

# الغضب الهادىء



## تمهيد

تقول الأنسة "مارى فوزى" ١٧ سنة بنى سويف

أنا إنسانة غضوبة جدا ،

و لا أستطيع اتلتحكم فى غضبى ،

مما يوقعنى فى كثير من الأخطاء ،

التي يصعب على أن أقوم بإصلاحها ،

فأنا اعانى كثيرا من هذه المشكله

ودائماً أتساءل ماذا أفعل عندما أغضب دون أن أقع فى خطأ ؟

## مقدمة :



يصف ستيفارت رينجر كيف فقد أعصابه مع ابنته "كارين" قائلاً : كانت يدي لا تزال تؤلمن بعد إغلاقى للتليفون بشدة ، وارتديت معطفى بصعوبة و خرجت ثائراً من منزلى . لم يسبق لى أن أغلقت التليفون فى وجه أبنتى بهذه الطريقة من قبل ، مقتطعاً إياها دون ان تستطيع إكمال العبارة التى تفوهت ها . اعتقدت أنها تستحق ذلك . إنها طفلة غير مراعية لمشاعر الآخرين ، تفكر فى نفسها فقط .

كانت كارين قد أجلت الخروج أتولاً مع والدها من يوم الجمعة إلى السبت، ثم اتصلت يوم السبت لتؤجل الميعاد مرة أخرى إلى يوم الأحد حتى تكون مع أصدقائها فى يوم السبت . لا شك أن مثل هذا السلوك كان يتسم بالأنانية . "ولكن حتى عندما أغلقت الباب بغضب و اسرعت نحو السيارة ، شعرت بعدم ارتياح مقلق...فكرت للحظة أن اعود وأتصل بها لأخبرها عن حقيقة شعورى و أحاول أن اجعلها تفهم أنها لا تستطيع ببساطة أن تغير خططها بناءعلى تزوفى اللحظة الأخيرة .. ثم ركبت السيارة .سوف أخبرها بذلك عندما أصل هناك ."

عندما ركب دراجته البخارية إلى هناك حيث أنه أكتشف أن سيارته فى هذا اليوم لا تصلح للقيادة واتجه فى الطريق الرئيسى المؤدى لنيوجيرسى انفصلت ماسورة الزيت، وبعد أن ثبتها وقعت الدراجة فوق ساقه. كسرت ساقه وراح فى نوبة إغماء ، و انسكب البنزين فوق الجزء الأوسط من جسده . كان يرقد فى الظلام تحت أحد الكبارى عدة ساعات.أحس بخدر يزحف على جسمه، وأدرك ستيفورات وهو يعود للوعى أنه من الممكن أن يموت بسهولة هناك . لقد أدرك حينئذ أنه من السخف أن يتكرب أبنته فى هذا الوقت لتبقى لها ذكرى كلماته الغاضبة .

أخذ يلوم نفسه بهذا السؤال: "لماذا أغلقت التليفون فى وجهها بهذا الشكل؟" "يا الله دعنى أعيش مدة أطول بما فيه الكفاية لأخبرها عن مقدار حبى لها و لأطلب

منها من تعفو عنى . لا تدعها تسير فى دروب الحياه وهى تعلم أن آخر كلمات أبيها إليها كانت كلمات غاضبة " .

بعد هذه الصلاة بوقت قصير، توقفت سيارة حيث كان ستيرورات يرقد وسرعان ما نقل إلى المستشفى و تم علاج ساقه الكسورة . عندما أفاق أدر رأسه ليرى كارين واقفة إلى جوار سريره.قالت له : " أبى، إنى آسفة جداً " . أجابها قائلاً : " كلا، أنا الذى يجب أن أتأسف " . و تعهد بينه وبين نفسه ألا تغرب الشمس على غيظه مرة أخرى(أف ٢٦) .

## قصة عندما غضب نادر

يعد نادر من الشباب الناجحين فقد كان منذ صباه يحب دراسه الأخلاقيات و السياسة و الجغرافيا و الطب .....

