

الغضب والحقوق الشخصية
كبح الغضب عبر تسليم توقعاتنا لله



دراسات المجموعة
لحياة جديدة

الغضب والحقوق الشخصية

كبح الغضب عبر تسليم توقّعاتنا لله

دليل الطالب

تأليف دايفيد باقي

الطبعة الخامسة


دراسات المجموعة
لحياة جديدة

الغضب والحقوق الشخصية

كبح الغضب عبر تسليم توقعاتنا لله

دليل الطالب

تأليف دايفيد باقي

الطبعة الخامسة

المراجع الكتابية المستخدمة في هذا الدرس مقتبسة من الترجمات الآتية للكتاب المقدس

(ترجمة سميث وفاندايك للكتاب المقدس)

(الترجمة العربية المشتركة)

حقوق الطبع والنشر © Teen Challenge USA 2022

تم نشر هذا الدرس باللغة الإنكليزية تحت عنوان، Anger and Personal Rights, 5th edition.

يمكن استنساخ هذه المواد وتوزيعها لتتم الاستعانة بها ضمن خدمة Teen Challenge وفي برامج مماثلة وكنائس محلية وفي المدارس وسائر المنظمات والأفراد. كما ويمكن تنزيلها من شبكة الإنترنت على الموقع الإلكتروني الآتي: www.iTeenChallenge.org.

ويتعين على كل من يرغب في نشر هذه المواد أو بيعها الحصول على إذن خطي من خدمة
.Global Teen Challenge

يشكّل هذا الدرس جزءاً من دراسات المجموعة لحياة جديدة التي تم إعدادها بهدف استخدامها في الكنائس والمدارس وخدمات السجون وخدمة Teen Challenge وخدمات مماثلة تعمل مع مؤمنين جدد. كما ويمكن الحصول على دليل المعلم ودليل الطالب ودليل الدراسة والامتحان والشهادة المتعلقة بهذا الدرس.

لمزيد من المعلومات حول هذه الدروس، يمكنك مراسلتنا على العناوين الآتية:



تاريخ آخر تنقيح 2022-05

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

المحتويات

- الفصل الأول. كيف استخدمتُ الغضب في حياتي؟ 4
- أ. كيف يبدو الغضب في حياتي؟ 4
- ب. ما الذي يعطي الغضب سلطاناً في حياتي؟ 9
- ت. كيف استطاع الغضب أن يحتلّ هذه المكانة المهمّة في حياتي؟ 11
- الفصل الثاني. كيف أهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتي؟ 14
- أ. لا توجد حلول سحرية 14
- ب. ابدأ من النهاية 15
- ت. ما علاقة حقوقي الشخصية بغضبي؟ 18
- ث. إلى جانب الحقوق الشخصية، ما هي الأمور الأخرى التي تغدّي غضبي؟ 31
- الفصل الثالث. ماذا يقول الله عن الغضب؟ 35
- أ. هل الغضب خطيئة؟ 35
- ب. كيف استخدم أشخاص في الكتاب المقدّس غضبهم؟ 37
- ت. ما الذي يُغضب الله؟ 42
- الفصل الرابع. كيف يمكنني أن أستخدم غضبي بالطريقة التي ترضي الله؟ 44
- أ. استعدّ لمواجهة المشاكل عندما تقرّر أن تسلّم حقوقك الشخصية لله 45
- ب. الخطوات الأولى نحو النمو الجديد 48
- ت. نمّ صفات إيجابية في حياتك 58
- ث. ميّز الفرق بين المسؤوليات الشخصية والحقوق الشخصية 59
- ج. ضع حدودًا 61
- ح. استخدم غضبك بالطريقة التي ترضي الله 61

الفصل الأول

كيف استخدمتُ الغضب في حياتي؟

هل سبق لك أن قلت لأحدهم: “أنت تُغضبني كثيرًا!”

