



تربية أسرية



# الغضب

ترجمتها وإعدادها للتصنيف / إشعيا ميخائيل

دراسات في الإرشاد الأسري

# كيف نتعامل مع الغضب

أبحاثنا في الإرشاد الأسري

للإرشاد الأسري

تأليف

جاري شابمان

Gary Chapman

مؤلف كتاب لغات الحب الخمس

3-7

إعداد

القمص إشعيا ميخائيل

رقم الكتاب في المكتبة رقم ٤٠٤٠ لسنة ٢٠١٣

# كيفية التعامل مع الغضب؟

وم

بمنظما

إسم الكتاب : كيف نتعامل مع الغضب ؟

إعداد : القمص إسماء ميخائيل

تأليف : Gary Chapman

الطبعة : الأولى فبراير ٢٠١٣

تصميم الغلاف : ميثا عياد ت ، ٠١٢٢٧٠١٠٦١٤

الجمع التصويري : دار يوسف كمال للطباعة ت ، ٠٢٤٨٢٧٠٧٤ (٠٢)

رقم الإيداع : ٤٠٤٠ لسنة ٢٠١٣

مكتبة دار يوسف كمال



صاحب الغبطة والقداسة

**البابا المعظم الاتبا تواضروس الثانى**

بابا الإسكندرية وبطربرك الكرازة المرقسية

« ١١٨ »



شمالی ایشیا کی ایک تصویر

پہلی بار شائع ہونے والی تصویر

پہلی بار شائع ہونے والی تصویر

1914

## الفهرس

الصفحة

- ٧ مقدمة
- ٩ الفصل الأول : من أين يأتى الغضب ؟
- ١٩ الفصل الثانى : متى يمكن أن يكون الغضب للخير؟
- ٢٥ الفصل الثالث : عندما يكون غضبك لأسباب منطقية
- ٤٣ الفصل الرابع : عندما يكون الغضب خطأ.
- ٤٩ الفصل الخامس : كيف تتعامل مع الغضب الغير مرغوب فيه؟
- ٥٥ الفصل السادس : الانفجار والفران الداخلى.
- ٦٣ الفصل السابع : الغضب الذى يستمر لسنوات.
- ٦٧ الفصل الثامن : ماذا عن الغفران .
- ٨١ الفصل التاسع : عندما تكون غاضباً من شريك حياتك
- ٨٩ الفصل العاشر : ساعد طفلك كي يتعلم كيف يتعامل مع الغضب.
- ١٠٥ الفصل الحادى عشر : عندما تشعر بالغضب من الله.
- ١١٤ الفصل الثانى عشر : أنا غضبان من نفسى.
- ١٢٥ الفصل الثالث عشر : مواجهة الشخص الغضوب.

روايات

الصفحة

مقدمة	3
1- اصطفاي كماله و آيات و روايات	4
2- اصطفاي جسماني و باطناني و اخلاقي و علمي و سياسي و اجتماعي	10
3- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	15
4- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	20
5- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	25
6- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	30
7- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	35
8- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	40
9- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	45
10- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	50
11- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	55
12- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	60
13- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	65
14- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	70
15- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	75
16- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	80
17- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	85
18- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	90
19- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	95
20- اصطفاي اخلاقي و باطناني و اجتماعي و سياسي و علمي و باطناني	100

## مقدمة - ٦

٦ - ١٧٦

إن الشعور بالغضب هو أمر طبيعي في حياتنا يدل على قول الرسول بولس « إغضبوا ولا تخطئوا » ( أف : ٤ : ٢٦ ).

وقد وضع الله فينا هذا الغضب لكي نغضب على الشر، ونغضب على الظلم. ولكن لا يتحول الغضب إلى قوة متدفقة وبجرح العلاقات وخصوصاً عندما نتخذ قرارات مصيرية وكنت للغضب.

ولكن السؤال هو كيف نتعامل مع الغضب وكيف نستفيد من الغضب الذي فينا وكيف نسيطر على الغضب المدمر؟

هذا هو موضوع هذا الكتاب !!

أيها القارئ العزيز....

اقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة وحاول أن تطبق ما جاء به واتبع الخطوات الواردة في فصول الكتاب، وحاول أن تصلح ما أفسده غضبك المدمر.

إن هذا الكتاب هو رسالة إلى كل زوج وكل زوجة، إلى كل أب وكل أم أن يتعلم كيف يتعامل مع الغضب المدمر.

أما كاتب هذا الكتاب فهو Gary Chapman وهو مؤلف كتب كثيرة في الإرشاد الأسري سبق أن ترجمنا بعضها بمعونة الرب وهي :

١ - لغات الحب الخمس.



٢ - لغات الاعتذار الخمس .

٣ - الفصول الأربعة للزواج .

٤ - الزواج الذي يريده الله .

ثم هذا الكتاب عن الغضب !!  
أرجو أيها القارئ أن تقرأ هذه الكتب بل وتدرسها وتهضمها، فهي نافعة لك جداً . وأذكرني في صلاتك لكي أقدم لك الكثير والكثير ببركة شفاعة القديسة العذراء مريم وصلوات وتشجيع أبنينا الطوباوي صاحب القداسة والغبطة مختار الرب عظيم الله البابا تواضروس الثاني، أدام الله حياته .

١٩ يناير ٢٠١٣

عيد الظهور الإلهي ( الفطاس )

المخلص

القمص اشعياء ميخائيل

## الفصل الأول

### من أين يأتي القصب؟

سيذالك نحن نظرنا إلى حالة الأم (س) التي تركت عملها لرعاية أطفالها حتى يكبروا ولكنها تقول: أنا أعتقد أنني أخطأت لأنني لا أظن أنني خلقت لكي أكون أصاباً كنت دائماً أريغب أن يكون لي أولاد، ولكن الآن واحد أن أعطاني الله طفلين ، فانا لا أحب الطريقة التي تعامل بها متهمهم هؤلاء أحب ما يفضلوه معي ، وأنا لا أتذكر أنني فضلت أعصابين يوماً قبل أن يكون لي أولاداً ، فانا كنت دائماً أعرف كيف أسيطر على مشاعري . ولكن الآن يجب أن أعترف أنني أفقد أعصابي يا صغرى من أولادى . وأنا أكره نفسي عندما أفعل هذا . وأعرف أن هذا ليس في صالح الأولاد .

وأنا سألتها : ما الذى فعلينه عندما تفقد أعصابك معهم؟

أجابت : أحياناً أصغفهم بقسوة . وفى إحدى المرات أمسكت برأسهم وأهزتها بعنف شديد . وقد أزعجت ذلك جداً ، لأننى رأيت فى التليفزيون فى اليوم التالى لخصمى لها أن أم قتلت طفلها عندما هزته بعنف . أنا لا أريد أن أودى أولادى . أنا أحبهم ولكنى فقط أفقد السيطرة على أعصابي .

سئلت الأم (س) : أتمنى لو أن تزوجت وتحصلين على المسئولية قليلاً ويعطينى بعض الراحة . وأنا أعتقد أنني أحتاج إلى بعض الواجحين أتوك رعاية أطفالى لبعض الوقت لشخص آخر .

وعندما تحدثت أكثر مع الأم (س) اكتشفت أنها لم تسمع غاضبة من

سلوك أولادها وإنما هي غاضبة من سلوك زوجها، لأنه لا يمد يد المساعدة بالشكل الكافي. وهي أيضاً غاضبة من نفسها لأنها اتخذت قراراً بأن تصبح أمماً. هي أيضاً غاضبة من الله لأنه سمح لها أن تصير أمماً. فهي تقول: بالتأكيد أن الله كان يعلم أنني سوف لا أستطيع أن أجبر الأمور بشكل جيد. وعندما بدأت الأم (س) في الهكاء، شعرت بحزن شديد من أجلها، ومن أجل كل الأمهات اللاتي يمررن بمكتبي لكي يجدن مكاناً ليسترحن فيه من عناء العمل كأمهات، وتذكرت أيضاً الأخ (م) الذي أتى إليّ بمكتبي في ثيابه الأنيقة ولكن لا يرتدي حذاء في قدمه اليميني، وبعد قليل عرفت السبب حين قال لي: أنا أحتاج إلى مساعدة، أنا أعوف من وقت طويل أنني بدأت أفقد السيطرة على شعوري بالغضب، ولكن ما حدث في الأحد الماضي كان بمثابة القشة التي قسمت ظهر البعير. وهذا هو ما حدث: أنه لأكثر من خمسين دقيقة وأنا أحاول أن أشغل ماكينة قص الحشيش في حديقة منزلي ولكن دون جدوى. قمت بفحص الجاز والزيت للماكينة، والكهرباء ولكنها لم تعمل عليّ الرغم من ذلك. وبعدها شعرت بغضب شديد، فرجعت للخلف خطوة وركبتها بأحدى قدمي فكسرت إثنين من أصابع رجلي وجرح الإصبع الثالث. ثم جلست على السلم في ألم شديد، وأنا أقول لنفسي: ما حدث بالفعل هو نوع من الغباء. وأنا الآن أشعر بالحرج الشديد ولا أستطيع أن أحكي حقيقة ما حدث للناس، ولكن فقط أنا أعلم ما حدث لرجلي أنه حادث. وهذه ليست أول مرة أفقد فيها أعصابي. وأنا قلت لزوجتي وأولادي ألفاظاً جارحة رديئة أثناء غضبي، ولكنني لم أودى أحداً بدنياً، ولكنني كنت أشعر أنني على وشك أن أفعل هذا.

وأثناء حوارى مع الأخ (م) أكتشفت أنه متعلم على أعلى مستوى فهو حاصل على شهادة الماجستير في إدارة الأعمال (M.B.A.) وهو متزوج

ولديه طفلين ويشغل منصباً مرموقاً ويمتلك منزلاً جميلاً وهو أيضاً عضو  
عالم في الكنيسة والجميع يحترمونه، ولكنه كان معتاداً أن يفقد أعصابه  
بسهولة.

إن كثير من الرجال يشبهون الأخ (م) في هذا الغضب، ولكن للأسف  
لهبر كثير منهم لديه الشجاعة الكافية للاعتراف بالاحتياج للمساعدة، إن  
(م) بأصابعه المكسورة و (س) يقلبها المكسورة، ورغم أنهما يتعاملان مع  
تحديات مختلفة، فهما يشعران بغضب شديد، ويعدم القدرة على السيطرة  
على هذا الغضب. وكلاهما يعرف أن غضبه قاده إلى سلوك غير سوى.  
ولكن لم يعرف أحدهما كيف يتصرف مع غضبه. ولذلك عانى كل منهما  
بدنياً وعاطفياً من الاستجابة المدمرة للغضب، وعانى أيضاً رُحبتاهم  
المحيطين بهما من هذا الغضب.

### ماذا يحدث عندما تشعر بالغضب؟

كثير من الناس من مختلف الأعمار، ومن مختلف الطبقات الاجتماعية  
يشعرون بالغضب. الابن (ن) طالب في المرحلة الثانوية وغاضب من  
مدرسته التي أعطته درجة ضعيفة في شهادته. والجدية (ل) تبلغ من العمر  
١٥ عاماً تشعر بالغضب تجاه أيتها الذي لا يسأل عنها باستمراري والابن  
غاضباً لأنه غير قادر أن يجد عملاً مناسباً ويشعر أن المجتمع لا يقدره.  
والأخ (أ) يشعر بغضب تجاه مديره الذي يرفض كل أفكاره والابنة (ب)  
طفلة عمرها ثلاث سنوات ولكنها تشعر بالغضب أيضاً من والدتها التي  
حرمتها من لعبتها المفضلة.

### ولكن ما هو المقصود بالغضب؟

القاموس. يُعرَّف الغضب على أنه شعور قوي بعدم الرضى. وبالرغم من أن كثيرين تتأظنون أن الغضب هو شعور، لكن الحقيقة هى أنه مجموعة من المشاعر بالإضافة إلى تدخل الجسد والعقل والإرادة دون أن تُشعر بذلك وتقول أعتقد أننى أشعر بالغضب.

وإنما الغضب هو استجابة لمجموعة من الأحداث والمواقف فى الحياة، والتي تسبب لنا إحباطاً وألماً وعدم رضى. إنه يوجد فى الحياة آلاف من الأحداث يمكن أن تثير غضبنا.

إن الغضب دائماً يتغذى على الشعور بالإحباط والألم والرفض والإحراج. والغضب يجعلك تصطدم مع الشخص أو المكان أو الشيء الذى تسبب فيه. والغضب مضاد تماماً للشعور بالحب، والحب يجذبك نحو الشخص ولكن الغضب يبعدك عنه، والعقل يكون ناشطاً ومدركاً منذ البداية بالغضب.

وعلى سبيل المثال فإن الزوجة (ج) طلبت من زوجها أن يتظف الحديقة بينما هى منسقة فى إحياءات المنزل لكن السوبر ماركت مع الأولاد. ولكنها حين عادت بعد ساعة وجدت الحديقة كما هى. أخذت تفكر: لو أن زوجها كان مهتماً بها لإهتم بتنظيف الحديقة وخاصة أنه يعرف أن هذا الأمر مهماً بالنسبة لها. وإنها لا تسأله أن يفعل الكثير من الواجبات، إنه يفعل فقط ما يحلو له. هو بالفعل أثنى ولكن الزوج كان يجيب بدأخله ويقول سرّاً: أظنرى إلى كل ما فعلته. فقد نظفت الأرضيات، وأخرجت المهملات، وأخذت الكلب فى نزهة للشارع، ماذا تريدتين حتى بعد ذلك.

حقيقة إن الزوجة (ج) وزوجها يشعرا بمشاعر سلبية فى عقليهما.

والأكثر من ذلك هو أن الجسد أيضاً يملأ من الغضب، فالجهاز العصبي يفرز الأدرينالين بمستويات مختلفة على حسب مسبب الغضب، وهو (الجهاز العصبي) الميثولوجي عن التوتر والإثارة. والشعور بالتهاب الأعصاب وهذا الهرمون مع هرمون آخر يسمى توبرادرالين يؤثر على ضربات القلب ويضغط الدم ووظائف الرئتين ونشاط الجهاز العصبي، إن الأخ (د) كان يجلس في قاعة الاجتماعات يستمع إلى مديره وهو يتحدث عن أداءه المنخفض عن الفترة السابقة ويجذبه من التمداد في ذلك لثلاث تستغني الشركة عنه. لقد جلس (د) وليديه أفكاراً سلبية عن مديره وهو يقول في عقله: لقد بلغت من العمر خمسين عاماً وهم يرغبون في التخلص مني، وأن عمري هذا الشخص الذي جعلوه مديراً هو فقط خمسة وثلاثين عاماً. ماذا يعرف هذا المدير من الخبرات التي أمتلكها أنا؟ وكذلك إشتراك جسد (د) في هذا الشعور، فوجهه أحمر، وعضلات بطنه إنقبضت، ويده

تبيست.

إن هذه التغييرات الفسيولوجية هي التي تعطي الناس الشعور بالغضب الشديد، وعدم القدرة على التحكم في هذا الشعور. وبعدها يخرج الغضب على شكل تصرفات، وهكذا فإن الأم التي هزت رأس طفلتها، والرجل الذي ضرب الماكينة برجله والموظف الذي جلس يكتب رسالة عداء لمديره. ولذلك نحن لا نستطيع أن نتحكم في ردود أفعالنا الجسدية ولكننا نستطيع أن نتحكم في إستجابتنا العقلية والبدنية للغضب. وفي الفصول التالية سوف نتحدث عن كيفية التحكم في ردود الأفعال.

ولكن أولادنا تلقى نظرة مرة أخرى نحو جذور الغضب.

من أين يأتي الغضب ولماذا نشعر به ؟

أنا أعتقد أن شعور الإنسان بالغضب متأصل في طبيعة الله !! وأرجو ألا يظن القارئ أنني لا أحترم الله، ولكن على العكس فأنا أحترم جداً طبيعة الله، وذلك حين أقول أن الغضب هو شيء وصفه الله بداخلنا لأنه أساس موجود في الذات الإلهية. وأنا لا أقول أن الغضب هو شيء أساسي في طبيعة الله، وإنما أقول دائماً أن الغضب تابع من أن الله قدوس وأن الله مخبىة. الإنجيل يقول كونوا قديسين لأنى أنا قدوس: «أن الله قدوس» ( ١ بط ١ : ١٦ ) وكلمة قدوس تعنى أنه بعيداً كلياً عن الخطية وذلك سواء كنا نتحدث عن الله الأب أو الله الابن أو الله الروح القدس، فإنه لا خطية إطلاقاً في طبيعة الله. والإنجيل يقول عن الرب يسوع المسيح: «لأن ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعفاتنا بل مجرب فى كل شئ مثلنا بلا خطية»، (عب ٤ : ١٥).

وهناك صفة موجودة أخرى في طبيعة الله هى الحب. ولقد أستطاع القديس يوحنا الإنجيلي أن يلخص كل تعاليم الإنجيل عندما قال ببساطة أن «الله محبة» (١ يوح ٤ : ٨).

والحبيب هنا ليس معادلاً لله وإنما هو صفة جوهرية في طبيعة الله. الله محبة وهذا ليس من منظور العهد الجديد فقط، لأن الله منذ البداية وحتى النهاية فى الكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد يشرح لنا كيف أن الله يهتم دائماً بخلاص خليقته. وهذه هى طبيعة الله أنه محبة.

ومن هاتين الصفتين (القداسة والمحبة) ينبع غضب الله. والغضب ليس من طبيعة الله وليس جزءاً أساسياً فى طبيعة الله. ومع ذلك يستمر الكتاب المقدس يشير أن الله شعر بالغضب. فكلمة «غضب» موجودة

٤٥٥ مرة في العهد القديم و٣٧٥ مرة منها تشير إلى غضب الله.

وفي الحقيقة يقول كاتب المزمور « الله يستخط في كل يوم من الأشرار، (مز ٧: ١١) . وغضب الله ليس موجوداً فقط في العهد القديم بل في العهد الجديد أيضاً نقرأ عن حياة الرب يسوع المسيح وكم من المواقف العديدة التي غضب منها. على سبيل المثال أنظر إلى (مرقس ٣: ١ - ٥) و (يو ٢٠: ١٣ - ١٧) .

ولأن الله قدوس، ولأن الله محبة فهو بالضرورة يشعر بالغضب. ومحبته تسعى دائماً نحو خير خليقته وقدسيتها تقف دائماً ضد الخطية. وكل القوانين الإلهية مبنية على أساس أن الله قدوس وأن الله محبة. ولذلك فإن القوانين الإلهية هي دائماً تركز على كل ما هو صواب، وهي دائماً لمصلحة البشرية. والرب دائماً يرغب أن يفعل ما هو صواب وما هو مفيد للإنسان، فهو القائل لشعب بني إسرائيل: « قد جعلت أمامك الحياة والخير والموت والشر. بما أنتى أوصيتك اليوم أن تحب الرب إلهك وتسلك في طرقه وتحفظ وصاياه وفرائضه وأحكامه لكي تحيا وتمنوا ويباركك الرب إلهك في الأرض التي أنت داخل إليها لكي تمتلكها، (قت ٣٠، ١٥، ١٦) »

إن غضب الله يزداد كرهته في العدل والصلاح ( وكلاهما نابع من محبة الله وقدسيته ) والغضب هو إستجابة منطقية للظلم والفساد !!

ولكن كيف يؤثر هذا في الإنسان وفي شعوره بالغضب ؟

الكتاب المقدس يقول «أنا خلقنا على صورة الله ومثاله، ( تك ١: ٢٧ )



وبالرغم من أن هذه الصورة قد تشوهت عندما سقط الإنسان، إنما لم تمحى أبداً، فنحن مازلنا نحمل بداخلنا صورة الله. ولذلك حتى ونحن ساقطون فإننا مازلنا نبحث عن العدل والخير.

يبحث عن شخص لا يعرف الله واتبعه لمدة اثني عشر يوماً. سوف تسمعه يقول جملة كثيرة كمثل هذه :

- هذا ليس صحيحاً.

- لا يجب أن أفعل هذا.

سوف نجد شخصاً يحمل أخلاقاً فاضلة في داخله وهو يتهمك بآثام وأخطاء في حقه.

استمع إلى طفل صغير مازال يتعلم كيف ينطق الكلام سوف تسمعه يقول لوالده :

- هذا ليس عدل يا أمي.

من أين أتى هذا الطفل بهذه القيم الأخلاقية؟ إنها أحقا منطوية داخلها في طبيعته وأستثارت بتصرفات أحد والديه. ولذلك فإن هذا الطفل يعرف أن يعبر عن إساءة أحد الأشخاص إليه. فالغضب إذاً هو مشاعر تظهر عندما نشعر بأن أحد قد أساء إلينا.

لماذا تغضب زوجة من زوجها؟ لأنه قد أخرجها أو أخطأها أو حط من شأنها أو فضها. ببساطة هو أساء إليها.

سؤالنا قد يشعر المرء الحق بغضب تجاهه أو والديه؟ لأنه شعر أنه مظلماً أو  
أنهما لا يحباها أو أنهما لا يتعلمان معه بحثان ولذلك هو يشعر أن والديه  
قد أساءا إليه! إننا نعلم بعضنا بعضاً أننا نخطئ دائماً في بعض الأحيان  
لماذا ضرب الرجل ماكينته تقليم الجحش؟ لأنهم رفضت أن تعمله  
بالشكل المناسب، فهو شعر أن الماكينة قد أساءت إليه !!

حاول أن تتذكر آخر مرة شعرت فيها بالغضب وأسأل نفسك : لماذا شعرت بالغضب؟ ماذا كانت إجابتك؟ ماذا شعرت بأن ظلماً قد وقع عليك، ربما غضبك قد انصب على شخص ما أو شيء ما أو موقف ما، أو ربما غضبك كان منصباً على نفسك أو على الله ذاته. وفي كل مرة يكون شخص ما قد عاملك بطريقة فيهم إساءة إليك تكون سبباً في غضبك.

نحن الآن لا نناقش فيما إذا كان الخطأ في منظورك منطقي أم لا . فهذا ما سوف نناقشه في فصل قادم.

ما نحن نحاول أن نؤسسه الآن هو أن الغضب ينشأ عندما نشعر أن شيئاً ما خطأ وأن هذا الشعور الأخلاقي بأنه يوجد خطأ وصواب نابع من الحقيقة أننا جميعاً خلقنا على صورة الله الذي هو قدوس والذي أسس قانون الأخلاق لمصلحة خليقته.

إن الغضب ليس شراً وليس خطية وليس جزءاً من طبيعتنا الساقطة والغضب ليس من عمل الشيطان في حياتنا ولكن العكس تماماً، فإن الغضب هو دليل على أننا خلقنا على صورة الله، والغضب يؤكد أننا مازلنا نبحث عن العدل والخير بالرغم من سقوطنا.

إن شعورنا بالغيظ يؤكد أننا أكثر اهتماماً من أن تأتي الخليفة بالخير والعدل، وأن شعورنا بالغيظ هو دليل على نيل أخلاقنا وليس قلتها. يجب علينا أن نشكر الله لأنه أعطانا أن نشعر بالغيظ، لأن الإنسان الذي بدون الغضب إنما يفقد شعوره وإهتمامه بالأخلاق. وبدون الأخلاق سيبقى لنا عالمنا مرعباً لا نحتمل أن نعيش فيه.

وهذا يقودنا نحو السؤال الثاني

**ما هو الهدف من الغضب ؟**

وأكون أكثر تحديداً حين أقول :

**ما هو هدف الله من غضب الإنسان ؟**



## الفصل الثاني

### متى يمكن أن يكون الغضب للخير؟

إن إرادة الله هي أن يكون غضب الإنسان هو الجافز لكي يأخذ مواقف إيجابية في مواجهة الشر، أو عندما يواجه الإنسان ظلماً ما.

سوف نتحدث لاحقاً عن الغضب المبرر والغضب المفسور مبرر. ولكن هدفنا الآن هو الرجوع للسؤال الأساسي: ما هو هدف الله من غضب الإنسان؟

الإجابة: هي أن الغضب قد سمح به الله كي يكون حافزاً للإنسان كي يتخذ مواقف إيجابية عندما يواجه ظلماً ما لمصلحة الجنس البشري.

ولقد أوضح الكتاب المقدس التشابه الموجود بين غضب الله وبين محبته. وفي العهد القديم أرسل الله أجد الأنبياء كي يعلن للشعب عن غضبه من أفعالهم الشريرة، ولكي يدعوهم إلى التوبة، ولو حدث أفعالهم السيئة تابوا فإن غضب الله سوف يهدأ، وكل شيء سوف يكون على ما يرام. ولكن لو لم ينجب الشعب سوف يتخذ الله مواقف أبعدهم من الغضب. وهذه كانت رسالة الله الواضحة لأرميا النبي حين قال له:

«إذهب وناد بهذه الكلمات نحو الشمال، وقل إرجعي أيتها العاصية إسرائيل يقول الرب، لا أوقع غضبي بكم لأنني رؤوف يقول الرب، لا أحقد إلى الأبد، إعرفي فقط إنك إنك إلى الرب إنك أذنبت» (أرميا ٣: ١٢).

ولقد حدث أن إسرائيل رفضت الحق واتبعت للباطل، ولذلك فإن غضب الله هو الذي جعله يرسل أرميا النبي كي ينادى بالتوبة للشعب. ولقد اتخذ الله نفس الموقف عندما أرسل يونان النبي لأهل نينوى. ولقد حدث أن أهل نينوى تابوا حين سمعوا عن قوة الرب الإله وحين حذرهم يونان من الدمار الذي

سوف تشهد المدينة خلال ٤٠ يوماً. وهذا هو ما قاله الكتاب المقدس: « فأمن أهل نينوى ونادوا بصوم ولبسوا مسوحاً من كبيرهم إلى صغيرهم » (يون ٣: ٥).

وكذلك استجاب الملك سريعاً لتداء يونان، فقال الملك :

« لا تذق الناس ولا البهائم ولا البقر ولا الغنم شيئاً، لاترع ولا تشرب ماء، ويصرخوا إلى الله بشدة ويرجعوا كل واحد عن طريقه الرديئة وعن الظلم الذي في أيديهم، لعل الله يعود ويندم ويرجع عن حمو غضبه فلا نهلك » (يون ٣: ٨، ٥).

ولقد عزّله أهل نينوى أن غضب الله يزول بمحبته. ولذلك سجل الكتاب المقدس: « فلما رأى الله أعمالهم أنهم رجعوا عن طريقهم الرديئة، ندم الله عن الشر الذي تكلم أن يصنعه بهم فلم يصنعه » (يون ٣: ١٠).

إن الله قد أظهر غضبه بطريقة إيجابية، كي يظهر لكل فاعلي الإثم أن لكل فاعل شر عقاب، ولأن الله قد أحبهم وهو في نفس الوقت لا يمكن أن يسمح للشر أن يمر بدون عقاب. ولذلك عندما تابوا ورجعوا عن طريقهم الشريرة سامحهم. وبذلك تم إصلاح الخطأ وحقق غضب الله وظيفته الإيجابية وهي التوبة.

### ما الذي جعل يسوع يغضب؟

عندما ننظر إلى العهد الجديد ونبحث في حياة الرب يسوع المسيح سنرى أيضاً أنه قد اتخذ بعض الأفعال الإيجابية التي تنم عن محبته والتي كانت ضده الشر وهذا هو ما أثار غضبه. والمثال الأكثر وضوحاً لهذا الغضب عندما كان يسوع في الهيكل في أورشليم عندما رأى الباعة يبيعون ويشترون الخراف والحمام والثيران قال : « مكتوب بيتي بيت الصلاة يدعى وأنتم جعلتموه مغارة لصوص » (مت ٢١: ١٣). وقد أشار القديس

يوحنا أن الرب يسوع المسيح وضع تسوطاً لكي ينظر بهم خارج الهيكل وأنه قلب موائد الصيارفة.

### ربما يسأل البعض أين كانت روح يسوع المتسامحة ؟

نحن بدون شك نؤمن أن هؤلاء (الباعة والصيارفة) لو كانوا قد تابوا لسامعهم جميعاً الرب يسوع المسيح، ولكن يجب أن نعلم أن غفران الله دائماً يكون رداً على توبة الإنسان. وإن غضب الرب يسوع المسيح أو غمخ أن ما يحدث من التجار يؤمنون القادة المؤمنين في هيكل الرب لم يكن مناسباً. ولقد سجل القديس يوحنا أن تلاميذ المسيح تذكروا ما كان مكتوباً في: «ضيفة بيتك أكلتني» (مز 119: 9) بهذا قد رأى التلاميذ غضب يسوع المسيح وقد دل هذا على صلاحه واهتمامه العميق ببيتهم كي يكون دائماً بيت صلاحاً وليس مكاناً للتجارة الباعة.

وهناك موقف آخر حين كان يسوع المسيح في المجمع يوم السبت وجاء إليه رجل يده باسنة. وكان الفريسيون يشتمون يسوع بكسر السبت فسألهم يسوع عما هو مباح يوم السبت فعل الخير أو فعل الشر؟ تخلص نفس أو قتل؟ ولكن الفريسيين لم يجيبوه. ولقد سجل القديس مرقس في إنجيله أن يسوع نظر حوله إليهم بغضب حزناً على غلاظة قلوبهم، وقال للرجل مد يديك فمدتها فصارت يده صحيحة كالأخرى. (مر 3: 1-5).

إن الرب يسوع قد غضب من الفريسيين الذين لم يهتموا بخلاص البشر، وتصرف الرب يسوع المسيح عندما شفى الرجل أمام الجميع رافضاً فكرهم الشرير، وبعناهم أمام الجميع أن خير البشرية أهم من الطاعة العمياء للناموس.

ولذلك فإن المثال الإلهي واضح، وهو الاستجابة الدائمة للغضب كي

نأخذ سوطاً فيه محبة كي نقف أمام الشر وكي نصلح من الشخص المسيء.

