف ترتاح بطريقة واحدة: حين تغضب من الحياة تموت فعلياً.

الأشخاص الغاضبون، أو ذوو الشخصيات "المهسترة"، وبحسب ما تقول الدراسات، قابلون للموت في عمر الخمسين، خمس مرات أكثر مقارنة بغيرهم من الشخصيات الأكثر هدوءاً، وموتهم قد يأتي فجأة وليس بالتدرج كما هي حال الآخرين.

الدراسات العديدة تخبرنا أنّه ومن نتائج الغضب على صحّة ونفسية الشخص الغاضب ما يلي:

- إحساس مستمر بالدوخة وفقدان الطاقة بسرعة. مع أنّه وهو غاضب يشعر بأنّ لديه طاقة عالية.

- يأكل أكثر من اللازم ولديه مشكلة واضحة في وزنه.

- لديه الرغبة الجنسية إما "عالية" أكثر مما يجب، وكأنّه يفش غله في هذا الأمر، أو أنّ الرغبة "نازلة" وكأن كلّ طاقته مهدورة في مكان آخر.

- الإنسان العصبي يعتمد على الكافيين والسكريات لا شعورياً لتعطيه إمداداً لطاقته المهدورة.

- العصبي نومه قلق، وكذلك لديه مشكلة في التركيز.

- لديه كآبة عالية، لأنّه يخطئ ويؤذي الآخرين ولا يستطيع أن يتحكم في هذه الدائرة النفسية التي يمر بها. وهو يعاني فشلاً نفسياً. فكلما وعد نفسه ألا يغضب، تأتي المرة التي بعدها ويعصب. والبعض، لتجنب هذا الألم النفسي، قد يعزل نفسه عن الآخرين.

- الغاضب إنسان حزين يشعر بأنّ شخصيته أمام الآخرين غير لطيفة، فيشعر مع الألم، بالنقص والغيرة من الفئة التي تضبط أعصابها.

- هؤلاء الغاضبون أمام كلّ إحساس الإحباط الذي يكونون عليه، قد يجدون في حياتهم منفذاً آخر، مثل أن يرسموا عن أنفسهم صورة غير واقعية، صورة كاذبة أمام أحد لا يعرفهم.

إنّ كلّ الحيل سابقة الذكر، لا تحل المشكلة. كما أنّ الغضب نفسه لا يحل المشكلة ولابدّ من مساعدة.

لا بأس بأن تطلب مساعدة من مختصٍ نفسي أو حتى طبيب. فمن الطبيعي أن نشعر بالعجز عن مساعدة أنفسنا وأن نعمل على طلب مساعدة من آخرين. وهؤلاء الآخرون، ليس بالضرورة أن يكونوا متخصصين، فقد يوجد إنسان ما لديه شيء قادراً على إسعادنا.

لكننا قادرون كذلك على مساعدة أنفسنا بطرق عديدة ومنها الضحك. ففوائد الضحك لا تحصى وهو قادر على إدخال كمية أكسجين إلى جسدنا. وهذه الكمية من الأكسجين تعمل على تهدئة شديدة للجسم وتبرد على الأعصاب وترخيها.

بالطبع، حين تفتح قلبك لأن تحب ويحبك الآخر، فإنّ الحبّ يعني التسامح والقبول. وبذلك فهو علاج لغضب حاصل بفعل أن ما يفعله الآخر لا يعجبك.

وهناك أيضاً مساحة المرح في حياتك. شاهد فيلماً كوميدياً، اشترك في "خدمة النكتة" أو أمسك بكتاب طريف. اعمل أي شيء يجعلك تبتسم حتى تعيش أطول وأصح.►