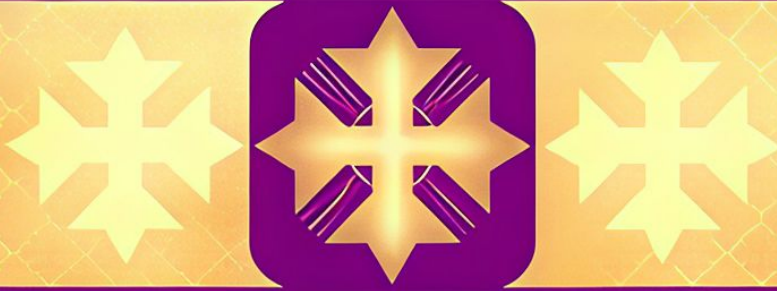


إباضتية جنوبى الولايات المتحدة للأفباط الأرثوذكس



كيف تتعامل مع الغضب

ANGER MANAGEMENT

الأبنا يوسف

كيف تتعامل مع
الغضب

اسم الكتاب : كيف تتعامل مع الغضب

Anger Management

المؤلف : الأنبا يوسف

إبارشية جنوبي الولايات المتحدة للأقباط الأرثوذكس

الناشر : دار الكرمة الحقيقية

ميدان سفير - مصر الجديدة ت: ٢٦٣٣٧١٢٤

orders@darelkarma.com

التجهيز الفني : جي.سي.سنتر

ميدان سفير - مصر الجديدة ت: ٢٦٣٧٣٦٨٦

رقم الإيداع : ١٥٠٦ / ٢٠١٠

الترقيم الدولي : 978-977-6356-09-2

الطبعة : الأولى

جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة
للمنشر وحده. ولا يجوز استخدام أو اقتباس أي جزء
أو رسومات توضيحية الواردة في هذا الكتاب
بأي شكل من الأشكال بدون إذن مسبق منه.



www.darelkarma.com

المحتويات

٦	* التعريف
٧	* تقديم
٩	* المقدمة
١١	* الفصل الأول : الغضب يقود إلى الخطية
١٥	١- الغضب داخل الإنسان
١٧	٢- الغضب يقود إلى الخصام
١٩	* الفصل الثاني : أنواع الغضب
١٩	١- الغضب المقدس
٢٣	٢- الغضب غير المقدس
٢٧	* الفصل الثالث : كيف تتعامل مع الغضب
٢٨	● تحمل مسؤولية غضبك
٣٠	● البطء في الغضب

- أسباب الغضب ٣٣
- تغيروا عن شكلكم ٣٨
- تعامل مع المشكلة ٤٢
- التعبير عن الغضب ٤٤
- التهدئة ٤٨
- الإنسان الجديد ٤٩
- الراحة الجسدية والنفسية والروحية ٥٢
- شخص متخصص في علم المشورة ٥٤

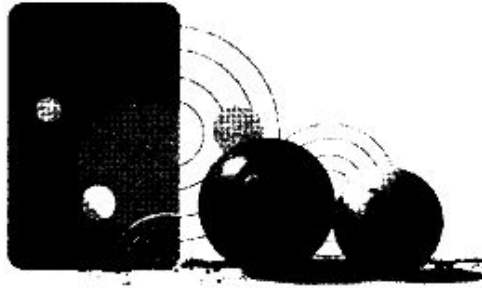


قداسة البابا شنودة الثالث
بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية

التعريف

يهتم قداسة البابا شنودة الثالث بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية اهتماماً كبيراً بالأقباط الأرثوذكس داخل وخارج مصر، لذلك تشهد رعايته انتشاراً متزايداً للكنائس الأقباط الأرثوذكس خارج مصر.

ومن أجل مواجهة احتياجات كنائس أقباط المهجر في الولايات المتحدة الأمريكية تأسست أول إيبارشية عام ١٩٩٣، وهي إيبارشية جنوبي الولايات المتحدة للأقباط الأرثوذكس، حيث ترعى إحدى عشر ولاية في جنوبي الولايات المتحدة، ويوجد بالإيبارشية ثلاثة وثلاثون آباء كهنة يخدمون في سبعة وعشرين كنيسة ويخدمون ستة وعشرين مجتمعاً من الأقباط الأرثوذكس.



تقديم

كلفني نيافة الحبر الجليل الأنبا يوسف - باتضاع شديد - أن أكتب تقديم لكتبه الجديدة عن المشورة الأسرية . وفي الحقيقة فإن هذه الكتب هي المحاضرات الشيقة التي ألقاها نيافته على طلبة مراكز المشورة بالكنائس المتعددة ثم سُجلت في كتيبات لتكون مراجع للحياة الاجتماعية والأسرية لأبناء الكنيسة .

ونيافة الأنبا يوسف أسقف إبارشية جنوبي الولايات المتحدة للأقباط الأرثوذكس ، وهو أول قبطي يدرس علم المشورة - بإذن ومباركة من قداسة البابا شنوده الثالث - حتى نال فيها درجة الدكتوراه من جامعة سان أنطونيو بعد دراسة لسنوات طوال . ولما أرادت الكنائس الاستفادة من هذا العلم لحل كثير من المشاكل الزوجية ومعرفة الطرق المسيحية المستقيمة لتربية الأولاد ومختلف نواحي الخدمات المتخصصة مثل خدمة كبار السن والمعاقين لم يبخل نيافته

عن أن يكرس وقت أجازته التي يقضيها في مصر في تدريس هذه المقررات سواء في الإيبارشيات والكنائس المتعددة ومعهد الرعاية بالقاهرة مقدماً كل تعب ومشقة في سفرٍ طويلٍ ومجهودٍ كبيرٍ في محاضرات تستمر بالساعات، غير الاجتماعات الصغيرة التي تعقد لنمو مراكز المشورة وتطوير المناهج التي تدرّس بها.

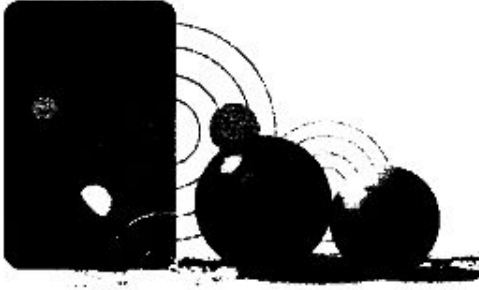
إن كنيسةنا بقيادة العقل المتفتح المستنير لقداسة أبينا الطوباوي البابا شنودة الثالث هي مدينة لنيافة الأنبا يوسف الذي هو بكر هذه الخدمة ومؤسسها.

وبحكم معرفتي بنيافته لسنوات طويلة من العمر متزاملين في الخدمة بكنيسة الأنبا أنطونيوس بشبرا فإنني أقدم الآن لشخصية متواضعة منكرة للذات، لأن نيافته لا يجذبه المديح ولا يكره النقد ولا يسعى للشهرة. تلك الفضائل التي تزين الإنسان الروحي والخادم الأمين الذي يعطي الكرامة لصاحب الكرامة الذي يعطي ويبارك المواهب والوزنات.

الرب يعطي نيافته الصحة والنشاط ويبعد عنه محاربات إبليس ويعطي لكل إنسان يسمع كلام الله على فمه المبارك استنارة ومعرفة وتصحيحاً للأخطاء التربوية.

الأنبا دانيال

الأسقف العام للمعادي والبساتين



المقدمة

هل الغضب خطية أم لا؟

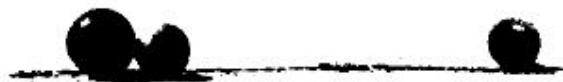
هذا السؤال يتردد كثيراً على ألسنة الكثيرين، فالكتاب المقدس في الواقع يتكلم عن غضب الله في مواضع كثيرة، كما أننا نصلي قائلين «ارفع غضبك عنا». فإذا كان الغضب خطية، فلا يمكننا بالطبع أن ننسبه إلى الله. وكثيراً ما نسمع عن «الغضب المقدس»، فكيف يكون الغضب خطية وفي الوقت نفسه نصفه بالقداسة؟ ويذكر الكتاب المقدس «اغضبوا ولا تخطئوا لا تغرب الشمس على غيظكم» (أفسس ٤ : ٢٦). فكيف يمكننا إذاً تفسير كلمة «اغضبوا»؟

إن الغضب في حد ذاته هو طاقة. وكل طاقة يمكننا أن نستخدمها في البناء، كما يمكننا أيضاً أن نستخدمها في الهدم.

نحن نحتاج إلى طاقة لكي نشيد مبنى، وأيضاً نحتاجها لكي نهدم مبنى آخر. ويمكننا استخدام هذه الطاقة في البناء إذا ما تم توجيهها في الاتجاه السليم، كما يمكننا استخدامها في الهدم إذا ما وُجهت في الاتجاه الخاطئ.

لذلك عندما نتكلم عن الغضب، نقول كيف نستطيع توجيه أو التعامل مع الغضب Anger Management وليس كيف نتخلص من الغضب. كيف أوجه طاقة الغضب للبناء وليس للهدم حتى أستفيد منها في بناء وتنمية علاقاتي مع الآخر وأيضاً في بناء ذاتي. لكن طاقة الغضب هذه قد تقود إلى خطايا أخرى إذا لم يتم التحكم فيها، مثلها في ذلك مثل السيارة التي تسير على الطريق. فالسيارة طاقة، إذا تحكّم فيها السائق وسيطر عليها فإنها تحقق منافع عديدة، أما إذا فقد سيطرته عليها فإنها سوف تؤدي إلى وقوع كوارث. لذلك فإن الكتاب المقدس يكلّمنا عن الغضب الذي لا يتحكم فيه الإنسان، ومن ثمّ ينتهي به إلى الوقوع في الخطية وإرتكاب أخطاء كثيرة.