### ولكن ماذا عن غضبنا ؟

كما أوضحته سابقاً أننا نحمل بداخلنا صورة الله، وكل واحد منا لديه مستوى معين من الإقدسية والميل نحو الصلاح والعدل، وعندما نواجه مانرى من فساد أو ظلم أو عدم رحمة فإننا نشعر بالغضب، وأنا أؤمن أن قصد الله من هذا الغضب هو تحفيزنا كي نأخذ مواقف إيجابية فيها محبة ونصح الخطأ، وعندما تكون هناك علاقة مع أى أحد فلذلك لكى تستعيد هذه العلاقة مع الشخص الذى أساء إلينا.

وليس المقصود من الغضب أن تدمر الشخص الذى أساء فى حقك، أو أن الغضب هو تصريح لكى تقول ما شئت لمن أساء إليك. فالهدف الأساسى من الغضب هو أن يحفزك كى تفعل شيئاً إيجابياً عن محبتك للآخرين.

أولاً، اجعلنى أختبر معك هذا المبدأ على المستوى الاجتماعى.

إن معظم القراء سمعوا عن منظمة M.A.D.D. ( أمهات ضد السائقين السكارى الميخورين ) .

هل تعلم أيها القارئ العزيز كيف نشأت هذه المنظمة؟ إنها نشأت نتيجة للشعور بالغضب. أمهات شاهدن أبناءهن وبناتهن يموتون فى الشوارع على يد سائقين فقدوا وعيهم لأنهم كانوا تحت تأثير الخمر. وعندما يتحول هؤلاء السائقين إلى المحاكمة فإنهم يخرجون بقرامات بسيطة ويعودون لقيادة سياراتهم فى اليوم التالى. ولذلك فإن الأمهات تجمعن وأعلن أن هذا ليس عدلاً.

ولقد صُدمت مؤسّسة المنظمة كاندي ليشر Kandy Lytcher عندما علمت أن ابنتها البالغة من العمر ٢٠ عاماً توفيت مباشرة بعد أن سبقتها سيارة كان قائدها تحت تأثير الخمر وما زاد من الألمها هو حُكم القاضي على هذا السائق بغرامة بسيطة وأطلق سراحه. فقامت على الفور مع أرباب أخريات غاضبات وكون منظمة M.A.D.D.

### (أمهات ضد السائقين السكارى) Mothers Against Drunk Drivers

وهذا الغضب من السكارى بالتظلم كان هو الحافز للسيدة Kandy Lytcher وأخريات أن ينشأن هذه المنظمة، ثم كبرت هذه المنظمة وأصبحت تضم أكثر من أربع مائة فرع لها وكان هدفها الأساسي هو الوقوف بجانب أي شخص يتعرض لمثل هذه الحوادث، أو يقف بجوار أهل الميت وهن يقاضون السائقين. وهذا هو ما حدث المشرع لإصدار قوانين أكثر صرامة لمواجهة هذه المشكلة. وأنا لست بحاجة كي أقول لك عزيزي القارئ كم بلغت العقوبة صرامة لأي شخص سائق وهو مخمور. وكل هذا كان بسبب غضب الأمهات.

### ثانياً: كيف يمكن تطبيق هذا في حياتنا اليومية ؟

إذا ما نحن رجعنا للأم (س) التي تقابلنا معها في الفصل السابق التي كانت غاضبة من أولادها، لأنها ترى أن سلوكهم غير مقبول، وغاضبة من زوجها لأنه لا يمد يد المساعدة بالشكل الكافي، وغاضبة من نفسها لأنها اتخذت قراراً بترك عملها لتتفرغ لوظيفتها كام. وأخيراً هي غاضبة من الله لأنه سمح لها بكل ما تشعر به من إرتباك.

ولكن لم تهتم هذه الأم بما يجب أن تفعله كي تحل مشكلتها. ونحن نسأل ببساطة ما هو الهدف من غضب الأم (س) إن الهدف هو تحفيزها



كى تتخذ موقفاً إيجابياً كى تتعامل مع ما تعتبره ظلماً أو غير إنسانى .  
هناك ثلاث أسباب لافترس مع على هذه الأم أن تتجاهل غضبها . فالغضب مثل الضوء  
الأخضر الذى نراه لفى تابلوه سيارتك كى يشير إلى وجود شىء مما يجب أن  
تتبعه إليه كى تتصلح به .

إن الغضب يمكن أن يكون حافزاً قوياً وإيجابياً ونافعاً كى يحركنا تجاه  
إتخاذ مواقف إيجابية لتصحيح ما هو خطأ وما هو ظلم . ولكن يمكن أيضاً  
أن يصير الغضب قوة مدمرة لا يمكن السيطرة عليها .

المشكلة هى أن هذا الهدف الإيجابى العظيم من الغضب يصبح أحياناً  
صعب المنال مع اشتعال الغضب بداخلنا .  
فنحن ننسى أن نصحح ما هو خطأ، وينتهى بنا الحال بأن نجعل الأمور  
أسوأ وأصعب مما كانت عليه .

وهذا هو ما ينقلنا إلى السؤال الملح التالى :  
كيف تتعامل مع الغضب بطريقة إيجابية ؟

عندما يكون غضبك لا سبباً منطقياً

سوف نستعرض بعض حالات الشعور بالغضب لأسباب مختلفة:

١ - الابنة (١) تحضر إجتماع العائلة وتصلى قبل دخول الإجتماع. لماذا؟ لأن أختها الصغرى دائماً تنتقدها على أى شئ (تسريجة شعرها - طريقتها فى الأكل أو الطريقة التى تتعامل بها مع والدتها) وهى ( الابنة رقم ١ ) تحاول أن تحافظ على الهدوء من أجل والدتها ولكنها داخليا تشعر بالغيظ والغضب.

٢ - الابن (٢) صاحب عمل. أحد عملائه مديون له بمبلغ كبير من المال ولقد اتصل بنا وأرسل إليه خطابات وذهب إليه بنفسه عدة مرات، واستمر هذا العميل بالمماطلة ولم يوفى بتعهداته بالمداد والابن (٢) يشعر بغضب شديد ويفكر جدياً فى إتخاذ الإجراءات القانونية ضده.

٣ الخطيبان (٤٣) و (٤٤) يتواعدان منذ فترة طويلة يتكلمان عن ثرىيات الزواج ولكن ما يضايق الخطيبه أن خطيبها لا يحترم وعده لها.

٤ - جيران الأخ (٥) منذ ٨ سنوات قروا فجأة أن يقوموا بإصلاحات فى حديقتهم، وأثناء ذلك قاموا بنزع الأشجار التى كانت فى حديقة الأخ (٥) الذى شعر بالغضب وصدم حين رأى أعمال الحفر والأشجار التى فى حديقته مخلوعة.

كل هؤلاء الناس يشعرون بالغضب تجاه نفس الأمر وهو ( الآخر ) .

وهذا هو نوع من الغضب الذى سوف نطرحه فى هذا الفصل وهو

الغضب تجاه شخص آخر لنا به علاقة ما. ويمكن أن يكون هذا الشخص أحد أفراد العائلة أو جار في السكن أو صديق أو زميل أو شخص آخر تربطنا به علاقة ما.

## الإيجابية والحب :

التعامل مع الغضب الذي تشعير به تجاه شخص ما لنا به علاقة كبيراً ما نصاب بسوء نية تجاه هذا الشخص الذي أساء إلينا. ونحن نطرح هذه الأسئلة وهي غاية في الأهمية لعلاج ما تشعير به :

١ - هل إستجابتي للغضب إيجابية؟ وهل هي من أجل التعامل مع الخطأ وإصلاح العلاقة أم لا؟

٢ - هل إستجابتي تنم عن محبة في داخلي؟ وهل أنا مهتم بمصلحة الشخص الذي أساء في حقى أم لا؟

نحن الآن نتحدث عن الغضب المسبب أو المبرر أو الغضب المنطقي، أي الغضب الناتج عن إساءة طرف آخر لنا. كما في الأمثلة الأولية التي أوردناها في هذا الفصل ( حالة رقم ١، ٢، ٣، ٤ ) .

وأنا أنصح بهذه الخطوات الخمس تجاه الشعور بالغضب :

١ - عرّف نفسك بوعى كامل أنك تشعير بالغضب.

٢ - لا تعبر عن غضبك في نفس اللحظة التي تشعير فيها بالغضب. أي أجل استجابتك لهذا الغضب.

٣ - ركز على الشيء الذي تسبب في غضبك ولا تفكر في أي أمر آخر.

٤ - حلل الإختيارات المتاحة أمامك.

٥ - اتخذ مواقف بناءً على\*  
وكلما إستطعنا أن نخطو خطوة واحدة من هذه الخطوات فنحن بذلك

ونجح في أن نحول غضبنا إلى شئ إيجابي.

**نعم : أنا غضبان !!**

**أولاً : يجب أن تعي أولاً أنك غضبان :**

يمكنك أن تحارب وتقول : هذا شئ عواضع ، وأى أحد يمكنه أن يلاحظ غضبي هذا ؟

ولكن السؤال هو : هل أنت تعي تماماً أنك غضبان ؟ لأن الشعور بالغضب يتفجر فجأة ، وهذا ما يدفعنا أن نتصرف كفى الحال بدقئة أو كلامياً قبل أن نعني تماماً ما يحدث بداخلنا .

ويمكننا أن نستجيب للغضب بطريقة أكثر إيجابية لو عرفنا أولاً أننا نشعر بالغضب في لحظة ما .

وأنا أقترح أن تقولها بصوت عال : الآن أنا أشعر بالغضب تجاه ( اسم الشخص أو الموقف ) ماذا أفعل ؟ إن مثل هذا الشعور يطرح القضية بوضوح أمامك .

فأنت الآن لست فقط تعرف أنك غضبان ، ولكنك ساعدت نفسك كي تعرف الفرق بين الشعور بالغضب والتصريف اليزي سوف تتخذ حيال هذا

\* ومن أهم المواقف البناءة والصلاة وطلب معرفة الله لتحويل الغضب من قوة مدمرة إلى إيجابية وإصلاح وتصحيح . إن الله قادر أن يجعلنا نتغلب على الشعور بالغضب المهتم ويحوّله إلى وداعة وتفاهم وإيجابية ( المترجم ) وفي نهاية الكتاب سوف نورد الآيات التي تساعدنا .

الغضب وإنك بهذا تصل إلى المستوى الذي فيه تسأل عن سبب غضبك بدلاً من أن تقدم هذا المشعور بتملكك.

وهذه الخطوة مهمة جداً في التعامل مع الغضب بطريقة إيجابية، وبالرغم من بساطة هذه الخطوة فإن كثيرين من المسيحيين يجدون صعوبة معها لأنهم تعلموا طوال حياتهم أن الغضب خطية، ولذلك فهو من الصعب عليهم الإقرار بأنهم يشعرون بالغضب ولكن مرة أخرىؤكد أن هذا ليس رأى الإنجيل بخصوص الغضب. وأرجو أن يكون الفصل الأول والثاني قد أوضح أن المشعور بالغضب ليس خطية وإنما هو جزء من كوننا بشر. وأن إظهار الغضب شئ أظهره الله نفسه وأوضحه على لسان الرسول بولس حين قال : « اغضبوا ولا تخطئوا » ( أف ٤ : ٢٦ ).

إن التحدى ليسل إنك لا تشعر بالغضب وإنما التحدى هو أنك لا تخطئ عندما تكون في حالة غضب.

وهذا هو بالتحديد ما نحاول تناوله في هذا الفصل وهو : كيف لا أخطئ وأنا أشعر بالغضب؟ أو أتناول غضبي بطريقة إيجابية؟ وكيف أستجيب لغضبي بحيث تكون تصرفاتي ببناءة وإيجابية؟

أعتقد أن الخطوة الأولى هي أنك يجب أن تكون على علم تام ووعى بأنك غضبان.

ثانياً : التحكم والسيطرة :

خذ من واحد إلى ألف

لتحكمكم وسيطر على رد فعلك المبدئي. إن قليل جداً من الناس تعلموا كيف يتحكمون ويواجهون غضبهم، ولكن معظمنا يقلد نفس أسلوب

والديه الذي تعلمه منهما في طفولته.

سورة ودودة الفعل تنحصر في اتجاهين أولهما التعبير بالاحتدأ أو التعبير الكلاهي، وثانيهما الإمتحان والسكوت، والثالث - التعيير الجسدي والكلامي أو الإمتحان - يذكران أي علاقة.

ولكن بالنسبة لمعظمتنا فإن السيطرة على الغضب هو أمر هام يجب أن نتعلمه في الكبر، وهذا يعني التخلي عن العادات القديمة التي إعتدنا عليها. ولذلك فإن السيطرة على رد فعلنا الأول هو شيء هام جداً في بناء أسلوب جديد للتعامل مع الغضب.

وإن التحكم في رد الفعل ليس مثل تخزين الشعور بالغضب، وإنما هو رفض إتخاذ أي خطوة، أو إتخاذ أي أسلوب إعتدنا عليه عندما نشعر بالغضب. ولقد قال ستيفمان الحكيم:

« الجاهل يظهر كل غيظه والحكيم يسكنه أخيراً، (أم ٢٩: ١١). »

« تعقل الإنسان يبطل غضبه، (أم ٢٩: ١١). »

« السريع الغضب يعمل بالحمق، (أم ١٤: ١٧). »

ولقد قال أحد الحكماء: تكلم وأنت غاضب، كي يكون حديثك هو أكثر شيء تندم عليه.

إن معظمنا قد مر بهذه التجربة، لأنه تكلم أو تصرف وهو تحت تأثير غضبه. وكل من فعل هذا بالتأكيد قد فهم. والمشكلة أننا لا نستطيع أن نمحو ما فعلناه أو قلناه وقتها (أي وقت الغضب) ولهذا من الأفضل كثيراً أن نتعلم كيف نسيطر على ردود أفعالنا الأولية للغضب.

ومن وقت لآخر أتقابل مع كثيرين من الناس في محاضراتي عن الزواج، يشتكوا لي قائلين : لا نستطيع أن نتحكم في غضبنا . وبالرغم أنني أتعاطف مع هؤلاء وأتفهم جيداً مشاعرهم، وأعرف جيداً قسوة الغضب عندما يسيطر على الإنسان، ولكنني متأكد بأن هناك لحظة قبل أن يشتعل الغضب ونبدأ بقذف الآخرين بالكلام، أو إتخاذ أى موقف نندم عليه. فهل يمكن أن نسيطر على ردود أفعالنا؟ هل قالت لك والدتك هذه النصيحة المشهورة، عندما تغضب عد من واحد إلى عشرة قبل أن تقول أو تفعل أى شئ. إنها نصيحة جيدة جداً ولكن الكثير منا يحتاج أن يعد إلى ألف، لأن هذا التأخير الطويل (حين العد حتى رقم ألف) لرد الفعل يمكن أن يوقف النار قبل أن تشتعل. أنا أقترح أن تعد بصوت عال، ولو كان الشخص الذى أنت غضبان منه موجود أتركه ويتمشى بعيداً عنه. وأنت تعد ربما تصل إلى رقم ٥٩٧ وأنت فى منتصف الطريق لكى تستعيد عقلك ومشاعرك كى تقول : أنا غضبان من ..... ( كذا ) ماذا أفعل الآن؟

بالنسبة للشخص المسيحي فهذا هو الوقت المناسب للصلاة، فتطلب من الرب قائلاً : ( يارب أنت تعرف أنى أشعر بالغضب بداخلى . وأنا مقتنع أن ما فعله (فلان) كان خطأً. من فضلك يارب ساعدنى كيف أتخذ إجراءً حكيماً كيف أستفيد فى هذا الوقت ) وبعد هذه الصلاة سوف يكشف الله لك الإختيارات المتاحة أمامك.

### لماذا أنا غضاب؟

### ثالثاً : الخطوة الثالثة: لماذا أنا غضاب؟

وأنت تبدأ أن تتحكم وتسيطر على رد فعلك المبدئى، وأنت تعد إلى ١٠٠ أو ١٠٠٠ ، لو كنت غضبان جداً؟ هل هذا بسبب ما قاله ( أو ما

قالت) أو أنه الطريقة التي قال بها (أو قالت بها)؟ أو أنها الطريقة التي نظر إلى بها؟ هل سلوكه (أو سلوكها) يذكرني بسلوك أبي أو أمي؟ هل غيبي من زوجي (أو زوجتي) متأثر بأي شيء حدث في العمل اليوم؟ أو متأثر بشيء ما حدث لي في طفولتي منذ زمن طويل؟

### أمثلة :

١ - الأم رقم (٦) كانت غاضبة جداً من ابنتها، لأنه رفض أن ينظف حجرته قبل أن يترك المنزل. وبعد أن هدأت هذه الأم لاحظت أن غضبها من ابنتها كان أصيلاً غيضياً نحو والدتها، لأنها عادت بذاكرتها للخلف وتذكرت والدتها وهي تقول لها:

أنت لن تنفعي في شيء حتى غرفتك لا تستطيعين الحفاظ عليها نظيفة. وهذه الأم استطاعت أن تتعامل مع غضبها بطريقة إيجابية.

إن الخط الأساسي في تجليد مركز غضبك هو أن تكتشف الخطأ الذي وقع من الشخص الذي أنت غاضب منه. ما هو خطأ ذلك الشخص وكيف أخطأ في حقك.

٢ - حالة رقم (٨) الزوج قبال بغضب عن زوجته ليس لديها وقت لي إطلافاً، أتمنى لو يذكرها أحد أنها متزوجة. وعندما جلت هذا الزوج غضبه اكتشف أن المشكلة ليست في خروج زوجته مع صديقاتها، وإنما منبع غضبه هو احتياجه للحب، وفشل زوجته أن تلبى إحتياج زوجها للحب.

وهذا المنظور ساعده أن يتحكم في غضبه بطريقة إيجابية.

المرحلة الثانية من هذه الخطوة الثالثة (المرحلة الأولى هو التوصل إلى



سبب الغضب ) هي مدى أهمية هذه الإساءة؟ هناك أخطاء بسيطة وأخرى كبيرة، وكل منهما له رد فعل مناسب. وكذلك تستجيب نحو القضايا البسيطة بنفس إستجابتك للأمور الكبيرة فهذا هو علم التحكم في الغضب.

ربما نجد أنه من المفيد تدرج الأمور من واحد إلى عشرة على أن يكون الرقم عشرة معناه أن الإساءة كبيرة ورقم ١ إساءة بسيطة.

وهذا التدرج سوف يساعدك أولاً على إعطاء الأمور ما تستحق من الإهتمام، وثانياً أن تشارك الآخرين هذا التدرج سوف يساعدك أن يعدوا أنفسهم عقلياً وعاطفياً كي يساعدوك أن تتناول غضبك بطريقة بناءة.

فلو قلت لى أننى أسأت إليك بدرجة (٢) فأنا سأعرف أن هذا لن يحتاج إلى طوائف الليل كي تحل المشكلة، فقط سوف أعطيك إهتمامى وأستمع إليك وسوف نبحت معاً ببساطة عن حل للمشكلة ولو قلت لى أن الإساءة من الدرجة العاشرة سوف بأعرف أنى أحتاج إلى وقت طويل أركز فيه معك كي تحل المشكلة ببطء.

### الخطوة الرابعة : ماذا الآن ؟ تحليل البدائل.

بعد تحديد مصدر الخطأ ودرجة خطورته، فإن هذا سوف يعطيك لأن تأخذ الخطوة الرابعة، وهى تحليل البدائل المتاحة لك. إنه الوقت المناسب لكى تسأل هذا السؤال. ما هى الأفعال المتاحة لى كي أقوم بها؟

ربما تحتاج أن تكتب كل الأفكار التى تأتى إلى ذهنك . أو أن تحاول أن تقولها بصوت عال لنفسك.

والإختيارات كثيرة ومن بينها أن توبخ من أساء إليك عن ظلمه. أو تتجاهل من أساء إليك، أو أن تهتم وتعتبر لهم عن مدى إستيائك عن هذا

الموقف. ويمكن أن تعود إليهم أو تصرايحهم وتضعهم على الوجه أو تفرفهم بزجاجة، ويمكن أن تسقطهم تماماً من عقلك وتقول أنهم مجموعة أغبياء وجهته وأنا سوف لا أضع وقتي معهم لأن الكلام مع البلهاء نوع من مضية الوقت، وسوف أذهب إلى غرفتي وأجلس أمام الكمبيوتر وسوف لا أستعيد ما حدث مرة أخرى. وربما تأخذ بالشازيان تنسحب من حياتهم وتقول سوف أخرج من حياتهم ولن أراهم ثانية قط ولن أتدبى أى أسباب لهم، وسوف أجعلهم يشعرون بالرفض. إن هذه الاختيارات وغيرها أيضاً يمكن أن تأتي إلى ذهنك.

ولكن أى من هذه الاختيارات تبدو عاقلة؟ تذكر أن أهم سؤالين لنا هما:

١ - هل هذا التصرف يجعلني وفيه حب أم لا؟

هل للتصرف الذي سوف أقوم به سيفيدني على التعامل مع الخطأ أم لا؟ وهل هذا التصرف سوف يساعدني على استثماري علاقتي؟ وهل

هذا هو أفضل ما أستطيع أن أفعله مع الشخص الذي أخطأ في حقى؟

وأعتقد أنك سوف توافقني الرأي عندما أقول أن كل الاختيارات التي فكرت من قبل سوف لا تنجح في هذه الحالة إلا أن الاختيارات السابقة من الناحية النظرية بدائل أو اختيارات ولكنها أبعد ما تكون عن الإيجابية. إنها أشياء يمكن أن أفعلها في الماضي لا أحي أفعال ماضية ولكنها ليست الأشياء التي سوف أقوم بها في المستقبل.

إذن ما هي البدائل المسيحية؟ كما أراها يوجد بديلين اثنين:

١ - أولهما أن تواجه بالحب الشخص الذي أغضبك.

٢ - وثانيهما هو أن تقرر أن تستمع في الأمر كله.

## ولتبدأ الاختيار الثاني أولاً (التسامح).

هناك بعض الأوقات يكون أفضل خيار أمام الإنسان المسيحي هو قبول الإساءة لأن مواجهة الشخص الذي أساء إلي لن يجدي أى شئ إيجابى . لذلك هو يختار قبول الإساءة بالتسامح وترك الأمر فى يد الله . والتسامح ليس معناه اختزان الغضب وتراكمه فى داخل الإنسان، ولكن على العكس تماماً فإنه يترك الغضب ليد الله . إنه التخلي عن حق الإنتقام الذى يعتبر من حق الله فقط ( رو ١٢ : ١٩ ) .

وأنت كإنسان مسيحي تتخذ قراراً واعياً بأن تسامح من أساء إليك . إنه قرار بأن تترك العدل ليد الله، متأكداً بأن الله يعرف أكثر من أى أحد الموقف بأكمله . ولذلك فإن الله سوف يتعامل بحكمته كى يحاكم هذا الإنسان . وأنت بإختيارك للتسامح فإنك تختار ألا تكون سجين للشيطان عرك تجاه الخطأ أو الإساءة التى أرتكبت فى حقك .

## فى بعض الأحيان يعتبر التسامح هو الأفضل على الإطلاق.

مثال : والديك أساءوا إليك لسنوات طويلة، أهدجرك فى أوقات حرجة فى حياتك . علاقتك معهم الآن سطحية . ولكن الغضب مازال يسكن قلبك . ربما تشعر أنك ترغب فى أن ترضى الله وأن تتعامل مع هذا الغضب وخاصة أن والديك قد كبرا فى السن وليس لديهما القدرة على إستيعاب ما تشعر به من ألم تجاههما . ولقد حاولت منذ سنوات كى تشرح لهما أساءتهما لك ولكن دون جدوى . لذلك قررت بأن الوقت سوف ينسبك للإساءة . وخاصة أن مواجهتهما الآن سوف تكون غير مجدية . ولذلك أنا أترك الغضب والشعور بالألم ليد الله عالماً أنه يحبنى حباً غير مشروط وعالماً أنه عادل ورحيم وسوف يفعل الصواب مع والدى . وبعدها تقول :

يارب أنا سوف أترك والداي لرعايتك. سوانظفرك غضبي، وأفتح قلبي لكي  
أمتلئ بالروح القدس كي يطهرني من كل غضب وكراهية وغيظ.

### وهو التسامح والغفران

وهناك أيضاً العديد من المواقف التي يكون فيها التسامح عن الإساءة هو  
الأفضل بكثير بل يكون هو الحل الأفضل !!

وهذا يعني أنك تركت الأمر ليد الله. وأن هذا معناه أنك سوف تستمر  
في حياتك دون أن تسمح لهذه الإساءة أن تؤلمك.

ورغم ذلك فإن الاستجابة الحكيمة للغضب هي المواجهة التي تحمل  
المحبة للشخص الذي أساء إليك. وهذا يجعلك تبذل جهداً لكي تجد حلاً  
معه:

### الاختيار الآخر (العتاب بمحبة)

يقول الإنجيل :

« إن أخطأ إليك أخوك فوبّخه وإن قاب فاعضره » (متى ١٧ : ٢٠).

إن الرب يسوع المسيح يتحدث هنا مع من لنا بهم علاقة فهو يقول « لو  
أخطأ إليك أخوك ... » والأكثر من ذلك أن كلمة (وبّخه) أي إنتهره بمعنى  
أن تطرح الأمر له شخصياً لكي تجذب إنتباهه إلى الإساءة التي أساءها لك.

ويوجد أمثلة كثيرة في العهد الجديد :

عندما أنتهر الرب يسوع المسيح يعقوب ويوحنا لموقفهما العدائى ضد السامريين حين قال، « يارب لتريد أن نقول أن تنزل نزلنا من السماء فتضئهم كما فعل إيليا أيضاً، فالتفت إليهما يسوع وأنتهرهما فمضيا إلى قرية أخرى » ( لو ٩ : ٥٤ - ٥٦ ). من الواضح أن موقف يعقوب ويوحنا كان خطأ وأن الرب يسوع المسيح أعلن الأمر إليهما كى يلفت نظرهما لخطئهما.

ونضع الحقائق الآتية بخصوص هذا الاختيار ( التوبيخ والانتهاز )

+ أن تنتهر أو توبخ ليس معناه أن تسيء بالكلام.

+ التوبيخ هو أن تعرض الأمر أمام الأخ ( أو الأخت ) الذى أساء إليك.

+ هذا التوبيخ والانتهاز يجب أن يكون بنحو ثابت فى آن واحد.

+ أن تضع فى الحسبان أنه ربما نكون قد أخطأنا فى فهم تصرفاتهم.

+ أنا أقترح أن تكتب هذا التوبيخ قبل أن تعرضه على الآخر الذى أساء إليك كأن يكون مثل هذا :

( لدى شئ بداخلى يشعزنى بالضيق منك . فى الحقيقة أعتقد أنه من الأفضل أن أقول أننى غاضب . ربما أنا لا أفهم الموقف جيداً . ولكن عندما يكون هناك قرصه أود أن أتكلّم معك بخصوص ما تحدثت به .

إن عبارات كهذه توضح بشكل مفتوح أنك غضبان ، وتوضح أنك ترغب فى فرصة كى تتحدث مع الشخص الذى أساء إليك .

ولو لم يستجب إلا آخر بطلب فرصة للحديث. أوجد (الأوجدى) أنت  
الفرصة المنهيبة وأعرض عليه تصور لك عينا رأيت أو سمعته أو استألت  
الشخص الذي أساء إليك إذا كنت قد فهمت الأمر بالصورة الصحيحة.  
وهذا هو المطلوب يعطى الشخص الذي أساء إليك الفرصة لكي ي

يشاركك بمعلومات ريمه لا تعرف عنها شيئاً.

+ يشرح لك الحافز وراء ما قيل أو قال.

+ أن يعترف أمامك وبوضوح أنه أخطأ في حقه، وأن يسألك العفو  
والغفران.

ومن خلال هذا الحوار المفتوح يحاول كل واحد أن يفهم الآخر، وهذا  
سوف يضع حلاً للمشكلة إما بتوضيح من الطرف الآخر، أو اعتراف منه  
بالخطأ وطلب الغفران. لأن الهدف هنا هو السعي نحو المصالحة واستعادة  
العلاقة.

ولو حدث أن الشخص الذي أساء إليك قد اعترف بخطئه وعبر عن  
توبته، فإن تعاليم السيد المسيح ترشدنا نحو الغفران ولذلك يجب أن  
تسامح هذا الشخص. ولقد شرح الرب ينبوع هذا المبدأ الحزين قائلاً:

«وان أخطأ إليك أخوك فاذهب وعاتب بينك وبينه وحدكما. إن سمع  
منك فقد ربحت أخاك وان لم يسمع، فخذ معك واحداً أو اثنين، لكي  
تقوم كل كلمة على فم شاهدين أو ثلاثة. وان لم يسمع منهم فقل  
للكنيسة وان لم يسمع من الكنيسة فليكن عندك كالوثني والعشار» (مت  
18: 15-17).

والسؤال الآن : كيف تعامل العشر (جامع الضوابط) أو اللوثي (الشخص الغير مؤمن)؟ عليك أن تصلى من أجل خلاصه وتصلى أيضاً من أجل إيمانه، وأن تعامله بكرامة واحترام كمتخصص مات المسيح من أجله. ولكن لا يكون لك معه أى علاقة صداقة دافئة لأنه رفض أن يتعامل مع خطئه.

والخطأ هنا معناه دعوة للإنتقام. إذن فبدخل الكنيسة أو خارجها فإن المصالحة مع صديق أو أحد أفراد العائلة هو ما تدعو إليه الكنيسة.

ولذلك فإن المواجهة ليست بغرض الإدانة، وإنما بغرض إستعادة العلاقة. ولو حدث أن كان هناك أى سوء فهم فإن المواجهة سوف تصفى الجو ولذلك سوف نستعيد علاقتنا كأخوة وأزواج وزوجات.

ولو تم الإعتراف بالخطأ فالواجب علينا أن نسامح وبهذا تعود العلاقة كما كانت. وكما يقول الرسول بولس:

«أيها الأخوة إن إنسبق إنسان فأخذ في زلة ما، فاصلحوا أنتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة، ناظراً إلى نفسك لئلا تجرب أنت أيضاً» (غل ٦: ١).