أو هل سبق أن أتهمك أحدهم بأنك غاضب، فسارعتَ إلى الردِّ عليه بكلِّ فظاظة قائلاً: “أنا لست غاضبًا!”

ليس عليك أن تنظر بعيدًا اليوم لكي تجد شخصًا يعبر عن غضبه.

سواء كنت تشاهد نشرة الأخبار أو فيلمًا أو كنت ترافق أشخاصًا محيطين بك، غالبًا ما ترى أناسًا يعبرون عن غضبهم.

ماذا عنك؟ هل يحتلّ الغضب جزءًا كبيرًا من حياتك اليوم؟

إذا أراد الله إعداد شريط مصوّر عن حياتك كلّها والاكتماء بتشغيل الأجزاء التي تبين غضبك، فماذا سيتضمّن الفيديو؟ هل سيتضمّن حلقات قليلة يمكن مشاهدتها أم إنه سيشمل الجزء الأكبر من يومك وكل يوم من أيام حياتك؟

في هذا الدرس، سنلقي نظرة فاحصة على الغضب وسنسعى إلى إيجاد طرق لتحويله إلى جزء إيجابي من حياتك بدون السماح له بتدمير حياتك بالكامل.

أ. كيف يبدو الغضب في حياتي؟

أنت إنسان مميز. وأنت لا تشبه أيّ شخص آخر. وبالتالي، لن يبدو الغضب في حياتك مطابقًا تمامًا لما يبدو عليه في حياة الأشخاص المحيطين بك.

السؤال المطروح هو الآتي: “كيف يبدو الغضب في حياتي؟”

كيف تعبّر عن غضبك؟ كم مرّة تغضب؟ ما هي الطرق المختلفة للتعبير عن غضبك؟

إذا أردت تقييم نفسك، فما هي العلامة التي تعطيكها لنفسك على سلم من 1 إلى 100 في مجال الغضب؟

إذا كانت علامة صفر تعني أنك لا تغضب أبدًا فيما تعني علامة 100 أنك تغضب دائمًا، فما هي العلامة

التي تعطيكها لنفسك؟

والآن، فلنصطد قليلاً في المياه العكرة. إذا طلبنا من الأشخاص الأقرب إليك إعطاءك علامة على الغضب،

فماذا قد تكون هذه العلامة؟ وإذا جاءت علامتهم مختلفة تمامًا عن تلك التي وضعتها لنفسك، فعلاّم يدلّ ذلك؟

هل يعني هذا أنهم لا يعرفونك جيّدًا؟ أم أنك في حالة إنكار؟

فلنتوقّف عن مناقشة هذا السؤال ونلقِ نظرة فاحصة على بعض الطرق المألوفة التي يعبّر بها الناس

عن غضبهم.

1. كلام غضب

عندما تغضب، هل تتغيّر نبرة صوتك؟ يكفي لمعظمنا الاستماع إلى الآخر لكي يعرفوا أنّه غاضب. فهو

يتفوّه بكلام حادّ، ويقوم بانفعالات عاطفية تبين للجميع أنه ليس راضيًا!

يتكلّم الكثير من الأشخاص بصوت عالٍ عندما يغضبون. وإذا ازداد غضبهم حدّة، ترتفع نبرة صوتهم أكثر

فأكثر.

وثمة أشخاص يتغيّر كلامهم عندما يغضبون. فتسمعهم يتفوّهون بالشتائم للتنفيس عن غضبهم.

من السهل أن يقول الإنسان كلامًا جارحًا ومهينًا مثل “أكرهك” وهو في حالة غضب.

2. النظرات

إذا كان بإمكان النظرات أن تقتل، لارتفع عدد الأموات إلى حدّ كبير في العالم اليوم! ثمة أشخاص

يستخدمون عيونهم للتعبير عن غضبهم. ما الذي تفعله “نظرة الغضب” بالشخص الآخر؟ يتوقّف الأمر على

ماهية العلاقة التي تربط بين الشخصين. فثمة أطفال يجهشون بالبكاء عندما يرمقهم أحد والديهم بنظرة غضب

فيما يتجاهل أطفال آخرون غضب والديهم تمامًا.