وسوف نتناول بالشرح والتحليل كل النقاط المتعلقة بموضوع الغضب.





الغضب يقود إلى الخطية

يذكر سفر التكوين « وحدث من بعد أيام أن قايين قدم من أثمار الأرض قرباناً للرب . وقدم هابيل أيضاً من أبكار غنمه ومن سمانها . فنظر الرب إلى هابيل وقربانه ولكن إلى قايين وقربانه لم ينظر . فاغتاظ قايين جداً وسقط وجهه . فقال الرب لقايين لماذا اغتظت ولماذا سقط وجهك . إن أحسنت أفلا رفّع وإن لم تحسن فعند الباب خطية رابضة وإليك اشتياقها وأنت تسود عليها » (تكوين ٤ : ٣ - ٧) .

القصة باختصار ، أن قايين وهابيل قدم كل منهما ذبيحة لله . فقدم هابيل ذبيحة دموية أي بحسب إرادة الله . ونحن نعلم أن آدم وحواء بعدما سقطا في الخطية وأكلا من الشجرة التي قال الله لهما ألا يأكلا منها ، وجدا نفسيهما عريانين ، فالبسهما الله أقمصه من جلد . وربما يتساءل البعض قائلين : ومن أين أتت أقمصه الجلد هذه ،

وأقمصة الجلد تعني أن هناك حيوانات قد تم ذبحها. ولكن لماذا ذبحت هذه الحيوانات. الإجابة هي لأن الله كان يريد أن يظهر لهما أنه بدون سفك دم لا تحدث مغفرة، ومن ثم فقد عرف آدم وحواء أنه عندما يريدان تقديم ذبيحة لله، فلا بد أن تكون هذه الذبيحة دموية. وبلا شك فقد نقل آدم وحواء هذا الأمر إلى أولادهما. وقد التزم هابيل بتقديم ذبيحة دموية بينما لم يلتزم قايين به، لذلك قبل الرب ذبيحة هابيل بينما لم يقبل ذبيحة قايين لأنه قدم من أثمار الأرض قرباناً لله، وكانت النتيجة أن قايين غضب وتضايق جداً. دعنا نستعرض سوياً ماذا حدث.

لقد قال الرب لقايين كلاماً مهماً جداً. يذكر الكتاب المقدس «ولكن إلى قايين وقربانه لم ينظر، فاغتاظ قايين جداً وسقط وجهه. فقال الرب لقايين لماذا اغتظت ولماذا سقط وجهك» (تكوين ٤ : ٥ - ٦).

هذا السؤال مهم جداً بالنسبة للشخص الذي ينتابه الشعور بالضيق. ما الذي كان يمكن أن يجاوب به قايين على هذا السؤال؟ أعتقد أنه كان سيقول «لقد اغتظت يا رب لأنك لم تقبل ذبيحتي، واغتظت لأنك تنحاز لأخي هابيل، لقد قبلت ذبيحته بينما لم تقبل ذبيحتي. إنني أشعر بالغيظ لأنك لا تشجعني. اقبل ذبيحتي

هذه المرة فقط وشجعني، وفي المرة القادمة سوف أقدم لك ذبيحة دموية. تسألني يا رب «لماذا اغتظت؟» بينما ترفض ذبيحتي ولا تنظر إليّ. إن هذا الأمر قد ضايقني جداً».

لكن قايين اغتاظ، لأنه أراد أن يكسر الوصية وفي نفس الوقت لا تتم معاقبته وفي نفس الوقت يريد ألا يغضب منه الله. وإذا كان قايين يفكر بهذه الطريقة، فإن ذلك يعني أنه يوجه اللوم إلى الله، لأن السبب في غيظه هو أن الله متحيز لأخيه هابيل، وأنه لا يشجعه. لذلك وجه الله له هذا السؤال: «لماذا اغتظت ولماذا سقط وجهك؟» (تكوين ٤ : ٦). إن الله يريد أن يبحث عن السبب الحقيقي لضيقه وغيظه، إن السبب الحقيقي يكمن في داخله هو ولا يكمن خارجه. إن السبب الحقيقي لضيقه هو أنه يريد أن يطبق الوصية بأسلوبه الخاص، وفي نفس الوقت لا يريد أن يقول له أحد إن هذا خطأ، أو هذا صواب.

يمكننا أن نلاحظ هذا الأمر في وقت التناول. فقد يأتي أحد الأشخاص متأخراً، ثم يقول للأب الكاهن أنه حضر متأخراً، ويقول له الأب الكاهن «طب يا حبيبي بلاش تتناول النهاردة»، فيغتاظ وينتابه الضيق. وهكذا فإنه يتصرف تماماً كما فعل قايين. يريد أن يكسر القانون، وعوض أن يتحمل مسؤولية هذا الغضب ويقول

للاب الكاهن «لقد أخطأت»، فإنه يريد أن يتقبل الناس كسره للقانون، ويبادر إلى القول: «إن هذا الكاهن متشدد، ومتزمت وهو بذلك يُبعد الناس عن الكنيسة». إنه يضع اللوم كله على الأب الكاهن ويرفض أن يتحمل مسئولية خطاه.

لذلك، بعد أن قال الله لقائين «لماذا اغتظت» (تكوين ٤ : ٦). أضاف قائلاً «إن أحسنت أفلا رفع» (تكوين ٤ : ٧). «إن أحسنت» والتفسير الحقيقي لغضب قايين أن المشكلة هي أنك قد ارتكبت خطأ، ولا تريد أن تتحمل نتيجة هذا الخطأ. وعوض أن تتضايق وتلومني أنا، فإن الحل هو أن تقوم بإصلاح هذا الخطأ. وعندما تصلح خطأك، فسوف أعفو عنك وأقبلك. ولكن انتبه يا قايين، فإن لم تحسن، هناك خطية رابضة عند الباب. وكما سبق أن قلنا، إن الغضب الذي لا يستطيع الإنسان أن يتحكم فيه يقود إلى الخطية. وكان الله يقول له «إن غضبك هذا سيفضي بك إلى ارتكاب خطية أخرى وهي القتل»، وبالفعل قام على أخيه وقتله... فقال له الله «وإن لم تحسن فعند الباب خطية رابضة وإليك اشتياقها وأنت تسود عليها» (تكوين ٤ : ٧). أي أن الخطية تشاق أن توقعك في حبالها، ولكن احذر فهذا لا يقدم لك عذراً لأنه بإمكانك أن تسود عليها، فلا تعد تقول وماذا أعمل، لقد ارتكبت الخطية

بالرغم مني . صحيح أن الخطية تشتاق إليك، ولكنك تستطيع أن تسود عليها .

في الحوار الذي دار بين الرب وقاين، وضع له الله النقاط التالية :

١- الغضب داخل الإنسان

قال له الله إن سبب الخطأ موجود بداخلك ومن ثم يجب أن تتحمل نتيجة هذا الخطأ، فإذا كنت توجه اللوم إلى الآخرين على أنهم سبب غضبك، فلن تستطيع أبداً أن تتخلص منه .

لذلك عندما أقدم مشورة لشخص غضوب يبدأ في توجيه اللوم للآخرين، فلا بد أن أعلمه أن يتحمل مسئولية غضبه، وأن يعرف أن سبب غضبه موجود بداخله هو .

إذا جاءني شخص وذكر أنه يغضب لأن مديره في العمل شخص متعب، أو لأن زوجته متعبة في التعامل معها أو لأن أولاده مشاغبين، وهو بذلك يرجع سبب غضبه للآخرين، فهذا الشخص لن ينتصر أبداً على الغضب . إنه يضع اللوم على الآخرين، ويقول «لكي أستطيع أن أنتصر على الغضب، فلا بد أن يتغير الآخرون» .

لكن لب الموضوع، هو أنه يجب أن يتحمل مسئولية غضبه،

ومن ثمَّ يمكنه أن يحسن «إن أحسنت أفلا رفعٌ؟» (تكوين ٤ : ٧) .
 أي يجب أن يبدأ في إصلاح ومعالجة الأسباب التي جعلته يغضب،
 وهكذا ينصلح حاله . لكن إن لم يحسن، وترك نيران الغضب
 تتأجج في داخله ضد الآخرين، فسوف ينتهي به الأمر إلى خطية
 « فعند الباب خطية رابضة وإليك اشتياقها وأنت تسود عليها »
 (تكوين ٤ : ٧) .

+ وقد قسم القديس أوغسطينوس الغضب إلى درجات
 ثلاث هي:

أ. الغضب الداخلي حيث يكون الانفعال في داخل
 القلب دون أن يعبر عنه بحركة ظاهرة من يغضب
 على أخيه باطلاً يكون مستوجب الحكم (مت ٥).

ب. الغضب المصحوب بكلمة تعبر عنه وإن كان ليس لها
 معنى شرير سوى في دلالتها على وجود الغضب من
 قال لأخيه رقا (مت ٥).