والرسول بولس يريد أن يذكرنا أنه ربها في العمرة القادمة نكون نحن المسيئون والمخطئون في حق آخرين، فليس أحد منا بلا خطية، وعندما نخطئ فنحن سوف نثير غضب الآخر.

إن المواجهة بمجبة السبب بالأمر السهل بالنسبة لمعظم الناس. فنحن لم نتلرب على هذا الأمر أو لم يتوق لنا محاولة السيطرة على الغضب لتعامل معه (مع الغضب) بطريقة سليمة، بل على العكس نحن معتادون على

إهانة الآخر أو محاولة إتكاف غضبنا وتخزينه. إن مثل هذه التصرفات تكون مدمرة جداً.

إن المواجهة بمحبة بمنظور المصالحة هي أفضل شيء !!

الخطوة الخامسة والأخيرة، إجعل تصرفك بناءً :

ما يجعلك تصل إلى الخطوة الأخيرة هي الإنجاء نحو السلوك البناء. وبمجرد أن تكشف كل الإختيارات التي أمامنا، فإن الوقت الآن مناسب لكي نبدأ في التصرف.

ولو كنت قد إخترت أن تترك الإساءة وتسامح الشخص الذي أخطأ في حقك فإنك تشارك الله في هذا القرار. وللممكن أن تصلي هكذا :

يا رب أنت تعرف حقيقة ما حدث، وأنت تعرف كم أنا متألم وكيف أنتى أشعر بالغضب، ولكننى أؤمن أن أفضل شيء أفعله في هذا الموقف هو أن أقبل هذه الإساءة وأن أترك هذا الشخص بين يديك.

وأنت يا رب لا تعرف فقط ما فعله الشخص الذى أساء إلى وإنما تعرف أيضاً الدوافع وراء هذه التصرفات. أنا أعرف أنك إله صالح وأنا أثق أنك تحو تفعل الخير دائماً. وأنا أيضاً سوف أترك غضبى إليك. وهذا الغضب هو الذى جعلنى أفكر فى الموقف، وأن أتخذ الخطوة التى اعتقد أنها الأفضل (وهى التسامح) ولذلك أنهى الأمر بالنسبة لى. وغضبى قد أنجز مهمته وأنا أتركه بين يديك. ساعدنى يا رب لى لا تسيطر على الأفكار والمشاعر التى سوف تراودنى فى الأيام المقبلة. فانا أريد أن أستمر فى حياتى، ولا أرغب فى أن يكون هذا الحدث عائقاً لى فى حياتى. أشكرك يا رب لأننى إبنك وأنتك سوف تعتنى بى).



ولو راودتك في الأيام التالية أو الأسابيع التالية أفكار بخصوص الإساءة التي قبلتها وسامحت من أخطأ في حقك، وعادت إليك مشاعر الغضب والشعور بالألم، خذ هذه المشاعر واطرحها أمام الله وصلي قائلاً:

يارب أنت تعرف ما أتذكره الآن، وأنت تعرف المشاعر التي أشعر بها الآن، ولكنني أشكر أنني تعاملت مع ما حدث وتركت أفكارى ومشاعري لديك. ساعدني يارب الآن كي أفعل شيئاً بنام اليوم... ويعب هذه الصلاة إبدأ أن تفكر في حياتك اليومية.

إن المواجهة لا تؤدي دائماً إلى العدل ولكنها سوف تؤدي إلى استعادة العلاقة، وبالطبع هناك حالات عندما تواجه الآخر الذي أساء إليك بفكر بالرغم أنك تعلم جيداً أنه أساء إليك، وهذه الأفكار تزيد من الغضب وإذا عرفت أنه هناك استحالة في التصالح مع هذا الإنسان بسبب إنكاره للإساءة، فإن الخطوة التالية التي يجب أن تفعلها ربما تحتاج أن تترجع إلى كاهن الكنيسة أو مستشار العلاقات الأثرية أو صديق لكى ينصحك ماذا تفعل؟

ربما قراءة أحد الكتب الروحية تنفعك ولكن فوق كل شيء فإن الصلاة من أجل طلب إرشاد الله تقودك لتفعل الصلاح.

ولو حدث بعد مواجهة أخرى أن الشخص الذي أخطأ في حقك رفض أن يتعامل مع أخطائه، يجب عليك أن تعرف وقتها أن هذا الشخص يختار أن لا يكمل علاقته معك. لأننا لا نستطيع أن نجبر الناس على الاعتراف والتوبة والتصالح معنا، لذلك يجب علينا أن نتوكله يسير في طريقه.

وفي النهاية نقول أن المواجهة بمحبة ليست دائماً نتيجة المصالحة، ولكنها تعطينا سلام في عقولنا، لأننا سعيين في إصلاح الخطأ بطريقة جادة ومسئولة.

إذا ملخص الخطوات الخمس في مواجهة الغضب هي :

- ١ - إعرف بوعى إنك غاضب.
- ٢ - السيطرة على رد فعلك الأول.
- ٣ - تحديد مصدر غضبك.
- ٤ - تحليل الإختيارات المتاحة أمامك.
- ٥ - إتخاذ إجراءات بناءة خلال الصلاة وطلب معونة الله.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1 - ...

2 - ...

3 - ...

4 - ...

5 - ...



## الفصل الرابع

### عندما يكون الغضب خطأ

وهناك سؤال يحيرنا، إذا كان الغضب يهزم الإيجابية إذاً لماذا يتسبب الغضب في كثير من المشاكل في العالم؟

إن الإجابة موجودة في قصة آدم وحواء كما سجلها سفر التكوين في الإصحاح الثالث الذي يتحدث عن آدم وحواء والحية وشجرة الفاكهة التي عبرت طبيعة البشر.

والآن نحن نميل إلى تشويبه أي عطية الهبة إلى شيء غريب ومؤذى. وهكذا فإن عطية الحب والجنس وعطايا أخرى كثيرة قد شوهدا الإنسان بطبيعته الساقطة والغضب، هكذا لا تختلف عن هذه العطايا الإلهية التي شوهدناها.

إن الشيطان الماكر والمخادع يحاول يعيش حولها ومشهد اجنحة عدن يتكرر كل يوم. إن تشويبه عطايا الله وأهدافه من الغضب، ونعم أخرى كثيرة هي واحدة من أكثر خطط الشيطان نجاحاً. والشيطان لرد الخير أسهل من الكثير من الحيل كي يحرف قصد الله من غضب الإنسان.

وواحدة من أقوى هذه الحيل هي أن يجعلنا نظن أن كل غضب نشعر به له نفس المفهوم، وقد يفهمنا الشيطان أن واحداً قد أسلم إلينا ( وهذا تخيل كاذب) وهذا التخييل الكاذب يقودنا إلى أنه نستنتج أننا دائماً لنا الحق في أن نشعر بالغضب، وبالحقيقة يعتبر هذا الغضب من النوع المشوه، فهناك نوعان من الغضب: المشوه والحاسم.

## الغضب الحاسم (الميرر) : بالها ريفقا

الغضب الحاسم يولد عندما يعاملنا شخص ما بإساءة أو ظلم، كأن يسرق أحد ما نملك، أو يقول شيئاً افتراءً أو كذب علينا، أو يسئ إلينا بأى أسلوب ما. وهذا هو النوع الوحيد للغضب الذي وضعه الله قيناً وهذا هو الغضب المقبول.

## الغضب المشوه :

هو غضب لا علاقة له بالإساءة أو العيوب ولكن هو شعور بعدم الراحة لحدث ما قد حدث ونحن مضغوطون من شيء ما. ويطلق على هذا الغضب ( المشوه) ليس لأن المشاعر تكون أقل حدة عن المشاعر التي تسعُر بها مع الغضب الحاسم الذي له سبباً منطقيّاً . ولكن لأن هذه المشاعر تكون إستجابة لشيء ليس له علاقة بإساءة الآخر. ولذلك فإن كثير مما يكون عَضْبنا من النوع المشوه. وأحياناً تكون المشاعر ملتهبة في الغضب مثلما يحدث تماماً في الغضب الحاسم. فهناك شخص تصرف بطريقة ما ليس فيها خطأ ولكن مشاعري التهبت ضده رغم أنه لم يفعل أى خطأ ( مثل إنسان يأكل الطعام بيديه ولا يستخدم الأدوات )

## قصة البطل القائد الحربي :

شرح لنا هذه القصة الغضب المشوه وكيف يجب أن نتعامل معه بطريقة إيجابية، ومحور القصة أن القائد نعمان السرياني القائد الحربي الذي كان يعانى من البرص ولقد عرف القائد من إبتته الصغيرة أن هناك نبي في إسرائيل قادر على شفاء البرص. ذهب نعمان في الحال إلى الملك وحكى له ما قالته الصبية، وطلب إذناً كي يذهب ويرى هذا النبي في إسرائيل، فأذن له الملك وشجعه. نعمان أخذ معه ذهب وفضة وهدايا أخرى. وبدأ في

رجلته بحثاً عن الشفاء، وعندما وصل إلى الياض المؤدى إلى عتقه، إيشع  
النبي، لم يتول النبي لملاقاة نعمان فإذما أرسل إليهم ملك يقولوا لنعمان:  
إذهب عوداً غسل في نهر الأردن ويصوب يهود جنابك سليمان  
طاهراً.

فذهب نعمان وهو غضبان لأنه كان يعتقد أن إيشع سيأتي ويهدم الرب  
إلهه ويمسح بيديه فوق البرص فيشفى، وتذكر قبالاً أن أنهل دمشق أفضل  
من أي مياه في إسرائيل ورجع مملوءاً من الغيظ ( القصة كاملة في  
الإصحاح الخامس من سفر الملوك الثاني )

من الواضح أن نعمان رجل غضوب حتى أن غضبه ارتفع ليصبح غيظاً.  
والأفكار المنطقية سارعت إلى ذهنه:

أين الإحترام؟ ما هذه الحماسة؟ لقد حضرت إلى النبي لكي يريني قدرة  
إلهه وهو يقول: إذهب إغتسل في نهر الأردن. ما هذه السخافة؟

توفي ذهن نعمان السرخاني أن إيشع قد أخطأ في حقه، وأن له الحق أن  
يغضب، ولكن الحقيقة أن إيشع النبي قد أعطاه فعلاً الشفاء من البرص.  
وإيشع النبي قد فعل مع نعمان معروفاً عظيماً، ولكن من أجل فكر نعمان  
المشوه شعر بالغضب من إيشع ولكن في قمة غيظ نعمان وهو يستعد أن  
يعود إلى بيته، ومهتبه قد فشلت تماماً ويحمل شعوراً قوياً بالحرج.

سأولحين الحظ أنو كان هناك عيلد مسطيمون كانوا يملكون نعمان  
فذهبوا وقللوا له، لو قال لك النبي أمرأ عظيماً كما كنت تعمله، فكهم بالجرى  
إذا قال لك إغتسل وأظهر، فنزل نعمان وغطس في نهر الأردن سبع مرات  
حسب قول رجل الله فرجع لحمه صلب صغير وشفي تماماً من  
البرص.

إن نعمان السرياني هو مثال الشخص الذي يعاني من غضب مشوه قوى وشديد. ولكن عندما واجهه آخرون توقف عن غيظه، وسمع للعقل بدلاً من أن يسمح للغضب أن يسيطر على تصرفاته. ونتيجة لذلك تم شفاء هذا القائد ورجع يكرم الشخص الذي كان غاضباً منه.

نعمان السرياني يوضح لنا أن الغضب المشوه لا يجب أن يسيطر على تصرفاتنا ويقودنا إلى تصرفات هدامة.

وهذا النموذج الكتابي وقصة إشع النبي مع نعمان السرياني، أعطانا مثلاً إيجابياً عن كيفية مواجهة الغضب المشوه.

وهنا نحن نطرح سؤالين :

١ - كيف لنا أن نحدد ما إذا كان غضبنا من النوع المشوه أم لا ؟

٢ - كيف نتعامل مع هذا النوع من الغضب ( الغضب المشوه ) ؟

والسؤال الأول هو الأسهل وسوف نرد عليه في هذا الفصل، أما السؤال الثاني بخصوص طريقة التعامل مع الغضب المشوه سوف نرد عليه في الفصل التالي.

خطأ أم لا ؟

للرد على سؤال ما إذا كان غضبنا له سبب، أى من النوع الحاسم أو أنه من النوع المشوه يجب علينا أولاً أن نتأكد من أن هناك إساءة ما قد حدثت وإرتكبت في حقنا وعندئذ يكون غضبنا من النوع المقبول الحاسم.

أما إذا كان غضبنا وليد توقعات غير صحيحة فإننا إذاً بصدد مواجهة غضب مشوه.

إن معظم ما تشعر به هو نابع من مشاعر داخلية. وعندما لا يستطيع الآخرون أن يرضوا توقعات ذلك الإنسان فإنه يشعر بالغضب، وهذا النوع من الغضب هو الغضب المشوه لأن الآخر لم يرتكب أى خطأ أو إساءة بل هو فقط لم يرضى توقعات الشخص.

مثال :

الزوجة (ك) مرتبها اجتهاداً عند ملغصيح هولاب ملبسها تجد كل شئ في مكانه، وكل شئ في المنزل نظيف ومرتب. الزوج مبدع جداً في عمله ولكنه لا يعرف الترتيب والتنظيم. ولذلك فإن هذه الزوجة دائماً تشعر بالغضب عندما تلاحظ ملابس زوجها القذرة في نفس الدولاب.

وعندما تراه يبحث عن تقارير كتبها منذ أكثر من أسبوعين ولا يعرف أين وضعها وحين ترى سيارته التي لم ينظفها منذ شرائها فإنها تزداد غضباً.

وهذا الزوج لم يرتكب أى خطأ ولكنه يتصرف بالطريقة التي مارسها منذ طفولته فلا يوجد أى دافع بداخله يحركه نحو النظام أو الترتيب الذي تمارسه زوجته وأنا لا أقول أن غضب هذه الزوجة غير حقيقى لأنها تشعر بنفس الشعور والضغط العصبى مثل الذى تشعر به حين نغضب لأن أحداً قد أساء إلينا.

هذه الزوجة هى بالفعل غضبانه وهى تعتقد فعلاً أن زوجها مخطئ لأنه لا يرغب فى تنظيم أموره بشكل أفضل. ولكن هذه الزوجة إذا نظرت للأمور نظرة خاصة سوف تكتشف أن آلاف من الناس لهم نفس صفات زوجها. وهذه الصفات ليست شريرة.

إن غضب هذه الزوجة يحتاج أن تتعامل معه بطريقة إيجابية وسوف



نشرح هذا في الفصل التالي لكي تستطيع أن ترى الأمور كما هي.

إن غضب هذه الزوجة ليس نابعاً من خطأ ارتكبه الزوج أو أساء إليها أو ظلمها، ولكن من رغبتها الشديدة في التنظيم. ولو إستطاعت هذه الزوجة أن تعرف أن هذا الغضب مشوه سوف يمكنها هذا من التعامل معه بطريقة أفضل.

لذلك يجنب أن نتعصب للحقيقة أولاً قبل أن نقفز إلى تحليل خلطي.

وعندما ندرك نوع غضبنا وتكتشف أن معظم الأوقات التي غضبنا فيها كان يقع هذا الغضب تحت تصنيف الغضب المشوه.

وهذا النوع من الغضب (المشوه) يضايقنا حقاً كالنوع الآخر المبرر والذي تقول عنه المثالي، ولكنه يحتاج إلى معاملة مختلفة وفي الفصل التالي سوف نتعرف على كيفية التعامل مع الغضب المشوه.

## كيف نتعامل مع الغضب الغير مرغوب فيه؟

قد شرحنا فيما سبق ما هو الغضب المشوه وكيف أنه نابع مباشرة من خطية آدم وحواء. وهو جزء من طبيعتنا المتكررة والأنانية. وهذا (الكبرياء والأنانية) يعوقنا عن التخلص من شعورنا بالغضب. إذا كيف كنا أن تميز هذا الغضب (المشوه) ونحوه لكي يكون غضباً صالحاً كما أراده الله لنا؟!  
 أنا أحتاج لمساعدتك: (المشاركة هي الخطوة الأولى)

سيجب أن نجد بالكلية نغزى الطرف الآخر مما يزعجنا. وهذا يجب أن يحدث بطوعية لا يفهمها الآخر أنك محياشيه أو تتحكم على تصرفاته ولذلك أنا أتطلب هذه الامور حياية المشاركة، وهي المشاركة الأخرى لهذا الأمر. أنا أشتركه مشاعري وما أعززه وما جعلني أشترى بالغضب، والاولى أن أشتركه حكمتي عليه. فمثلاً يجب أن نتعد عن كلمات كهذه:

أنا محبطة مما فعلت.

لم أكن أتوقع منك هذا.

كل هذه الألفاظ التي تدل على الإدانة والحكم على الآخر من شأنها أن تشعل حزناً مع الآخر.

وعلى بحسن ذلك ممكن نقول للآخر:

أنا أشعر بالألم، بالغضب أو أي نوع آخر من المشاعر

ولأحتاج إلى مساعدتك.

وهذا النوع من الكلام ما هو إلا مشاركة الآخر مشاعرنا، دون القاء التهم والأحكام عليه.

هذا من شأنه أن يعرف الآخر ما يدور بداخلك، وأنت أنت تطلب الحوار معه.

وإن مشاركة الآخر لمشاعرك، وبالغضب الذي تشعر به، دون إتهامات أو أحكام هي الخطوة الأولى كي تتعامل مع الغضب المشوه. ففي مشاركة الآخر لك أنت تركز على تعريف الآخر بمشاعرك وأفكارك وما يشغل بالك. إنك بذلك تركز على الحدث أو السبب أو مصدر الإزعاجك وليس على الشخص ذاته. وأنت لا تستطيع أن تفعل هذا إلا إذا كنت بالفعل توصلت واقتنعت أن الآخر لم يخطئ في حقلك. وربما يكون هذا الشخص قد تسبب في مشكلة ما أو جعل حياتك أصعب. وربما يكون قد تمسب لك في الإحباط ولم يرتقى للمستوى الذي تتوقعه منه. ولكنه لم يرتكب أي خطأ أخلاقي في حقلك!!

## ٢. ماذا حدث: (تجميع كل ما يلزم من معلومات)

قد تذكرنا فيما سبق أن الغضب أحياناً يكون غير مبرر ومشوه، لأننا لانملك كل الحقائق، ولانعرف كل الأمور الخاصة بالموضوع الذي أغضبنا، ولهذا يكون من الصعب علينا تحديد ما إذا كان غضبنا مبرر أم لا.

لقد تناولت الزوجة (م) طعام العشاء في عجالة وخرجت هي للمركز الرياضي ثم حضرت بعد ثلاث ساعات لتجد زوجها ممداً على الكنب، والأطباق مازالت كما هي على المنضدة، والنمل قد قضى على كل ما تبقى بها، فاشتد غيظها من زوجها لأنه مكث أمام التلفيزيون ثلاث ساعات ولم يرفع الأطباق إلى المطبخ. والزوجة الآن إما أن تقتنع أن زوجها قد أخطأ

وتكون محقة في غضبها، أو تكون غير محقة في غضبها. ولكن كل ما عليها هو أن تشاركه شعورها بطريقة لطيفة بطريقة ليس فيها إدانة أو حكم عليه، ثم تستمع جيداً لما لديه من معلومات هي لا تعلمها. وبالفعل ذهبت إليه واحتضته وقالت له :

— حببي ثلاث ساعات وأنت جالس أمام التلفزيون ولا تستطيع رفع الأطباق فقال لها :

— أنا آسف جداً. لقد كنت متعب للغاية وعندما بدأ البرنامج، رحت في النوم لأكثر من ساعتين. وهذا ليس حسناً.

ثم قام الزوج ونقل الأطباق إلى المطبخ وشاركها في تنظيفهم.

ثم هدأ غضب الزوجة لأنها شاوكتها مشاعرها، وسمحت له أن يشاركها بما لا تعرفه من معلومات ( أنه كان متعب وراح في النوم لأكثر من ساعتين ) ثم هدأت الزوجة وتخلصت من غضبها.

عندما نلاحظ أننا غير محقين في غضبنا من الطرف الآخر، فهذا سوف يساعدنا أن نتخلص من شعورنا بالغضب الغير مبرر والموجه للآخر.

يجب علينا أن نتأكد أن الخطأ الذي ارتكبه الآخر ليس خطأ أخلاقياً وبالتالي فهو لا يستحق غضبنا.

أحياناً تكون أخطاء الآخرين لأنهم مجرد بشر، يحتاجون للراحة كما في الحالة السابقة، أو أنهم بشر مختلفون عنا، وما يفعلونه بحكم الطبيعة مختلف عنا، وليس كل ما هو مختلف عنا يكون بالضرورة خطأ، إنما هو مجرد اختلاف.

### ٣ - هذا بالفعل ما يضايقنى :

#### الحوار حول ما يضايقنا حتى نصل للفهم الكامل :

أحياناً بالرغم من معرفتنا أن غضبنا بلا مبرر، لكننا لا نستطيع التخلص منه والتعامل معه بطريقة إيجابية.

نحن أحياناً نحتاج للحوار مع الآخر، وأحياناً يكون تصرف الآخر لا يحتوى على أى خطأ أخلاقى ولكنه مازال مؤلماً.

أنت مازلت تشعر بالإحباط والألم والحزن والغضب، وأنت تريد بل وتحتاج أن تفهم ما يبرر تصرف الآخر الذى سبب لك هذا الغضب. والآخر أيضاً يحتاج أن يعرف مشاعرك. وهذا يتطلب حواراً مفتوحاً فى جو بعيد عن إصدار الأحكام والإدانة للآخر. ومجرد إنك تفهم أن الآخر لم يرتكب جرمًا أخلاقياً فإن هذا يمكن أن يساعدك على الإقتراب من الآخر بطريقة بعيدة عن إصدار الأحكام أو الإدانة.

#### ٤ - أطلب التغيير :

حتى كل العلاقات الإنسانية، سوف يجذب البعض أن هناك سلوكاً يسلكه الآخرون يكون بالنسبة لك سلوكاً مستفزاً. وهذا السلوك المختلف يقود أحياناً للسلوك بالغضب داخلنا. ولأنه فى المقابل يكون هذا الغضب من النوع الغير مبرر والمشوه، لأن سلوك الآخر هو مجرد سلوك مختلف، ولا يوجد به ما يعيبه أخلاقياً. وإذا ما كانت العلاقة قوية ، مع هذا الآخر، ويكون هذا الآخر من الأشخاص الذين نقضى معهم وقتاً طويلاً فى العمل أو العائلة، فإنه يكون من المفيد أن نسعى فى طلب التغيير من الآخر. وذلك بأن تقول له كلمات التغيير على سبيل الطلب لا على سبيل الأمر:

- من فضلك لاحظ أننى تضايقت بسبب ....

- أطلب منك ...

ويجب أن نبتعد عن الأوامر والتحكم فى الآخر ، لأنه لا يوجد شخص يستجيب للأوامر عندما يشعر أن الآخر يريد السيطرة عليه. ولكن على العكس لو كانت العلاقة جيدة ومتينة فإن غالباً يميل للإستجابة السريعة لطلب الآخر. وهكذا إذا كان طلب التغيير معروضاً بطريقة مهذبة ولطيفة فإن كل الحل سيكون سهلاً.

مثال : إذا كنت تتحدث مع عميل، وزميلك الجالس إلى جوارك يشرب بصوت مرتفع من فنجان القهوة الذى أمامه، وهذا الصوت عال ويجعلك تشعر بالضيق. عليك أن تتحدث بنوع من اللطف والرقه إلى زميلك وتطلب منه ألا يشرب من فنجانه وأنت تتحدث مع أى عميل لأن هذا يشتت ذهنك.

وهذا المبدأ ( طلب التغيير برفق ولطف ) يجب تطبيقه أيضاً فى إطار المنزل والعائلة. ومع الإفتراض بوجود علاقات طيبة بين الزوج وزوجته فإن معظم الأزواج سوف يستجيبون لطلب زوجاتهم بأن يحلق ذقنه مثلاً قبل أن يذهب إلى السوبر ماركت وخاصة إذا كان الطلب مسبقاً بالتأكيد على حبها له، وأن طلبها سببه فقط أنها مهتمة بمظهره.

ومعظم الزوجات سوف يستجبن لطلب أزواجهن بأن يطلب مثلاً منهن أن يتعدن عن عادة إلقاء أدوات التجميل ( Make Up ) هنا وهناك، إنما وضعها فى درج خاص. وهذا بالتأكيد بعد أن يؤكد الزوج على كثير من التصرفات الإيجابية لزوجته ومجهودها فى المنزل.

إن الأساس فى معظم العلاقات التى نشعر فيها بحب وإحترام يكون له نتائج إيجابية. إن معظمنا يميل إلى أن يغير شيئاً من سلوكه إذا جاء هذا على شكل طلب أو رجاء من الآخر، وبهذا الأسلوب يمكن أن يتم تغيير الكثير من السلوك المسبب للغضب. وأنا أعتقد أن التعامل مع الغضب الغير مبرر أسهل بكثير من التعامل مع الغضب المبرر.

وغيره من الامور  
بالتصانيف والاشكال  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء

منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء

منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء

منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء

منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء  
منها ما في بعض الاشياء

## الفصل الثاني

### الإنفجار والفوران الداخلي

#### الغضب المتفجر:

الأم (م) إنسانة تصرخ كثيراً عندما يغضبها شيء، أو إنسان ما، سواء كان من أبنائها أو زوجها أو حتى مديرها. وعندما يواجهها الآخر بما تقول، فهي تصرخ ذلك بأنها تقول ما تشعر به، أنها تريد أن يعرف الآخر شعورها بالنسبة له، في الحقيقة إن غضب الأم (م) هو خارج نطاق السيطرة، فمنذ طفولتها وهي إعتادت على التعبير اللفظي عند غضبها، واستمر معها هذا الأمر لسنوات طويلة. وأعتادت (م) الدفاع عن سلوكها، إلى أن جاء اليوم الذي تركت فيه إبتها المنزل وتركيت لها ورقة مكتوب فيها: (عزيزتي ماما، سوف لا تجديني في البيت اليوم، فلم أعد أحتمل صراخك، وأنا لا أعرف ماذا سيحدث معي وأنا خارج البيت، ولكن علي الأقل سوف لا يكون مضطراً لسماع إهاناتك لي)، ثم وضعت الإيكة (ج) توقيعها في نهاية الصفحة.

لم تصرخ الأم عندما قرأت الورقة التي تركتها لها إبتها، وإنما إتصلت سرعان ما وهي تبكي بأب إعترافها، وبدأت بتقولها [بخشي (ج) تركت البيت ولا أعلم أين ذهبت، وأنا قلقة عليها جداً] وبعد ذلك قالت لهم كلجنة في حياتها: (أنا السببه أنا أحرف أني بطشراخي المستمر في وجهها تسببت في تركها للبيت. أنا التي أبعدها حتى لا يبدأت تبكي بظلمة في التليفون، ولعترفت لأول مرة في حياتها أن لسانها الغاضب وألفاظها المسيئة لإبتها هي التي تسببت في بعد إبتها عنها. فأرشدتها أم الأعراف بالحكمة شديدة كمرئيه صعيحي، ثم بدأت الأم تعترف وتكلمهم وتخير إستجابتها التنبئية



للغضب. وبعد أن سمعت الابنة (بج) بموقف والدتها. أنها بدأت تغير سلوكها، جاءت إليها وصاحبتهما في جلسات الإرشاد. والآن الابنة (ج) أصبحت سيدة ولها علاقة جيدة جداً بوالدتها.

والأم (م) تقول أن اليوم الذي وجدت فيه الورقة التي تركتها لي يسمى هو أحسن وأسرّ يوم في حياتها.

مثال آخر، يميل (ب) للتعبير عن غضبه ليس لفظياً فقط، ولكن عندما يشعر بالغضب من أي شخص أو أي موقف، فإنه يلقي بأي شيء أملمته ويكسر الأمتياء. وأمام إشارات المرور يلقى بالأفاز رديئة، ويوصل به الخال أنه ألقى في وجه أحد أفراد عائلته بمشروبه أثناء حوار عائلي وقد لاحظت (ل) خطيئته كل هذا في فترة خطوبتها معه. ولكنه لم يسبق له بأن عبر عن غضبه معها. ولكن حدث بعد مرور ستة أشهر من زواجهما وأثناء جدال كان يدور بينهما أمسك (ب) بزوجه وضربها في الحائط. ولأنها تعلم أن سلوكه هذا لا يمكن أن تقبله أو تتجاوز عنه، فكتبت له خطاباً تركته على مكتبته مخالفت فيه: [عزيري (ج) الليلة الماضية فعلتُ شيئاً لم أكن أتوقعه منك أبداً، ففى غضبك ضربتني في الحائط وعندما كنا في فترة الخطوبة رأيتك وأنت تعبر عن غضبك، ولكنني لم أكن أتخيل أنك سوف تفعل هذا معي. والآن وقد عرفت أنك أخطأت وأعرف أيضاً أنني أخطأت أيضاً. لا ترغب أن تؤذي، ولكنني لا أستهين بأن أعيش مع سلوكك هذا. والآن أنا أكتب لك لأنني أريدك أن تعرف أنك لو لمستني مرة أخرى بطريقة كهذه سوف أتركك نهائياً. وسوف أظل بعملية عنك إلى أن تذهب إلى مرشد ويطمئن أن حياتي معك ستكون في أمان. أجبك [ثم وقعت أمسها (ل) وفي نفس الليلة التي استلم فيها الزوج خطاب زوجته ذهب لها واعتذر لها ووعدها بأن ما حدث سوف لا يتكرر ثانية. ولكن بعد ستة أشهر أخرى

وأثناء الجدل معها ضربها ثانية، وأخذ يهز فيها بطريقة أرعبت لها ولكن الزوجة (ل) لم تنطق بكلمة واحدة وقتها ولكن في اليوم التالي عندما عاد للمنزل ولم يجدها ووجد ورقة مكتوب فيها [أحك كثيراً للرجة أنتي لا أستطيع أن أعيش معك أكثر من هذا. ولين أسمح لك أن تجرحني وتهلهم علاقتي بك. أعرف أنك لست سعيداً بما حدث بالأمس. ولكنني لن أعود للمنزل إلى أن ترى مرشداً وتجلس معه ويطمئنني هو بنفسه أن حياتي معك ستكون في أمان] ووقعت هكذا: حبيبك ل.