و عرف عنه شجاعته و شهامته وذكائه الحاد . بصفه عامه لم يكن غضوباً، وفى مواقف كثيرة كان يضبط نفسه و لا ينتقم لنفسه .

لكن حدث مرة أن أحد أصدقائه منذ الطفولة، وكان عزيز جداً لديه سكر حتى فقد وعيه فأساء إليه أمام كل الزائرين، إذ أصيب " نادر " بعمى الغضب أسرع كالبرق وأخذ زجاجة فارغة وضرب بها صديقه الذى سقط فى الحال ميتاً .

شعر " نادر " بندم شديد، فلم يحتمل نفسه، حتى أمسك بزجاجة أخرى حتى ينتقم لصديقه من نفسه، لكن منعه الحاضرين من فعل ذلك .

ولكنه أصيب فى الحال بمرض بسبب شدة الحزن، وكان ينادى صديقه بصوت عال ويلقب نفسه مجرماً أمام كثيرين .

لقد كان شاباً ناجحاً لكنه سقط فى ضعف ومراره إذ لم يقدر أن يغلب غضبه !



## أولاً : تشبيهات عن الغضب

نرى فى بعض المناطق الصحراويه هيكلين عظيمين لرئيسين " نوع من الغزلان " تشابكت قورنهما، وقصتها معروفة وممتكرة فهذا الحيوان الرشيقي الجسم يحمل فوق رأسه شبكة من القرون المتفرعة بما يشبه الشجرة الجرداء، وهو كثيراً ما يستخدم هذه القرون الكثيرة فى إيذاء أعدائه، فإذا حدث ولاقى واحداً من أبناء فصليته فأنهما يتعاركان ويتناطحان إلى أن تتشابك قرونهما بصورة يتعذر عليهما فصلها، فلا يصبح أمامهما وهما الخصمان إلا أن يلقياً مصيراً واحداً هو الموت جوعاً .

### طائر له وجه إنسان

يوجد طائر له وجه يشبه وجه الإنسان ولكنه قاسى الطبع جداً ، فيحدث أن ينقض على الإنسان فيفترسه وإذا أتى بعد ذلم إلى الماء ليشرى يرى صورته فى الماء فيذكر أنه قريب الشبه بمن أفترسه فيحزن لذلك حزناً شديداً حتى أنه يمتنع عن الأكل والشرب حتى يهلك فإذا أصبح هذات الزعيم .....فأنه ينهش أخواته الذين تكونوا على شبه صورة الله !

### تشبيهات أخرى

من أقدم الصناعات الخشبية صناعة البراميل فهى صناعة دقيقة تقوم على إعداد شرائح طويلة من أخشاب خاصة، تلتصق واحدة إلى جانب الأخرى لتكون الشكل التقليدى الخاص بالبرميل الخشبي، الذى يتسع لكمية هائلة من المواد السائلة . والغريب أنها لا تتسرب لكن هذا البرميل يمكن أن يتفكك فتتبدد محتوياته لذلك فإنه يحاط بأطواقه دائرية تلملم أجزاءه وتحفظ محتواه .

أن بعض الناس ليس لهم سيطرة على أنفسهم لذلك فهم كيراميل ليس لها أطواق، يمكن أن يفلت زمامها وتنسكب طاقاتهم وتضيع ملكة النفس الغالية من بين أيديهم .

إن النفس الإنسانية مليئة بالكنوز ولكن عدم الانضباط يبده هذه الكنوز الغالية .

الغضوب يبني الحواجز التي تحجز بين الناس أما الحليم فيبني الكبارى والجسور التي تقرب بين الناس .

الغضوب مثل أوانى فارغة تعوم على وجه المياه مع الأمواج تصطدم بعضها مع بعض وتتكسر .

الوعاء الخالى هو الذى أحدث أعلى ضجيج

السيارة أن ضبت أجهزتها يتم التحكم فيها وتشغيلها بأقصى طاقه واما أن لم تظبط .... وصارت خطيرة مخيفة .

كيف تطفىء حريقاً بماء أم ببنزيرين ؟

إن ماء التسامح تطفىء نار الغضب والغيط .

