

الدليل الرابع- المُلْحَق ٢

المُلْحَق ٢

الخلق المسيحي: الغضب

هذه دراسة عن شخصية المؤمن. كيف تتعامل مع الغضب؟

أ. الغضب وأسبابه

١- ما هو الغضب؟

الغضب عبارة عن استياء شديد جرّاء اعتداء أو ظلم ولا بد من التعبير عنه. وتجدر الإشارة إلى أنه لا بد لنا من التعبير عن غضبنا، إلا أننا لا نملك حرية التعبير عنه بالطريقة التي نريد. فغالبًا ما يتم التعبير عن الغضب بطريقة آثمة (مع الابتعاد عن قصد الله). لكن يجب التعبير عن الغضب تعبيرًا بارًا (مع تتميم قصد الله).

اقرأ ١ صموئيل ٢٠: ٣٠-٣٣؛ أفسس ٤: ٢٦؛ لوقا ١٤: ٢١؛ يوحنا ٢: ١٣-١٧؛ رومية ١: ١٨.
ناقش. ما هو الغضب الأثيم وما هو الغضب البار؟
ملاحظات. الغضب الأثيم هو شعور بالاستياء الشديد، يميل إلى إيذاء الناس، وتدمير الممتلكات.
الغضب البار هو موقف بسبب استياء شديد جرّاء اعتداء ما، وهو مقرون بالعمل المناسب.

٢- لماذا يغضب الناس؟

ناقش. ما هي الأسباب المختلفة التي تسبب لك الغضب؟
ملاحظات.

الظلم.

حين ترى الظلم والقمع وتعاني منهما.

المعارضة.

حين يتم منعك من تحقيق رغباتك، وأهدافك، وطموحاتك، وآمالك، إلخ.

الاستفزاز.

حين يتم استفزازك من خلال عدم التواصل، والمطالب غير المعقولة، والتصرف السيء، إلخ.

الأذية.

حين يؤذيك ما يقوله الناس أو يفعلونه بك. حين يعاملك الناس بظلم أو يرفضونك.

الدليل الرابع- المُلْحَق ٢

الخوف.

حين تخاف من الفشل أو الرفض.

الخسارة.

حين تخسر أحبّاء، ممتلكات، صفقة تجارية، علاقة جيدة بأحدهم، إلخ.

العجز.

حين لا تتمكن من التعاون مع أشخاص صعبى المراس، أو مع أوضاع صعبة. أنت متعب لا تعرف النوم أو لا يمكنك التعاون.

خيبة الأمل.

حين لا يلبي الله وأناس آخرون توقعاتك منهم.

ب. ردود الفعل على الغضب ونتائجه

١- سَلْمُ الغضب.

يشكّل سَلْمُ الغضب رسمًا بيانيًا إيضاحيًا يبيّن كيفية اختلاف ردود فعل الناس على الغضب وعاقبة كل رد فعل.

رسم سَلْمُ الغضب

عَلْم. يوضح سَلْمُ الغضب ردود فعل البشر على الغضب وهو يتخذ الترتيب الآتي: أسوأ ردّ فعل في أسفل الصفحة وصولاً إلى أفضل ردّ فعل في أعلى الصفحة. ردود الفعل السبعة الممكنة تجاه الغضب هي الآتية:

٧ الغضب المسيطر عليه هو الطريقة الصائبة الوحيدة للتعبير عن الغضب. الإنسان الغاضب يعترف ويقرّ لنفسه ولله وللإنسان الذي استقرّه بأنه غاضب، ولا يعبر عن غضبه إلا بطريقة ملائمة. وهو يحصر غضبه بالمسألة التي أثارت غضبه ويعبر عن غضبه للإنسان الذي استقرّه، وإنما ليس بطريقة انفعالية وبغيضة، بل بكل ضبط نفس وعقلانية. ليس الغضب المسيطر عليه أثيمًا (أفسس ٤: ٢٦). بل هو يهدف إلى المصالحة والسلام الحقيقي.