3. الشجار

غالبًا ما يكون الغضب والشجار وجهين لعملة واحدة. فكلام الغضب يؤدي إلى تبادل التهديدات بين شخصين وسرعان ما ينشب شجار بينهما. في الواقع، يمكن لحرب الكلام أن تتحوّل بسرعة إلى شجار يتخلّله تضارب وتعارك. فالغضب يولّد تشاحنًا كبيرًا في العلاقات.

4. الصراخ

يشكّل الصراخ إحدى الطرق التي يعبّر بها بعض الأشخاص عن غضبهم. وليس المقصود هنا رفع نبرة الصوت أكثر بقليل من المعتاد.

كانت “كريستي” شابة هادئة ضمن برنامج خدمة **Teen Challenge**. كان لديها ما يكفي من مشاكل لكنّها استطاعت أن تحرز تقدّمًا في التغيير. وفي صباح يوم سبت، وفيما كانت تقوم بفروضها، جاء أحدهم وقال لها كلامًا لم يعجبها. وسرعان ما احتدم الجدل بينهما فاستشاطت “كريستي” غضبًا وراحت تصرخ بأعلى صوتها.

كان صراخها عاليًا جدًّا لدرجة أن سكان المبنى المجاور استطاعوا أن يسمعوها صوتها. بدا الأمر كما لو أنّها تتعرّض للقتل. فأسرع الجيران مذعورين إلى المكان لاكتشاف ما يجري. ولما وصلوا إلى مكان تواجد “كريستي”، كانت الأمور قد عادت إلى طبيعتها، وأرأوا “كريستي” تتمشّي في المكان هادئة، وتتصرّف وكأنّ شيئًا لم يكن.

5. الانتقام

“أنا لا أغضب، أنا أنتقم فحسب”. هل تعرف شخصًا يقول هذا الكلام؟ هو لا يكتفي بحرب الكلام ولا يسعى إلى التشاجر مع الآخر. لكنه يبحث عن طريقة للانتقام منه.

وقد ينقذ الانتقام خلال دقائق أو أيّام قليلة، كما يمكن أن يستغرق فترة أطول من ذلك. لكنّه يكرّ له الضغينة في قلبه إلى أن يجد فرصة سانحة ليجعله يدفع ثمن الخطأ الذي ارتكبه.

وقد يأتي الردّ على شكل أعمال عنف تفوق الضرر الذي تمّ التسبّب به في بداية الأمر. نجد مثلاً على ذلك في الفصل 25 من سفر صموئيل الأول. كان داود ورجاله قد واطبوا على حماية الشعب في المنطقة طوال بضعة أشهر. ولما حان وقت الحصاد، أرسل داود رجاله إلى نابال ليطلبوا منه هدية يعبّر من خلالها عن تقديره لداود بعد أن أمّن الحماية لمواشيه وقطعانه.

لكن نابال لاقى الرجال الذين جاءوا طالبين الهدية بكلام قاسٍ وفظّ. ولما علم داود أنّ رجال عوملوا بقلّة احترام، قام بردّ فعل فوريّ وأمر رجاله بالاستعداد لمحاربة نابال. وقال إنّّه لن يتراجع حتّى يُقتل نابال وجميع العاملين لديه.

هذا انتقام مبالغ به وليس مطابقاً للشريعة التي تقول “عين بعين”. فداود لم يخطّط لقتل نابال فحسب، لكنّه أمر بقتل كلّ رجل يعمل لديه. لماذا؟ لأنّ نابال تكلم بقلّة احترام مع رجال داود ورفض أن يقدم لهم هديّة. لكن أبيجايل زوجة نابال تدخّلت وحاولت إقناع داود بالتراجع عن انتقامه. فسمع داود منها ورجع عن قراره. وبالتالي، لو لم تتدخّل هذه المرأة، لأطلق داود العنان لغضبه سائحاً له باتخاذ منحى تدميريّ، قاتلاً أبرياء باسم الانتقام.