نشاط فنى عبر عن هذه التشبيهات برسوم مبسطه

## ثانياً : لماذا أغضب ؟

هل هناك ما يجعائى غاضباً دائماً ؟ وما هى الأسباب ؟

الواقع أن هناك أكثر من سبب فربما تغضب حين تشعر أنك مظلوم أو

معزوا أو مهدد بجرح شعورك .

كما يزداد غضبك إذا كنت تحيا فى بيئته يكثر فيها الغضب، ولندرس معاً هذه

الأسباب:-

● **الشعور بالظلم:-** المراهق متحمس لمبادئه متمسك بها، وأى اعتداء عليها يشعره بعدم المساواة أو العدالة. فهو يقدر الصداقة ويهتم بنظره أصدقائه له، فأى موقف يجعله يضطر لإلغاء ميعاد مع صديق يشعره بالظلم فيغضب. وفي هذا النوع من الدفاع عن الحقوق إجراء هام يحمي به المراهق استقلاله، فيحاول به التعبير عن شخصيته وآراءه .

● **الشعور بالعزلة:-** يعد قبول الشلله للمراهق أمراً أساسياً لصحته النفسية ونموه الإجتماعي، وبالنظر إلى أهميه هذه العلاقات، فإن المراهق يغضب و يجرح بشده إذا شعر بالرزل أو الأهانة أو خيانة بعض أصدقائه أو تجاهل الجنس الآخر له .

هذه المشاعر اللبية القوية لا تسقط المراهق فى الشعور بالوحدة فقط ، بل تضع أمامه أيضاً أسئلة هامة حول مكتنته الإجتماعية وأستحقاقه الشخصى، بل وكرامته الإنسانية .فإن تكررت مواقف الرزل أو التجاهل هذه فإن القلق يعتصر فى نفس المراهق فيصبح غاضباً بأستمرار .

● **جرح الشعور:-**إن حرج الشعور او مجرد الخوف من جرح الشعور من أكثر ما يثير غضب المراهق، فإن تهكم أحد على مظهره أو أطلق عليه ألقاباً فهو لا ينجو من سخطه .

ومن ينادى المراهق بإسم (الطويل) أو (النحيف) يجعله يغضب، لا فقط على من يسخر منه أو يضحك معه بل إنه يغضب أيضاً على نفسه وعلى ظروف الحياه التى جعلته هكذا . فحساسيه المراهق وبالتالي غضبه يكون أشد بكثير من حساسيه الطفل أو الكبير .

● **المشاعر الدفينه:-** يعكس الغضب بعض

المشاعر الرقيقه التى قد تكون مؤلمه لنا فنحولها إلى ثورات غضب لتحقيقها عن أنفسنا فتتقذف بها فى وجه الآخرين. [www.ures.com](http://www.ures.com) والخوف- الاحباط- التنمر- الإدانه-الكراهيه .



## ثالثاً : ماذا أفعل عندما أغضب ؟

- (١) اضبط نفسك : حاول أن تتمالك أعصابك . ان تهدأ قليلاً .
- (٢) عبر عن نفسك : صف شعورك، صف ماذا أغضبك ولماذا هو خطأ .
- (٣) لا تتشم : فإن الغضب يزول ولكن الكلام الجارح يبقى في الذاكره.
- (٤) لا تقيم : فحين تكون غاضباً فإنك تميل إلى رؤيه الجانب السيء فقط من الشخصية .
- (٥) لا تأخذ قرارات : أجل القرارات لحين هدوء غضبك، فقد تضطر لمراجعة قراراتك التي أخذتها في لحظة انفعال .
- (٦) لا تضخم الموقف: فخطأ صغير لا ينبغي أن يقابل كما تقابل كارثة كبيرة. وكسر كوب لا يعاقب كأنه كسر ذراع إنسان، و سكب الحبر ليس مثل سفك الدماء، وفقدان الجاكييت لا يجعانا بالضرورة نفقد أعصابنا ..... وهكذا .