وأمام قرارها الحاسم أرغمته على الاتصال بابن أخته وبعد ما بمرشد. وقد عرف (ب) أنه في خطر أن يفقد زوجته التي يحبها. وأيضاً هو يعرف أنه بحاجة للمساعدة كي يستطيع أن يتحكم في غضبه. وبعد ثلاثة أشهر من المتابعة للفورية مع المرشد وثلاثة أشهر أخرى من المتابعة وزوجته معه تحضر جلسات المشورة فإن (ل) و(ب) قد تصالحا. وهما الآن مازالا معاً. فقد استطاع (ب) بفضل مساعدة المرشد أن يكسر طريقة في التنفيس عن غضبه.

كيف تساعد شخصاً يهز في غضبه؟

إن كلام من الأم (م) والزوج (ب) يعبر عن فضولها بطريقة مسيئة للآخرين. يوشك هذا السلوك ألا يتغير إلا إذا قرر شخص قريب منهما أن يمد يد المساعدة لهما. إن التهديد يقلل علاقة هامة ويدفع الشخص الغضوب الذي يسئ للآخرين أن يغير طريقته. والسلوك الملائم والمسئول للآخرين يمكن أن يتغير، ولكن لا تظن أنه سوف يتغير من تلقاء نفسه خلال الزمن. ولكن العائلة والأصدقاء يجب أن يتعلموا كيف يحملون الشخص الذي يتعجر كي غضبه مسئولية تصرفاته.

## الإنفجار الداخلي والظوران :

هؤلاء هم الذين يتعاملون مع غضبهم داخلياً . إنهم عادة يبدؤون بإنكار شعورهم بالغضب . وهذه الطريقة مجيبة جداً وخاصة لدى المسيحيين الذين تعلموا أن الغضب في حد ذاته خطية . لذلك من السهل أن نجد شخصاً يقول :

أنا لست غاضباً أنا مجرد محبط .

أنا لست غاضباً ولكنني فقط متضايق .

أنا لست غاضباً ولكنني فقط يائس .

في كل هذه الحالات فإن هؤلاء يعانون من الشعور بالغضب . إن الأخت ( آ ف ) صورت هذا بوضوح عندما قالت لي وكنت أنا أجلس في مكتبي : [ أنا أعرف أن المسيحي الحقيقي لا يجب أن يغضب ، وأنا أيضاً كنت أعتقد أنني لا يمكن أن أغضب ولكنني فقط متضايق . ولكن ما حدث معي لا أعلم كيف أتصرف حياله . إن أخي الأكبر قد أقع والدائ بأن يببعا منزلهما وأن يأخذ هو الشمس ليصعداً مشروعه ، وأن ينقلهما لمنزل صغير ، ووعدهما بأن يدفع الإيجار كل شهر ، ووعدهما أيضاً إذا أرادا الذهاب لأي دار لرعاية المسنين . بعد فترة فإنه سوف يسدد الرسوم بعد أن ينجح مشروعه ويسدد كل مصاريف الدار . وفي كل قراراته هذه تجاهل وجودي تماماً . أنا أعرف أخي جيداً . وأن أفكاراً غريبة دائماً تشغل فكره . وأنا أعلم أنه ربما يفشل مشروعه ويخسر المال ويضع والدائ في مأزق . وعندما عرفت ما صنع إستدعيته وتكلمت معه ، وهو لم ينكر شيئاً ولكنه شرح لي كل شيء [ وقالت ( ف ) : [ أنه كان لا يظن أنني سوف أغضب من تصرفه هذا ، لأننا قد تحدثنا فيما مضى عن إحتياج والدائ لأن يعيشا في مكان أصغر ، وقلت له

أنا متفهمه لما فعل وإننى لا أشعر بالضيق. ولكن الحقيقة كلما أفكر فى هذا الأمر أشعر بالضيق.

إن الشقيقة (في) تشعر بغضب قوى جداً، ولكن لأنها تؤمن أن الإنسان المسيحي لا يصبح أن يشعر بالضيق، فهي لا ترغب في تسميته غضب ولكنها تصر على تسميته ضيق، حين قالت ( أنا متضايقة ). وبالرغم من أنها أنكرت غضبها في حوارها مع أخيها، وأعطته إحصاء بأنها موافقة على تصرفاته لكنها في الحقيقة ترفض كلياً ما يحدث. هي لا تعرف أنها تشعر بالضيق وهي إذا لم تستطع أن تغير نظرتها للغضب فإنها سوف لا تستطيع التعامل معه، بل ستكبت الغضب داخلها، إلى أن يتسخ داخلها، وفي الوقت المناسب سوف يخرج الغضب ليهدم حياتها تماماً. وهكذا فإن إنكار الغضب لا يخرج من حياتنا ولا يساعدنا أن نتخلص منه، وإخفاء الغضب بداخلنا سواء اعترفنا به أم لا سوف يكون له تأثيره السلبي على حياتنا، وسوف يكبر الغضب داخلنا إلى أن يصبح إنكاره مستحيلاً.

### الانسحاب :

والأكثر خطراً من الإنكار هو الانسحاب . والانسحاب هو السياسة التي يسلكها هؤلاء الذين يكبحون غضبهم في داخلهم . وهم يعرفون أنهم غاضبون ولكنهم يفضلون الابتعاد عن الأشخاص أو المواقف التي تسبب شعورهم بالضيق . وإذا لاحظ الشخص المشي الانسحاب والصمت من قبل الشخص الغاضب ( الذي أساء إليه ، وسبب له هل يوجد شخص خطأ؟ فلمن سحب يجب لا ، وما الذي يجعلك تنكر هكذا . وإذا استمر المشي في السؤال : ولماذا هذا الصمت ولماذا لم تقل أى كلمة تعليق على ما حدث اليوم . فالشخص المنسحب ربما يجب : أنا فقط متعب واليوم كان صعباً .

فهو يحاول الهروب والانسحاب من الموقف.

### إن كبت مشاعر الغضب يدمر:

إن علاج الصمت والانسحاب والتجنب يمكن أن يستمر لأيام ولسنوات أحياناً، ولكن كلما طالت المدة كلما زاد الغيظ والغضب والشعور بالمرارة. وغالباً ما يتم التعبير عن الغضب المكبوت بما يسمىه علماء النفس «السلوك العدواني الإيجابي» فالشخص خارجياً يبدو أنه إيجابي، ويحاول دائماً أن يعطى إنطباعاً أنه لا يوجد ما يزعجه أو يضايقه، ولكن مع مرور الوقت يظهر الغضب في صور أخرى معتدلة، كأن يفشل هذا الشخص في الاستجابة لما يطلب منه من الآخرين، أو أن يفشل في أداء ما عليه من واجبات. وقد يظهر الغضب الداخلي في صور أخرى عندما يأخذ الشخص العاصب في استعادة وتصور ما حدث مراراً وتكراراً، وكأنه شريط فيديو يعاد كل لحظة. فهو يسمع كلمات الشخص الآخر الذي أساء إليه ويشعر أنفاسه وتذكر الموقف الذي حرك مشاعر الغضب داخله والمشكلة في هذا أن هذا الشريط يدور في ذهن هذا الغاضب فقط، ولم يشترك في هذا الشعور من أساء إليه ولا في ذهن أي مرشد أو صديق. وينتهي الغضب إلى أن يتحول إلى غيظ ومرارة. وإذا لم يستطيع هذا الشخص أن يتغلب على هذا الشعور فإنه سوف يعاني من الاكتئاب وفي بعض الحالات يتطور الأمر إلى أن يصل إلى الرغبة في الانتحار.

للمشكلة أيضاً في هذا النوع من الغضب أنه لا يستمر داخلياً إلى النهاية وإنما أحياناً يتحول إلى انفجار على شكل عنف يرتكبه الشخص الغاضب نحو الشخص الذي يعتقد أنه أساء إليه.

## إحذر الكراهية :

طوال فترة عملي كمستشار ومرشد، سمعت كثيراً من المراهقين يقولون ( أنا أكره أبي) وهذا عادة يحدث بعد سلسلة من التصرفات تصل إلى المراهق على أن والده بكرمه ولا يحبه. ويحاول المراهق عادة كبت مشاعره تجاه والده إلى أن يتحول الغضب والألم إلى غيظ ومرارة وكراهية للأب. وسمعت أيضاً كثيراً من الزوجات يقلن : ( أنا أكره زوجي ) وسمعت كثيراً من الأزواج يقولون : ( أنا أكره زوجتي ).

ويدون أدنى شك فإن الكراهية شعور لا نشعر به بين ليلة وضحاها، وإنما هو شعور ناتج عن الغضب المكبوت الذي يتأصل في القلب إلى أن يظهر مع الوقت في شكل كراهية وغيظ. وعادة ما يشعر الغاضب برغبة في الإنتقام من المسيء في حقه أو على الأقل يتمنى في داخله أن يحدث له أذى. وعندما يسعى هؤلاء الغاضبون من الإنتقام من الآخرين، فإنهم يأخذون مكان الله. لأن الله يقول:

### « لى النعمة »

وعندما نسعى لفرض العقوبة على من أساء إلينا فإننا نزيد الأمور تعقيداً أو سوءاً.

### اقتصادی حالات

مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں

مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
مقامی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں

### ملاحظہ کریں

ملاحظہ کریں کہ ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں  
ملاحظہ کریں کہ ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ماحولیات کی حالت میں

الغضب الذي يستمر لسنوات

ما أثقل الظلم :

خلال مشوار حياتنا، ونحن تعاني من ظلم حاد يمكننا أن يقع علينا. ولكن أكون واضحاً، ليس كل من يخطئ علينا هم بالضرورة أشخاص سيئين. ولكن أقول أن هناك بعض الناس في حياتنا يسبون لنا جرماً أو إلماً. فعندما نشعر أن هناك إساءة ما قد وقعت علينا فإننا نشعر بالغضب. هذه المشاعر هي مشاعر طبيعية، ولكن هناك طريقة صحيحة للتعامل مع الشعور بالغضب، وهي أننا نواجه بمحبة الشخص الذي نظن أنه أساء إلينا، ونحاول أن نجد مخرجاً لأي أزمة يمكن أن تحدث معنا من هذا الشخص (الذي أساء إلينا)، ولكن بالرغم أن هذا هو الطريق السليم، فإن ذلك ليس سهلاً دائماً نتيجة للظروف المتغيرة التي يواجهها كل منا. فمثلاً أولادنا نادراً ما يكون عندهم الجراءة لمواجهة بعضنا بعلفهم، نتيجة خوفهم الطبيعي منا كآباء، أو اعتقادهم أن الآباء لا يمكن أن يفهموا ما يقصدوا.

وأود أن أؤكد على حقيقة كتابية تعرفنا بالله، وهي أن الله محبة والله عادل. الله يحب كل البشرية ويهتم بسعادة ورضا كل البشرية ولكنه أيضاً هو إله عادل. ونحن كمسيحيين نفهم هذه الحقيقة جيداً، ونعرف أن الصليب هدفه الأساسي هو التوافق بين حب الله وعدله، فالإسح رفع عنا حمل الخطية ودفع ثمن آثامنا، ولذلك كل من يقبل صليب المسيح يقبل الغفران من يد الله.

وهناك حقيقة أخرى في الإنجيل يجب أن تكون ظاهرة لنا وتكون دائماً أمام عيوننا وهي أن « النعمة لله ». فالإنسقام لم يكن ولن يكون مهمة البشر.



فليس لنا الحق أن نطلب من الآخرين أن يذنبوا ثم أعطانهم التي إرتكبوها في حقنا. كل ما هو مطلوب من هؤلاء هو أن يعترفوا بأخطائهم إلى الله، وبهذا سوف يتألموا عقربانه، معتمدين على الثمن المدفوع من المسيح لحصولهم على الخلاص والغفران، وإلا سوف يقابلون الله بخطاياهم ويواجهون حسابه في يوم الحساب العظيم.

### أترك من أخطأ، لحكم الله:

والآن إليكم ما أود أن أقترحه، أريد من كل قارئ أن يتوجه إلى الله وأن يقرأ أمام الله أسماء كل إنسان يرى أنه قد أخطأ في حقه. وأن يذكر هذا الخطأ حتى لو كان هذا الشخص قد مات. عليك أن تطلق بعيداً عنك كل شعور بالظلم، وإلا فإن هذا الشعور بالظلم سوف يملأ قلبك بالغضب الذي سوف ينضج أجلاً أو عاجلاً.

توجه إلى الله. وقل له: أنت يارب تعرف ما فعله معي فلان (أبي - أمي - أخي - أختي - صديقي... إلخ). وأنت يارب تعرف أنه مخطئ في هذا التصرف. وأنت يارب تعرف كم كان ظالماً لي، أطلب من الله أن يميلاً حياتك بالروح القدس، وأن يعطيك القوة كي تكون الإنسان الذي يريده، أسأله أن يساعدك أن تفعل مشيئته هو في المستقبل وليس مشيئتك أنت. وأطلب منه أن يساعدك أن تتعامل مع أي مشاعر غضب تظهر في المستقبل بطريقة ترضيه هو. فالناس سوف تستمر في الخطأ والخطية، وشعورنا بالغضب تجاه الآخرين عملية مستمرة لن تنتهي طالما هناك حياة. لذلك نحن نريد تدخل الله دائماً. ولأن كل من حولنا يمكن أن يخطئوا في حقنا (أزواجنا - زوجاتنا - أولادنا - أقاربنا - أصدقائنا - وغيرهم) لذلك نحن سوف نطلب من الله أن يساعدنا أن نتعامل مع شعورنا بالغضب عندما يخطئ إلينا أي شخص مهما كان قريباً أو بعيداً.

ولذلك وكعلامة على أنك تتركه على ماضيه في يد الله، وأن كل ما حدث ليس له تأثير على حياتك. ولأنك تفهم أن كل الأمر أصبح في يد الله، فعليك إما أن تتحرق قليلاً وتقطع هذه القائمة (مقائمة لأشخاص الذين أساءوا إليك).

### الغضب والإكتئاب

بعد أكثر من ٣٥ عاماً في العمل في مجال الإرشاد الأسري وأنا على إقناع تام أن الغضب المكبوت ملائمتنا لزم من طويل يؤثر علينا في وقت ما. فهناك من يحل بداخله غضباً منذ سنوات طويلة، وهو يحاول أن يتجاهله ويمضي حياته وربما ترى أن هؤلاء الناس يحفظون نجاحاً في أعمالهم، ولكن ذلك لفترة محدودة، وفي وقت لا يعرفونه والسبب لا يدركونه ويقعون تحت تأثير هذا الغضب المكبوت ليظهر هذا الغضب المكبوت على شكل سلوك عصباني تجلبه الآخرين وأحياناً يكون هؤلاء الأشخاص أبرياء من شعورنا هذا، أو لنفهم لهم يفعلوا معنا ما ضايقنا وأحياناً أخرى يظهر هذا الغضب على شكل إكتئاب، وهو ما يقف عائقاً للعلم أي شخص أن يفعل مشيئة الله في حياته. وأرجو ألا يفهم من كلامي أن الإكتئاب دائماً سببه الغضب المكبوت منذ سنوات، ولكن عندما يستمر شعور الغضب بداخلنا فترة طويلة، فإن الغضب حتماً سيخرج إما على شكل انفجار أو على شكل كبت يؤدي إلى انفجار في المستقبل.

إن الكثير من الناس لا يعرفون أنهم جعلت لهم في الماضي وأن خبرات الماضي يمكن أن تؤثر على سلوكهم في الحاضر.

إن عمل قائمة بكل ظلم واجهنا، وكل شخص ارتكب هذا الظلم نحونا هو الخطوة الأولى كي نضع أيدينا على الغضب الذي لم نتعامل معه بعد.

وبمجرد أن قمت - أيها القاري العزيز - بعمل هذه القائمة، فإن عليك أن تسأل: (كيف تعاملت مع الغضب تجاه هذا الموقف) فإذا وجدت أن هنالك مواقف لم تتعامل فيها مع غضبك بطريقة سليمة، فاعلم إن الوقت المناسب لم يضيع بعد!! صل إلى الله قائلاً:

هذا التصرف مؤلم لى. وأنت تعرف كيف إننى إختصميت هذه الأيام، وحملته بداخلي سنوات عديدة. أود أن أطلق (فلان) فى يدك فأنت إله عادل وأنت أيضاً إله محب. أنت تعرف كل شيء عن هذا الشخص، وأنا لا أعرف ما الذى جعله يفعل هذا معى. فأنت وحدك يارب تعرف أسباب ذلك، كما أنك تعرف أيضاً أفعاله. ولذلك أنا أضعه فى يدك. وأستودع هذا الأمر بين يديك لكى تهتم به ...

[... يارب إفعل كل ما هو صالح، إفعل ما تريد، إفعل كل ما هو جيد، وأنا أضع هذا الشخص بين يديك. وأترك لك هذا الخطأ الذى فعله معى، عالماً أنه لو اعترف بهذا الخطأ فأنت إله محب وغفور وسوف تغفر له. وإذا هو لم يعترف بهذا الخطأ فإنك سوف تتعامل معه بعد ذلك. وفى النهاية أترك هذا الأمر لك كاملاً وتعامل معه بصياحك.]

أريدك أن تقوم بعمل قائمة، وأن تدجر كل إسم بها، وكل ظلم وقع عليك من كل شخص ورد إسمه بهذه القائمة وأن تصلى من أجله هذه الصلاة السابقة. وبعد أن تنتهى من هذه الصلاة أريدك أن تشكر الله، لأنه قد إستلم منك هذه الشكوى، وتشكره لأنه سوف يعامل مع كل شخص ورد إسمه بهذه القائمة التى حضرته. بمحبة وعمل.

ماذا عن الغفران

الطالبة (م) طالبة في المرحلة الثانوية، قضت الصيف كله للإعداد لمسابقة رياضية تعدها المدرسة. وعندما جاء سيعاد المسابقة أدت (م) دورها بشكل جيد. ولكن بعد أسبوع علمت أنها لم تحقق القوز وعندئذ شعرت بصدمة قوية. بعد أربعة أيام عرفت أمثالها صليقتها (ل) التي تعتبرها أفضل للصدقات كذبت على المحكم في للمسابقة وقالت لها أن (م) تتعاطى منشطات وعندئذ شعرت الطالبة (م) بكثير من الغضب، وهو الغضب المبرر الناتج عن الشعور بالظلم. فقد أخطأت الطالبة (ل) في حق صديقتها (م) والتي كانت الأخيرة تثق فيها بشكل قوى والسؤال الآن :

كيف يستجيب أي شخص منا للغضب الناتج عن الشعور بالظلم؟ ومن أين يأتي الغفران الذي يمكن أن نمناه للشخص الذي أسيء إلينا؟

١. كيف يغفر الله لنا؟

لقد رسم الكتاب المقدس صورة لخطية الإنسان في حق الله. ولكن ما هو رد فعل الله لهذه الخطية؟

وهذا ما صرح به اشعيا النبي لشعب إسرائيل القديم «آثامكم صارت فاصلة بينكم وبين إلهكم وخطاياكم ستترت وجهه عنكم حتى لا يسمع» (أش ٥٩ : ٢) ولأنه لا يمكن أن تفصل عن محبة الله، ولكن الحقيقة أن الخطية عطلت عن السير في طريق الله. والعهد الجديد يذكرنا بأن أجرة الخطية هي الموت، والموت هو الصورة القصوى للإنفصال عن الله. وهذا بالطبع لا يريد الله لنا، لأننا ببساطة نحن خليقته. ولذلك كشف

لنا الرسول بولس هذه الحقيقة فى رسالة رومية:

« لأن أجره الخطية هى موت. وأما هبة الله فهى حياة أبدية بالمسيح يسوع ربنا » ( روم ٦ : ٢٣ ).

إن الله يرغب دائماً فى علاقة قوية مع خلقته، ولهذا أرسل ابنه الوحيد لى يقدم لنا الغفران والحياة الأبدية.

ولكى يستطيع الإنسان أن يذوق ويعرف اغفران الله يجب عليه أن يستجيب لنداء روح الله بالتوبة والإيمان بالرب يسوع المسيح.

والتوبة تعنى **تحويلاً** (التغيير والتراجع) فالرسالة واضحة إذا رغبتنا فى الحصول على غفران الله والدخول إلى الملكوت، فيجب علينا أولاً أن نرجع عن خطايانا، عالمين أن الرب يسوع قد دفع ثمن خطايانا بالكامل، ويجب أن نقبل غفران الله ونعمة الحياة الأبدية. وكل هذا يتم تحت إرشاد الروح القدس. وفى هذه اللحظة، وهذه اللحظة فقط يستطيع الإنسان أن يشعر بدفء حضن الأب السماوى، وعندئذ تكون المسافة التى أوجدتها الخطية بيننا وبين الله قد اختفت.

وبحسب كلمات القديس يوحنا نحن الآن نسير فى النور إذ لنا شركة مع الله ودم يسوع المسيح ابنه يطهرنا من كل خطية.

وقبل أن نسترسل فى القول دعنا نوضح أكثر، ما المقصود بكلمة « الغفران » بحسب لغة الإنجيل معناها أن نغطي Cover أو نترك بعيداً، أو أن نتبرك الغدر وأن تكون عطوفاً، وأكثر المعاني شيوعاً هي أن نتبرك بعيداً خطية إنسان ما. على سبيل المثال يقول المزمور « كبعد المشرق عن المغرب وبهذا فقد مسحى معاصيكم عنكم (مز ١٠٣: ١٢). نستطيع أن نرى غفران الله، وهو أن يرحم الإنسان من عقاب الله ويزيل حكم العقاب الناتج عن الخطية.

## ٢. التصالح والتوبة:

إن نموذج الغفران الذي يمنحه الله لنا، يعطى لنا مثلاً للغفران الذي يجب أن نمسح نحن للأحرين. والإنجيل يذكرنا بأننا يجب أن نمسح للأحرين كما غفر الله لنا في المسيح:

« وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً في المسيح » (أف ٤: ٣١).

وفي النموذج الإلهي يوجد عنصرين هامين جداً وهما: الإعراف والتوبة من جهة المخطئ والغفران من جهة الشخص المساء في حقه. وفي الإنجيل فإن هذين العنصرين لا يمكن أن ينفصلا قط. وعلى سبيل المثال دعى الله شعب إسرائيل قائلاً: « إرجعي أيتها العاصية إسرائيل يقول الرب: لا أوقع غضبي بكم لأنني رؤوف يقول الرب. لا أحقد إلى الأبد. اعرفي فقط! ثمك أنك إلى الرب إتهك أذنت » (أرميا ٣: ١٦، ١٣).

إن الله لم يرغب في المصالحة مع إسرائيل إلا إذا رجعت عن خطئها، ولذلك لا مصالحة مع الله بدون التوبة! وقد أوضح الرب يسوع نفسه هذه الحقيقة في العهد الجديد عندما قال:

« يا اورشليم يا اورشليم يا قاتلة الأنبياء وراجمة المرسلين إليها. كم مرة أردت أن أجمع أولادك كما تجمع الدجاجة فراخها تحت جناحها ولم تريدوا! هوذا بيتكم يترك لكم خراباً. لأنني أقول لكم: أنكم لا ترونني من الآن حتى تقولوا: مبارك الآتي باسم الرب. » (مت ٢٣: ٣٧، ٣٩).

الله يريد أن يجمع يخلصون ولكن الله لا يجبر هؤلاء الغير راغبين في الرجوع إليه، فالله الذي خلصك بدونك لا يخلصك بدونك ولا يوجد أي دليل من الإنجيل يذكر أن الرب سامح. وهو لم يرغب أبداً في التصالح مع

هؤلاء الغير راغبين فى الرجوع إليه، ولا يوجد أى دليل من الإنجيل يقول أن الرب سامح أى شخص لم يتب ويرجع عن خطيته فى إيمان (بشخص الرب يسوع المسيح). ولكن ربما يعترض البعض قائلاً أن الرب يسوع قد صلى على خشبة الصليب من أجل من صليوه قائلاً: «يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون»، (لو ٢٣: ٢٤).

والسؤال الآن: هل أستجاب الله لهذه الصلاة أم لا؟ إجابتي هي أن الله (الآب) قد إستجاب بالفعل لهذه الصلاة، ولكن الذى ظهر بعد ذلك أنهم ليسوا فقط حرموا من الغفران ولكن أيضاً إشتراكوا فى صلب الرب يسوع.

وعدم حصول هؤلاء على الغفران وقت طلب الرب يسوع من أجلهم، قد ظهر جلياً فى عظة القديس بطرس الرسول يوم حلول الروح القدس والمعروفة فى سفر أعمال الرسل، والذى خلط فيها بطرس الرسول كثيراً من هؤلاء الذين إشتراكوا فى صلب الرب يسوع قائلاً:

«أيها الرجال الإسرائيليون إسمعوا هذه الأقوال: يسوع الناصرى رجل تبرهن لكم من قبل الله بقوات وعجائب وآيات صنعها الله بيده فى وسطكم كما أنتم أيضاً تعلمون. هذا أخذتموه مسلماً بمشورة الله المحتومة وعلمه السابق وبأيدي أئمة صلبتموه وقتلتموه. الذى أقامه الله ناقضاً أوجاع الموت وأقوال أخرى كثيرة كان يشهد لهم ويعظهم» (أع ٢: ٢٤-٢٤، ٤٠).

ولقد كان بطرس الرسول يعظ بوضوح وقوة لهؤلاء الذين إشتراكوا فى صلب المسيح، وقد إستجاب أكثر من ثلاثة آلاف نفس لهذه الحقيقة وعرفوا أن الرب يسوع المسيح هو الحقيقى (أع ٢: ٤١) وسجل باقى سفر الأعمال أن آخرين كثيرون عرفوا الرب يسوع وآمنوا به. وفى (أع ٦: ٧) رأى أن عدد التلاميذ قد إزداد بسرعة، وأن عدداً من الكهنة أصبحوا ظائعين فى

الإيمان. ومن هنا يتضح أن بعثنا يوم الخمسين، وعند ما عرفنا هؤلاء المذبح صلحوا الرب يسوع أنه هو المخلص قد استطاعوا أيضاً أن ينالوا غفران الله.

إن صلاة الرب يسوع عظمتنا على خشية الصليب : « يا أبتاهم اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون » هي دليل على عمق رغبة الرب يسوع أن ينال هؤلاء الغفران. وهذه الرغبة للغفران هي التي يجب أن تشغول بها جميعاً تجاه الآخرين. ولكن الذين صلى الرب يسوع عنهم أجلهم لم يدركوا الغفران إلا لو تابوا ووضعوا إيمانهم في الرب يسوع المسيح.

### ٣. العقاب واسترجاع الثقة:

بالرجوع مرة أخرى إلى الابنة (م) التي سحرت بحياته صديقته. ما الذي يجب أن تفعله؟

هنا ننظر إلى النموذج المطروح في الإنجيل والذي وضعه الرب يسوع في لوقا ١٧ إذا أخطأ إليك أخوك اذهب وعاتبه. ولما تاب سامحه. حتى لو أخطأ في حقك ٧ مرات في اليوم وفي كل مرة يأتي إليك ويقول : « أنا تائب فاغفر له، (لوقا ١٧، ٣، ٤).

أنظر إلى تطور الأجداد

### الخطوة الأولى: العتاب الهادي:

هناك خطية ما، أخوك أو أختك أو صديقك ظلمك بشكلك ما، في الحال أنت تشعر بعصب مبرر صحبه الشعور بالظلم. أول استجابة لك صريحة وواضحة عليك أن تذهب وتعاتبه. وكلمة تعاتبه تعني أن تلفت النظر نحو أمر ما. بمسافة يجب أن تواجه الشخص الذي أخطأ إليك بخطئه. وكما ناقشنا من قبل أنه من الأفضل دائماً أن تعطي لنفسك فرصة لكي تهدأ



عاطفياً قبل أن تعاقب الشخص الذي أساء إليك .

ونحن لا نتوقع أننا نستطيع أن نكون هادئين تماماً ونحن نواجه من أساء إلينا. ولكن يجب أثناء عتابنا أن نتعامل مع الشخص الآخر الذي أساء إلينا على أنه شخص مات المسيح من أجله. ويجب عليك دائماً أن تكون مثلاً حياً ونموذجاً للحب المسيحي، وهو الحب الذي يوجهنا إلى رغبة عميقة في أن يعترف الآخر ويتوب عن فعله الخاطئ حتى تتمكن نحن، أن نغفر أيضاً.

**الخطوة الثانية:** هي أن يتوب الشخص المخطئ؛ أي يجب أن يعترف بخطئه، ويعبر عن رغبته في الرجوع عن الخطأ وعلام تكراره في المستقبل. وإذا حدث هذا (الإعتراف بالخطأ ورغبته في الرجوع عن الخطأ وعدم تكراره)، عندئذ يقول لنا الرب يسوع أنه يجب علينا أن نغفر لهذا الشخص، ويجب علينا تحمل ثمن الخطية في هذه الحالة، والمحاولة الجادة لإسترجاع العلاقة مع الآخر. ويجب علينا أن نحاول بناء الثقة بيننا مرة أخرى. ويجب علينا ألا نترك الأمر تحت سيطرة مشاعرنا المجروحة لكي نتحكم في سلوكنا نحو من أخطأ نحونا وتاب. فعلينا أن نسامح ونغفر كما غفر الله لنا بنفس الطريقة. وإذا ما نحن أخطأنا في المستقبل فإننا نتوقع أن يفعل معنا الآخر ما فعلنا نحن معه ويسامحنا عندما نتوب ونعترف بخطئنا.