ج. الغضب المصحوب بانفعال ظاهري مع كلمة دمر
 (الحقد) من قال يا أحق (مت ٥).

القديس أوغسطينوس

٢- الغضب يقود إلى الخصام

« الرجل الغضوب يهيج الخصام والرجل السخوط كثير المعاصي » (أمثال ٢٩ : ٢٢) . فإذا كان هناك أناس يتجاذبون أطراف الحديث في هدوء، ويسود بينهم الود وتربطهم الصداقة، وقام أحدهم منفعلاً وبدأ يتكلم بحدة وبصوت عالٍ، فقد يجعلهم أيضاً يرفعون أصواتهم ويحتدون ويحدث فيما بينهم خصام . إن الرجل السخوط كثير المعاصي، ومن شدة غضبه ينفجر مثل البالونة المنفوخة ومن ثم يسقط في معاصي كثيرة .

يقول الكتاب المقدس « لأن عصر اللبن يخرج جبناً، وعصر الأنف يخرج دمًا وعصر الغضب يخرج خصاماً » (أمثال ٣٠ : ٣٣) . فالغضب يؤدي إلى عنف في الخارج، ومرارة في الداخل .

✚ وقد قسم القديس دوروثيوس الغضب تقسيماً مشابهاً:

أ- الاضطراب أو التهيج الداخلي . ويشبهه بقطعة الفحم التي تدخن قبيل اشتعالها .

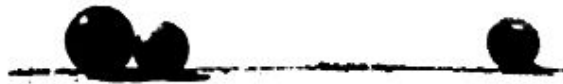
ب- الغضب أي ملازمة الاضطراب الداخلي بانفعال خارجي . وهذا يحدث إذا لم نطفئ قطعة الفحم

بالهدوء الداخلي في القلب تاركين سوء النية والظن
يلهبانها حتى يحدث لهيباً.

ج. الحقد. وذلك إذا استمر الغضب فترة طويلة أي أضفنا
إلى قطعة الفحم وقوداً أو أي مادة قابلة للاحتراق
فيتحول الغضب إلى حقد وعندئذ يحتاج إطفاء قطعة
الفحم إلى تعب وجهاد كثير.

لهذا ليتنا لا نسمح للغضب في أي درجة من درجاته
أن يكون له موضع في قلوبنا أو على أفواهنا أو حركات
أعضائنا أو حتى مجرد عبورة في فكرنا حتى لا يتحول
القذى إلى خشبة فيصعب استنصاله.

القديس دوروثيوس





أنواع الغضب

هناك نوعان من الغضب : غضب مقدس وغضب غير مقدس .

١- الغضب المقدس :

من الأمثلة الواضحة على الغضب المقدس ما جاء في الكتاب المقدس عندما نزل موسى النبي من الجبل ومعه لوحا الشريعة، ووجد الناس يعبدون العجل، « فحمي غضب موسى وطرح اللوحين من يديه وكسرها في أسفل الجبل » (خروج ٣٢ : ١٩) .

وهناك مثال آخر للغضب المقدس عندما دخل السيد المسيح الهيكل وقلب موائد الصيارفة وكراسي باعة الحمام : « ودخل يسوع إلى هيكل الله وأخرج جميع الذين كانوا يبيعون ويشترون في الهيكل وقلب موائد الصيارفة وكراسي باعة الحمام وقال لهم مكتوب بيتي بيت الصلوة يدعى وأنتم جعلتموه مغارة لصوص » (متى ٢١ : ١٢ - ١٣) .

ومن المعلوم أن السيد المسيح قام بتطهير الهيكل مرتين، الأولى كانت في بداية خدمته وقد وردت في الأصحاح الثاني من إنجيل معلمنا يوحنا، أما المرة الثانية فقد حدثت في أسبوع الآلام (متى ٢١ : ١٢ - ١٣).

هناك كثيرون يحاولون تبرير غضبهم بأنه غضب مقدس، ولكي نحكم على أنفسنا ونفرق بين الغضب المقدس والغضب غير المقدس، يجب أن نسأل أنفسنا ثلاثة أمور:

أ - ما هو الدافع لغضبي؟

ب - ما هو الهدف الذي أريد أن أصل إليه من غضبي هذا؟

ج - ما هي الوسيلة التي استخدمتها لتحقيق هذا الهدف؟

فالدافع الوحيد للغضب المقدس هو محبة الله، والغيرة من أجل مجد الله. لذلك يقول الكتاب المقدس عن التلاميذ عندما رأوا السيد المسيح يطرد الذين كانوا يبيعون ويشتررون « فتذكر تلاميذه أنه مكتوب غيرة بيتك أكلتني » (يوحنا ٢ : ١٧).

ليست كل غيرة، تعتبر غيرة مقدسة بل هناك أيضاً غيرة غير مقدسة. وخير مثال للغيرة غير المقدسة ما ورد في الكتاب المقدس « فلما رأى رؤساء الكهنة والكتبة العجائب التي صنع والأولاد يصرخون في الهيكل ويقولون أوصنا لابن داود غضبوا وقالوا له

أُتسمع ما يقول هؤلاء. فقال لهم يسوع نعم أما قرأتم قط من أفواه الأطفال والرضع هيات تسبيحاً» (متى ٢١ : ١٥ - ١٦).

الفرق بين مثال الغيرة المقدسة ومثال الغيرة غير المقدسة هو أن الدافع في الحالة الأولى هو محبة الله، وأما الدافع في الحالة الثانية هو محبة الذات. ينبغي أن تكون محبة الله هي الدافع وراء كل تصرفاتنا كما يقول معلمنا بولس في «لأن محبة المسيح تحصرنا» (كورنثوس الثانية ٥ : ١٤).

لقد حاول رؤساء الكهنة والكتبة أن يبرروا غضبهم بأنه غضب مقدس، لكن الدافع إليه في الواقع هو الغيرة من السيد المسيح، لقد كانوا يغارون منه، عندما صرخت الجموع وقالت عنه إنه ملك إسرائيل. لقد كانوا يريدون هذا المجد لأنفسهم، وكان الدافع وراء غضبهم هو الذات.

لكن موسى النبي عندما كسر لوحى الشريعة، فكان دافعه وراء ذلك هو محبة الله. كيف يترك الشعب الإله الذي أخرجهم من أرض مصر بيد عزيزة وذراع عالية، ويصنعون عجلاً ويقولون «هذه آلهتك يا إسرائيل التي أصدتلك من أرض مصر» (خروج ٣٢ : ٤). يجب أن يكون الدافع وراء الغيرة نقياً، وهو فقط محبة الله.

الهدف من الغضب المقدس هو الإصلاح وليس بغرض

التدمير والهدم. الهدف منه هو قيادة الآخر إلى التوبة. فلو كنت تشعر بالغضب في داخلك، وشعرت بأنك تريد أن تنتقم وتدمر الآخر، فلن يكون غضبك غضباً مقدساً على الإطلاق. لقد قاد موسى الشعب إلى عبادة الله وجعلهم يحطمون العجل، فكان هدفه الإصلاح، أن يتحول الشعب من عبادة العجل إلى عبادة الله.

وأيضاً كان هدف السيد المسيح عندما طرد الباعة والمشتريين هو أن يظهر الهيكل ويؤكد على أن الهيكل مكان للصلاة وليس التجارة.

دائماً ما يكون هدف الغضب غير المقدس هو تحطيم وتدمير الآخر ومعاقبته، ولذلك فإن الوسيلة المستخدمة لا تخلو من الخطية. كيف يمكنني أن أقول إن غضبي مقدس بينما أحتد وأشتم وألعن؟ يجب أن أستخدم وسيلة مقدسة للتعبير عن الغضب المقدس.

ينبغي أن نفحص أنفسنا بأمانة «لأن مَنْ مِنَ الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذي فيه» (كورنثوس الأولى ٢ : ١١). وتسأل نفسك ما هو الدافع من وراء غضبي، هل هو للإصلاح أم للتدمير والتحطيم، وكيف عبّرت عن غضبي، هل بطريقة خاطئة أم لا؟

فإذا كان الهدف نقياً وهو الإصلاح، وكان الدافع هو محبة الله،

وكانت الوسيلة طاهرة ونقية، فإن غضبي يكون غضباً مقدساً، ولكن ماعدا ذلك يكون غضباً غير مقدس وهذا ما سنتناوله بالشرح.

٢. الغضب غير المقدس:

من الأمثلة الموضحة للغضب غير المقدس ما جاء في سفر صموئيل الأول «فاختبأ داود في الحقل. وكان الشهر فجلس الملك على الطعام ليأكل. فجلس الملك في موضعه حسب كل مرة على مجلس عند الحائط وقام يوناثان وجلس أبنيير إلى جانب شاول وخلا موضع داود. ولم يقل شاول شيئاً في ذلك اليوم لأنه قال لعله عارض. غير طاهر هو. إنه ليس طاهراً. وكان في الغد الثاني من الشهر أن موضع داود خلا فقال شاول ليوناثان ابنه لماذا لم يأت ابن يسي إلى الطعام لا أمس ولا اليوم. فأجاب يوناثان شاول إن داود طلب مني أن يذهب إلى بيت لحم. وقال أطلقني لأن عندنا ذبيحة عشيرة في المدينة وقد أوصاني أخي بذلك والآن إن وجدت نعمة في عينيك فدعني أفلت وأرى إخوتي. لذلك لم يأت إلى مائدة الملك. فحمي غضب شاول على يوناثان وقال له يا ابن المتعوجة المتمردة أما علمت أنك قد اخترت ابن يسي لخزبك وخزي عورة أملك. لأنه ما دام ابن يسي حياً على الأرض لا تثبت أنت ولا مملكته. والآن أرسل وأت به إليّ لأنه ابن الموت هو. فأجاب يوناثان شاول أباه وقال

له لماذا يُقتل . ماذا عمل . فصابي شاول الرمح نحوه ليطعنه فعلم يونانثان أن أباه قد عزم على قتل داود . فقام يونانثان عن المائدة بحمو غضبٍ ولم يأكل خبزاً في اليوم الثاني من الشهر لأنه اغتم على داود لأن أباه قد أخزاه» (صموئيل الأول ٢٠ : ٢٤ - ٣٤) .