- (٧) عد إلى ١٠ (أو إلى ١٠٠) : أن الغضب يفرز هرمون الأدرينالين والنور الأدرينالين في الجسم، والانتظار قليلاً حتى يهدأ غضبك يساعدك على التفاهم عندما تغضب قل لمحدثك سوف ننتاقش بعد قليل، أو في المساء .... إلخ .
- (٨) ضع نفسك مكن الشخص الآخر: حاول أن تجد له عذراً أو تعرف سبب أهانتته لك فتكون معتدلاً في حسابك معه .

٩) **تذكر حسنات الشخص الآخر:** إذا رأيت شخصاً يرتدى قميصاً غير نظيفاً وبنطلوناً نظيفاً فامتدح البنطلون ولا تركز على القميص . هكذا فترك عيوب الناس و عدم التركيز عليها يقلل الغضب .

١٠) تعود على عدم الدفاع عن نفسك ضد من يظلمك أو يتهمك أو يهددك بل دع الرب يدافع عنك .

١١) إن الغفران للأخريين يرفع الغضب، فتسامح كما فعل المسيح .

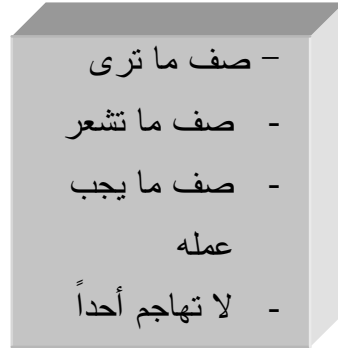
١٢) أطلب معونة الرب .

ردد يومياً هذه الآيات التي تقال في صلاة باكر:

" إسلطوا كما يحق للدعوة التي دعيتم إليها بكل تواضع ووداعة. وبطول آناه محتلمين بعظمتهم بعضاً . مسرعين إلى حفظ وحدانية الروح برباط السلام، لا تخرج كلمة رديه من أفواهكم بل كل ما كان حالماً للبنيان " ( أفسس ٤: ) .

## كيف أغضب بهدوء ؟

إذا اشتعل غضبك فجأة فجرب هذا الحل :-



دخل عادل ١٥ سنة ليستحم، وبعد خروجه وجدت الأم منشفة نظيفة ملقاه على أرضيه الحمام، فغضبت و ابتدأت تعبر عن غضبها .

الأم : عندما أرى المنشفة النظيفة ملقاه على الأرض فأنتى أتور فالمنشفة مكانها الشماعه و ليس الأرض .



وأحسست الأم بكثير من الأرتياح بعد ما قالتة . لقد أوضحت رأيها بشكل مسموع ومفهوم . لم تهن أحداً ولم تهاجم شخصية أبناها أو سلوكه . فلم تقل له : " أنت شخص مستهتر؟ ليت أصدقائك يأتون الآن ويرون حقيقتك فإنك تسبب خراباً ولا تشعر بالمسؤولية " .

وعند إنهاء الزوبعة توفر الأمر على نفسها مهمه الاعتذار والشرح والتفسير . " أنا آسفه لأننى قلت إنك مستهتر فلم أقصد ما قلته " .

## لا تقل أنت بل قل أنا

• أنت تغضبني... أنت تصادر أفكارى... أنت تقوم ببناء حائط يفصلنى عنك... أنت تلومنى فى كل شىء... أنت تحاول السيطرة على... عليك أنت تحترمنى وإلا فأنت لست صديقى .

كلمات بديله مقترحه يستخدمها الغاضب وتزيل أسباب الغضب... أنا غضبان... أشعر أن أفكارى مصادرة... لا أحب الحائط الذى يفصلنا... لا أحب أن تلقى اللوم على دائماً... أحب أن أكون حراً لأقول نعم أو لا... أود صداقه محترمه، فلنجدد علاقتنا على هذا الأساس .

## آيات عن الغضب

" ليرفع من بينكم كل مراره وسخط وخصب وصباح وتبديفه مع كل غيبه، وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفقين متاسمين كما سامكم الله أيضاً فى المسيح" ( ) .