٦ الغضب المحصور هو الغضب المحدود والبيغض. الإنسان الغاضب ينفّس عن غضبه بطريقة بغيضة (صوت مرتفع ووجه غاضب)، لكنه يحصر غضبه بالإنسان الذي يستقرّه، وبالوضع الذي يستقرّه.

الدليل الرابع- المُلحق ٢

وهو لا يُقَمِّم الأشخاص الآخرين (المطمئنين) في غضبه، كما أنه لا يستعيد مشاكل الماضي القديمة التي لا علاقة لها بالأمر.

٥ **الغضب البغيض** هو الغضب الصاحب غير المحدود. الإنسان الغاضب يُظهر غضبه للجميع عبر إحداث صخب كبير. الغضب البغيض يعبر عن نفسه من خلال تصرف صاخب وبغيض، مثل الصراخ والبكاء أو التذمر بصوت عالٍ، ترافقه تعبيرات جسدية تدلّ على الغضب (وجه غاضب، ضرب قبضة اليد على الطاولة، أو إحداث نوبة غضب)، وأشكال أخرى من أشكال الضجيج (إغلاق الأبواب بعنف، ووضع موسيقى عالية). الغضب البغيض يؤثر في الأشخاص المطمئنين (العائلة، الأصدقاء، الجيران، والزملاء).

٤ **الغضب المهين** هو غضب شفهي غير مسيطر عليه. الإنسان الغاضب يُظهر غضبه للجميع من خلال الكلام والتعبيرات الجسدية. يعبر الغضب المهين عن نفسه من خلال دفق جامح من الكلمات التي تؤذي المشاعر، وتسيء إلى احترام الذات، وتدمر السمعة. كما أنه يعبر عن نفسه من خلال كلام لاذع مثل اللعن وتبادل الشتائم والشكاية والتهكم والنقد الخالي من المحبة، وغالبًا ما يصحبه صخب الغضب البغيض مثل الصراخ أو البكاء. أيضًا، هو يعبر عن نفسه من خلال تعابير وجه بشعة وإيماءات قذرة.

٣ **الغضب العنيف** هو غضب مدمر وغير مسيطر عليه. الإنسان الغاضب يُظهر غضبه للجميع من خلال أفعال وكلمات وتعابير وجه. لا يعبر الغضب العنيف عن نفسه من خلال دفق جامح من الكلمات فحسب، مثل اللعن والشتم والإساءة، وإنما بشكل خاص من خلال عنف غير مسيطر عليه مثل العبث بالممتلكات ورمي الأشياء وضرب الناس وإيذائهم، ما يتسبب بحوادث وحتى بأعمال وحشية وقتل. لا يؤثر الغضب العنيف في الإنسان الغاضب فحسب بل في الآخرين أيضًا على وجه الخصوص.

٢ **الغضب المخفي** هو الغضب المكبوت أو المدفون. إنه يظهر بطرق مختلفة لدى الإنسان الغاضب. قد يتجلى في مشاكل نفسية مثل الشفقة على الذات والإحباط وأفكار انتحارية (يونان ٤ : ٣). عادة، لا يتخذ الأشخاص الغاضبون قرارات عقلانية وغالبًا ما ينفسون عن غضبهم في أنفسهم (أيوب ١٨ : ٤). كما يمكن لهذا الغضب أن يظهر أخيرًا في مشاكل في المواقف، مثل الحقد (على الله، على البلاد، على إنسان ما)، وروح عدم الغفران، وأفكار مكر وانتقام، ومزاج شرير وعنيف. كما أنه قد يظهر في مشاكل اجتماعية، وفي سلوك أناني واحتجاجي، مثل التأخر الدائم، والحصول على علامات متدنية في المدرسة، والسلوك بمزاج سيء، والإدمان على المخدرات، والحمل بطريقة غير مشروعة، وارتكاب الجرائم، وتفكيك العائلات والجماعات. وقد يظهر في لوم الله أو الآخرين على الأخطاء الشخصية. أو يتم التنفيس عنه في أشخاص أقل تهديدًا لا يشتبهون بشيء (زوجة، ولد، موظف، كلب).