ولكن يجب أن نعرف جيداً أن الغفران لا يرفع كل تأثير الخطية، فعندما أخطأ داود النبي في حق بتشيع وزوجها، سامحه الله تماماً عندما اعترف بخطيته، ولكن النتائج السلبية لهذه الخطية طارده طوال عمره. وبالمثل يحدث أيضاً عندما نخطئ، فمثلاً إذا كان هناك شخص مدمن شرب الخمر وكان يوماً يقنود سيارته وهو مخمور، وفقد السيطرة على السيارة ووقع في ترعة مثلاً، وخرج هذا الشخص من سيارته وبه كسور وخدوش

وخرجت سيارته بكليل من الخمائر نتيجة هذا الحادث، فإن هذا الشخص لو أنه اعترف بخطئه أمام الله حتى قبل أن يخرج من سيارته كان الله سوف يغفروا، ولكن هذا لا يعني أن تكسور جسمه يخوفه نجس في الحال، ولا يعني أيضاً أن سيارته سوف تعود لحالتها الأولى قبل الحادث. وتخلوا أن زوجته حضرت إلى مشهد الحادث، وبهذا قد عرف هذا الشخص (الذي ارتكب الحادث) أنه أخطأ في حق شخص آخر، فحتى لو اعترف لها وهي سامحته، وحاول أن يعيد الثقة بينهما مرة أخرى، فهذا لا يمنع أنها سوف تعاني من نتائج خطأ هذا الشخص، لأن هذا الشخص يجب أن يعالج، ويجب أن يصرفه الكثير من المال كي تعود السيارة لحالتها الأولى. وإذا كان التأمين سيقوم بالإصلاح فإن القسط سوف يزيد جداً. نعم سامحه الله وقد سامحته زوجته ولكن عليه أن يتحمل نتائج فعلته. نعم لا يرفع الصفح نتائج الخطية، فيجب على كل منا تحمل نتائج أفعاله، ويجب على كل منا أن يتعلم من إخفاقاته.

والحقيقة الأخرى عن الغفران هو أن الغفران لا يرفع كل المشاعر المؤلمة. فإن هذا الرجل الذي حطل زوجته عبء إصلاح السيارة من مصروف منزلهم، عليه أن يتحمل كل مرة تشعر فيها الزوجة بالإسقاط والغضب منه، فالغفران ليس مشاعر وإنما هو التزام بأن نقبل الآخر بالرغم مما فعله من خطأ، وأن نتحمل أحياناً معه نتيجة خطئه، إنه قرار بأن نترك العدل ويندي الرحمة، وهذا ما يجب أن يفعله الزوج أو الزوجة عندما يقرر أيهما أن يسامح شريكه علي خطأ ما،

والغفران لا يعني أنني سوف لا أتذكر المواقف مرة أخرى. فكل ما يحدث لنا في الحياة مسموئج. بالكامل في عقولنا، وهذا ما يجعل من المحتمل رجوع ذكرى الحدث مرة أخرى في عقلنا الباطن مرات ومرات.

هكذا ما اخترنا أن نسلّمح فإننا نرفع ذاكرتنا مع مثل غيرنا المجرّحة لله،  
ذاكرين أمامه كل ما نشعر به من ألم وإحباط، شاكرين أنه غفر لنا لأننا ثم  
نطلب منه أن يعطينا القوة كي نستطيع أن نتعامل برفق ومحبة مع الشخص  
الذي أساء إلينا. **لماذا لا نطلبها من غيرنا؟**  
ويجب أن تختار بأن يكون تركيزنا نحو المستقبل، ولا نسمح لعقولنا أن  
تشتغل بالماضي وإخفاقاته.

#### ٤. ولكن ماذا لو لم يستمع؟

ولكن ماذا لو لم يتب الشخص الذي نعابه؟ هل يتعين على أن أسلمح  
هذا الشخص؟ إن إجابته الإنجيل واضحة ونجدها واضحة في تعاليم الرب  
يسوع المسيح:

« وإن إخطأ إليك أخوك فأذهب وعاتبه بينك وبينه وحدكما، إن  
سمع منك فقد ربحت أخاك. وإن لم يسمع فخذ معك أيضاً واحداً أو  
إثنين لكي تقوم كل كلمة على فم شاهدين أو ثلاثة. وإن لم يسمع منك  
فقل للكنيسة، وإن لم يسمع من الكنيسة فليكن عندك كالوثني  
والعشار» (مت ١٨، ١٥، ١٧).

إن تعاليم ومبادئ الكنيسة التي أوضحها الرب يسوع بالكامل في كل  
علاقتنا مع الآخرين ربماً منهم الغير مسيحيين، هي التي تجيب ماذا يجب  
أن تفعل لو لم يتب الشخص المسيء لنا بعد أن تواجهه بمحبة. فعن من  
الواجب علينا أن نوسع دائرة المواجهة، بعد أن تدعو أصداقاً مقربتين  
وموثوقين بهم كي يشركونا المواجهة مع من أساء إلينا. وإذا ما اهتم هذا  
الشخص في خطأه ورفض القوية (بعد عتاب المحبة وبعد إشراك الآخرين  
معنا) فلنعامله كمعاملتنا مع غير المؤمنين؟

ولكن كيف يعامل المسيحي غير المؤمن ؟ نصلى بهم لأجلهم، نتعامل معهم برفق، ولكن لا نتعامل معهم على أنهم أبرياء، لأنهم ليسوا كذلك. ولتذكر دائماً أن كل خطية تجلب الانفصال، وهذا الانفصال لا يمكن أن يمحي عندما نتخار أن نغض الطرف عن الخطية. فالخطأ دائماً خلق حواجز في العلاقات البشرية، وهذه الحواجز لا يمكن أن تهدم إلا عندما يكون هناك توبة حقيقية وغفران حقيقي.

تخيل أن هناك سيدة اكتشفت أن زوجها على علاقة بامرأة أخرى. زميله له في العمل مولوداً ملوا وجهك هذه السيدة زوجها بما اكتشفته فهناك عدة طرق يستجيب بها الزوج لمثل هذه الحالة:

إما أن ينكر تماماً هذه الإدعاءات رغم أن زوجته معها أدلة واضحة. أو أنه يعترف ويعدها بأنه سوف يقطع العلاقة بزميلته تماماً.

والإختيار الأخير ( أن يعترف ويقطع علاقته مع الأخرى ) هو الوحيد الذي يفتح الباب نحو الغفران ويجعله ممكناً. وإذا كان من الممكن لهذه السيدة أن تصفح وتغفر كزوجها فإنه يتعين عليه أن يعترف بخطئه ويتوب أولاً وبعدها من الممكن أن يعمل سوياً علي إعادة بناء الثقة المفقودة بينهما.

#### ٥ - هل يجب أن تتسامح فقط لتجنب الشعور بالمرارة؟

- بالعودة إلى الطالبة لام، هل يجب أن تتسامح حين يدقها فقط لكي تتجنب تحول المشاعر هذا إلى مرارة وخضبة تجاه صديقها؟ أنا بالطبع أعتقد بلعك هذه الفكرة، فهي يجب أن تطلق خضبتها بعيداً قبل أن يحطوك إلى مرارة. ولكن وجهة نظر الإنجيل فإن التسامح والغفران لا يمكن أن يكون طريق ذو اتجاه واحد. فالغفران هو هدية لا يمكن لشخص أن يقتنيها إلا إذا اعترف بأن

يحتاجها ويرغب فيها.

ولا يوجد دليل واحد في الإنجيل يقول أن الرب سامح شخصاً لم يعترف ولم يتب عن خطيته. الله غفور وراغب في الصفح ولكنه لا يرغب في العفران دون توبة الخاطيء. وهذا أيضاً صحيح في العلاقات الإنسانية. إن الشخص المسيحي الحق وبمساعدة الروح القدس دائماً مستعد للعفران وراغب في الصفح، ولكننا لا نستطيع أن نجبر أحد على قبول العفران وهو غير راغب فيه. إذن فماذا يتعين على الشخص المسيحي أن يفعل حيال الشخص المسيء إليه والذي يرفض التوبة والإعتراف بخطئته؟ أعتقد أنه يتعين علينا مواجهة هذا الشخص كما واجهنا الله بخطيتنا، وإذا لم يستجيب الآخر بشكل إيجابي، فعلينا أن نصلى من أجله ونحاول ثانية. ربما نشرك بعض الأصدقاء أو العائلة لعله يرجع عن فعلته. وإذا استمر الآخر في عناده وعدم إقراره بخطيته، فعلينا أن نعامله كالوثنيين. وهذه الكلمة هي التي استخدمها الرب يسوع في متى ١٨. والوثني بالنسبة لنا هو الشخص الغير مؤمن، أو الشخص المؤمن الذي يرفض أن يستمع لكلام الكنيسة ويعترف بخطيئته.

وأن تعامل شخص كوثني يعني أنه ليس قريباً منك بعد، ويجب أن نستمر في الصلاة من أجله وأن نتعامل معه برفق، وأن نتعامل معه بكرامة وإحترام، متذكّرين إنه إنسان جاء من أجله الرب يسوع ومات عنه أيضاً، إنه شخص نتمنى أن نتصالح معه يوماً ما، منتظرين منه دائماً أن يعترف ويتوب، ولكننا لا نستطيع أن نتقدم خطوة نحو هذا الشخص وما زال حاجز الخطية موجوداً، عالمين أن الخطية قد أنشأت حاجزاً في العلاقة، وأن هذا الحاجز لا يمكن للزمن وحده أن يزيله ويقضي عليه.

أنا أشعر بكثير من الحيرة عندما أسمع بعض المسيحيين ينصحون بعضهم

بالغفران لتعني: يسمي إليهم حتى لو لم يرغب الشخص في العفو في الإعتذار والتوبة، فكيف سيبدد مسيحية وضعت تحت ضغط غير محتمل من آخرين ينصحونها بأن تسامح زوجها الذي خانها دون أن يطلبوا منه هو أن يتوب أولاً إنما أفهم قصد هؤلاء الناس فلهم يرغبون في تحرير الزوجة من غضبها وتطورها بالمرارة والحرمان كما هو الحال التي أوجدتها هذه الخطية. هم لا يريدون تدمير الزوج بخطيته وعلاقته بالله. ولكن هذا المنظور لا يتفق مع فكر ورأي الكتاب المقدس!

## ٦. قرارين هاميين:

### أ) الخطوة الأولى:

أولهما أن نترك الشخص في يده الله بدلاً من أن نصبر على أن نأخذ بالثأر منه وأن نأخذ ثمن فعلته الخاطئة. فالإنجيل يصرح بأن النعمة لله وحده (رو ١٢: ١٩) والسبب في ذلك أن الله وحده هو الذي يعلم كل شيء عن هذا الشخص، ليس فقط أفعاله ولكن أيضاً دوافعه التي جعلته يرتكب أي خطأ. ولئن الله وحده هو القاضي الحكيم العادل.

وبالتالي أنصح أي شخص يشعر بالمعزاة تجاه أي إنسان ارتكب في حقه خطأ ما، أن يترك هذا الإنسان ليد الآيب السماوي الذي يستطيع أن يفعل ما هو صالح وعادل في حق هذا الشخص. وقد أوضح الرسول هذا في رسالته الثانية إلى تيموثاوس:

« إسكندر النحاس أظهر لي شذوفاً كثيرة، ليحازه الرب حسب أعماله فاحتفظ منه أنت، أيضاً » (٢ تي ٤: ١٤-١٥)

فلم يكف بولس بعدم غفران إسكندر النحاس لأن الله لم يتوب بل عجز

تيموثولوس منه لأن إسكندر النحاسين ممكن أن يسئ إليه أيضاً ويظلمه .

لم يرغب القديس بولس في أن يتعاضى عن الأمر بتقديم عثوران سهل لإسكندر النحاسين ولكنه فعل ما كان عليه أن يفعله بأن ترك أمر إسكندر النحاسين ليد الله، وبعد أن أخذ بولس هذا القرار لا يعتقد أنه فكر في أمر إسكندر النحاسين مرة أخرى، فقد استطاع بولس أن يعالج الأمر بعقل ووعي بعد أن ترك الخاطيء لله العادل الرحيم .

ولقد أشار القديس بطرس إلى أن الرب يسوع نفسه قد تصرف بنفس الطريقة، فعندما ناقشه البعض عن آلام المسيح، قال بطرس أنهم عندما أهانوه لم يرد الإهانة، وعندما عذبه لم يهددهم ولكنه استودع نفسه في يد من يحكم بالعدل ( بطرس الأولى ٢ : ٣٢ ) إن الرب يسوع لم يتخذ أى موقف إنتقامى تجاه من أخطأ فى حقه، ولكن بالعكس قد وضع كل شئ فى يد الأب، عالماً بأن الأب سوف يحكم بما هو صالح .

نحن نعتقد أنه لو لم نطالب بالحق والعدل فلن يطالب به أحد . ولكن الحقيقة هى أن الله هو القاصى العادل الذى يطالب بالعدل والحق دائماً، فيمكن لك أن تترك أمر الذى أساء فى حقك ليد الله، عالماً بأنه سوف يقوم بأحسن تصرف لمصلحتك، فإن الله مهتم بالحق والصالح أكثر من إهتمامك أنت .

### ب) الخطوة الهامة الثانية:

هى من أجل الشخص المساء فى حقه، فيجب عليه أن يعترف بخطيته . تذكر أن الغضب فى حد ذاته ليس خطية، ولكننا عادة نسمح لغضبنا كى يقودنا إلى سلوك خاطيء، نمحن يتفجر غضبة فى وجه الآخره أو أن يكتب مشاعر الغيظ بداخله إلى أن تتحول إلى سلوك خاطيء، مثل الموظف الذى توجه إلى رئيسه فى العمل وأطلق عليه الرصاص، أو الشخص الذى يتفجر

في غضبه ولا يستطيع أن يضبط لسانه ويعلّم أن يسيء للأخر أيضاً، لو أنّ  
 يتعدى بالضرب على من يسيء إليه. كل هؤلاء أيقظاً خطأ ويحتاجون  
 للموبة. وكما سبق ورزقنا في فصل سابق أن الغضب يتطلب أن يكون زائراً  
 وليقتضيه عقداً وقد وضع لنا الإنجيل آلياتاً يجعلنا نلاحظ من هذه  
 «وأما الآن فأطرحوا عنكم أيضاً الكل: الغضب، السخط، الخبث،  
 التجديف، الكلام القبيح من أفواهكم» (كو ٣: ٥).

وعندما يواجه شخص ما تركيزه نحو مشاعر المرء الممزوجة وشغوره  
 بالغضب فهو ينساق بفعل مشاعر تجعله متأنياً وتكفّر تفكيره عن الله.  
 وعندما يخطئ في حقل صديق أو أحد أفراد العائلة فالتفت في هذه اللحظة  
 تحتاج إلى مساعدة وإرشاد المرء، تحتاج أيضاً وبشكل سريع ومريح للصلاة.  
 والنموذج التالي للصلاة يمكن أن يساعدك على اتخاذ الخطوات معاً:

[ يا أبنا أنت تعلم مقدار الألم والغضب والفرح والحرارة التي أشعر بها  
 تجاه ... (يذكر اسم الشخص الذي أسيء إليك) وأنت تعلم ما فعله معي.  
 وأنت تعرف أنني بذلت كل جهد كي أتصلح معه ولكني لم أجد منه أي  
 رغبة في الإعراف بخطأه. أنت تعرف يارب رد فعله وتعرف الحياة التي  
 يعيشها. يارب أنت تعلم أنني لا أستطيع أن أواجهه نحو ما أريد، وأعرف  
 أيضاً أنني لا أستطيع أن أجبره أن يفعل ما أريده.]

[ فأنا يارب أستودع هذا الشخص - (رفلان) - فم يدك عالماً أنك إله  
 عادل وأمين، وأنك سوف تعامله بعدلك في المستقبل، وأنا أثق أنك سوف  
 تفعل ما تراه الأفضل في حياته. وأنا أيضاً أريد أن أعترف أنني سمحت  
 لخطيته أن تسيطر علي، فأصبحت منشغلاً جداً بغضبي ومررتي وأحباطي].  
 [ ... يارب إنني أشعر بكثير من المرارة تجاه هذا الشخص، وأحياناً  
 تجاهك أنت، لأنك سمحت أن يحدث هذا. وأريد أن أعترف أن هذا



الشعور بخطي، ولأريد أن أشكر لأن الرب يسوع قد دفع عني ثمن خطي،  
يا رب أريد أن أقبل غفرانك لموقفي الخاطيء... أصلي لك بلدب من أجل  
أن يمتلأ خروجك المقدوس قلبي وعقلي. وأصلي كي يساعديني أن أفكر  
بحسب فكري، وأذ أتصرف فقط بما يساعديني أن أخرج من هذا الموقف،  
أطلب منك يا رب الغفران من أجل خطايانا !!

قد تكلمنا في هذا الفصل عن مسئوليتنا في مواجهة أفراد العائلة  
والأصدقاء الذين أخطأوا في حقنا، وكيف أنه يتعين علينا أن ندمي  
للمصالحة. ولكن هناك كلمة أخوي من فم الرب يسوع بخصوص التعامل  
مع خطايانا، وتعليماته واضحة :

« فإن قدمت قريانك إلى المذبح وهناك تذكرت أن لأخيك شيئاً  
عليك، فاترك هناك قريانك قدام المذبح، وأذهب أولاً اصطح مع  
أخيك. وحينئذ تعال وقدم قريانك، (مت ٥: ٢٣-٢٤).

فعندما تخطيء في حق الآخرين فإنه لازم علينا أن نتعرف ونثوب عن  
خطايانا، يجب علينا أن نتوب بمجرد أن نكتشف أننا قد أخطأنا في شخص  
ما بالقول أو بالفعل !!

وبهذا يكون واضحاً للقارئ أنه سواء كنت المذنب أو المذنب في حقه  
فإن عليك مسؤولية البدء بالمصالحة. فإذا أخطأت في حق شخص ما، فإن  
الآخر سوف يشعر بالغضب تجاهك. وإذا أخطأ آخر في حقى فسوف أكون  
أنا هو من يشعر بالغضب.

في خطة الله الغضب هو الحافز لنا كي نتصرف بشكل بناء في البحث  
عن الصواب وتصحيح ما هو خطأ، كي نستعيد صداقتنا وعلاقتنا بالآخرين.

عندما تكون غاضباً من شريك حياتك

« لم أتذكر أبداً أنني فقدت أعصابي طوال حياتي قبل الزواج وأنا بالتأكيد أتذكر كبل ما حدث في حياتي قبل الزواج » هكذا قال أحد الأزواج ولكن زوجته كانت تثير غضبه عندما تقول أشياء معينة أو عندما تنظر إليه بطريقة معينة. وكانت هذه الزوجة قد اعتادت أن تعلق على زوجها بأسلوب ساخر، وأن لديها نظرة عندما تنظر إليه تكون أصعب عليه من ألف كلمة إهانة، لأنه يقرأ في عينيها كأن تقول « أنا أشعر بالندم أنني تزوجتك ». ولقد غضب هذا الزوج (د) بسبب إصرار زوجته (س) على التقليل من شأنه. إن معظمنا يرغب في أن يكون محبوباً ومقبولاً، وأن يقدره الآخرون بشكل جيد. ونحن عندما نشعر أن الآخرين يتقدروننا فإننا نبدأ في اللجوء إلى تسييس الدفاع عن النفس.

وفي هذه الحالة ممكن أن نقول أن (س) تتخذ سلوك زوجها (د) وليس شخصه ولكن حيث أنه تصرفت أنها هي امتداد لشخصيتها، فمن الصعب علينا وعلى الزوج (د) أيضاً أن يفوق بين إنقاد تصرفاته وانتقاد شخصيته، فهناك شيء ما دفن بداخله يقول: « لا يصح لي ووجهته (س) أن أتسخط مني » إن نبرة صوتها (س) تقول أيضاً أنها غاضبه، فهي تشعر بداخلها أن زوجها لا يساعدها في الأعمال المنزلية، فهي تغسل الأطباق بينما يجلس هو أمام التلفيزيون، وهي أيضاً التي تخرج القمامة إلى الخارج. وهذه ليست فكرتها عن الزوج الذي يحب زوجته.

إن كل الأزواج يشعرون بالغضب، والشعور بالغضب ليس خطأ، وليس المأساة أن آلاف المتزوجين لم يتعلموا كيف يعالجون غضبهم، ولذلك هم ينتفحزون في غضبهم، وهذا السلوك يجعل الأمور تزداد تعقيداً. أو أن الأزواج يلجأون إلى السكوت والقرلة والإنسحاب بعيداً عن الطرف الآخر.

ومعظمنا يستطيع أن يرجع بذاكرته إلى الماخذي ليتذكر كم تزهة تم إفسادها ليس بسبب الجوع السيء والمطر، وإنما بسبب غضب الزوجين تجاه بعضهما البعض، وكم مرة دمرت إحتفالات بأعياد ميلاد بسبب غضب الوالدين الذين لم يتعلموا كيف يتعاملوا مع شعورهم بالغضب.

للأسف إن معظم الناس لم تتعلم كيف تتعامل مع الشعور بالغضب بشكلٍ فتيح، فأصبح الزواج ساحة معركة يلقي فيها كل طرف التهم على الآخر. ولو لم يتعلم الأزواج كيفية التعامل مع الغضب بشكل صحيح سوف لا يكون هناك زواج مريح أبداً.

وأقول أبداً لأن المحب والغضب دون السيطرة عليه لا يمكن أن يجتمعا. فالحب يسعى إلى تهدئة الطرف الآخر، بينما يسعى الغضب الغير مسيطر عليه إلى الهدم والسبب في ألم الآخر.

### ستة مفاتيح لإدارة الغضب

الخبر السطر هو أن كل زوجين بإمكانهما أن يتعلما كيف يتعاملان مع الغضب. في الحقيقة إن التعليم هنا هو مسألة حياة أو انهيار للزواج. لم أقل أبداً أن معالجة الغضب بالأمر السهل ولكني أقول فقط أنها عملية مهمة جداً ويمكن لأي زوجين أن ينجحا في ذلك.

ودعني أقترح عليك ستة خطوات للتحكم في الغضب:

**أولاً: تعرف على حقيقة الغضب الذي تشعر به :**

يجب أن نعرف أن كل المتزوجين يشعرون بالغضب من وقت لآخر، بعض من هذا الغضب يكون سببه هو خطأ الطرف الآخر، والبعض الآخر يكون غضب غير مبرر وليس له داعي، ويكون سببه سوء الفهم لحقيقة ما حدث. وفي

الحقيقة إن كل الأزواج يشعرون بالتنوع من الغضب فهذا جزء من كوننا  
للإنسان، وكوننا نعيش في هذه الحياة. ولكن نذكر دائماً أن الغضب ليس خطية  
رفع حد ذاته، وإنما هو دليل على إهتمامنا بتحقيق العدل، ولذلك لا يجب علينا  
أن نلوم أنفسنا أو من هم حولنا بمجرد إنا نحن أو هم شعورنا بالغضب، ولا  
يجب علينا أن نذم شعورنا بالغضب. فعندما نعطي بعضنا البعض الحق في أن  
نشعر بالغضب فنحن نعطي بعضنا البعض الحق في أن يكون كل منا إنساناً.

وهذه هي أول خطوة في التعامل مع الشعور بالغضب بالطريقة المناسبة.

### ثانياً: يجب أن تُعرف الآخر أننى أشعر بالغضب:

عندما تشعر بالغضب من شريك حياتك يجب أن تعرفه بذلك، ولا  
تنزوي وتتركه يلاحظ غضبك من سلوكك، فلعبة التخمين هذه مضيعة  
للوقت. ببساطة عندما تشعر بالغضب صرّح بذلك للطرف الآخر، لأن  
شعورك بالغضب ببساطة هو مبني على تصرف أو قول إرتكبه الآخر، أو  
تصرف أو قول فشل في أن يفعله أو يقوله الآخر. ففي فكرك أنه تصرف  
بطريقة خاطئة ينقصها الحب. وفي هذه الحالة يصبح تصرف الآخر كحاجز  
بينكما، ومن حق الطرف الآخر أن يعرف ذلك، فهو لا يستطيع أن يتعامل  
مع مشكلة لا يعلم شيئاً عنها.

وفي الحقيقة إن أي زوجين يعترفان لبعضهما البعض بالشعور بالغضب  
قد اتخذوا خطوة كبيرة نحو معالجة الغضب بطريقة صحيحة.

ثالثاً: يجب أن نعرف أن مهاجمة الآخر بدنياً أو لفظياً لا تعد  
الطريقة الصحيحة للتعامل مع الشعور بالغضب.

فهذا التنفيس الغير حقيقى عن الشعور بالغضب له آثار مدمرة، لا يمكن  
أن نطلب من أى شخص أن يذم سلوكه بقول

يجب على الزوجين أن يتفقا سموياً لحلّ الإبتعاد عن التنفيس البطني أو اللفظي عن الغضب. وهذا لا يعني أن اتفاق الطرفان سوف لا يفقد أحدهما أو كلاهما أعصابه في موقف ما أو آخر، وإنما يعني أنه عندما يلجأ أحدهما لهذا السلوك فإن عليه مسؤولية أن يتراجع عن هذا التصرف الخطأ. فالإنفجار نتيجة الغضب له آثار سيئة يجب إزالتها أولاً مثل التعامل مع أساليب الغضب. ويجب أن يتفق الطرفان على طريقة معينة للتعامل مع التنفيس عن الغضب، يتفق مثلاً بأن يخرج من يشعر بأنه فقد أعصابه خارج المنزل، لكي يهدأ أو يستطيع أن يتصرف بطريقة صحيحة مع الآخر، أو أن تخرج الزوجة من الحجرة عندما يبدأ زوجها أن يرفع صوته، وعندما تفعل الزوجة ذلك على الزوج أن يتذكر أنه قد إتفق على ذلك مسبقاً، وعليه أن يهدأ أولاً قبل أن يتحدث معها وإذا حدث وأخطأ الطرفان في التنفيس عن غضبهما أن يعتبرا أولاً بطريقة لائقة عن طريقة التنفيس عن غضبهما.

رابعاً: يجب أن يبحث أي من الزوجين عن استفسار عن سبب ما حدث قبل أن يصدر أحكاماً.

يجب أن نعرف أن الإنطباع الأول يمكن أن يكون خاطئاً، ويجب أن نتعلم أنه من الممكن الرجوع عن الإنطباع الأول، لأنه من الممكن ببساطة أن نفسر أقوالاً أو تصرفات بطريقة خاطئة، وهذا يجعلنا نغضب دون أن يكون لنا الحق في هذا. فنحن لا نستطيع أن نعرف دواعي أي شخص لما قاله أو فعله دون أن نسأل أو نستفسر.

الزوج (ج) تصرف بحكمة عندما وجد قائرة مع زوجته لطلب سداد مبلغ ٣٠٠ دولار، فتوجه إليها قائلاً: أعتقد أننا إتفقنا على أن لا يصرف أحد منا مبلغ يزيد عن ١٠٠ دولار دون أن يأخذ رأي الآخر إلى أن تنتهي من سداد ديوننا، ففوجئ الزوج ببرد زوجته التي قالت أنهم في العمل قررنا أن

باعتبروا هدية لزميلهم ثمنها ٣٠٠ دولار وظنّب منها للزملا لائق تشتري بهي الهدية من حسابها على أن يسيد. يعلم ذلك كل زميل حصته في ثمن الهدية، بالطبع هدأ غضب الزوج (ج) عندما عرف أن المبلغ مازال في شنطة زوجته.

### خامساً: الإتفاق على إيجاد حلول:

في الحالة السابقة الزوج (ج) وزوجته، فإن غضب الزوج قلأ هدأ سرتعاً بمجرد أن عرف الحقيقة. ولكن ليست كل الحالات بهذه السهولة. دعنا نفترض أنسوجة (ج) قد كتسرت إتفاقها مع زوجها وقامت بالفعل بصرف مبلغ ٣٠٠ جنيه بعد أن إتفقا معاً على ألا يصرف أحدهما أكثر من ٢٠٠ جنيه دون إستشارة الآخر. دعنا نفترض أنها فسرت ذلك بما يلي: «عزيزي فقد كان هذا عرض خاص (أو كازيون) وأنا وفرت لك ٢٠٠ جنيه وأعتقدت أنك لن ترفض» فأجاب الزوج (ج) «أنا أعترض، أنك قد رأيت شراء هذا الشيء لتوفري ٢٠٠ جنيه ولكننا لسنا في حاجة إليه. فحياتنا تسير بشكل جيد بدون هذا الشيء. ونحن لا نستطيع أن ندفع مبلغ ٤٠٠ جنيه خائباً لشراء كماليات إلى أن نسد ما علينا من ديون. وقد إتفقتنا على هذا معاً، وأنت كتسرت هذا الإتفاق، وأنها أعتقد أن هذا خطأ» فيجب للزوجة «أنا بالفعل مندحشة من ذلك فأتأ بالفضل لم تكن أتوقع أنك سوف ترفض، بل كنت أعتقد أنك ستفرح بما للتسريت كما فرحت أنأ» فيجب الزوج: «عزيزتي أنا بالفعل كنت أأربغ الإحتفاظ بهذا الشيء الذي إشتريته ولكننا بساطة لا نستطيع أن نتحمل ثمنه الآن ونحن إتفقتنا على تقليل مصاريف مشترياتنا، وأعتقد أنه علينا الإلتزام بما إتفقتنا عليه».

أجابت الزوجة: «حسناً إذا كنت مصراً سوف أعيد بها أشتريته وأسترد المبلغ مرة أخرى» أنا لا أربغ في هذا ولكني سوف أفعله»

فأجاب الزوج: «الموضوع ليس موضوع رغبة» قالها الزوج بصوتته الخفيم ولكن ليس بصوت عال، فهو مازال متماسكاً ومسيطرأ على مشاعره وانفعالاته وهو يعطى

تفسيراً لموقفه قائلاً: «أنا أؤجِب في ألقِ تمحفظي بما إشتريته ولكن ظروفتنا المادية لا تسمح الآن بذلك. أنا كنت أتمنى ولكنك تعرفين الظروف كما أعرفها أنا.»