" الرجل الغضوب يحدق " ( ) .

" تعقل الإنسان بطيء غضبه " ( أم ١١:١٩ ) .

" المفتخرس غضبه فى غيظه " ( أى ٢٤:١٨ ) .

" الغضب يقتل الغبى " ( أى ٢:٥ ) .

" لا تقاموا الشر بالشر بل أخلص الشر بالخير " ( ) .

" لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا ابليس مكاناً " ( أفه ٢٦:٤ ) .

" أيها الآباء لا تعيظوا أولادكم حتى لا يفشلوا " ( أوه ٦:٤ ) .  
" الحجر ثقيل والرمل ثقيل وغضب الجاهل أثقل منهما " ( أم ) .  
" مالك نفسه خير من مالك مدينة " ( أم ١٦:٤ ) .  
" ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع مبطناً في التكلم مبطناً في الغضب لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله " ( م ١٩:١ ) .  
" لا تسرع ببروك إلى الغضب لأن الغضب يستقر في بعض الجاهل الغاصه " ( ٩:٧ ) .  
" الجاهل يغتاز من الصالح " ( أم ١٨:١٠ ) .  
" البغضه تصيح خصوماته والمدنه تستر كل الذنوب " ( أم ١٠:١٣ ) .

## أقوال مأثورة

الندم هو الحرب مع الله والجدال هو الحرب مع الناس .

لا تقذف أحداً بالوحد فقد تصيب الهدف وقد تخطيء ولكن من المؤكد أنه سيصيب  
يديك .

بحسب بعض الناس أنهم يبيضون صفحاتهم بتسويد صحائف الآخرين، أجل كثيرون  
يذمون الغير لبيروا محاسنهم .

إذا تكلم الناس عليك بالسوء فعش بحيث لا يصدقهم أحد .

إن أفضل تأديب لنفسك على خطيه ذم الغير وحتى تعلم نفسك درساً في عدم العوده  
إليها هو ان تذهب بشجاعة وتصارح من ذمته أمام الغير بما قلته ضده .

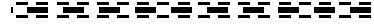
طبق الرزق من ضيق الخلق .

أن أردت النعب متحالف مع الغضب .



قم بتمثيل هذه المواقف تمثيلاً صامتاً أو في شكل حوار من ٥ جمل .

## أقوال الآباء عن الغضب



صلاه الغضوب كبذار على صخر " مار اسحق " .

صلاه الغضوب هي بخور نجس مرزول وقربان الغضوب ذبيبة غير مقبولة  
" ماري أدريس "

الذي يصوم فمه عن الغذاء ولا يصوم قلبه عن الغضب والحقد، ولسانه عن  
الأباطيل فصومه باطل "مار اسحق "

العقاب الردى أفضل من الاتهام العلنى .....انذره كصديق ولا تهاجمه  
كعدو فالأسهل أن يقبل النصيحة على أن يخضع للعنف " القديس امبروسوس "

الغضب نوع من الجنون " القديس غريغوريوس الكبير "

سؤل الأب بيمين عن معنى الآية " من يغضبه ملأه أخيه باطلاً يكون مستوجب العكس "  
إن ظلمك أخيك او لأحتال عليك فغضبك هذا يكون باطلاً، لأنه غضب على  
أشياء باطله . مزق عينك أو أقطع يديك فغضبك عليه يكون باطلاً لأنه جسديك، ولكن  
إن أراد أحد أن يبعثك عن الله فغضبك هذا يكون مقدساً

## خاتمة

إلهى ومخلصى يسوع المسيح هب لى أن تكون انت كنزى ،  
وأنت رصيدي ،  
أنت صبرى ،

هب لى أن اتعلم من كل شىء يا سيدي  
فأتعلم الوادعه من الحمامه ،  
والجهاد من النمل ،  
والحكمه من الحيه ،  
والنظام من النحله ،  
أتعلم من الحكيم فأحب الحكمه ،  
وأتعلم من الغضوب

فأبتعد عن الغضب  
أمين