الدليل الرابع- المُلْحَق ٢

١ الغضب المُبْعَد هو الغضب المكبوت وغير المعترف به أو الغضب المُنْكَر. وهو يظهر بطرق مختلفة لدى الإنسان الغاضب. قد يظهر من خلال مشاكل نفسية، مثل الكآبة، والقلق، والانهيار العصبي. كما أنه قد يتجلى في مشاكل اجتماعية، مثل الشخصية المنعزلة، والعلاقات القاسية أو الباردة، والمواقف السريعة الغضب أو الانتقادية. وقد يظهر في المشاكل الجسدية، مثل الألم في الرأس، والإمساك، والتقرحات، وحتى النوبات القلبية. أو قد يظهر في السلوك الهدام مثل الإدمان على الكحول وتناول المخدرات. الغضب المُبْعَد يؤثر بشكل أساسي في الإنسان الغاصب بحد ذاته.

٢- حسناً مختلف ردود الفعل على الغضب وسيناتها.

ناقش. ما الذي يجعل إحدى طرق التعبير عن الغضب أفضل من الأخرى؟
ملاحظات. إحدى طرق التعبير عن الغضب أفضل من الأخرى لأن عواقبها أقل ضرراً.
مثلاً،

الغضب المُبْعَد

الغضب المُبْعَد هو الغضب الأكثر ضرراً، لأن الإنسان الغاضب يرفض أن يعترف أو أن يقرّ بشعوره بالغضب. كما أنه يصرّ بكل عناد على أنه ليس غاضباً! وهو يتكرر وجود مشكلة وبالتالي، لا يمكن معالجة هذه المشكلة. لذا هذا الغضب يؤدي الإنسان الغاضب تدريجياً من دون أن يدرك هذا الأخير أن السبب هو غضبه.

الغضب المُخْفِي

الغضب المُخْفِي هو أيضاً نوع مؤذٍ جداً من الغضب، لأن الإنسان الغاضب يدرك أنه غاضب، ويطيل التفكير في المشكلة، لكنه يخفيها عن الآخرين. وبما أنه يرفض مواجهة مشكلته مباشرة، لا يمكنه أن يُشْفَى من عواقبها.

الغضب العنيف

الغضب العنيف مؤذٍ جداً للجميع، لأنه يهاجم الناس بعنف ويدمر الممتلكات. لكن وبما أنه غضب معبّر عنه، يمكن معالجته على الأقل، كما أنه يحمي الإنسان الغاضب من الأضرار الداخلية الناتجة عن الغضب المُبْعَد وعن الغضب المُخْفِي.

الغضب المهين

الغضب المهين هو أيضاً غضب مؤذٍ، لأنه يؤدي الناس بالكلام. إلا أنه أفضل بقليل من الغضب العنيف لأن الإنسان الغاضب يضبط نفسه ويتمكن من السيطرة على أعماله العنيفة والهدامة!

الغضب البغيض

الدليل الرابع- المُلْحَق ٢

الغضب البغيض هو حتمًا تعبير خاطئ عن الغضب. لكنه أفضل بقليل من الغضب المهين لأن الإنسان الغاضب يتمكن من السيطرة على كلماته الهدامة!

الغضب المحصور

الغضب المحصور أفضل بكثير من شتى أنواع التعبير عن الغضب المذكورة أعلاه. إنه أعلى درجة على سلم الغضب، لأن الإنسان الغاضب اكتسب المزيد من ضبط النفس عبر حصر غضبه بالمسألة، وبالشخص الذي ينفس عن غضبه فيه، وبالطريقة التي ينفس عن غضبه من خلالها!

الغضب المسيطر عليه

الغضب المسيطر عليه هو نوع الغضب الوحيد الذي يمكن التعبير عنه من دون ارتكاب خطية. فلقد اكتسب الإنسان ضبط النفس في ما يتعلق بالطريقة التي ينفس بها عن غضبه. هذه هي الطريقة التي يريد الله من المؤمنين أن يعبروا عن غضبهم من خلالها. هذا النوع من الغضب لا يخطئ إلى الله عبر أذية الآخرين أو أذية الذات. بدلًا من ذلك، إنه يتم ما يريه الله.