أجابت الزوجة: «حسناً سوف آخذ ما إشتريته وأرجعه» فيضيف الزوج: «حسناً أنت تعرفين أنني أحبك وأنتى سوفى أسعى لكى أحقق كل ما ترغبين فى المستقبل.»

أجابته الزوجة: «المُعرف أنك تخبئى» وعرفت أذى قد أتخذت القرار الخاطى بهذا الشراء. ولكننى سعيدة لأنك متمسك بما إتفقنا عليه، وسعيدة أكثر أنك تعلمتى أن أتمسك أيضاً بما نتفق عليه.»

سوف يسأل البعض: أليس هذا الحوار نموذجاً خيالياً. ولكن الإجابة هي أنه يجب على الزوجين أن يتعلما كيف يتعاملان مع الغضب وهما ملتزمان بحبهما.

### سادساً: ضرورة التأكيد على حب الزوجين لبعضهما البعض:

وبعد أن يهدأ الغضب، يجب أن يقول الزوجين بعضهما لبعضياً «أنا أحبك» فهذه الطريقة أنا أقولها بصراحة: «سوف لا أذبح هذا الموقف يؤثر على علاقتنا وأن يفصلنا عن بعض، وأن الموقف عليك تم خله وأنتهى»، والزوجان على استعداد لكى يتخطيا ما حدث.

وعندما يكون هناك خطأ ما إرتكبه طرف من الطرفين، فإن هذا الخطأ فى حاجة إلى الإعتراف والتوبة من جانب المخطئ، والغفران والصفح من جانب الطرف الآخر.

وإن الشعور بالغضب يهدأ تماماً عندما تنتهى هذه المرحلة بسلام، (التوبة والإعتراف من جانب، والصفح والغفران من الطرف الآخر.) فالغضب له رسالة نبيلة يؤدها عندما يسيطر كل طرف على إنفعالاته ويكون مسئولاً عن سلوكه.

ولكن في حال الغضب الناتج عن سوء الفهم فإن المعالجة تأتي  
بالهنيئ نحو الاستفسار ومحاولة معرفة حقيقة المجدد أو ما قبله.

والشخص الذي لا يعرف الفرق بين الشعور بالندب والشعور  
بالغضب الغير مبرر أو أحياناً تسميه الشعور المرثف أو العلتوى بالغضب،  
سوف يظن أن شعوره بالغضب دائماً منطقياً وأن تصرفات الآخرين دائماً خطأ.  
وهذا الافتراض سوف لا يسمح للشعور بالغضب أن يهدأ، لكن على العكس قد  
يؤدي إلى إثارة مشاعر الغضب لدي الطرف الآخر، لأنه يعرف أن هذا الغضب  
الذي يشعر به الآخر غير مبرر، وغير مبني على أساس سليم، وإصرارك أنك  
على صواب قد يثير مشاعر الغضب عند شريكك وهذا يحتاج إلى تهدئة أيضاً.

ولذلك لكي نتمتع بحياة زوجية هادئة يجب علينا أن نتعلم كيف نتعامل مع  
شعورنا بالغضب، وأعتقد أن الالتزام بإخلاص بهذه القواعد الستة سوف يضع  
الأرواح على الطريق السليم لعلاج الشعور بالغضب بطريقة سليمة. فالزوجات  
يجب أن نحافظ عليهن من الدمار الذي يمكن أن يحل بها بحسب الشعور  
بالغضب. فالشخص المسيحي يجب أن يتعلم الطريق التسليم لمعالج غضبه.

وأنا لي رغبة مختصة من وراء هذا الكتاب لأجل كل الأزواج كي  
يتعاملوا مع الغضب بطريقة سليمة، وأن يتخذوا ريجاتهم من الدمار الذي  
يمكن أن يحل به بسبب عدم القدرة على إدارة الغضب. فإذا كنت متزوجاً  
فأنا أرجو أن تتعلم وشريكك كيف تكون ملتزمين بهذه الست مبادئ وأن  
تبدأ من اليوم في التدريب عليها. وهذه الخطوات الست يجب أن تتعلمها  
وتتدرب عليها قبل أن تشعر بالغضب.

وبهذه الطريقة عندما يظهر الغضب، فإن الخطة المتفق عليها مسبقاً  
للتعامل مع الغضب سوف تساعد على التهدئة، وسوف تقودنا إلى حوار  
هادئ. وهذه ملخص للخطوات الست:



١ - أعرف حقيقة الغضب الذي تشعر به، وهل هذا المشعور أنت محق فيه  
وناتج عن خطأ ارتكبه الآخر أم أنه مشعور مزيف نابع عن سوء فهم.  
ولا تلوم نفسك أبداً أنك شعرت بالغضب. لاحظته وأعترف به بهتذكراً  
أن الغضب في حد ذاته ليس خطية.

٢ - يجب على الزوجين أن يتفقا على أن يعرف مكل منهما الآخر عندما  
يشعر بالغضب ولا تمتدع الآخر يخمين أنك غاضب من سلوكك.

٣ - إتفقا على عدم اللجوء إلى التنفيس اللفظي أو البدني عند الخطأ. فكلتا  
الطريقتين في التنفيس عن الغضب مدمر.

٤ - إتفقا على أن تسعيا لإيجاد توضيح وتفسير لكل شيء ولا تتسرعاً في  
إصدار الأحكام.

٥ - إتفقا على السعي نحو تهدئة الشعور بالغضب. بعد أن يتعرف كل  
طرف على الحقيقة الكاملة للموقف من الشريك الآخر. ولكن يجب  
أن تجدا حلاً مرضياً لكما معاً.

إن تهدئة مشاعر الغضب الناتج عن تصريف خطأ قام به أحد  
الأطراف يتطلب السعي نحو التوصل إلى اعتراف وتوبة من طرف  
المخطئ، وغفران وصفح من الطرف الآخر. وربما نكتشف أن مشاعر  
الغضب لدينا ليس لها أساس من الصحة. وهذا يتطلب من الطرف  
المخطئ الاعتراف بالخطأ والتوبة عنه. فإذا كنت أنت المخطئ، وأياً  
كان خطأك وأياً كانت أسبابه فعليك السعي نحو التصالح.

٦ - إتفقا على التأكيد على حركما لبعض، بعد أن تهدأ مشاعر الغضب  
لأنك بهذا تذكر شريكك، وأيضاً هو (أوهي) يذكرك بأن مشاعركما لم  
تتأثر قط بما حدث. وأنكما على استعداد لتخطي ما حدث.

الفصل العاشر

ساعد طفلك كي يتعلم كيف يتعامل مع الغضب

السيدة (م) أرملة لديها طفلين، لا يوجد زوج بجانبها، وبينما كانت تجهز الطعام لطفليها ٦ سنوات للبننت و ٨ سنوات للولد سمعت صوتاً ممدوياً فأحست أن هناك مشكلة، ولما ذهبت معتقدة أنهما كانا يلعبان، وجدت الولد يضرب أخته على ظهرها وهي تصرخ بصوت عالٍ. قال الولد أن أختي سرقت منى كتابي، أجابت البننت بأنها لم تفعل ذلك. وما كلفنا من الألم إلا أنها جذبت الولد من ذواعه وضربتته على ظهره كما فعل هو مع أخته وصرخت في وجهه قائلة «إذهب إلى حجرتك ولا تخرج منها حتى آخذن لك شئ من المتفكك» ثم التفتت للألم للبننت وقالت لها «كم مرة حادرتك من أن تلمس شئ من أشياء تخص أخوك. فقالت البننت: لم أفعل ذلك، كنت فقط أحاول أن أصعد على الكرسي كي أشاهد التلفزيون فضربني»

قالت الأم: «لا أريد أن نسمع هذا الكلام، حتى تطهى الطعام لا أستطيع أن أجهزه بدون أن تتعاركا سوياً، إذهبي أنتي الأخرى إلى حجرتك ولا تخرجي منها قبل أن آخذن لك» ثم ردت البننت على الأم قائلة: «أنت دائماً تلوميني» ثم هرولت البننت إلى حجرتها.

وعندما ذهبت الأم لتجهز الطعام وسمعت صوتها وهي تبكي وتغلق الباب بشدة.

لقد أدركت الأم أنها كان من الممكن أن نتصالح الأمور بطريقة أفضل. ولكن كيف؟

من أهم مسئوليات الوالدين تجاه أولادهم هي أن يعلموا أولادهم كيف

يتعاملون مع المشاعر بال غضب بطريقة سليمة. ومع ذلك يشعر كثير من الوالدين بالعجز أمام هذه المشكلة.

وعندما نلاحظ كيف يغضب أولادنا نشعر بالألم، ويكون رد فعلنا تلبساً. ومن هنا قررت أن أعالج هذا الموضوع في هذا الفصل.

والحقيقة أن كل الأطفال يشعرون بالغضب، فنحن لسنا بحاجة أن نمنعهم أن يغضبوا. ولكن مهمتنا تكمن في أن نعلمهم كيف يسيطرون على غضبهم، وكيف يتعاملون معه.

وبسبب طبيعة العلاقة بين الآباء والأبناء، فإن الآباء هم أكثر الناس تأثيراً في الطريقة التي يتعامل بها الأطفال مع غضبهم، وهذا يجعلنا أنه يجب علينا أن نعطيهم الفرصة كي نعلمهم مهارة التعامل مع الغضب بشكل إيجابي. ولكن من الممكن أن يكون هذا حقيقة مفزعة لأننا إذا ما نحن فشلنا في هذا الأمر فإن أبنائنا سوف يعانون عندما يصلوا إلى مرحلة البلوغ.

إن معظمنا لديه الرغبة في أن يتعلم كيف يساعد أولاده كيفية التعامل مع المشاعر بالغضب بطريقة سليمة.

عزيزي القارئ... دعني أشاركك بعض المبادئ الهامة، والتي أعطيتها للكثير من الآباء والأمهات في جلسات المشورة. وهذه المبادئ بسيطة في فهمها ولكن ليست بسيطة في تطبيقها، لأن تطبيق هذه المبادئ لا يحتاج فقط إلى إنباهك الشديد وإنما أيضاً يحتاج لإرشاد الروح القدس.

وما يفرحنا دائماً هي الحقيقة التي تقول أن الروح القدس دائماً على استعداد كي يساعد كل إنسان بأمانه لتنفيذ تعاليم الكتاب المقدس:

## أولاً : الحب يأتي أولاً

دعني أبداً بما أراه أنا شخصياً أنه أهم شيء. ركز على تلبية احتياجات طفلك العاطفية؛ لأن الحب هو أساس العلاقة الصحيحة السليمة بين الآباء والأبناء. ولو لم يشعر الطفل بمحبة والديه فهذا سوف يشعره بمزيد من الغضب، وليس هذا فقط وإنما سوف يجعله رافضاً لأي محاولات من والديه كي يصلح طريقته في التعامل مع الغضب. ولعل لم يشعر الطفل بالحب فهذا وحده سوف يشعره بالغضب، لأن هناك شيء دفين في نفسية الطفل يقول له : إن الآباء والأمهات موجودون كي يحبوا أطفالهم. وإذا لم يشعر الطفل بحب والديه سوف يشعر أنه يتعرض للظلم، وهذا سوف يجعله يغضب وبشدة. وهنا نحن نتذكر لغات الحب الخمس : كلمات الحب - الوقت الكافي - الهدايا - تقديم الخدمات - الملامسة البدنية. ولكل طفل لغة أساسية للحب والتي يجب أن يعرفها ويكتشفها الوالدين كي يشعر الطفل بمحبة والديه. ونحن يمكن أن نحب أولادنا بأن نعطي كل هذه اللغات ولكن علينا أن نركز على ما يفضله ويحتاجه طفلنا كي يشعر بالحب. وهذا الحب الذي نقدمه لأولادنا يجب أن يكون حياً غير مشروط فنحن وبدون أن نقصد نشعر أولادنا أننا نحبههم فقط عندما نكون راضين عن تصرفاتهم، ومثل هؤلاء الآباء يفقدون أولادهم حينما يلاحظون حبهم المستمر فهذا يعني أن الطفل سوف لا يفعل ما يرغب به والديه وإنما سوف يفعل ما يحلو له فقط. وهذا عادة ما لا يجب أن يحدث، وإذا حدث فإن الطفل يكون متمرداً داخله.

فالتعبير عن الحب من قبل الآباء والأمهات لا يجب أن يكون مشروطاً بدرجة رضا عن تصرفات أولادهم. فما المانع من أن تحتضن (أو تحتضني) طفلك حتى لو لم يرتب حجرته. وما المانع من أن يأخذ الأب

إينه في فسحة صغيرة حتى لو كسر الطفل الفازة، لأنه كسر أيضاً قوارك  
يعدم اللعب بالكرة في المنزل. والسؤال هل هذا سوف لا يخلق من أولادنا  
أناساً لا يتحملون المسؤولية؟ هذا السؤال يتساءله كثير من الآباء والأمهات.  
ولكنني أقول أن الحب يخلق معه المسؤولية والشعور بها.

وعندما تشعر إبتك بحبك لها دون أن يكون هناك شرطاً لهذا الحب،  
فإن هذا يخلق بداخلها رغبة لإرضائك، وتكون على إستعداد تام كى تنفذ ما  
تريده منها دون أن تتمرد.

وعندما تستطيع أن تحب أولادك حباً غير مشروط، فأنت بذلك قد أزلت  
أهم عائق فى الحياة إبتك أو إبتك، الذى يجعله (أو يجعلها) يشعر  
بالغضب طول حياته. والرسالة التى يرغب أولادنا فى سماعها هى : « أنا  
أحبك دون النظر لما تفعله » فالأولاد الذين يشعرون بالأمان فى ظل حب  
والوالدين يكون لديهم القدرة على إتخاذ القرارات السليمة فى حياتهم. وإذا  
إتخذوا أى قرارات خاطئة فسيكون من المرجح جداً أنهم سوف يتعلمون  
من أخطائهم.

إن إحتياج الطفل للحب هو إحتياج مستمر، فالحب مثل الطعام لا  
يمكن تخزينه، وإنما يجب التعبير عنه يومياً. فنحن لا نستطيع أن نعطي  
جرعة حب لأولادنا مرة واحدة ثم نأخذ إجازة من التعبير عن حبنا لهم. ولو  
إعتيرنا أن هناك وعاء للحب بداخل أطفالنا، فأنا أقول أن هذا الوعاء يفرغ  
سريعاً كما تفرغ المعدة.

إن الأب الحكيم والأم الجكيمة تكتشف لغة الحب الأولى عند طفلها  
وتعطيه جرعة مكثفة يومياً من هذا الحب مع جزء من كل لغة من اللغات  
الأربعة الأخرى.

ومع وضع هذا الأسلوب القوي من الحب فأنت أعتقد أن أماننا ثلاث حرق  
الخبوي سكي نعلم بأولادنا كيفية التعامل مع الغضب بشكل إيجابي.

### ثانياً : مواجهة الغضب بهدوء :

الزوج (س) وزوجته (د) لهما ولد في عمر ١٤ سنة وإبنة في عمر ١٨ سنة . وهما يشعران بالحزن الشديد في مكتب المشورة . وهكذا قال الزوجان : « نحن نشعر بالفشل مع ابننا الإبنه لا تسبب أي مشاكل، ولكننا في شجار دائم مع الولد . والمشكلة الرئيسية هي غضبه . وهذه السنة هي أسوأ عام يمر علينا بسببه ربما لأنه في مرحلة المراهقة الآن .

ثم أضافت الزوجة (د) قائلة : « إنه لا يحترمنا . فهو يصرخ في وجهي طوال الوقت لأن كل ما أفعله هو خطأ ( في مفهومه) والآن بدأ الصراخ في وجه والده . ونحن حقيقة نحتاج إلى مساعدة .

وبهذه المعلومات يقدمت جواري مع اللوالدين بهذه السؤاا : « ما هي ردود الفعل لصراخ ابنكما ؟ بدأ الزوج بالإجابة قائلاً : « أنا شخص هادئ وأنا أحاول دائماً أن أسمعهم وأتجاوب معه وأفهم وجهة نظره، ولكن بعد فترة من الحوار لا أستطيع أن أفهمه فافقد هدوئي وأبدأ في الصراخ في وجهه . وأنا أعرف أن ذلك ليس صحيحاً ، ولكنني أشعر بأنني لا أستطيع أن أفعل أي شيء آخر معه .

ثم نظرت إلى الزوجة ( الأم) وسألتها : كيف يكون رد فعلك أنت ؟ فأجابت : « نحن دائماً نصرخ في وجه بعضنا البعض ، وأنا دائماً أكون مستفظة من أسلوب حديثه معي ، ثم أتوجه نحو والده وأقول له : لا يجب أن نسمح للولد أن يتحدث معنا بهذا الأسلوب . أنا أشعر بالفشل تماماً ، وربما أنا الذي أحتاج للمساعدة .»

ثم توجهت للأب وسألته أن يسترجع فترة طفولته ويذكر لي كيفه كيف كانت طريقة تعامل والديه مع الغضب. فأجاب : « أبى كان رجلاً غضوباً، لا أقصد أنه كان غاضباً طوال الوقت، وإنما أقول أنه كان رجلاً ممتازاً، إلا أنه عندما كان يغضب، فكان يفقد أعصابه تماماً ويصرخ في وجهي ووجه أمي » وسألته : « وكيف كان رد فعل والدتك؟ فأجاب : « أنا ووالدتي اعتدنا السكوت عندما يبدأ أبى في الصراخ، لأننا كنا تعلم أنه لا داعي للكلام في تلك اللحظات. واعتقد أن أمي قد تعلمت أن السكوت وقتها هو أفضل حل حتى لا تتصاعد الأمور ».

ثم توجهت لسؤال الأم : وماذا عن منزل والديك أنت ؟ كيف كانت طريقة والديك مع الغضب؟ فأجابت الزوجة ( الأم ) : « أنا نشأت في منزل إيطالي. كل شيء حولنا كان ضوضاء. كل من كان في المنزل كانوا يصرخون نحو بعضهم البعض. ولكن عندما تهدأ الأمور ينسى الكل ما حدث تماماً، فكل منا قد قال ما كان يريد وأنهى الموضوع.

### فقلت : أود أن أبدي ملاحظة هنا للزوج الأب :

[ أعتقد أنك ذكرت أنه عندما يبدأ الولد بالصراخ تكون أنت هادئاً، ثم بعد فترة تفقد أعصابك، وتصرخ ألسي هذا صحيحاً. أجب الزوج الأب « نعم » فقلت له : إذن أنت تستجيب لصراخ ابنك بنفس طريقة رد فعل والدتك على صراخ والدك، وهو التحلى بالهدوء والسكوت » فأجاب : « نعم ولكن فيما عدا هذا عندما أفقد أعصابي مع ابني، فلا أنا ولا أمه كنا نستطيع فعل هذا مع والدي ] .

ثم قلت للزوجة الأم : [ وأنت أيتها الزوجة أعتقد أنك قلت إنك تصرخين أنت وإبنك طوال الوقت، وهذا ما كان يحدث في منزل والديك.

أليس هذا صحيحاً فأجاب: نعم فيما عدا المبدأ الصحيح الذي لا ينتهي فهو لا يسكت قط.

إن السبب الذي جعلني أسألهم عن ردود أفعال والديهم للغضب هو أن الأولاد يتعلمون من أفعالهم الطريقة التي يعبروا بها عن غضبهم. وعادة نحن نأخذ نفس طريقة الأب أو الأم بحسب من هو أكثر لياقته في الغضب. فقلت للزوج أنت تميل إلى أن تكون مثل والدك أكثر من كوني مثل والدك. فأجاب: «نعم بالفعل» فقلت له: إذاً يكون رد فعلك للغضب يكون الصمت، إلى أن يدفعك إنيك نحو النهاية فتفجر وتصيح مثل والدك. ووالدك كانت لهما طريقتان مختلفتان تماماً للتعامل مع الغضب. والدتك كانت تسكت وتقابل الغضب بهدوء، ووالدك يصرخ في وجهكم لكي يعبر عن غضبه. إذاً كان لديكم نموذجين مختلفين للتعامل مع الغضب. وأنت أخذت شخصية والدتك أكثر، ولكن أحياناً يكون لك نفس رد فعل والدك...

ثم قلت للزوجة: [في منزلكم والدك ووالدتك كانا يصرخان أمام بعضهما عندما يشعرا بالغضب، فكانت هذه هي طريقتهم للتعامل مع الغضب. لذلك هذه هي الطريقة التي أتخذتها أنت عندما تزوجتي وأصبحتي أمًا. والفرق هو أن زوجك هادئ معظم الوقت ولا يقابل صراخك بصراخ فأنت تقولين ما تريدين بينما يجلس هو في صمت] فأجاب الزوجة: «نعم وهذا ما يزعجني بالأكثر، لقد كنت أتمنى أن يصرخ هو الآخر أفضل من صمته هكذا»  
فقلت أنا للزوجة الأم: [ومع ذلك أنت لا تريدين أن يتعامل معك إنيك بنفس الطريقة؟ أفهمت ما تقصدين؟ فأجاب: ولكن الوضع



مختلف لأن إبننا هو طفلنا فهو ليس زوجي، والأطفال لا يجب أن يرفعوا أصواتهم أمام والديهم فسألتها : وهل أنت كنت ترفعين صوتك علي ولديك؟ فصمتت قليلاً ثم قالت : نعم كنت أفعل .]

والآن نلاحظ أنه كلاً من الزوج والزوجة تحت التأثير العميق لأسلوب والديهما في التعامل مع الغضب على كل منهما، فكلاهما قد تعلم نموذجا من مزلي، والآن وهما يريدون قصد - يتعاملان مع إبنهما.

إن حال هذا الزوج وهذه الزوجة هو نفس حال كثير من الآباء والأمهات. وعادة لا يلاحظ البالغون أنهم يحتاجون لأن يتعلموا كيف يتعاملون مع غضبهم، إلى أن يلاحظوا طريقة أولادهم في التعامل مع الغضب، وفي كثير من الأحيان أولادنا مرآة لما تعلموه من آباءهم. ولحسن الحظ يستطيع البالغون أن يتعلموا أن يعبروا الأسلوب الغير بناء في معالجة شعورهم بالغضب إلى طريقة أفضل.

وبعد أن حضر الزوج والزوجة - اللذين تحدثنا عنهما من قبل - بعض المحاضرات، وبعد أن ساعدتهم أن يفهموا الأفكار الموجودة في هذا الكتاب، ولاحظت أنهم تعلموا كيف يشاركون بعضهم بعضاً شعورهم بالغضب بطريقة هادئة، وليس فيها لقاء اللوم على الآخر، ومع مزيد من المحبة وبعد فترة استطاع ابنهم أن يلاحظ والداه وهما يسمعان ويتكلمان ويتناقشان مع بعضهم البعض. وبعد فترة أشركا إبنهما فيما يحدث، وكيف أنهما إختارا أن يتعلما طريقة جديدة إيجابية للتعامل مع الغضب، ويبدو أن إبنهم قد إرتاح جداً لهذه الفكرة بالرغم من أنه لم يتحدث كثيراً بخصوص هذا الموضوع. ومع ذلك فإن والداه قد عرفا أن إبنهما قد عرف ما هو المقصود من ذلك، حتى أنه في ليلة ما حين وجد أن أنه قد فقدت أعصابها،

يُعدُّ الابن يقول لها : « ماما أعتقد أنه يجب عليك أن تذكرني التزامك بحبك نحو أبي عندما تكونتي غاضبة ». فأجابته الأم بنعم هذا هكذا وأنا أشكرك جداً .»

وفي ليلة ما تعجب الأب والأم من إبنهما عندما وجدا إبنهما يدخل عليهما ويقول : « أنا أشعر بالغضب الآن، ولكن أريد فقط أن تساعدوني . وهل هذا وقت مناسب لكي نتحاور معاً » فرح الوالدان جداً وأعطيا كل الإهتمام للولد بينما هم يسمعان شكواه .

### ثالثاً : علم طفلك كيف يكون الغضب :

على الآباء والأمهات أن يعلموا أن أولادهم لا يستطيعون التعبير عن غضبهم بطريقة عاقلة إلا بعد أن يتعلموا كيف يكون هذا الغضب .

فأنت تعلم طفلك كيف يربط حذاءه، وكيف يتحدث، وكيف يقود دراجته . وكذلك كيف يجب أن يتعامل مع الأطفال الآخرين .

والطفل له طريقتان للتعبير عن الغضب، لفظياً أو سلوكياً، وكلا الطريقتين يمكن أن تكون سلبياً أو إيجابياً .

والطفل يعبر عن غضبه سلوكياً حين يركل بقدمه قطعة أثاث، أو عندما يرمى بعبء أشياء، أو أن يمشه شفره، أو يضرب رأسه في الحائط أو غير ذلك من السلوك الغاضب . ومن الواضح أن هذا السلوك سلوفاً سلبياً، بينما الخروج من الحجرة أو أن يتعلم كيف يعد الأرقام من ١ إلى ١٠٠ قبل أن يتعلم ربحاً يكون هذا سلوكاً إيجابياً، وهذا يستاعد على تهدئة الطفل والتعامل مع الغضب بطريقة سليمة .

أما التعبير عن الغضب لفظياً، فهو حين يصرخ الطفل، أو يبكي بصوت

مرتفع أو يشتم بألفاظ غير مؤدبة؛ وعلى الجانب الآخر فإن الطفل العاقل يمكن أن يشرح غضبه لوالديه ويسأل عن إتاحة فرصة للحوار، وهذا هو الجانب الإيجابي للتعبير عن الغضب.

إن واجب أولياء الأمور هو أن يقودوا أولادهم نحو الطرف الإيجابي للتعامل مع الغضب.

إن بعض الآباء لا يستطيعون أن يتقبلوا الطريقة الغير مناسبة التي يعبر بها طفلهم عن غضبه، فهم يريدون طفلهم عاقلاً في التعبير عن غضبه دون أن يسمحوا لطفلهم بأن يمر بأي مراحل تعلم ليصل إلى العقلانية في معالجة الأمور. فالآباء يميلون أن يقولوا لأبنائهم: «إخرس - ليس مسموح لك أن تتكلم معنا بهذه الطريقة - لا ترفع صوتك أبداً أمامنا - هل تفهم؟» وهذه حقيقة غير واقعية، فالآباء يرغبون في درجة من القدرة على معالجة الطفل لغضبه ربما يفتقدها وهم أنفسهم. كما قال لي شاب صغير:

«يصرخ أبي وأمي في وجهي، وهم يقولون لي: لا تصرخ أبداً في وجهنا» ونصحتني إذا بدأ طفلك في الصراخ بغضب، إستمع له بهدوء، وأبدأ في طرح أسئلة، وإسمع له أن يعبر عن غضبه. وكلما طرح أسئلة أكثر وإنصت له بتركيز، فإنك سوف تلاحظ كيف أن حدة نبرة صوت ابنك ستخف. ركز في السبب الذي جعل طفلك غاضباً وليس في الطريقة التي يعبر بها عن غضبه، واسئلي إلى أن تفهم ما الذي يجعلك تشعر بالظلم، وربما تكون أنت غير موافق على كلامه، ولكن الهدف هنا هو الإنصات، وإذا شعر طفلك أنه مظلوم فإن غضبه لن يتبدد إلا إذا شعر أن شكواه ورأيه قد تم الإنصات لهما. وحقيقة أنت المسئول عنه ولك الكلمة الأخيرة، ولكن طفلك يحتاج أن يشعر أن إحساسه وأفكاره لها أهمية، ويجب عليك

ألا تسمح للطريقة التي يعبر بها إبنك عن مشاعره أن تقف حاجزاً بينك وبينه، بل يجب أن تفهم ما يريد أن يقوله.

وبعد جلسة الإستماع لإبنك الغاضب، وفي اليوم التالي مثلاً، عليك أن تقول له : « أنا بالفعل مقدر أنك شاركتني إحساسك بالغضب بخصوص هذا الموضوع ... ونحن يمكن أن نختلف معاً ولكن عليك أن تفهم أنني دائماً لى رغبة أن أستمع إليك وأفهم ما تشعر به، ولا يوجد أحد كاملاً، ولكننى دائماً أسعى نحو الأفضل من أجلك، وأتمنى أن نتعلم سوياً كيف نعبر عن مشاعرنا بطريقة أكثر هدوءاً، ولكن أيضاً كانت الطريقة التي عبرت بها، فأنا دائماً على إستعداد أن أنصت إليك ».

ونحن كأباء عندما نتعلم كيف نكون مستمعين جيدين، فإن أولادنا سوف يشعرون أن هناك من يفهمهم. ربما يكون طفلك مازال غير راضى عن قراراتك النهائية ولكنه سوف يحترمك لأنك تعاملت معه كأنسان.

فى كثير من الأحيان يستثير سلوك أطفالنا غضبنا، ونتعامل معهم بنفس الطريقة السلبية، وفى النهاية نشعر نحن وهم بعدم الراحة، وأن شيئاً لم يتم حله.

ولذلك فإن الآباء الذين لم يتعلموا أبداً كيف يسيطرون على مشاعر الغضب لديهم، سوف يكون صعباً عليهم أن يعلموا أولادهم الطريقة المناسبة للتعامل مع غضبهم.