كان غضب شاول هنا غضباً غير مقدس، لأن دافعه لم يكن محبة الله ولكن محبة نفسه . لقد مسح الله داود ملكاً، وكان شاول يريد أن يورث الملك لأولاده لكي تستمر المملكة باسمه حتى بعد موته . ولذلك كان هدفه أن يدمر داود ويقتله حتى لا يهدد ملكه . وكان الأسلوب الذي عبر به عن غضبه يتميز بعصبيته على ابنه وتوجيه الإهانات والشتائم، كما أنه صوّب الرمح نحوه .

يتسم الغضب غير المقدس بالسخط والمرارة . وفي رسالته إلى أهل أفسس يتحدث الرسول بولس عن هذين النوعين، فيقول « ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح... » (أفسس ٤ : ٣١) . فما هو الفرق بين السخط والمرارة؟

تذكر في بداية تناولنا لهذا الموضوع، أشرنا إلى إن الغضب عبارة عن طاقة . فإذا وجهت هذه الطاقة للخارج فإنها تكون سخطاً، وإذا وجهت للداخل تكون مرارة .

السخط هو أن ينفع الإنسان ويحتد، وقد يتحول إلى

العنف والأذية . عندما يغضب شخص ، يعلو صوته ويوجه الشتائم للآخرين ، وقد يضرب ، ويلقي بالأشياء على الأرض ، ويحطم بعض المقتنيات . فالسخط هو الانفجار الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى والضرر بالآخرين سواء كان جسدياً أم نفسياً .

أما المرارة فهي الغضب المكبوت بالداخل . ومن المؤسف أن بعض الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم أنهم متدينون ، يعتقدون أنه حينما يكتبون الغضب بداخلهم ، فهذا يعني أنهم قد انتصروا بذلك على الغضب ، ولكنهم يحترقون في الداخل ، لأن أنفسهم مُرة ، ومن ثم فهم يشعرون بالمرارة .

والغضب المكبوت الذي لم يعبر عنه الإنسان بطريقة سليمة ، قد يتسبب في الإصابة بأمراض عديدة منها قرحة المعدة ، مرض ضغط الدم ، والسكر ، والشلل .

وهناك مثال للسخط نجده في إنجيل معلمنا مار لوقا البشير ، حيث كان السيد المسيح يتكلم في المجمع ولكن كلامه لم يعجب الذين كانوا يسمعون ، « فامتلاً غضباً جميع الذين في المجمع حين سمعوا هذا » (لوقا ٤ : ٢٨) . لكن ما نوع هذا الغضب ؟ يقول في عدد ٢٩ « فقاموا وأخرجوه خارج المدينة وجاءوا به إلى حافة الجبل الذي كانت مدينتهم مبنية عليه حتى يطرحوه إلى أسفل »

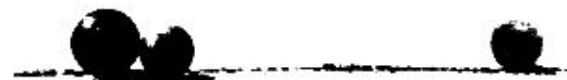
(لوقا ٤ : ٢٩) . لقد تحول الغضب هنا إلى عنف ، فقد كانوا يريدون أن يأخذوا السيد المسيح إلى حافة الجبل لكي يطرحوه ، وهذا هو نوع الغضب الذي ندعوه «السخط» لأنه تحول إلى عنف .

لقد تحدثنا فيما سبق عن تعريف الغضب وقلنا إنه طاقة ، وأنه لا بد من توجيه هذه الطاقة توجيهاً سليماً حتى تصبح طاقة للبناء وليس للهدم . وذكرنا أيضاً أن هناك نوعين من الغضب وهما الغضب المقدس والغضب غير المقدس . وقسمنا الغضب غير المقدس إلى نوعين وهما الانفجار الخارجي (السخط) والغضب المكبوت في الداخل (المرارة) .

من أقوال قداسة البابا شنودة:

حياتك بكل طاقتها وزنة سلمها لك الله لذلك يلزمك أن تنمي شخصيتك بصفة عامة لتتحول إلى شخصية قوية سوية سواء في العقل أو الضمير أو الإرادة أو المعرفة أو الحكمة والسلوك أو الحكم على الأمور أو النفسية السوية.

قداسة البابا شنودة





كيف تتعامل مع الغضب

كل إنسان يحاول أن يبرّر غضبه بإلقاء اللوم على الآخرين،
لن يستطيع أن يتخلص مطلقاً من غضبه . وأود أن ألفت نظركم إلى
نقطة هامة جداً وهي أن الغضب ليس رد فعل لتصرف الآخر، وإنما
هو رد فعل لتفسييري لتصرف الآخر.

ماذا كان سبب غضب قايين؟ لأنه فسر رفض الله لذبيحته
بطريقة معينة، لقد اعتقد أن الله متحيز لهابيل ومن ثم فقد رفض
ذبيحته . إن سبب غضبه ليس هو موقف الله تجاه ذبيحته، ولكن
بسبب تفسير قايين للسبب الذي من أجله رفض الله ذبيحته .

وفيما يلي أقدم لكم مثلاً لتوضيح هذا الأمر، لو كان هناك
أشخاص كثيرون مجتمعين معاً في مكان واحد، ودخل عليهم أحد
الأشخاص ووجه سيلاً من الشتائم للجميع . فهل سيكون رد الفعل

لدى الجميع واحداً، أم سيكون مختلفاً؟ هنا نجد أن الفعل واحد، ولكن ردود الأفعال ستكون بلا شك مختلفة. فقد يقول واحد «دعكم من هذا الشخص. إنه مجنون»، وقد يقول آخر: «كيف يشتمنا، لا يليق أن يفعل هذا»، ثم يقرر أن يذهب للتحقيق معه. لكن هناك شخص ثالث لن يفكر، بل سينهض ويوجه له ضربات، وهناك شخص رابع يبادر على الفور برد الشتيمة على الفور.

ما الذي جعل تصرفاتنا مختلفة؟ لأن كل منا فسر تصرفه بطريقة مختلفة. لذلك أقول إنه يجب أن تتحمل مسؤولية غضبك، لأنك أنت الذي تقوم بتفسير تصرف الآخر. إنني لا أملك فعل الآخر، ولكنني أملك رد فعلي. وهنا نصل إلى النقطة الأولى في التعامل مع الغضب.

تحميل مسؤولية غضبك

يجب أن تتحمل بالتمام مسؤولية غضبك وتعترف به بينك وبين نفسك، وأمام الله، وأمام أب الاعتراف. لا تلتمس الأعذار لنفسك. إن تحمل المسؤولية سوف يجعل الإنسان ينتصر على الغضب. وأود أنؤكد على ما سبق أن قلناه، إذا كنت تلوم الآخرين في غضبك، فإنك لن تنتصر على خطية الغضب.

لنتأمل ما فعله السيد المسيح عندما ذهب إلى بيت شخص يدعي سمعان، ودخلت امرأة خاطئة. فماذا كان رد فعل سمعان، وماذا كان رد فعل السيد المسيح؟ لقد شعر سمعان بالضيق وغضب، وقاده غضبه إلى الإدانة. فقال في نفسه «لو كان هذا نبياً لعلم من هذه المرأة التي تلمسه وما هي. إنها خاطئة» (لوقا ٧ : ٣٩). لماذا غضب سمعان؟ لأنه نظر إلى هذه المرأة وفسر سلوكها بأنها خاطئة ومن ثم فقد شعر بالضيق.

أما السيد المسيح فقد نظر إلى هذه المرأة نفسها، ولم ينكر أنها خاطئة، بدليل أنه قال لها «مغفورة لك خطاياك» (لوقا ٧ : ٤٨). ونظر أيضاً إلى أنها أحبت كثيراً. وهذه النظرة جعلت السيد المسيح لا يغضب ولا يتضايق.

مثال آخر من الكتاب المقدس من إنجيل معلمنا يوحنا، لقد قبضوا على امرأة أمسكت في ذات الفعل، وكانوا مشحونين غضباً، وكلّ منهم كان يمسك حجراً في يده، وقالوا للرب يسوع «موسى في الناموس أوصانا أن مثل هذه تُرجم» (يوحنا ٨ : ٥). ولكن السيد المسيح وجه نظرهم إلى أمر آخر، فبدلاً من أن ينظروا إلى هذه المرأة، جعل كلّاً منهم ينظر إلى نفسه. قال لهم إن الناموس يقول بالفعل إن مثل هذه تُرجم، لكن من كان منكم بلا خطية فليرمها

أولاً بحجر. إن السيد المسيح لم يكسر الناموس هنا، بل قال لهم نعم ارجموها، لكن من كان منكم بلا خطية فليرمها أولاً بحجر. فبدأوا يخرجون واحداً فواحداً لأنهم بدأوا يحللون الموقف بطريقة مختلفة. بعدما كانوا ينظرون إلى أنفسهم على أنهم أبرار وهي امرأة خاطئة، تغيرت نظرتهم، فهي امرأة خاطئة وهم أيضاً خاطئة، لذلك خرجوا واحداً فواحداً.