ج. التعامل مع الغضب

علم. كيف يجدر بك أو يمكنك التعامل مع الغضب.

١- فكر في عواقب الغضب الأثيم.

اكتشف وناقش. ما هي عواقب عدم معالجتك للغضب الأثيم؟

ملاحظات. الغضب الأثيم يجعل منك إنسانًا جاهلاً (جامعة ٧ : ٩). الغضب الأثيم يقودك إلى الشر فحسب (مزمو ٣٧ : ٨). الغضب الأثيم لا يمنحك حياة البر التي يريها الله (يعقوب ١ : ١٩-٢٠). الغضب الأثيم قد يؤثر في صلواتك (١ تيموثاوس ٢ : ٨). الغضب الأثيم يجردك من أهلية القيادة (تيطس ١ : ٧). الغضب الأثيم يحزن الروح القدس (أفسس ٤ : ٣٠-٣١). لا بد للإنسان الذي يغضب غضبًا أثيمًا من أن يواجه دينونة الله.

٢- تدرب على تسليق سُم الغضب.

ناقش. كيف تتسلىق سُم الغضب؟

ملاحظات. لا تخف أن تظهر غضبك، لكن تعلم أن تعبر عنه بطرق كتابية ومقبولة اجتماعيًا. تخلص من السخط والغضب الأثيم (أفسس ٤ : ٣١). وتدرب على التعبير عن غضبك في المرة المقبلة متسلقًا درجة واحدة على سلم الغضب. وليكن كل تحسن تبديه في طريقة تعبيرك عن غضبك سبب تشجيع لك.

٣- عبر عن غضبك بضبط نفس.

الدليل الرابع- المُلْحَق ٢

اكتشف وناقش. كيف تعبّر عن غضبك بضبط نفس؟

عبّر عن ضبطك لنفسك عبر تحمّل مسؤولية أفعالك.

مهما كنت تشعر بالألم، الله يحمّلك مسؤولية طريقة تعبيرك عن مشاعرك للآخرين (متّى ٥ : ٢٢). وإن شعرت بأن مشاعرك لا تزال تريد الانفجار، عليك أن تكتبها لبعض الوقت . يمكنك مثلاً، القيام بنزهة طويلة على الأقدام، والتأمل بأية من الكتاب المقدس، مع الصلاة وتدوين أفكارك ومشاعرك، لكن لا تعبّر عن غضبك إلا بعد أن تسيطر على مشاعرك.

عبّر عن ضبطك لنفسك عبر السلوك مع الغير بصبر.

حاول أن تفهم الآخر (أمثال ١٤ : ٢٩). وبدلاً من إثارة الفتنة، إعمل على تسكين الخصومة (أمثال ١٥ : ١٨). وبدلاً من الفوز في تقديم البراهين، أضبط أعصابك (أمثال ١٦ : ٣٢). وبدلاً من الانتقام، تغاضّ عن الإساءة (أمثال ١٩ : ١١). وبدلاً من التنفيس عن غضبك، أضبط نفسك (أمثال ٢٩ : ١١).

عبّر عن ضبطك لنفسك عبر التكلم بروية وإيجابية.

تعلّم أن تكون بطيء الغضب، أي ألا تستاء من كل شيء، وألا تعتبر كل شيء هجوماً يتم شنّه ضدك شخصياً، فهذه كلّها تدلّ على التركيز على الذات (يعقوب ١ : ١٩). ولا تغضب لأكثر من يوم واحد (أفسس ٤ : ٢٦). ابتعد عن الأشخاص الذين يغضبون بسهولة لأنك قد تتأثر بهم (أمثال ٢٢ : ٢٤-٢٥). وركّز على الصفات الإيجابية لدى الإنسان الذي أثار غضبك من دون كبت غضبك أو إنكاره أو تجاهله (رومية ١٢ : ١٠). ولا تحتفظ بسجل بالأخطاء التي ارتكبتها الآخر بحقك (١ كورنثوس ١٣ : ٥).

٤- عبّر عن غضبك بطريقة عقلانية.