إن الآباء قطعاً هم أكثر عمراً من أولادهم، وكان الوقت أمامهم كى يكونوا أكثر نضجاً فى التعامل مع الغضب. وإذا علمنا أننا رغم كوننا فى هذا العمر ولم نتعلم بعد كيف نكون ناضجين فى التعامل مع شعورنا بالغضب، فعلىنا على الأقل أن نعترف بأن أولادنا لديهم بالتأكيد مشكلة فى

هذا المجال. وعندما نتعلم نحن الآباء كيف نتعامل مع شعورنا بالغضب بطريقة إيجابية، فإن هذا سوف يجعلنا قادرين أن نعلم أولادنا. فأولادنا بالتأكيد يحتاجون إلى إرشادنا في هذا المجال. ولو لم يسمع الآباء لشكوى أولادهم ويسعوا لفهم مشاعرهم، فإن غضب الأبناء سوف يتم تخزينه بداخلهم إلى أن يخرج على شكل سلوك أو ألفاظ تجعلنا نشعر بأننا قد أخطأنا في مجال ما في تربيتهم. وقد عبر علماء النفس عن هذا بالسلوك العدائي الإيجابي.

وأحياناً يبدو أن الطفل خارجياً في سلام ولكن داخلياً ينمو الغضب في داخله، وفي النهاية سوف يعبر الطفل عن هذا الغضب في شكل سلوك عدائي نلاحظه في تأخره في الدراسة، أو إدمانه للمخدرات، أو ممارسات جنسية خاطئة. ولو فهم الآباء الخطورة الحقيقية للسلوك العدائي الإيجابي سوف يبذلون كل الجهد لينصتوا لأولادهم عندما يكونوا غاضبين، وسوف يبذلون كل الجهد كي يتفهموا مشاعر أولادهم ويحاولون أن يجدوا حلولاً لمشاكلهم.

وهذا لا يعني أبداً أن على الآباء تنفيذ كل ما يرغب أولادهم، فإن غضب الأولاد عادة يكون غير مبني على أساس لديهم، وتوضيح وشرح من الآباء يمكن أن يحل المشكلة. وأهم شيء هو أن يشعر الطفل أنه محل اهتمام والديه، وأن كل تصرفاته تقابل بحب له.

فكل مرة يشعر طفلك بالغضب فإن هذا يمنحك الفرصة كي تكتسب خبرة أكبر كي ترشده وتعامل مع قضية غضبه، وأن تجد حلولاً مناسبة لمشاكله. فالطفل يصبح أكثر نضجاً عندما يستطيع أن يعبر عن غضبه.

ونحن لا نحتاج أن نصرخ أو نلوم أولادنا دائماً، لأنه من الأفضل أن

تستمع بإهتمام لطفلك، فهذه هي أفضل طريقة لتعلم طفلك كيف يتعامل بإيجابية مع غضبه.

رابعاً: دعنى أعرفك شيئاً، إعط ابنك آيات كتابية إرشادية مصحوبة بالحب:

معظم الآباء يبدأون حديثهم مع أولادهم بهذه الجملة: «دعنى أعرفك شيئاً أنت بحاجة لمعرفة» وهذه هي العبارة التي نردها دائماً دون أن تطرح أسئلة على أولادنا كي تعرف وتفهم ما هو السبب وراء شعورهم بالغضب. إن معظم الآباء يعرفون أن أولادهم يحتاجون إلى إرشاد وإلى تعليمات يأخذونها معهم. إن التعليمات، وسيلة جيدة وفعالة للتواصل مع أولادنا. إعط إرشادات وتعليمات ولكن تأكدي أولاً أنها على أساس من الحب، وهو الحب الغير مشروط فالحب غير المشروط هو الطريقة المخصصة ليخمو فيها قلب طفلك.

فإذا لم تغرس في قلب طفلك أنك تحبه حباً غير مشروط، وإذا لم تستطيع أن تعطيه مثلاً جيداً وإرشادات بها محبة، فإن هذه التعليمات سوف لا تؤتى بشمار.

وهناك الكثير من الوسائل والمواقف كي تعطى أولادنا إرشادات عن طريقة تعاملهم مع الغضب، أخذين في الإعتبار عمر الطفل، والطريقة التالية التي سوف نشرحها ستكون نافعة لمساعدة طفلك أن يعرف كيف يتعامل مع غضبه.

بالنسبة للطفل الصغير، فإن قراءة ومناقشة قصص الإنجيل التي تركز على الغضب تمنحه فرصة كي يفهم بطريقة مسلية هذه القصص، مثل قصة قايين وقابيل، وقصة يوسف وأخوته الأحد عشر، يونان وغضبه من الله،

ويسوع وغضبه من الباعة والصيافة. وقراءة سفر الأمثال سوف تجد إرشادات عظيمة لكيفية علاج الغضب. إجعل طفلك حافظاً لآيات من الإنجيل تخص الغضب مثلاً. وكل هذه الأمثلة هي من سفر الأمثال :

« الجاهل يظهر كل غيظه والحكيم يُسكّنه أخيراً » (أم ٢٩ : ١١).

« الرجل الغضوب يهيج الخصام والرجل السخوط كثير المعاصي » (أم ٢٩ : ٢٢).

« السريع الغضب يعمل بالحمق وذو المكاييد يُشئنا » (أم ١٤ : ١٧).

« بطئ الغضب كثير الفهم وقصير الروح معلى الحمق » (أم ١٤ : ٢٩).

أكتب وأطبع مثل هذه الآيات على ورق وحفظها جيداً لطفلك، فهذا سوف يغرس بذرة الحكمة فى عقله وعقلك أنت أيضاً. وهناك آية أخرى عظيمة يجب أن يحفظها طفلك وهى :

« إغضبوا ولا تخطئوا . ولا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا إبليس مكاناً » (أف ٤ : ٢٦ - ٢٧).

أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فإن قراءة الإنجيل سوف تكون أفضل طريقة لكى نرشدهم ونفهمهم كيف يتعاملون مع الغضب. شجع طفلك أن يكتب بحثاً عن الغضب فى ورقة، وهذه هى طريقة أخرى نافعة لإرشاده. وهذا البحث لا تطلب فيه من إنك أو إبتك أن يقرأوا كتباً كثيرة أو يبحثوا فى الانترنت ولكن أن يأخذوا رأى من هم أكبر سناً وطريقة معالجته، كأن يسألوا جدّهم أو جدتهم، الأعمام والعمات، الخالات وغيرهم من الأقارب الأكبر سناً. وهذا سوف يمكن أن يتحول إلى موضوع بحث شيق ونافع بالنسبة للأولاد الذين فى سن المراهقة والأكبر سناً.

## خامساً : الحوار العائلي :

ولا تنسى الحوار العائلي وأهميته، وهو الحوار المفتوح مع أولادنا، وأن نسمح لهم بطرح أسئلة عما يدور في أذهانهم، ونجيب على هذه الأسئلة. ولذلك يجب أن نشارك أولادنا معركتهم مع الغضب. وهذا المناخ المفتوح سوف يخلق جواً سويّاً للطفل والمراهق كي يعبروا عن أى معاناة أو مشكلة يمرون بها.

وهذه الحوارات يمكن أن نبدأها هكذا حيث نشاركهم شيئاً مما قرأناه، على سبيل المثال : « كنت أقرأ مقالاً عن الغضب يقول أن كثير من الآباء لا يعرفون كم مرة يفقدون فيها أعصابهم مع أولادهم، ويقولون كلمات ربما تجرح أولادهم دون أن يقصدوا. وأنا أسألك : هل هذا يحدث معك ».

وعندما تطرح المشكلة على أنها غضبك أنت فإن هذا يسهل على الطفل أن يستجيب للحوار، ويفصح عما يدور بداخله، وعن رأيه في طريقتك أنت في تعاملك مع غضبك. فهذا النوع من الحوار يمكن أن يكون بناءً جداً بالنسبة للطفل، ويعطيك أنت أيضاً رؤية لما أنت عليه. ويجب ألا تتعامل مع طفلك دائماً بمنطق أنك تعلم كل شيء. ويجب أيضاً أن تعرف أن أولادنا يميلون جداً لأن يسامحونا على فشلنا في التعامل مع غضبهم إذا كنا راغبين في الإعراف بهذا الخطأ. كأن تقول لطفلك : « حبيبي أعرف أنني قد فقدت أعصابي هذا المساء، فلم أستطع أن أتعامل مع غضبي بشكل جيد، والطريقة التي تحدثت بها معك لم تكن مناسبة أو لطيفة. وبعض ما أقوله لم أكن أعنيه. فقط أريدك أن تعرف أن هذا كان خطأ، وتعرف أنني صليت كي يسامحني الله على هذا الخطأ. وأسألك أنت أيضاً أن تسامحني ».

إن هذا الإعراف الصادق سوف يجعلك تستطيع خلق الاحترام في قلب



طفلك تجاهك. لأن الأولاد في الحقيقة يعرفون جيداً أن ما فعلته كان خطأ، وهذا يقلل من إحترامهم لنا. وتحملنا مسؤولية التعامل مع إخفاقنا سوف نعلم أولادنا ليس فقط ما هو صواب وما هو خطأ وإنما أيضاً نعلمهم أن يعترفوا بفشلهم عندما لا يستطيعوا أن يتعاملوا مع غضبهم بطريقة مناسبة.

إن أفضل الوسائل لتعليم أولادنا كيفية التعامل الإيجابي مع الغضب من وجهة نظري، هي النموذج الإيجابي الذي يعطيه الوالد أو الوالدة، وكذلك الإرشاد الأبوي الممتلئ بالحب غير المشروط، والتعليمات والإرشادات التي تخلو من إلقاء اللوم.



عندما تشعر بالغضب من الله

الأم (د) كانت فى مرحلة البكاء الشديد عندما جاءت إلى مكتبي لوفاء إبتها الوحيدة. ولم تكن هى حزينه فقط بل كانت غاضبه أيضاً. وقد مضت أشهر قليلة على وفاة إبتها التى صدمتها سياره كان سائقها مخموراً. وهكذا فإن الصدمه والألم والمعاناه التى تشعر بها الأم (د) تفوق تحملها. والآن بعد أن أفقت من صدمتها على الحقيقه المره - وهى وفاة إبتها الوحيدة - فهى فى غاية الحزن على فقدانها أعز ما تملك. وهذا الحزن كان مصحوباً بالشعور بالغضب. وفى مثل هذه الحالات يشعر الإنسان بهذين الشعورين معاً: الحزن والغضب. فهى كانت غاضبه من القضاء الأرضى الذى لم يعاقب السائق بطريقه سليمه، وسمح له أن يقود سيارته ثانية كأن شيئاً لم يكن.

وبينما أنا أستمع لشكواها، شعرت بتعاطف كبير تجاهها معها، ولكن كنت أعرف أيضاً أن الأم (د) هى على أول الطريق الصحيح كى تتعامل مع غضبها وحزنها بطريقه إيجابيه. ولأننى كنت أريد أن أعرف لماذا هو شعورها نحو الله بعد الحادث، فوجهت لها السؤال الآتى مباشرة: «وما هو شعورك من الله بعد كل هذا؟»

فقلت: أكره أن أقول هذا، ولكننى أريد أن أكون صادقه، أنا غاضبه جداً من الله، وأشعر أنه قد تركنى، فقد كان من الممكن أن ينقذ حياة إبتى الوحيدة، لقد كانت صغيره جداً وذكيه، لماذا سمح الله بهذا أنا لا أفهم.»

عادة ما يشعر المسيحيون بغضبهم من الله عندما تواجههم أى كارثه، وتستطيع أن تقول أنه كلما زاد إيمان الشخص المسيحى والتزامه بمسيحيته كلما زاد شعوره بالغضب نحو الله عندما تقابله أى مشكله. وهكذا قالت الأم (د) بعد فترة «لقد حاولت أن أعيش حياتى للرب بكل أمانه، لما سمح الله أن يحدث لى هذا»

لقد مرت هذه الأم بنفس المشاعر التي مر بها أيوب البار (أيوب ١ : ٨ ، ٣ : ٢) فعندما سمح الله أن يفقد أيوب ثروته وعائلته وصحته، فإن هذا الرجل البار شعر بغضب شديد من الله. وهذا ما قاله أيوب : « إذا مضت سنون قليلة، أسلك في طريق لا أعود منها - روحى تلفت، أيامى إنطفات، إنما القبور لى » (أيوب ١٦ : ٢٢ - ١٧ : ١).

« أيامى قد عبرت، مقاصدى، إرث قلبى قد إنتزعت » (أيوب ١٧ : ١١).

لم يكن أيوب فاهماً لما حدث له، كما أن الأم (د) لا تفهم أيضاً سبب سماح الله لها بالمرور فى هذه التجربة. وقد كان واضحاً أيضاً من كلام أيوب أنه كان غاضباً.

### ١ - كيف يشعر الله تجاه غضبنا :

عندما ننظر إلى أيوب وبعض الأمثلة الكتابية الأخرى، يتضح لنا أن الله لا يدين مثل هذا الشعور بالغضب، ولكن على العكس، يدخل الله فى حوار مع هؤلاء الناس، ويساعدهم كى يخرجوا من غضبهم ويتعاملوا معه. وليس معنى هذا أن الله يعطى دائماً تفسيراً كاملاً لكل ما يحدث فى حياتنا، ولا يعطى إجابة للسؤال الذى يطرحه جميعنا : « لماذا تحدث الأمور السيئة للناس الجيدة؟ ».

إن سفر أيوب يقدم لنا حواراً طويلاً بين أيوب وأصحابه، وبين أيوب والله. إن أصدقاء أيوب بالخطية وقالوا إنها سبب بلائه بينما أصر أيوب على أن الأمر ليس كذلك.

ولكن بعد أن إستمع الله جيلنداً لشكوى أيوب وغضبه، لم يكن رد الله هو إيدانته، ولكنه ذكّر أيوب بأنه الخالق المسيطر والمهيمن على كل الأمور، وأنه هو الله العادل الذى يجب أن يثق فيه. وفى النهاية عبر الله عن غضبه من أصدقاء أيوب، وطلب الله منهم أن يعترفوا ويتوبوا عن خطأهم، وطلب من أيوب أن يصلى لأجلهم، ووعدهم أنه سوف يستجيب لصلاته. « وعبدى أيوب يصلى من أجلكم، لأنى أرفع وجهه لنأ صنع معكم حسب حماقتكم » (أيوب ٤٢ : ٨).

كان موقف أيوب النهائي هو التسليم الكامل لله، بالرغم من عدم فهمه لسبب ما حدث، يوهن خلال هذه التجربة قد تعمقت علاقة أيوب بالله. وهذا ما يتضح من كلام أيوب نفسه: «بسمع الأذن قد سمعت عنك وأما الآن فقد رأتك عيني» (أيوب ٤٢: ٥) وبعدها سجل الكتاب «وبارك الرب آخرة أيوب أكثر من أولاه» (أيوب ٤٢: ١٢).

## ٢. لماذا لم يفعل الله شيئاً؟

من الواضح أن الله يتعاطف جيداً مع أولاده عندما يشعرون بالحزن والغضب. إن الله لديه الرغبة في أن يستمع لكل شكوانا التي نتم عن غضبنا، وأيضاً لديه الرغبة في أن يستمع لنا ونحن نسكب أمامه مشاعرنا بالألم والحزن. إنها ليست خطية أن تشعر بالغضب نحو الله. إنها مشاعر إنسانية، نحن بداخلنا شيء يحب القديسة والصالح، وعندما نواجه ما نفهمه على أنه ظلم عندئذ نحن نشعر بالغضب. ولأننا نعرف أن الله كلي القدرة، وكان من الممكن أن يمنع عنا هذا الظلم، فإننا نوجه غضبنا نحوه ونقول: «لماذا لم يفعل الله شيئاً؟» وهذا هو السؤال الذي يؤلم للمسيحين كثيراً. داخلنا نحن نعرف أن الله لا يفعل إلا الصواب والصالح، ولكن عاطفياً نحن نشعر بالغضب. وبينما نحن نفكر جيداً في هذا السؤال ويدور في ذهني أمرين: إن الله بالفعل يستطيع أن يفعل شيئاً، بل يمكن أن الله يمحو كل الخطاة وبالتالي سوف يمحي معهم كل الألم الذي يتسببون فيه بأفعالهم الخاطئة، وبهذا سوف يمحو الله كل البشرية، لأن الكتاب قال بصراحة: «الكل زاغوا وفسدوا» الأمر الثاني أن الله يستطيع أن يمنع كل النتائج التي تتسبب عنها الأفعال الشريرة.

يستطيع الله أن يمنع القبيلة من الانفجار وأن يعطي كل للسيارات التي يقودها سائقين غير ملتزمين وأن يقضى على كل للميروسات والميكروبات، وإن يسكن العواصف ويخرس كل السنة بظلمة وأن يعمى كل من يتلصص وكل من ينظر

نظرة شريرة بها شهوة. ولكن لو حدث أن الله بدد كل هذا فهو أمر جميل، ولكنه بذلك سوف يمحو حرية الإنسان ويجعله آلة لا يستطيع أن يفعل إلا الخير فقط.

إن الله يحب الحرية ويقدرها، والحرية تعنى أن يكون لك الإختيار فى أن تطيع أو لا تطيع. ولا يمكن أن يكون هناك حرية بدون إمكانية حدوث الشر، والشر دائماً له نتائج سلبية.

يعانى أيضاً المؤمنون - بالإضافة إلى نتائج الشر فى العالم - من عدم المساءلة بينهم وبين آخرين يزوا أنهم أشراراً. فسمعت كثيراً لمثل هذه الشكوى : ولماذا يموت إبنى بالسرطان بينما هناك أناس أشرار يتمتع أولادهم بالصحة ؟» وكذلك « لماذا يموت زوجى صغيراً بينما يعيش زوج جارتى الشريرة ؟» وأيضاً « لماذا لا يعتنى الله جيداً بأولاده؟» هذه الأسئلة تذكرنا أننا ليس لنا القدرة على النظر بشمولية للأمور، فنظرنا دائماً محدودة، بينما يقول لنا الكتاب عن فكر الله أنه لا يعلن لنا دائماً عن خطئه فقد قال القديس بطرس الرسول : « **والله كل نعمة الذى دعانا إلى مجده الأبدى فى المسيح يسوع، بعدما تألمتم يسيراً، هو يكملكم ويثبتكم ويقويكم ويمكنكم** » ( ١٠ : ٤ ) فإن تجاربنا التى تشعرنا بالألم يمكن أن يستخدمها الله كى يصقل إيماننا ويقويه. وكذلك الرسول يقول :

« **ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله،** » ( روم ٨ : ٢٨ ). وهكذا فإن الله يعمل الصلاح فى كل الأحوال، وفى خلال كل التجارب فإن الله لديه رغبة دائماً أن تشبه به. إن ما نواجهه من مصاعب إنما يقودنا نحو الرشده. وتجاربنا هى من أجل أن يرى الناس أعمال الله ثم بمجدوه فى حياتهم. وبينما تبدو كل هذه الأسباب صحيحة وحقيقية ولكنها مازالت غير قادرة على الإجابة على كل الأسئلة التى تدور فى ذهننا عندما نواجه ألم أو خسارة على المستوى الشخصى.

إن الله يدعونا أن نثق فيه فى التجربة كما فى الفرح. ومهما كانت

الظروف سيئة وضعبه، إنما الله لا يتغير، هو هو الله الكلى القدرة.

### ٣. كيف نتعامل مع شعورنا بالغضب نحو الله :

المشكلة مع شعورنا بالغضب نحو الله، ليس الغضب ذاته، وإنما كيفية التعامل مع هذا الغضب. تذكر قول القديس بولس الرسول لأهل أفسس: «اغضبوا ولا تخطئوا». إن غضبك نحو الله هو غضب من النوع الملتوى. فالله لم يفعل لك شيء مؤذي، ولكنك ما زلت تشعر بالغضب لأن الله شعور وليس اختياراً، فالغضب هو رد فعل لموقف جلب عليك الحزن والألم، والذي أنت تعتقد أن الله كان من الممكن أن يمنعك، ولذلك فأنت تشعر في فكريك أن الله لم يكن عادلاً معك، وأن الله قد ظلمك. ونحن كبشر يكون الغضب هو رد فعلنا للطبيعي لهما تصور أنه ظلم.

لقد خلقنا الله هكذا، ولكن ما تفعله ونحن غاضبون هو مسئوليتنا، وهذا هو ما نحتاج أن نتدرب عليه في ظل الحرية التي منحها الله لنا.

إن أول خطوة في مسئوليتنا للتعامل مع شعورنا بالغضب نحو الله هو أن نأخذ شعورنا بالغضب ونسكبه أمام الله.

أنت لا تحتاج إلى أن تشعر بالخجل لأنك غاضب. يمكنك أن تشرح ويكل حرية ما تشعر به لله نفسه، ومهما شكوت وقلت فإن هذا لا يجعل الله غاضباً منك ولن يحزن منك لأننا أولاده. وهو يرغب في أن يشاركنا حياتنا. تأكد أن غضبك سوف لا يدهشه فهو يعرف جيداً ما تشعر به ويريدك أن تأتي أنت وكلك رغبة في أن تشاركه شعورك لأنه هو أبوك.

### ٤. يكفيني هذا يارب « قصة إيليا النبي » :

بالإضافة لقصة أيوب هناك قصصاً لآخرين عبروا عن غضبهم من الله مثل إيليا النبي العظيم، ففي سفر الملوك الأول إصحاحات ١٨ و ١٩ نجد أن إيليا واجه الملك آخاب بخطيته وتحدى كل أنبياء البعل « فسقطت نار الرب وأكلت المحرقة والحطب والحجارة والتراب ولحست المياه التي

في القناة» (املوك ١٨ : ٣٨) وقال الناس : « الرب هو الله ! الرب هو الله ! » (املوك ١٨ : ٣٩) وأنتصر الرب وإيليا إنتصاراً عظيماً.

لم يدم الحال طويلاً، ففي الليلة التالية، أرسلت إيزابيل رسولا إلى إيليا تقول أنها سوف تقتله، شير إيليا بالخوف وهرب، ولم تذكر كلمة الغضب صراحة في الإنجيل ولكن يمكننا أن نقرأها من بين السطور في صلاة إيليا : « قد كفى الآن يارب. خذ نفسي لأنني لست خيراً من آبائي، (امل ١٩ : ٤). بعد هذه الصلاة التي أعرب فيها إيليا عن أساه وإحباطه، اضطجع إيليا ونام، وبعد فترة أيقظه ملاك الرب قائلاً : « قم وكل فتطلع واذ كعكة وكوز ماء عند رأسه، فأكل وشرب، ثم رجع واضطجع، ثم عاد ملاك الرب ثانية ومسه وقال له : قم وكل المسافة كثيرة عليك، فقام وأكل وشرب وسار بقوة تلك الأكلة أربعين نهاراً وأربعين ليلة إلى جبل الله حوريب، ودخل هناك المغارة وبات فيها، (امل ١٩ : ٩.٥).

فقد أعطى الله إيليا أن يكون شعباناً ومرتاحاً، قبل أن يبدأ معه الحوار عن مشاعره، وكان رد إيليا : « قد غرت غيرة للرب إله الجنود لأن بنى إسرائيل تركوا عهدك، نقضوا مذابحك وقتلوا أنبياءك بالسيف فبقيت أنا وحدي وهم يطلبون نفسي لياخذوها. »

لم يتناقش الله مع إيليا فيما قال، إنما طلب منه أن يقف على جانب من الجبل ويشاهد. شاهد إيليا ريع عظيمة وشديدة قد شقت الجبل وكسرت الصخور أمام الرب وبعد الريح زلزلة ويعددها نار. ولم يرى إيليا الله في كل هذا، وبعد النار صوت منخفض خفيف، فلما سمع إيليا لف وجهه بردانه وخرج ووقف في باب المغارة واذ بصوت يقول له مالك هنا يا إيليا (امل ١٩ : ١٠.١٣).

إستمع إلى رسالة الله بعد أن نعبر لله عن شعورنا بالغضب، فنحن الآن علينا أن نستمع إلى همساته الهادئة لنا.

وهذا أحياناً يأتينا من خلال صديق مسيحي، أو من خلال خدمة

نعزرها، أو من خلال قراءة كتاب كتبه أحد المؤمنين الذين عانوا من نفس مشكلتك. كلمة الله يمكن أن نسميها في ترنيمة قديمة أو كورال جديد، أو كثيراً ما تأتي من خلال قراءة في الإنجيل. ونحن يجب أن نستمتع لصوت الله، ومنتظر الخير الذي يمكن أن يأتينا من وراء هذا الموقف المؤلم. « فلا تطرحوا ثقتكم التي لها مجازاة عظيمة لأنكم تحتاجون إلى الصبر حتى إذا صنعتهم مشيئة الله تتألمون الموعد، (عب ١٠: ٣٥-٣٦) »

ويجب دائماً أن نسعى أن نشابه صورة المسيح على الأرض منوهة النهاية يجب أن نتقبل كل ما يحدث لنا في حياتنا، عالمين أنه بالرغم من أننا لا نفهم ما أسبابه، فالله سوف يستخدمه لصالحنا، وسوف نخدم هدفه الصالح من أجل حياة أفضل لنا. والإنجيل هو كلمة الله الذي يعلن لنا شخص الله، وكيف أنه إله حكيم ومخلص وهذا يجعلنا نطمئن ونحن في يده، وأن نستمع لكلمة الله لا يعني أننا سوف نفهم سبب ما يحدث لنا، دائماً يعني أن هذا سوف يقودنا لقبول ما يحدث لنا، دون أن نشعر بالغيظ من الله.

وهذه المرحلة من القبول يمكن أن تأخذ أسابيع أو شهوراً، وربما تحدث سريعاً. ولكن الله هو الذي يفوق كل فهم وتصور.

ومع السلام تأتي الثقة الكاملة بأن حياتي هي بين يدي إله محب، ثم تأتي الثقة بأن الله لم يتخلى عني، بل على العكس، فالله يشعر بما نشعر نحن به من ألم، ويترجم غضبي منه على أنه حب. لأنه لماذا أغضب منه إذا كنت أؤمن أنه يحبني وأنه يسعى لمصلحتي. وبعد أن تشعر بالسلام ثم الشعور بالثقة، تأتي المرحلة الثالثة :

يجب أن تقوم لبدأ في العمل بما أعطانا الله من المواهب. وقد تكون مريضاً أو محبطاً أو يائساً وتشعر بآلم عميق، ولكن الله له خطة لحياتك، وكل خطط الله صالحة.

إن الأم (د) التي تقابلت معها في بداية هذا الفصل، وبعد أن مر على رحيل ابنتها الوحيدة عشرون عاماً، فهي الآن تدرس الكتاب المقدس في فصول



يعضرها عدد كبير من السيدات، فهي ببساطة إختبرت ما نقول. إحدى السيدات قالت عنها : إن (د) تعلم جيداً أن حادث إبتسها أثرى حياتها، فهي لا تسعى أن تنسى ما حدث، أو تنسى الألم الذى تسبب فيه، وإنما تسعى كي تفهم ماذا كان سيحدث لحياتها لو كانت إبتتها مازالت على قيد الحياة. إن الأم (د) لديها العديد من الأسئلة التى ليس لها إجابة، ولكنها فى إنتظار الرد من الله، فهي تؤمن تماماً أن الله يعمل دائماً حتى من خلال أصعب الظروف التى تمر بها.

#### ٥ . قايين أم إيليا ؟

إيليا كان قادراً على التغلب على غضبه من الله، ولكن على العكس كان قايين، فأصبح قايين وإلى الأبد مثلاً لما يمكن أن يحدث لأى إنسان يقع فريسة لغضبه. فقد أدى غضب قايين إلى أن قتل أخاه هايل. وقد أخذ الله على قايين هذه الخطية، وتمرت حياة قايين بسببها. هذه الخطية الناتجة عن غضب قايين من الله، كانت أسبابها غير صحيحة ( أن الله قبل ذبيحة هايل ولم يقبل مقدمة قايين).

إن كل إنسان يغضب تجاه الله، يمكنه أن يختار إما أن يكون مثل إيليا أو قايين، فلو إختارنا أن نصبح مثل إيليا، فعلينا أولاً أن نشارك الله شعورنا بالغضب نحوه، وعلينا أن نستمع بإنصات لصوت الله، مؤمنين أنه عارف بما تشعر به من ألم، وواثقين فى حبه لنا. فالإنسان المسيحي الذى يختار أن يشارك الله شعوره بالغضب نحوه، فإن المستقبل يحمل له المزيد من الخير بالرغم من الألم الحاضر.

وبالنسبة لكل المؤمنين، - فإننا بقوة الله ومحبه - سوف نشارك النهاية العظمى مع أيوب، حيث بارك الله آخره أيوب أكثر من أولاه.

ومثل الأم (د) وأيوب البار سوف تستمتع ببركة الله، وسوف يستخدمنا الله بطرق عظيمة كثيرة.

## أنا غضبان من نفسي

الجو اليوم لطيف، فقرر (س) أن يقوم ببعض الإصلاحات في المنزل بنفسه فأمسك الشاكوش، وبعد دقيقة واحدة كان (س) يصرخ من الألم حيث أنه دق على أصبعه بالشاكوش. صرخات من الألم الجسدي تلتها موجات سريعة من الغضب، وبدأ يلعن نفسه ويقول: «كم أنا غبي» «لماذا وضعت إصبعي على المسمار؟ كان من الواجب أن أستعين بالمختص، فأنا أعلم أنني لست خبيراً، وليس لي خبرة بالأعمال اليدوية» ما هذا الذي شعر به الأخ (س) في مثل هذا اليوم الجميل؟ إنه غاضب تجاه نفسه، فهو يعتقد أن الألم الذي في إصبعه، الذي يتقل الآن لكل ذراعه وكاد أن يشعره بالإغماء بسبب إهماله، وغضبه ينمو كلما إقتنع أكثر أن قراره الخاطيء، والذي أتخذه هو بنفسه - وهو أن يصلحه بنفسه - هو السبب في ألمه حين يقول: «أنا كنت غبي، أنا كنت مهملاً، أنا كنت مخطيء».