ثم قال السيد المسيح للمرأة: «يا امرأة أين هم أولئك المشتكون عليك. أما دانك أحد. فقالت لا أحد يا سيد، فقال لها يسوع ولا أنا أدينك اذهبي ولا تخطئي أيضاً» (يوحنا ٨ : ١٠ - ١١).

إذا النقطة الأولى في التعامل مع الغضب هي يجب أن تتحمل مسؤولية غضبك، لأنك أنت الذي تتحمل مسؤولية تفسيرك لتصرف الآخر، فلو فسرت تصرفه بطريقة سليمة، سوف يمكنك أن تتحكم في غضبك.

البطء في الغضب

يقول القديس يعقوب «إذا يا إخوتي الأحباء، ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع مبطئاً في التكلم، مبطئاً في الغضب» (يعقوب ١ : ١٩). وأود أن أركز هنا على كلمة «مبطئاً في

الغضب». كيف أبطئ من غضبي، وأكبحه، وأسيطر عليه؟

تخيل أنك تقود سيارة، وهذه السيارة لا توجد فيها فرامل، فإنها ستكون آلة تسبب الأذى للآخرين، ووقوع حوادث كثيرة. وحتى تتحاشى حدوث حادثة، لابد أن يتوافر بالسيارة شيئان: أن يكون فيها فرامل تعمل جيداً، وأن يكون لديك كسائق دقة في الملاحظة وتوجيه السيارة. فإذا كان أمامي خطر محقق، ولو انتظرت حتى اللحظة الأخيرة، ثم قمت بإيقاف السيارة، فإنني سوف أضطدم بما هو موجود أمامي حتى لو كانت الفرامل سليمة جداً. لذلك يجب أن ألاحظ الطريق جيداً، وعندما أرى خطراً أمامي، فإنني أستخدم الفرامل في التوقيت السليم ومن ثم أتفادى التصادم.

وهكذا الحال أيضاً في الغضب، لابد أن يكون لديك ملاحظة جيدة، وتعرف متى يمكن للكلام مع الآخر يتحول إلى صدام معه، ومن ثم تحتد، وتفقد أعصابك، وتشتتمه، وتهينه وقد تضربه. لذلك فإن الإنسان الذي لديه ملاحظة قوية يستطيع أن يوقف غضبه عندما يشعر أنه على وشك الصدام مع الآخر.

«يا ابني، كن حكيماً وفرح قلبي، فأجيب من يعيرني كلمة. الذكي يُبصر الشر فيتوارى. الأغبياء يعبرون فيعاقبون» (أمثال ٢٧: ١١، ١٢).

وهناك أمور كثيرة تجعل الإنسان يبطئ من غضبه، ويجب أن يكتشف كل منا الفرامل التي سيستخدمها وتحقق فائدة ومنفعة له، فقد يرشم شخص علامة الصليب، ويقول «يا رب يسوع أعني». وقد يتذكر شخص آخر آلام السيد المسيح على الصليب وكيف أنه لم يستر وجهه عن خزي البصاق، وأنه أهمل خديه للطم. وقد يتلو شخص ثالث الصلاة الربانية فتُهدئ. وقد يتشفع شخص رابع بأحد القديسين فيمنحه هدوءاً وسلاماً. لابد أن تكتشف نوع الفرمل التي تهدئ وتبطئ غضبك.

لكن الفرامل وحدها ليست كافية، بل تحتاج أيضاً أن يكون لديك دقة توجيه وملاحظة، وأن تدرك متى سيحدث التصادم. فإذا شعرت بضيق شديد في الداخل، وتسرب الغضب إلى داخلك، فلا تنتظر حتى يصل الغضب إلى أقصاه، ثم ترشم علامة الصليب، لأن الوقت سيكون متأخراً جداً للتحكم في غضبك. لابد أن يكون هناك توقيت جيد بالإضافة إلى الفرامل حتى يمكنك أن تتحكم في غضبك.

إن هذا الأمر يحتاج إلى أن يدرب الإنسان نفسه حتى يستطيع أن يكون مبطئاً في غضبه كما قال معلمنا يعقوب الرسول.

أقوال الأنبا أثناسيوس عن الغضب:
 إن وجدتم في منازلكم عقارب وأفاعي ألا تجتهدوا في
 طردها حتى تعيشوا في أمان منها في منازلكم؟!
 ومع ذلك فما أنتم غضبي وهوذا الغضب يتاصل في
 قلوبكم وينمي فيها حقداً وخشياً كثيراً وعقارب
 وأفاعي.

الأنبا أثناسيوس

أسباب الغضب

اعرف سبب الغضب في حياتك . قلنا من قبل إن سبب
 الغضب هو داخل الإنسان وليس خارجه، فلا نلقي بالمسئولية على
 شخص آخر. ولهذا فإن أسباب الغضب تختلف من شخص لآخر،
 ومن ثم فإن طرق علاجها مختلفة أيضاً.

١- فقد يكون سبب الغضب عند شخص هو عدم وجود مرونة
 لديه . فهو يصمم على أن يتم الأمر بطريقة معينة، ولو حدث
 شيء بخلاف طريقته أو فكره أو رؤيته فإنه يشعر بالضيق ويحتد
 ويغضب . ولكي ينتصر الإنسان على غضبه يجب أن يتعلم
 كيف يكون مرناً.

نقرأ في بستان الرهبان : «لا تكن مكعباً بل كن مدوراً» لأن المكعب لا يتحرك إذا وضع في مكانه، أما المدور فيمكنك أن تحركه في أي اتجاه. فالإنسان المدور يستطيع أن يتعامل مع الآخرين، ويتحرك في كل الاتجاهات، ويتقابل مع الآخرين دون أن يضحى بالحق. لكن الإنسان المكعب لا يستطيع أن يتحرك، أو يتأقلم مع الآخرين، أو يتقابل في نقطة الوسط.

وهذا الأمر نصادفه كثيراً في المشاكل الزوجية، فلا يكون لدى الزوج أو الزوجة مرونة، فلا يستطيع هذا الشخص أن يتأقلم مع الآخر. والعلاج هنا يكمن في الداخل كيف أكون أكثر مرونة مع الآخر.

٢- ومن أسباب الغضب أيضاً الافتقار إلى الصبر. على سبيل المثال شخص يضع المفتاح في الباب، ولكن المفتاح لم يفتح الباب لسبب ما، فتجدونه يغضب، لأنه غير صبور. لذلك قال السيد المسيح «بصبركم اقتنوا أنفسكم» (لوقا ٢١ : ١٩). وفي مثل الزارع بحسب ما جاء في إنجيل معلمنا مار لوقا، يقول في نهاية المثل عندما يتكلم عن الأرض الجيدة : «ويثمرون بالصبر» (لوقا ٨ : ١٥). لذلك يجب أن أتعلم كيف أكون صبوراً إن لم تكن لدي هذه الفضيلة.

٣- ومن أسباب الغضب لدى شخص ثالث الذات، والذات تظهر في الحساسية الزائدة عن الحد .

كما يقول أحد الشعراء «... ولمس الحرير يدمي أنامله»، أي أن أي كلمة تضايقه وتجرحه، وأي شيء يجرح كرامته . إنه إنسان حساس جداً، وهو يحتاج أن يتضع قليلاً ويتخلص من حساسيته المفرطة .

٤- ومن أسباب الغضب أيضاً الرغبة في التحكم والسيطرة، والإنسان المتحكم يمكنه أن يتحكم في الآخرين بإحدى الطريقتين وقد يستخدم كليهما معاً .

من أقوال القديس مار اسحق السرياني:

احذر أن تكون جالساً وتفكر في إدانة أخيك فهذا يستأصل جميع أعمال الفضيلة ولو كنت قد ارتفعت إلى حد الكمال.

القديس مار اسحق السرياني

الطريقة الأولى الغضب العنيف . فإذا احتديت وصرخت بصوت عال، فإن الناس سوف يخافون مني ويستسلمون لما أريد

أن أفعله حتى يتحاشوا شري. وبهذه الطريقة حققت هدفي وهو التحكم في الآخرين وبث الرعب في قلوبهم.

أما الطريقة الثانية فهي الخداع واستخدام الحيلة حتى أجعل الآخرين ينفذون رغباتي وينقادون خلفي.

أتذكر أنني كنت أقدم مشورة لأحد الأزواج، وكانت زوجته شخصية متحكمة ومسيطرة جداً، بالإضافة إلى أنها كانت عصبية جداً. وبسبب هذه العصبية كان زوجها يريد أن يتحاشى انفلات أعصابها. وبمجرد أن تحتد وتتعصب، كان الزوج يقول لها إنه سوف يفعل لها كل ما تريده. ولكنه في الواقع كان متضيقاً في داخله، وكان يشعر بأنه يعمل لها دائماً كل ما تريده، ولا يستطيع أن يفعل ما يراه هو مناسباً.