اكتشف وناقش. كيف تعبّر عن غضبك بطريقة عقلانية؟

قم بالمبادرة.

اقرأ متّى ٥ : ٢٣-٢٤؛ ١٨ : ١٥.

ملاحظات. عبر القيام بمبادرة مصالحة مع الآخر.

أيًا يكن المذنب، عليك أن تقوم بالمبادرة وأن تعبّر عن رغبتك في حلّ المشكلة.

إعترف بأنك غاضب.

اقرأ يعقوب ٥ : ١٦.

ملاحظات. اعترف بغضبك لنفسك ولله وللإنسان الذي يستفرك. واطلب من الله أن يعطيك حكمة لتحسن الكلام

مع من أثار غضبك (يعقوب ١ : ٥).

تكلم بطريقة بناءة.

الدليل الرابع- المُلْحَق ٢

إقرأ أفسس ٤ : ١٥ ، ٢٩ .
ملاحظات . تكلم مع الإنسان الذي أثار غضبك بطريقة بناءة .

- (١) يجب أن تقول الحق . ولا تعتمد إلى تعظيم أخطائك لكي تهدئ الآخر . وإنما يجب أن يتعلم كلاكما تحمّل مسؤولية أفعاله .
- (٢) يجب أن يكون كلامك بناءً . عبّر عن غضبك البار أو انتقادك أو توبيخك بطريقة لبقة وبنّاءة . وخطّط مسبقاً ماذا ستقول ، ومتى ستقوله ، وكيف ستقوله . ناقش المسألة المسيّبة للنزاع من دون استرجاع مشاكل قديمة ماضية لا علاقة لها بالأمر . وليُصغِ واحدكما إلى الآخر إلى أن ينهي كلامه ، وليحاول أن يفهم وجهة نظره ومشاعره . سارع إلى الاعتراف بدورك في المساهمة في إحداث المشكلة . واستمرّ في البحث عن حلّ إلى أن تتفقا سويّاً على الخطوات التي يجدر بكما اتخاذها .
- (٣) يجب أن تتكلم بمحبة . المحبة طويلة الأناة ، ولطيفة وكريمة ومتواضعة ووديدة ومهذبة وغير أنانية ومتّسمة بالغفران وصادقة وواقية ومفعمة بالثقة والأمل ومثابرة (١كورنثوس ١٣) .

٥- عبّر عن غضبك بطريقة لطيفة .

عَمِّ . أحرص على ألا تعبّر كلماتك ونبرة صوتك وجهارته وتعابير وجهك وإيماءاتك عن رفض بل عن قبول . (أمثال ١٥ : ١٣) .

٦- لا تنتقم بل أسلك بغفران ومحبة .

اكتشف وناقش . ما هي الأمور التي يجب أن تفعلها للشخص الذي أثار غضبك؟

أغفر لمن أساء إليك مراراً وتكراراً من كل قلبك (متى ١٨ : ٢١-٣٥) .
أحبّه وباركه وصلّ لأجله وأحسّن إليه (لوقا ٦ : ٢٧-٢٨) .

لا تنتقم أبداً (رومية ١٢ : ١٤-٢١) .

٧- دع الله يشفي مشاعرك المجروحة .

اكتشف وناقش . ماذا يجب أن تفعل بمشاعرك المجروحة؟

صلّ وكلم الله عن مشاعرك المجروحة .

إقرأ مزمو ٦٢ : ٨ ؛ ٣٤ : ١٨ .

أطلب منه أن يغيّر مشاعرك وأن يحرّرك من مشاعر وأفكار الغضب المستمرة . أطلب منه أن يمنحك نعمة لتغفر لمن أساء إليك وتحبّه .

الدليل الرابع- المُلحَق ٢

إستشِر مرشداً أو صلِّ مع مجموعة من الأصدقاء.

إقرأ يعقوب ٥: ١٣-١٦.

إن كنت تصارع ووجدت صعوبة في أن تغفر وتحب، تحدّث عن مشاعرك مع مرشد، أو أطلب من مؤمن أو اثنين أن يصلوا معك لأجل شفائك.