من وقت لآخر يشعر كل إنسان بالغضب تجاه نفسه، وعادة يكون ذلك بسبب أننا مقتنعين أننا فعلنا شيئاً خاطئاً، أو أننا تصرفنا بإهمال أو بغباء أو بعدم مسئولية، وفي حمو غضبنا تكون أفكارنا موجهة نحو إلقاء اللوم على النفس. وكما ذكرنا من قبل في هذا الكتاب أن الغضب هو شعور وإستجابة عفوية غير مرغوب فيها عندما نواجهه بشخص أساء إلينا وتعتقد أنه مخطيء، أو غير عادل أو ظالم، وعندما نشعر بالغضب تجاه أنفسنا، فهذا بسبب إعتقادنا أننا نحن الذين إرتكبنا الذنب أو من أخطأ، أو إرتكب ظلماً، أو كما في حالة الأخ (س) تصرفنا بعدم حرص!!

والآن نتحدث كيف أتخلص من الغضب من نفسي:

## ١ . أعرف أنني أستطيع أن أفعل أفضل من ذلك:

عادة حين يكون أداؤنا أقل من توقعنا، فإن هذا يشير غضبنا الموجه لأنفسنا. إن الأخ (ج) كان مدير تنفيذي، وهو شاب جاد في عمله، وله سمعة طيبة في الشركة التي يعمل بها، ولكن في مساء أحد الأيام وجدته زوجته يلوم نفسه بشدة ويقول: « لا أستطيع أن أصدق أنني نسيت هذا العنصر الهام في التقرير الذي قدمته، فعندما لاحظ زملائي، كدت لا أصدق نفسي. لقد كان واضحاً جداً كيف استطعت أن أتغافل هذا العنصر. فهذا يجعل مني إنسان غبي . »

كذلك (ج) اعتادت أن تأتي من تدريب الكورال في حالة إيجابية، وهي تشعر كثيراً بالسعادة من أدائها، ولكن في هذه الليلة، لاحظ والدها كيف أنها منعزلة وحزينة. فسألها والدها: « كيف كان أداؤك اليوم » فقالت: « سيء جداً، ولا أعرف لماذا جربت الأداء الفردي اليوم، إن صوتي كان بشعاً جداً في هذا اليوم. وأنا أعرف أنني أستطيع أن أكون أفضل من ذلك، ولكنني لا أعرف ماذا حدث، فجأة شعرت أن صوتي تغير وأصبح كصوت البومة وهي تنفق ».

إن الأخ (ج) والأخت (ج) غاضبان من أنفسهما، لأن أدائهما لم يرتقى للمستوى، الذي يعرف كل منهما أنه يستطيع الوصول إليه. ويدخل كل منهما شعور. بأن الإنسان الذي لا يفعل كل ما يقدر عليه، فإن هذا لا يمكن أبداً أن يكون له عذر. ولذلك فإن كل منهما يشعر بالغضب من نفسه نتيجة لأدائه العقيم في عمله.

إن الغالبية من الناس تتصرف بغباء أو بعدم حرص من وقت لآخر، وعندما تتسبب هذه التصرفات في نتائج غير مرغوب فيها، فإن هؤلاء

يواجهون شعوراً بالغضب العارم تجاه أنفسهم، ولا أنهم كانوا أغبياء أو لم يكونوا بالحرص الكافي.

الأخ (ب) كان يقود سيارته الجديدة على الطريق السريع، وكان في ذات الوقت يعبث بيديه ليجد زرّار تشغيل الراديو، فاصطدم بشاحنة كانت تسير أمامه ببطء، فشعر بغضب عظيم تجاه نفسه. وقال: « لا أستطيع أن أصدق أنني فعلت هذا، فكلم مرة أنذرت إيمتي من العبث في زرّار الراديو وهي تقود السيارة. فكيف لي أن أقع في ذات الخطأ. »

من الجائز أن أكثر شيء يثير غضبنا نحو أنفسنا، هو عندما نتعدى على قيم نتمسك بها بشدة. فالزوج المسيحي الذي يقع في خطية الزنا يمكن أن يلوم نفسه على فعلته، ولكن بعد فترة يبدأ الشعور بالغضب الشديد من نفسه، لأنه سمح لنفسه بإرتكاب جريمة كهذه.

فالعيب من أنفسنا عندما نفشل في الحفاظ على ما تعلمنا أنه أخلاقي، أو أدبي، يكون عادة مصحوباً بالشعور بالذنب. إن الغضب والشعور بالذنب يجب أن يقودنا نحو التوبة وطلب الغفران الذي سوف تناقشه فيما بعد. ولكننا أحياناً نتمادى في إيذاء أنفسنا بالشعور بالذنب ونكبت بداخلنا شعورنا بالغضب نحو أنفسنا.

## ٢. حياتي ليس لها فائدة :

أيما كان سبب شعورنا بالغضب نحو أنفسنا، فيجب علينا أن نتعلم كيف نتعامل مع غضبنا بطريقة بناءة. فالإنفجار أو كبت الغضب هما قوتان سلبيتان نوجههما نحو أنفسنا لو سمحنا لهما. فيمكن لشخص أن ينفجر في غضبه عن طريق توبيخ نفسه أمام الآخرين أو حتى بشكل سرى كأن يقول في سره: « لا أستطيع أن أتصور كم أنا غبي، أنا لا أستطيع أن أفعل أي شيء

جيد. كيف فعلت أمراً كهذا، أنا حتى لا أستطيع أن أواجه الناس. أنا بالفعل خجلان من نفسي. ليتنى أموت وأرتاح. « وهذه العبارات يمكن أن تمتد لتصبح عنفاً يوجهه هؤلاء لأنفسهم. فمنهم من يشد شعره أو يجرح نفسه، أو يضرب رأسه بالحائط أو الأرض، أو ربما تزداد لتصل لحد محاولة الإنتحار.

على الجانب الآخر يأتي كبت الشعور بالغضب عندما نهاجم أنفسنا داخلياً أو عقلياً ونحن هادئين، فنحن نظهر خارجياً أننا هادئين، ولكن داخلياً نحن غاضبون جداً من أنفسنا كأن نقول : « أنا أستحق أن أتحمل نتيجة ما فعلته أنا. لقد فعلت ما أعرف جيداً أنه خطأ. أنا لا أستحق الغفران ».

في بعض الأحيان تكون الأفكار قاسية جداً كأن يقول الشخص : « حياتي ليس لها فائدة، أنا لا أستحق أن أشعر بالسعادة. أنا ليس لدى ما يجعلني أرغب في الحياة » مثل هذه الرسائل العاطفية التي تشغل الفكر لدى هؤلاء الذين يكتبون شعورهم بالغضب تجاه أنفسهم.

وهذا النوع من اللوم الداخلي على النفس يؤدي إلى آثار سيئة جداً على المستوى البدني وعندئذ تحدث كثير من المشاكل الصحية وعادة ما يتأثر بها الجهاز الهضمي والجهاز العصبي.

ويتضح من هذا أن الإنفجار في الغضب، وكبت الغضب طريقتان يؤديان إلى كثير من المشاكل، وكلاهما خطأ في التعامل مع شعورنا بالغضب نحو أنفسنا.

٣٠ - خمس طرق جيدة للتعامل مع الغضب من نفسك :

إن هذه الخطوات الخمس تعد إستجابة صحيحة للتعامل مع شعورك  
بالغضب نحو نفسك :

أولاً: اعترف بشعورك بالغضب. اعترف به لنفسك، أو لصديق تثق فيه، أو  
أحد أفراد أسرتك، أو ربما لأبٍ اعترافك، أو لطبيبك الشخصي.  
ولكن اعترف أنك تشعر بالغضب من نفسك وتقول : « أنا فعلاً  
غضبان جداً من نفسي. وهذه الطريقة هي أول الطريق للشفاء.  
اعترف بكل المشاعر والأفكار المصاحبة لشعورك بالغضب كأنك  
تقول : « أشعر بالإحباط من نفسي، أو « أشعر أنني غيبي لأنني  
سمحت بهذا لكي يحدث ».

ويمكن أن تكتب ما تشعر به وتقول له لنفسك، وتذكر معلم الله في  
صلواتك ولكن المهم أن تعترف بشعورك بالغضب نحو نفسك، وأن  
تصرح بذلك.

ثانياً : إختبر نوع الغضب الذي تشعر به، هل هو غضب مبرر أم غير مبرر.  
فالعصب المبرر نحو نفسك يعني أنك غضبان لأنك ارتكبت بالفعل  
خطأ ما، ولكن الغضب الغير مبرر عندما تشعر بالغضب من نفسك  
لأنك تظن أنك مخطئ، ولكن هذا الظن ليس صحيحاً. وكلا  
النوعين الغضب المبرر والغير مبرر - يجب التعامل معهما. ولكن  
من المفيد جداً أن تعرف نوع الغضب الذي تشعر به. فهناك فرق  
شاسع بين الغضب الذي تشعر به (س) عندما ضرب إصبعه  
بالشاكوش، والغضب الذي شعر به زوج خان زوجته. فالأخير يشعر  
بالغضب من جراء ارتكاب فعل غير أخلاقي والغضب في هذه  
الحالة يعتبر غضباً مبرراً. ولكن الغضب الذي شعر به (س) هو ناتج  
عن عدم الحرص وليس عن ارتكاب ما هو غير أخلاقي. ولذلك من

«مثلاً السهل على (عص) أن يسعى لكي يتعلم من ما حدث له، ويمكن خلال صلاة بسيطة كهذه تزيل عنه الشعور بالغضب:

«أبي السماوي، سامحني لأنني لم أكن حريصاً في التعامل مع جسدي الذي أعطيتني إياه. أشكرك يارب على محبتك وعلى غفرانك. ساعدني يارب أن أتعلم من هذه التجربة المؤلمة. أنا لأُغيبك يارب وأصلي كي تشفيني.»

أما بالنسبة للزوج الذي خان زوجته، فإن القضية أكثر تعقيداً، فقد كسر هذا الزوج وصية من وصايا الله، وهو الآن يشعر بالغضب، وغضبه مبرر ونتاج عن خطأ حقيقي ارتكبه هذا الزوج. ومع شعوره بالغضب، هو يشعر أيضاً بالذنب والسخجل. كل هذا متوقع عندما يرتكب الإنسان أي تصرف غير أخلاقي، هو يشعر بالذنب لأنه مذنب، ويشعر بالسخجل لأنه فعل ما هو مخجل، إن غضبه من نفسه يعتبر غضباً مبرراً وحقيقياً ويجب التعامل معه. وهذا ما سوف يقودنا للخطوة الثالثة.

ثالثاً: اعترف بخطيتك أمام الله ( وأمام أب اعترافك ) وأقبل غفرانه . ولا يوجد هناك إلا طريق واحد كي تتعامل مع غضبك مع نفسك والنتائج عن خطية تكون قد ارتكبتها. وهذا الطريق قد وصفه القديس يوحنا الرسول: « إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويظهرنا من كل إثم، ( ١يو ١ : ٩ ) .

وهذه هي الرسالة الواضحة التي أعطانا إياها الإنجيل، فالله يحبنا، ويرغب في علاقة صداقة معنا، ولكن لأنه قدوس فإن خطايانا تفصلنا عنه ووقتها يعاملنا الله كأبناء غير مطيعين، وهذا يعني أنه سوف يريحنا ويؤدبنا.

وعندما تكون لدينا الرغبة في الاعتراف بخطايانا، يكون الله مستعداً

تماماً ليغفر لنا كل إثم وخطية نعترف بها. وهذا هو السبب الأساسي للصلب الذي تحمله المسيح من أجلنا كلنا. فقد أخذ عنا العقاب عن خطايانا وبهذا فقط نستمتع بغفران الله، وما علينا فقط هو أن نصلب بأثنا في حاجة لغفرانه، وعندما نسعى لغفران الله، هو دائماً يستجيب بحب ويظهرنا من جديد، وبهذا نستطيع أن ننعم بعلاقة حلوة مع الله.

ولكن عندما تكون خطيتنا ليس فقط موجهة لأنفسنا ولا لله فقط وإنما كانت في حق شخص آخر، فعلينا أن نعتترف بخطايانا لهذا الشخص ونطلب غفرانه. ولقد مارس الرسول يولس هذا الأمر في حياته :

« لذلك أنا أيضاً أدرب نفسي ليكون لي دائماً ضمير بلا عثرة من نحو الله والناس » (أع ٢٤ : ١٦).

ونحن نبرئ ضمائرنا أمام الله عندما نعتف بخطايانا، ونبرئ ضمائرنا أمام الناس عندما نعتف للشخص الذي أخطأنا في حقه بخطايانا. إن التوبة الحقيقية عن الخطية دائماً مصحوبة بالرغبة بالإعتراف بخطأنا وأن نعوض هؤلاء الذين أسأنا في حقهم. والإعتراف هو أول طريق هذا التعويض.

إن زكا العشار جامع الضرائب، قد أوضح لنا هذا المبدأ عندما تقابل مع الرب يسوع، قال زكا: « ها أنا يارب أعطى نصف أموالى للمتساكين، وإن كنت وشيت بأحد أرد أربعة أضعاف. فقال له يسوع: اليوم حصل خلاص لهذا البيت إذ هو أيضاً ابن إبراهيم » (لو ١٩ : ٨ - ٩). إن الرب يسوع لم يقبل توبة زكا لأن زكا أراد أن يعوض من أخذ منهم أموالاً، وإنما هذا العرض بالتعويض كان دليلاً على أن زكا قد عرف أن يسوع هو الله المعجسد.

عندما يكون إنسان مستقيم في طريقه مع الله، فإنه دائماً تكون عنده



الرغبة في أن يكون في طريق مستقيم مع الناس. الزوج الذي خان زوجته، وتاب عن الزنا وإعترف لله سوف يذوق غفران الله، ولكن سوف يشعر بغفران زوجته حين يعترف أمامها بخطئه، وعن حزنه العميق بسبب هذه الخطية. فإذا ما اختارت هي أن تسامحه، فإنه بذلك يكون لديه الفرصة كي يعمل على إعادة الثقة المفقودة بينهما.

وعندما تذوق غفران الله، وغفران من أخطأنا في حقهم، فإننا نكون مستعدين للتقدم نحو الخطوة الرابعة:

رابعاً: إختار أن تسامح نفسك: إن التصالح والتسامح مع النفس يشبه إلى حد كبير التسامح مع الآخرين الذين أخطأوا في حقنا. أن تسامح شخص ما فهذا يعني أنك قد إخترت أن لا تمسك عليه هذه الخطية، وأنت تقبل عودته مرة أخرى لحياتك، كأنه لم يخطئ من قبل. وعليك في هذه اللحظة أن تعمل بجهد لإعادة علاقته معك. والخطية لم تعد حاجزاً بينك وبينه. فإذا ما نحن إعتبرنا أن الخطية بمثابة حائط بينك وبين الطرف الآخر، فإن التسامح والغفران يهدم هذا الحائط. التسامح يسمح لكما أن تكملا معاً.

إن الغفران والتسامح كما ذكرنا من قبل لا يزيل كل آثار الألم والجرح الذي سببته الخطية، لكنه لا يسمح لهذا الألم وهذا الجرح أن يقف حاجزاً بينك وبين الآخر.

إن الغفران أيضاً لا يزيل كل آثار الخطية، فما زال هناك ثمناً علينا أن ندفعه، لأن الغفران لا يبني الثقة ويستعيدنا أوتوماتيكياً، ولكن الثقة يعاد بناؤها عن طريق توبة الشخص المخاطئ، ومحاولته الجادة في أن يكسب ثقة من حوله. وإذا إستمر أن يكون مصدر ثقة لأسابيع وشهور بعد التوبة

والإعتراف فإن الثقة سوف تقوى مرة أخرى

إن هذه المبادئ هي أيضاً صحيحة عندنا يغفر الشخص لنفسه. فإن  
غفران النفس هو قرار إختياري. نحن نشعر بالألم لما ارتكبناه من خطأ. كنا  
نمنى ألا نقع في هذا الخطأ. ولكن الحقيقة أننا قد وقعنا بالفعل في هذا  
الخطأ. ولكننا قد اعترفنا بخطأنا لله وقبلنا غفرانه. وإذا كانت خطيتنا في  
حق شخص آخر، فإننا قد اعترفنا بها وطلبنا الغفران، ونسعى لإعادة  
بناء العلاقة مع الآخر. والآن حان الوقت أن نسامح أنفسنا، ويحب أن  
نختار أن نفعل هذا، فلا يوجد أي فائدة إيجابية إذا ما نحن إستمرينا في  
توبيخ الذات بالإنفجار أو بالكبت، فكل هذا السلوك يدمر للذات،  
وأختيارنا بأن نسامح أنفسنا من الأفضل أن يأتي على شكل صلاة، كي  
يشهد الله علينا أننا قد سامحنا أنفسنا. وهذه الصلاة الآتية يمكن أن تعبر عن  
أفكارنا ومشاعرنا لله :

[ أبى السماوى، أنت تعرف ما أنا ارتكبته من خطأ، وأنا قد اعترفت  
به أمامك وأعلم أنك قد سامحتنى. فى الحقيقة إن كلمتك تقول أنك  
لم تعد تمسك على هذه الخطية وأنك قد نسيتها. أشكرك يارب على  
غفرانك. وأنت تعرف يارب أننى فى الفترة السابقة قد عاقبت نفسى  
وأذلتها بكلمات مدمرة. فقلت لنفسى أننى غير مستحق أن أعيش،  
وأنتى مستحق للعقاب طول العمر، وأنتى أرغب فى الموت. وأعرف أن  
هذه الأفكار المدمرة للذات لا ترضيك يارب، لأنك أنت الذى أعطيتنى  
الحياة، ولأننى أثق فيك أيها الرب يسوع، فإننا إبنك، وليس لى الحق أن  
ألوم نفسى بعد أن سامحتنى أنت. أنا أعترف بهذا الخطأ أمامك  
وأسألك الغفران. أشكرك لأنك تحببى، ولأنك منحتنى الغفران  
المجانى. ولأننى أعرف الآن أنك أنت أبى وأنا إبنك الذى تحبه، وأنا

يارب أريد أن أسامح نفسي. وبالرغم من أن الألم سوف يتعبنى لوقت طويل، وعندما أتذكر خطيتي فأنا أبكى عليها، ولكن سوف لا أثقل أكثر من ذلك عند الفشل الذي حدث لى فى الماضى، وسوف لا أسمح له أن يكون حائلاً بينى وبين الأشياء الإيجابية التى من أجلها دعوتنى إبتناً لك. وبمساعدتك يارب أستطيع أن أمحو كل الفشل من حياتى وأدع نفسي فى يدك كل أيام حياتى المقبلة].

وعندما تقدم بأمانة صلاة كهذه فإنها يمكن أن تكون خطوة إيجابية كى يسامح الشخص نفسه. وكما أن الغفران للآخرين لا يمحو كل الألم من الذاكرة، ولا يمحو كل نتائج الفشل، فعلى سبيل المثال لو أن شخص سرق شيئاً ما فعليه أن يواجه نتائج فعلته. إن قبول غفران الله وغفران الذات لا يخرج اللص من محبسه، كل ما يفعله الغفران هو أنه يطلق الشخص من الإرتباط بفشل الماضى، ويعطيه الحرية كى يفعل أقصى ما فى وسعه من أجل المستقبل. وهذا يعطينا فرصة كى ندخل على الخطوة الخامسة والأخيرة:

خامساً: ركز على التصرفات الإيجابية: أنت الآن فى موقف يمكنك تغيير أسلوبك فى الحياة، ويمكنك أن تتعلم من فشل الماضى. هناك بعض الأشخاص يحاولون أن لا يتذكروا أخطاء الماضى بحجة أن الله قد غفر ما سبق. وأنا أسامحت نفسي، ولا أرغب فى التفكير فيما فات. وأنا أعتقد أن هذا خطأ. الحقيقة هى أننا نستطيع أن نتعلم أكثر من فشلنا. فالإنجيل يقول: « أن كل الأشياء تعمل معاً للخير » (رو ٨ : ٢٨). وما علىّ هو أن أتعاون مع الله قائلاً لله: ( أبى ساعدنى سكى أتعلم الدرس : فأنا محتاج أن أتعلم من أخطاء الماضى. ) وهذه هى الصلاة التى يرغب الله فى سماعها.

ماهى العوامل التى قادتك كى تستسلم للإغواء فى الماضى، هذه الأشياء يجب على سبيل المثال أن تتغير. إذا كنت قد وقعت تحت إغواء الكحوليات أو المخدرات، هذا ربما يكون سببه أنك وضعت نفسك فى موقف يدعم المخدرات وشرب الخمر. فى المستقبل لا يجب أن تسمح لهذا أن يحدث. وإذا كانت خطيتك فى الماضى هى الزنا، فيجب عليك أن تنسحب من البيئة المحفزة على الزنا حتى لا يتكرر خطؤك مرة أخرى. ولو كانت خطيتك قد تم تدعيمها ببعدهك عن الله، فإن هذا معناه أنك فى حاجة لتدعيم علاقتك بالله كل يوم.

ما الذى قادك للفشل فى الماضى؟ وماهى التغيرات التى تحتاجها كى تمنع حدوث هذا فى المستقبل؟ هذه الأسئلة يمكن أن تؤدى إلى خطوات إيجابية فى المستقبل.

وبالإضافة للتعلم من أخطاء الماضى، فأنت الآن مستعد أن تجعل مستقبلك أكثر وضوحاً، اقرأ كتب روحية، إحضر عظات، تكلم مع أصدقاء مؤمنين، وتحدث مع أب إعتراك. هذا النوع من السلوك سوف يعطيك معلومات جديدة وفكر جديد يقودك نحو مستقبل أفضل.

فإذا كانت خطيتك موجهة نحو صديق، أو أحد أفراد العائلة، فإنك عليك التركيز لإرضاء هذا الشخص، وهذا يعنى أننا سوف نظهر حبنا لهذا الشخص بدون أن نتوقع أى شئ فى المقابل. فالحب غير المشروط ليس ثمناً عن خدمة سوف يمنحها لنا الشخص الآخر، ولا هى رشوة كى نحصل على ما نريد، إنما هى سعى صادق كى نجعل حياة الآخر أفضل، لأننا نهتم به كما يهتم الله بنا.

... في ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

## مواجهة الشخص الغاضب

١. أفضل ما تستطيع أن تفعله :

من وقت لآخر نضطر لأن نتقابل مع بعض أشخاص غاضبين. وبعضهم يكون صعب السيطرة على غضبهم، والبعض الآخر يحاول ألا يظهر غضبه ولكن بداخلهم جركان غضب، لأنهم يعتقدون أن ظلماً ما قد وقع عليهم. ربما يكون هذا الشخص جارك الذي يظن أنك قد عاملته بطريقة لا يحبها، أو أنه زميل في العمل يعتقد أنك أخطأت في حقه، ربما يكون زميلك في الدراسة، ربما حماك، أو أحد أصدقاءك، أو ربما يكون شخص يرتبطك به موقف ما وأنتك لم تكن تعرفه من قبل. والآن ما هي الطريقة المثلى للتعامل مع هؤلاء الغاضبين؟

سوف أعرض سبع خطوات، أول ثلاثة منها الأكثر أهمية:

أولاً: استمع... وثانياً: استمع... وثالثاً: استمع

أن أفضل شيء تستطيع أن تفعله هو الإستماع الجيد للشخص الغاضب، ويعد أن تستمع له جيداً، أطلب منه أن يعيد ما قاله مرة أخرى، وأسأله كثيراً حتى يتضح الأمر أمامك تماماً. استمع على الأقل ثلاث مرات قبل أن تعطيه أى إجابة. لهذا أقول إن أول ثلاث خطوات هي الإستماع. ففي المرة الأولى من الإستماع ستكتشف أنك تتعامل مع شخص غاضب، وسوف تعرف السبب الذي جعل هذا الشخص غاضباً. وفي المرة الثانية من الإستماع، سوف يلاحظ أنك سمعته بأكمله، لأنك تحاول أن تفهم موقفه، وأنت لا تلومه على غضبه، أما في المرة الثالثة فأنت تستمع إلى التفاصيل،

وهذا سوف يمكنك من معرفة القضية بأكملها، وفي هذه اللحظة يبدأ الشخص الغاضب في الهدوء لأنه يشعر بإهتمامك. إذا أنت تحتاج إلى أن تستمع ثلاث أو أربع مرات للشخص الغاضب، كي تعرف تماماً ما الذى يزعجه. وإذا ما أنت إستجبت وتعاملت مع الشخص الغاضب وأنت لا تعرف تماماً قصته، فإن هذا سوف يزيد من غضبه. لأنه فى داخل فكر الشخص الغاضب فكرة عميقة بأن هناك من أخطأ فى حقه، وهو يعبر لك عن غضبه، إما لأنه يعتقد أنك السبب فى غضبه أو لأنه يظن أنك ممكن أن تساعده، وعندما تستمع جيداً له فإنك تحترم حقه فى أن يشعر بالغضب. وإنك بذلك تتعامل معه بنفس الطريقة التى ترغب أن يعاملك بها الآخرون عندما تشعر بالغضب.

إن الإنصات يمهد الطريق للفهم الجيد والذى يقودنا للخطوة الرابعة وبعدها إسمى كى تفهم الأزمة التى يمر بها الشخص الغاضب.

**رابعاً : ضع نفسك مكان الشخص الغاضب :** حاول أن ترى العالم كما يراه الشخص الغاضب. وإسأل نفسك: هل لو كنت مكانه كنت سأشعر بهذا الغضب؟ حقاً إنه من الممكن أن يكون غضب هذا الشخص غير مبرر وليس له حق فى شعوره هذا، وربما يكون هذا الشخص الغاضب متسرع فى حكمه على الأمور، ولا يوجد عنده كل الحقائق كاملة، وربما يكون قد تغافل فى مسئوليته عن حدث معين.

ولو استطعت أن تستمع لوقت أطول كى تعرف كل ما يدور بذهن هذا الشخص الغاضب فإن هذا سوف يساعذك على الوصول إلى سبب الغضب، وكون هذا الشخص محقاً فى غضبه أم لا، فإن هذا لا يعيننا فى هذه المرحلة. وعندما نعرف سبب الغضب فإننا سوف نقدر شعور الغاضب.

**خامساً :** أن تُعرّف الشخص الغاضب أنك متفهم لموقفه؛ لأنه مجرد أن تفهم أزمة الشخص الغاضب ( الخطوة الرابعة ) يجعله يعرف أنك الآن قد تفهمت لموقفه، عرفه أنك لست تفهم فقط سبب غضبه ولكن أيضاً أنك كنت ستشعر بنفس المشاعر لو كنت مكانه. وعندما توضح للغاضب تفهمك لموقفه، وتعاطفك معه، فأنت الآن مستعد للخطوة السادسة:

**سادساً :** شاركه في بعض المعلومات عن الموضوع سبب الغضب، كأن توضح موقفك مثلاً، أو بأن توضح له حقائق غائبة عنه.

**سابعاً :** الخطوة الأخيرة: هي الإعراف ومحاولة تهدئة الشخص الغاضب. ولو لاحظت أن غضب الشخص الغاضب هو غضب مبرر، وأنك بالفعل قد أخطأت في حق هذا الشخص، بقصد أو بدون قصد مما فعلت أو قلت، قد ظنه الشخص الغاضب أنه ظلم وأن هذا قد جرحه. فإذا قد جاء وقتك يجب أن تعترف، وأن تبذل جهداً كي تصلح هذا الخطأ الذي ارتكبته (مع هذا الشخص الغاضب منك).

**والآن :** كيف يكون شكل هذا الإعراف؟ يجب أن يتضمن هذا الإعراف تحمل المسؤولية وطلب الصفح. لاتحاول أن تدافع عن نفسك وأنت تعلم أنك مخطئ، لأن هذا من شأنه أن يزيد الخلاف، ولايمكن أن يصل إلى التهدئة بينك وبين الشخص الغاضب.

إن كثير منا لا يرغب في الإعراف بخطئه، ويعتبر هذا تقليل من شأنه، وهذا يجعلنا نتعارك مع الآخرين، فقط لكي نثبت لأنفسنا أننا على صواب. إن دفاعنا عن أخطاءنا لايمكن أن يكون طريقاً سليماً نحو علاقات سليمة. ولكن على العكس فإن الإعراف بالخطأ ومحاولة تهدئة الوضع يقود إلى علاقات سليمة.



أعتقد أن هذه الخطوات السبع هي أفضل وسيلة كي نتجاوب مع أى شخص غاضب (منك). وإجعلنى أتصحك بألا تتصرع على الإنققال من الخطوة الأولى إلى الثانية إلى الثالثة، وإنما الإستماع والإستماع للإستماع للمرة الثالثة هو الأستماس السليم كى تفهم ما يدور فى ذهن الشخص الغاضب. لاحظ أيضاً أن الخطوات الخمس الأولى تعتبر مهمة جداً لأنها تخلق جواً يساعدك على حل المشكلة، وأن تكتشف أن الخطأ هو من جانبك أنت، وأنت تحتاج إلى أن تعترف به وتعتذر عنه. وهذا سوف يهدى من غضب الآخر، لأنك قد ساعدته على التعامل مع غضبه بطريقة إيجابية. وهذا سوف يؤدى إلى إسترجاع العلاقة مع هذا الشخص.







٥٠ إن الشخص المسيحي يجب أن يتعلم الطريق السليم ليعالج غضبه.

٥١ إن الحب والغضب دون السيطرة عليه لا يمكن أن يجتمعا معاً. فالحب يسعى إلى تهدئة الطرف الآخر، بينما يسعى الغضب الغير مسيطر عليه إلى الهدم واثم الآخر.

٥٢ الخبر السار هو أن كل زوجين بإمكانهما أن يتعلما كيف يتعاملان مع الغضب.. إنها عملية مهمة جداً ويمكن لأي زوجين أن ينجحا في ذلك.

يقدم الكتاب ستة خطوات للتحكم في الغضب:

- ١ - تعرف حقيقة الغضب الذي تشعر به.
- ٢ - عرف الآخر أنك تشعر بالغضب.
- ٣ - لا تهاجم الآخر بدنياً أو لفظياً.
- ٤ - ابحث مع الشريك الآخر سبب ما حدث قبل أن تصدر حكماً.
- ٥ - الاتفاق على إيجاد حلول.
- ٦ - ضرورة التأكيد على حب الزوجين لبعضهما البعض.