وبعد مرور بضع سنوات، بدأ هو أيضاً يفقد أعصابه ويحتد. وعندما قابلتهما، بدأ هو يشتكي من زوجته بأنها عصبية باستمرار، ونتيجة لعصبيتها فهي تخطئ في حقه. وقالت الزوجة «أنت الذي تخطئ في حقي وتحتد» وبدأت أتابع هذا الحوار الساخن فيما بينهما، واكتشفت أن الزوجة شخصية مسيطرة، وأنه كان يكتنم ضيقه بداخله حتى فقد القدرة على السيطرة وبدأ يحتد ويتعصب.

ثم قلت لهما في النهاية، كلاكما تحتدان وتتعصبان، لكن عصبية وحدة الزوجة تختلف عن تلك التي عند زوجها. أنتما متشابهان من الخارج. ولذلك عندما نقدم مشورة يجب أن نعرف أسباب الغضب، ومن ثم نستطيع أن نقدم العلاج السليم. لقد كان عندهما نفس المظاهر من الخارج، ولكن علاجهما مختلف، فهي تحتد وتتعصب لأنها تريد أن تسيطر على الآخرين وتتحكم فيهم، أما عصبيته هو فلأنه كان يقبل الإهانات ويكتمها بداخله دون أن يعبر عن ضيقه، لذلك بدأ يحتد بعد سنوات كثيرة.

وقلت للزوجة إن علاجك هو أن تتواضعي وتنحي جانباً رغبتك في التحكم والسيطرة، وتقبلي أن يكون للآخر رأي وفكر مختلف. وقلت للزوج إنه في حاجة لمعرفة كيف يعبر عن غضبه وعن ضيقه حتى لا يتحول إلى كبتٍ ومرار، ومن ثم يعاني من الأمراض.

إن التعبير عن الغضب مهم جداً. لا بد أن أذكر أن هذا التصرف يضايقني، بشرط أن أعبر عن غضبي بطريقة سليمة دون خطية، وهذا ما ذكره الكتاب المقدس «اغضبوا ولا تخطئوا» (أفسس ٤ : ٢٦). يجب أن نعبر عن غضبنا. في إنجيل القديس يوحنا نقرأ أن واحداً من الخدام لطم السيد المسيح، فقال له السيد

المسيح « إن كنت قد تكلمت ردياً فاشهد على الردي وإن حسناً فلماذا تضربني » (يوحنا ١٨ : ٢٣) . لقد عبر السيد المسيح عن غضبه دون أن يخطئ .

من المهم جداً أن تعرف سبب الغضب الموجود بداخلك، أو بداخل الإنسان الذي تقدم له المشورة لكي تساعد على التخلص من هذا السبب، سواء كان عدم مرونة، أو عدم صبر، أو حساسية مرهفة، أو ضعفاً في الشخصية حتى أنه لا يستطيع أن يعبر عن رأيه، أو رغبة في السيطرة والتحكم في الآخرين .

تغيروا عن شكلكم

في التعامل مع الغضب، فكر بطريقة مختلفة، فالغضب لن يحل المشكلة، بل ربما يجعلك غير منطقي في أفكارك وتصرفاتك . لا تتخذ قراراً وأنت منفعل . فكر بطريقة منطقية وواقعية .

سبق أن قلنا إن الغضب هو رد فعل لتفسيرك للأمور . فكيف يمكنني أن أفسر الأمور بطريقة مختلفة؟ هذا ما يُطلق عليه «تجديد الذهن» . قال بولس الرسول « تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم » (رومية ١٢ : ٢) .

هناك شخص شكله عصبي، ويقال «فلان ده عصبي، شكله

متنرفز كده على طول». فكيف نتغير عن هذا الشكل؟ الجواب هو أنني أحتاج أن أتجدد في ذهني أي أفكر بطريقة مختلفة وأنظر إلى الأمور بنظرة أخرى.

على سبيل المثال، إذا كنت أجلس مع مجموعة من الناس في إحدى القاعات، وطلبت منهم أن يصفوا هذه القاعة، فسوف نجد أن كلاً منهم يصف القاعة بطريقة مختلفة رغم أنهم يصفون نفس القاعة. وسبب هذا الاختلاف هو أن كل واحد ينظر إلى القاعة بطريقة معينة، فقد ينظر أحدهم إلى الإيجابيات فيتكلم عن إتساعها والإضاءة، وقد ينظر شخص آخر إلى الأمور السلبية لأن عينيه تقعان دائماً على السلبيات، فهو إنسان ساخط وغاضب دائماً، وليس ثمة شيء يعجبه.

نحن نحتاج أن نجدد ذهننا بحيث نستطيع أن ننظر للأمور بنظرة واقعية وإيجابية، والنظرة الواقعية تعني ألا نقول عن الشر أنه خير أو عن الخير أنه شر، ولكنها تعني أن تكون لدي رؤية إيجابية مثلما كان السيد المسيح في تعامله مع الخطاة. لم ينكر أبداً أنهم خطاة، ولكن كان ينظر إليهم نظرة إيجابية، كان يرى فيهم أشياء مضيئة يمكنها أن تغير حياتهم، مثلما حدث مع زكا العشار. لقد كان الناس ينظرون إليه على أنه عشار وخاطيء وظالم ومحب

للمال، لكن السيد المسيح رأى فيه شخصاً يطلب الله ويبحث عنه، لذلك أضاف نفسه في بيته، وقال له «ينبغي أن أمكث اليوم في بيتك» (لوقا ١٩ : ٥) وقال له أيضاً «إذ هو أيضاً ابن إبراهيم» (لوقا ١٩ : ٩).

إن كلمة تجديد الذهن تعني التوبة، والتوبة باليونانية هي Metanoia أو ميطنانية، وعندما نسمع كلمة ميطنانية يتبادر إلى ذهننا على الفور السجود، لكن معناها الحقيقي هي التوبة، وكلمة ميطنانية Metanoia عبارة عن كلمتين «Meta» وتعني «يغير» و «Noia» من كلمة «نوس» ويعني العقل أو الذهن باليونانية. فكلمة ميطنانية تعني تغيير الذهن أو تجديد الفكر.

عندما يقتني الإنسان فكر المسيح «أما نحن فلنا فكر المسيح» (كورنثوس الأولى ٢ : ١٦)، يستطيع أن يشاهد الأمور بنظرة مختلفة تساعد على أن يتحمل الغضب. لذلك يجب أن ندرب أنفسنا على النظر للأمور بطريقة جيدة.

عندما يأتي إلَيَّ زوجان، ويبدأ الزوج في ذكر أمور كثيرة عن زوجته، أسأله «وما هي الأشياء الحسنة التي فعلتها لك». صدقوني أجد في مرات كثيرة أنه من الصعب عليه أن يتذكر الأشياء التي

تعملها من أجله، بل هناك من يقول لي «إنها لم تعمل شيئاً على الإطلاق» فأجابه بأن هذا ليس معقولاً، فمن المستحيل أن يكون هناك إنسان لم يعمل عملاً جيداً طوال حياته، ثم أقدم له تدريباً بأن يلاحظ الأشياء الجيدة التي تفعلها زوجته، ويسجلها في كراسة على أن نناقشها معاً في المرة القادمة.

إن الهدف من هذا التدريب هو محاولة تغيير نظرة الشخص لكي يرى الإيجابيات بدلاً من الأشياء السلبية فقط. وعندما يرى الأشياء الإيجابية الموجودة في الطرف الآخر، فإن الغضب الموجود بداخله سوف يهدأ حدته.

وعلى العكس من ذلك ما يحدث في فترة الخطوبة، وهي الفترة الممتلئة بالعواطف الزائدة. فلا يستطيع طرف أن يشاهد العيوب الموجودة في الطرف الآخر. وقد ننصح أحد الطرفين بأن هذا الزواج لن يستمر وأن الطرف الآخر لا يناسبك، لكنهما لا يستطيعان اكتشاف عيوبهما بسبب النظرة العاطفية.

وعندما يتزوجان في حالة إصرارهما، فإن النظرة سوف تختلف بعد سنتين أو ثلاث، وكل الأمور الجيدة التي كان يراها الزوج في زوجته قبل الزواج أصبح لا يراها الآن لأن النظرة إختلفت.

لابد أن تكون لدى الإنسان النظرة الواقعية الإيجابية، لأن هذا الأمر هام جداً في التعامل مع الآخرين.

تعامل مع المشكلة

يجب أن نتعلم كيفية التعامل مع المشكلة بدلاً من الغضب والعصبية خصوصاً مع المشاكل التي يقال عنها إنها مشاكل لا حل لها. وهناك أشخاص كثيرون يفقدون أعصابهم أمام المشاكل التي لا حل لها، لكن يجب أن نتعلم كيف نتعامل مع هذه النوعية من المشاكل.

ومن بين المشاكل التي لا حل لها المشكلة الصحية. فإذا كان هناك شخص لديه إعاقة، سوف نجد شخصاً يتعامل مع هذه المشكلة بطريقة سليمة ويكون هادئاً في الداخل لا يغضب ولا يحتد، لكن هناك شخصاً آخر لا يتقبل إعاقته، وبسبب هذه الإعاقة يستشيط غضباً ويمتلئ بالكراهية لكل من حوله.

