سيطرة الغضب بقوة العقل

عندما يرتكب أحدنا الخطأ، يضع لنفسه في الوقت ذاته المبرر أو السبب، لارتكابه ذلك الخطأ. ومن أكثر هذه المبررات انتشاراً واستخداماً سرعة الغضب، وعدم القدرة على تمالك النفس بتأثير الغضب، وهو ما يدفع إلى ارتكاب الأخطاء.

في الحقيقة، هذا السبب، لم يكن يوماً مبرراً لمنع العقاب عن مرتكب هذا الخطأ، بل هو يكون أحياناً سبباً لتشديد العقاب والجزاء. فهل هنالك فعلاً أشخاص لا يستطيعون إدارة هذا الغضب، وهنالك أشخاص يستطيعون ذلك، على الرغم من أن مبررات غضبهم قد تكون أكبر وأهم.

لذلك، لفت انتباهي ما كتبته الكاتبة "جيل لندنفيلد" في كتابها "إدارة الغضب" في هذا الموضوع التي وضعت العلاج الوحيد للتخلص من الغضب المستمر، وهو الاعتذار فقط. والاعتذار ليس لأنك كنت غاضباً، ولكن لأنك تجاوزت الحد وفقدت قدراً من سيطرتك. وليس مطلوباً أن تُحبط نفسك في الاعتذار، حتى لا يتحول الأمر إلى معاقبة النفس أكثر مما تستحق، بل المطلوب فقط أن تتراجع عن أي شيء فعلته، وكان غير صحيح، وأن تستبدل به موقفاً أو فعلاً آخر عقلانياً.

وإذا فعلت ذلك، تأكد من أنك ستصل إلى ما تريد بقوة العقل وليس بقوة الغضب، مع الإيمان بأنّ القاتل الوحيد لوجود العقل والحكمة هو الغضب، الذي يكون دوره في النهاية هو إفساد كل شيء. فمن السهل أن يصل أحدنا إلى قمة الغضب، ولكن من الصعب جدّاً إدارة ومنع هذا الغضب من الوصول بك إلى تصرفات لا ترغبها فعلاً.

لذلك، فالأكثر قوة دوماً، والأكثر سيطرة على الآخرين، هو الأكثر قوة وسيطرة على غضبه، وفي النهاية، هو الأكثر وصولاً إلى ما يريد. * محامي ومستشار قانوني/ السعودية