أتذكر في هذا السياق قصة هيلين كيلر التي كانت تعاني من إعاقات عدة، فهي عمياء وخرساء وصماء ولا حل لمشكلتها، فهي لا ترى ولا تتكلم ولا تسمع. وهذا قد يجعلها إنسانة غضوبة جداً وحاقدة. فما هو الذنب الذي اقترفته حتى تصبح هكذا؟

لكن هيلين كيلر تعاملت مع المشكلة بهدوء ولم تغضب، حيث قبلت أولاً وضعها، أي قبلت المشكلة. هناك أشخاص كثيرون لا يتقبلون وضعهم، وعدم القبول يجعلهم غضوبين. ثانياً تعاملت مع مشكلتها، فأصبحت تتأقلم معها واستطاعت أن تتكلم، وهذا في الأغلب أمر مستحيل بالنسبة لمن لا يسمع.

نحن بداخلنا طاقة كبيرة. لقد خلقنا على صورة الله ومثاله. وهذه الطاقة قد تجعل الإنسان يحطم المستحيل، لكننا لا نستخدم هذه الطاقة للخير، أو للمصلحة العامة، أو لتطوير أنفسنا، ولكن بدلاً من ذلك نغضب ونحتد، ونصبح ناقمين على المجتمع وعلى وضعنا.

لقد عاشت هيلين كيلر ما يربو على الثمانين سنة، وكل الذين كتبوا سيرتها، ذكروا أنها كانت إنسانة مسالمة جداً، ممتلئة بالسلام والفرح الداخلي، والسبب في ذلك أنها لم ترفض مشكلتها، بل واجهتها وتعاملت معها. وهذا ما يجب أن نعمله مع أوضاعنا وظروفنا التي تجعلنا متضايقين وعصبيين.

يجب أن أواجه المشكلة، وأفكر في إيجاد بدائل وحلول لها، ومن ثم أستطيع أن أتعامل معها بقوة روح الله الموجودة فيّ. إن

الغضب لن يحل المشكلة بل يجعلها مشكلة معقدة.

على سبيل المثال: زوجان يناقشان ميزانية البيت، وأحس الزوج أن زوجته مسرفة. وعندما شرعا في عمل موازنة لإنفاقهما ولدخلهما، بدأ يغضب ويحتد، ثم أخذ يشتمها ويهينها ويخطئ في حقها. هنا المشكلة أصبحت مشكلتين وهما أن المشكلة الأولى موضوع الميزانية، حيث بقيت بدون حل، والمشكلة الثانية أنه قد حدثت إهانة وجروح متبادلة فيما بينهما. لكن لو كان الزوج تعامل مع المشكلة دون أن يفقد أعصابه، ويوجه إهانات للطرف الآخر، لكان عندهم مشكلة واحدة فقط.

أكرر مرة أخرى، الغضب لا يحل مشاكل، لكنه على العكس من ذلك يعقد الأمور ويزيد المشاكل.

التعبير عن الغضب

كثير منا لا يعرفوا كيف يتعاملون مع المشاعر السلبية ولا يتواصلوا بطريقة سليمة للتعبير عن غضبهم. عندما تكون هناك مشاعر سلبية بداخلنا فإننا نعبر عنها عن طريق ثلاث أساليب:

١- إما أن ننفجر.

٢- أو نكبت المشاعر بداخلنا.

٣- أن أعبر عن مشاعري الداخلية ومشاعري السلبية دون أن أرتكب خطية، وهذه هي الطريقة التي يجب أن تتبع كما قال الكتاب في أفسس «اغضبوا ولا تخطئوا». لك الحق أن تعبر عن غضبك، ولكن ليس لك الحق أن تعبر عنه بطريقة خاطئة، بل يجب أن تعبر عن غضبك بالطريقة السليمة، والتعبير عن مشاعرك يعني المقدرة على شرح المشاعر بوضوح وباحترام. كيف يمكنني أن أعبر عن مشاعري السلبية بطريقة سليمة؟

+ من أقوال القديس أوغسطينوس:

لا تظنوا أن الغضب أمر يستهان به إذ يقول النبي تعكرت (ذيلت) من الغضب عيناى (مز ٦: ٧) فمتوعل العينين بالناكيد لا يستطيع معاينة الشمس وإن حاول النظر إليها أضرت.

فإذا غضبت لا تخطئوا اغضبوا ولا تخطئوا فأنتم كبشر تغضبون متى تغلب الغضب عليكم لكن يجب عليكم ألا تخطئوا بإيقائه في قلوبكم لأنكم إن تركتموه في قلوبكم صار الغضب ضدكم فيحرمكم من معاينة النور لذلك اغفروا للآخرين.

يجب أن تعبر عن مشاعرك ولا تتكلم عن تحليلك لشخصية الآخر، لأنك بذلك تدينه. لا يستطيع أحد أن يفحص شخصاً آخر، الله وحده فقط هو فاحص القلوب ومختبر الكلبي. فقد يقول لك أحد الأشخاص: «إنني أشعر أنك لا تثق فيّ»، هذا ليس إحساساً أو شعوراً، الإحساس يعني أنا فرحان أو أنا متضايق... الخ، «لكن أنا أشعر أنك لا تثق فيّ» هي تحليل للآخر. وإذا كان هذا الكلام غير حقيقي، فإن الشخص الآخر سوف يشعر بالضيق وربما يتصاعد الخلاف بينكما. إن التعبير السليم هو أن تقول له: «إنني أشعر بأنني جُرحت من التصرف الذي قمت به». أنت تتحدث هنا عن تصرف يمكن قياسه والحكم عليه، لكنك لا تستطيع أن تحكم على ما يكمن خلف هذا التصرف.

وكما سبق أن ذكرنا آنفاً، فإن السيد المسيح عندما لطمه عبد رئيس الكهنة، قال له «لماذا تضربني» (يوحنا ١٨ : ٢٣). ولم يحلل شخصيته، مع أن هذا العبد كان يمت بصلة قرابة للملخص الذي قطع بطرس أذنه بالسيف. وكان يمكن للسيد المسيح أن يقول له «هل أنت تلطمني إنتقاماً لقريبك الذي قطع بطرس أذنه»، أو «أنت تلطمني لأنك تريد أن ترضي رئيس الكهنة». لو أن السيد المسيح وجه إليه عبارة مثل هذه العبارات، لكان بذلك يدينه ويحلل شخصيته، مع أن له الحق في أن يفعل هذا لأنه هو ديان

الأرض كلها، وهو فاحص القلوب والكلى . لكن السيد المسيح قال له « إن كنت قد تكلمت ردياً فاشهد على الردي وإن حسناً فلماذا تضربني » (يوحنا ١٨ : ٢٣) .

عندما يعبر أحد أبنائنا عن غضبه، فإننا كأباء وأمّهات كثيراً ما نبكته، ونقول له : « عيب ماتعملش كده »، وهكذا نربي أولادنا منذ صغرهم على ألا يعبروا عن غضبهم بطريقة سليمة، ومن ثم يكتبون مشاعرهم بداخلهم حتى يكبروا، فيصبح الابن عندما يكبر إما متمرداً ويعكس كل ما كبته في الصغر على الوالدين، وإما تصبح شخصيته هزيلة، لأنه لم يتعلم كيف يعبر عن مشاعره السلبية بطريقة سليمة لا خطأ فيها .

✚ أقوال القديس الانبا بيمن عن علاج الغضب:

* إذا لامر انسان نفسه حينئذ يكون أخوه عنده أكرم منه وأفضل منه وإذا ظن في نفسه أنه صالح حينئذ يكون أخوه عنده حقيراً ومهاناً.

* إن كنت تريد أن تجد نياحاً ههنا وفي الآخرة فقل في نفسك في كل أمر أنا من أنا ولا تدن إنساناً.

* لا تدن أحد ولا تقع بإنسان والله يهب لك الهدوء والنياح في القلاية.

لذلك فإننا نحتاج أن نتدرب جيداً على كيفية التعبير عن غضبنا وجروحنا، ومشاعرنا بدون أخطاء أو ارتكاب خطية.

التهدئة

نقصد بالتهدئة محاولة التحكم في الانفعالات الخارجية والمشاعر الداخلية. ومحاولة التحكم لا تعني أن ننكر هذه المشاعر أو نتجاهلها أو نكبتها. وهذه الطريقة تحقق نجاحاً خصوصاً مع غير المنطقيين وغير الواقعيين. فإذا كنت أتعامل مع شخص من هذه النوعيات، فلن يجدي نفعاً قولك له «إن كنت قد تكلمت ردياً فاشهد على الردي وإن حسناً فلماذا تضربني» (يوحنا ١٨ : ٢٣). إنه لن يقبل هذا الكلام. لكنني أحتاج أن أتعلم كيف أهدئ مشاعري. صحيح أنني لا أتجاهل مشاعري ولا أنكرها، لكنني أتعامل معها بطريقة سليمة.

ومن بين الأمور التي تساعد على التهدئة تغيير المكان، فقد يكون هناك زوجان يتحدثان معاً، وعلت أصواتهما وبدأ يغضبان من بعضهما، ورغم ذلك يصران على تكلمة المناقشة، مع أنهما بهذه الطريقة لن يصلا إلى حل. لذلك فمن الأفضل أن يؤجلا المناقشة ويبتعدا عن بعضهما حتى يهدآ، وبعد ذلك يفكران بطريقة

منطقية سعيًا لحل المشكلة، وقد يجدان حلولاً بديلة، ويضعان خطة واقعية بمعونة الله وإرشاد الروح القدس.

عندما تجد أن الأمور قد خرجت عن إطارها السليم واللائق، يجب أن تهدأ وتبتعد عن المكان وتستبدل الوضع كله. لكن الاستمرار في المناقشة بينما تكونان قد فقدتما الأعصاب، هو خطأ شنيع.

إن أكثر القرارات الخاطئة هي القرارات التي تتخذ بينما تكون عصبياً أو غاضباً. لذلك أنصحك ألا تتخذ قراراً وأنت في مثل هذه الحالة، لابد أن تهدأ أولاً ثم تفكر بطريقة سليمة.

الإنسان الجديد

هل تتذكر ما قاله الله لقائين « عند الباب هناك خطية رابضة وإليك اشتياقها وأنت تسود عليها » (تكوين ٤ : ٧). يعني الخطية مشتاقة إليك ولكن أنت تسود عليها. وإذا كان هذا الكلام صحيحاً بالنسبة لقائين، فإنه بالنسبة لنا نحن هو صحيح تماماً، لأننا خليفة جديدة في المسيح يسوع، لقد لبسنا في المعمودية الإنسان الجديد. لذلك يقول بولس الرسول « وأما الآن فاطرحوا عنكم أنتم أيضاً الكل الغضب، السخط، الخبث، التجديف، الكلام القبيح من أفواهكم،

لا تكذبوا بعضكم على بعض إذ خلعتم الإنسان العتيق مع أعماله «
(كولوسي ٣ : ٨ - ٩) .

من سمات الإنسان العتيق الذي مات في المعمودية الغضب،
والسخط، والخبث، والتجديف، والكلام القبيح . ولكن الرسول
بولس يقول فاطرحوا عنكم أنتم أيضاً كل هذه الأشياء، لأننا خلعنا
الإنسان العتيق مع أعماله، ولبسنا في المعمودية الجديد الذي هو
خليقة الله . نحن لدينا إذن المقدرة على التعامل مع الغضب بقوة
الروح القدس الساكن فينا .

« وأما ثمر الروح فهو محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف،
صلاح، إيمان، وداعة، تعفف . ضد أمثال هذه ليس ناموس ولكن
الذين هم للمسيح قد صلبوا الجسد مع الأهواء والشهوات «
(غلاطية ٥ : ٢٢ - ٢٤) .

إن الله يقول لك إنه بإمكانك أن تسود على الخطية، وتتحكم
في غضبك، وتستطيع أن تغير طباعك، وسيمنحك الله هذه القوة
لتنصرف .

لذلك قدم لنا الرسول بولس ثلاث فضائل، إذا ما تمناها
في حياتنا، فإنها ستساعدنا في التعامل مع الغضب والتحكم فيه

والسيادة عليه . يقول « ليرفع 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 - ٣٢) .

وهذه النصائح هي :

أ - كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض .

ب - شفوقين .

ج - متسامحين كما سامحكم الله أيضاً في المسيح .

من الصعب على الإنسان اللطيف أن يفقد أعصابه أو يحتد بسرعة ، والإنسان الشفوق ممتلئ بالشفقة والحنان . وكلمة شفوقين بالإنجليزية tender hearted ، وتعني قلباً يشعر بالآلام الآخرين ، وما يضايق الآخرين يؤلمني ويجرحني ويجعلني أتألم ، ومن ثم تكون لدي شفقة في قلبي . فمن الصعب على الإنسان الشفوق أن يجرح شخصاً آخر لأنه إذا جرح أحداً فإنه يتألم في الداخل . الإنسان الشفوق لا يستطيع أن يوجه ألفاظاً جارحة لآخر .

أما الإنسان المتسامح فهو الذي يغفر للآخر إساءاته وينساها لأن نسبة كبيرة من غضبنا سببها القلب غير المتسامح .

الراحة الجسدية والنفسية والروحية

اهتم براحتك الجسدية، فإن الإنسان الذي يتعرض باستمرار لضغوط بعد ضغوط، يشبه بالونة منفوخة وتضغط عليها فإنها تنفجر على الفور، لذلك من المهم جداً أن تهتم براحتك الجسدية والنفسية والروحية، وأن تسترخي to relax .

هناك بعض الأشخاص المتدينين والروحانيين يشعرون أن الراحة هي خطية، مع أن السيد المسيح في إنجيل القديس مرقس قال لتلاميذه « تعالوا أنتم منفردين إلى موضع خلاء واستريحوا قليلاً » (مرقس ٦ : ٣١) . ثم يعلق القديس مرقس « ... ولم تتيسر لهم فرصة للأكل » (مرقس ٦ : ٣١) . وكان السيد المسيح يريد أن يقول لتلاميذه، إننا لا نستطيع أن نكمل اليوم بهذه الطريقة، لذلك لابد أن نذهب إلى موضع خلاء بعيداً عن الناس لكي نأكل . إن الرب يسوع الذي قال للشيطان « ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان » (متى ٤ : ٤) . هو أيضاً الذي قال لتلاميذه تعالوا إلى موضع خلاء لكي نأكل، لأن السيد المسيح يعرف أن الجسد هو وزنة، ولذلك يجب أن أهتم بصحة جسدي بطريقة سليمة .

هناك فرق بين ترفيه الجسد وتدليله، وبين الاهتمام به من أجل مجد الله . فالإنسان قد يفقد صحته وقد يضعف، ولا

يستطيع أن يخدم الله . لذلك يجب أن تهتم بصحتك الجسدية، وتتناول طعاماً مغذياً، يجب أن تنال قسطاً وافراً من النوم، وأن تزاوّل بعض الرياضات مثل رياضة المشي التي تقضي على الضغط العصبي الموجود لديك وتجعلك مرتاحاً . يجب أن يشغل الترفيه والضحك والابتسامة الحلوة والجلسات اللطيفة حيزاً في حياتك . علينا أن نتعلم من أبينا المحبوب قداسة البابا شنودة، الذي بابتسامته المعهودة وضحكته الهادئة اللطيفة، يزيل عنا كثيراً من الضغوط التي نواجهها .

ولابد أيضاً من الاهتمام بصحتك الروحية، يجب أن تكون لديك أصدقاء روحيين يمكنك أن تتبادل الحديث معهم، وأن تنفّس عن الضغوط التي تتعرض لها في جو آمن . وقد تكون هذه الصداقات الروحية مع القديسين، أو الأشخاص الروحانيين الذين تعرفهم . كذلك علاقتك مع أب الاعتراف ومع مرشدك الروحي هي هامة جداً .

نحن نعمل في جلسات المشورة على تهيئة مناخ آمن يستطيع الإنسان فيه أن يكشف عن الضغوط الموجودة بداخله لكي يرتاح، ومن ثم يستطيع أن يتعامل مع الحياة بقوة وبدون غضب .

شخص متخصص في علم المشورة

في التعامل مع الغضب ربما تكون في حاجة لمقابلة إنسان متخصص. فيمكن أن يكون طبيب علم نفس أو طبيب متخصص في تقديم المشورة.

وأريد أن أؤكد على نقطة هامة وهي: ليس كل من يذهب لدكتور نفسي يعتبر مجنوناً. وكما أن الجسم يتعب ويمرض ويحتاج علاجاً، كذلك قد تتعب نفسياتي وتكون في حاجة إلى علاج. وفي سفر يشوع بن سيراخ يقول «لا تحتقر الطبيب لأن الرب صنعه ويعطي الشفاء على يديه».

قد يكون الغضب بسبب ما يطلق عليه في علم النفس Personalities disorders وتعني «الأمور الفوضوية في الشخصية»، أو «الحاجات الملتبطة في الشخصية» بسبب ظروف تربية أو نشأة معينة. وفي هذه الحالة يكون الإنسان في حاجة لشخص متخصص يستطيع أن يساعده على التعامل مع موضوع الغضب.

أخيراً أود أن أذكركم بكلام القديس يعقوب «لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله» (يعقوب ١ : ٢٠) وكلام بولس الرسول «اغضبوا ولا تخطئوا» (أفسس ٤ : ٢٦). فالغضب طاقة وضعها الله في الإنسان لكي يستخدمها للبناء وليس للهدم، لذلك نحتاج

جميعاً أن نعرف كيف نتعامل مع الغضب من أجل مجد اسم الله.
لإلهنا المجد الدائم أبدياً. آمين.



صدر عن سلسلة كتب المشورة الأسرية لنياافة الأنبا يوسف

- ١ - اختيار شريك الحياة .
- ٢ - الاحتياجات النفسية العميقة .
- ٣ - الصداقة في الزواج .
- ٤ - المشاكل الأسرية .
- ٥ - مهارات التواصل بين الزوجين .
- ٦ - رب الولد .
- ٧ - الزواج عهد أم عقد (تحت الطبع) .

صدر عن سلسلة كتب المشورة لنياافة الأنبا يوسف

- ٨ - كيف تتعامل مع الغضب .
- ٩ - الشفاء الداخلي .
- ١٠ - النعمة التي نحن فيها مقيمون .
- ١١ - The Nativity of Christ (English)

تباع سلسلة كتب المشورة الأسرية في جميع المكتبات المسيحية

ولطلب الكميات رجاء الاتصال

بدار الكرامة الحقيقية

محمول : ٠١٨ / ٦٨٢٢٠١٤

ت : ٢٦٣٧٣٦٨٦ - ٢٦٣٣٧١٢٤

orders@darelkarma.com