6. الصمت

لا يلجأ الجميع إلى الصراخ للتعبير عن غضبهم. فثمة أشخاص يعبرون عن غضبهم بصمت. تسأل أحدهم: “هل أنت مستاء؟ ما السبب؟” فيجيب: “لا شيء”. ويمتنع عن التحدّث معك. ويعبر آخرون عن غضبهم من خلال التباطؤ. تقول لأحدهم: “هيا أسرع!”، فتجده يتباطأ أكثر فأكثر. ويمكن لمن يسلك في هذا النوع من الغضب أن يرسم ابتسامة على وجهه لكي يوحي بأنّ كلّ شيء على خير ما يرام، لكنّه في حالة غليان داخليّ. ففي قرارة نفسه، هو غاضب جداً من الآخر لأيّ سبب كان، لكنّه وبدلاً من الردّ عليه بكلام قاسٍ، يلزم الصمت، متظاهراً بأنّه في سلام، فيما هو يستشيط غيظاً من الداخل. ويمكنه بسهولة شتّ حرب مع أي شخص يثير غضبه، لكنّها حرب خفيّة وسريّة. فيبدأ بالعمل ضدّه لكن في الخفاء. هذا ما يُعرف غالباً بالسلوك السلبيّ العدوانيّ. يبدو الشخص سلبياً ظاهريّاً، لكن في الواقع، هذه طريقته في الردّ على الشخص الذي أثار غضبه.

7. كبت الغضب في القلب

يختار بعض الأشخاص كبت غضبهم ويحاولون إخفاءه ظناً منهم أنّهم يُخطئون إذا أظهره، فيعمدون إلى كبته في داخلهم قائلين لأنفسهم: “إذا كبتُ غضبي في داخلي وأخفيته، فسيزول حتماً وسيكون كلّ شيء بخير”. لكن في الواقع، يمكن لردّ الفعل هذا أن يتسبّب بضرر فعلي كما الشجار أو الجدل.

إذا قال لك أحدهم: “أنا لا أغضب أبدًا”، فما هي الفكرة التي تراود ذهنك فورًا؟ “يا له من كذاب! إنَّه محادع تمامًا”.

ربَّما هذا الشخص يكذب، أو أنَّه يقارن نفسه بالآخرين وبطريقة تعبيرهم عن غضبهم. فهو يراهم يصرخون ويشتمون ويتشاجرون، فيقول: “أنا لا أتصرَّف أبدًا بهذه الطريقة”. إدا، هو يعتمد هذا المنطق لتبرير نفسه مدَّعيًا أنَّه لا يغضب أبدًا.

لكن ما يحدث على الأرجح هو أن هذا الشخص تعلَّم طريقة مختلفة للتعبير عن غضبه، وتمثَّل هذه الطريقة بكبت الغضب في داخله. حتَّى إنَّه ربَّما لا يدرك قيامه بذلك. لكن تجدر الإشارة إلى أن لكبت الغضب في الداخل آثار تدميريَّة على حياة الإنسان.

8. تحويل غضبك نحو نفسك

يمكن للمرء أن يحوِّل غضبه نحو نفسه بدلًا من صبيِّه على الناس. فيجد نفسه يغضب من نفسه وينتقد ويشتم ذاته باستمرار. ويشعل هذه الأسطوانة في داخله مرارًا وتكرارًا وفي كلِّ مرَّة يزداد اثمنازًا وغضبًا من نفسه. عندما تحوِّل الغضب نحو الداخل، نحو نفسك، قد تتسبَّب بأضرار مختلفة تمامًا عن تلك التي يمكن أن تنتج عن توجيه غضبك نحو الآخرين.

فتلوم نفسك لأنَّ ضعفك منعك من الردِّ على الآخر. كما أنَّك قد تحمِّل نفسك مسؤوليَّة أي أمر يحدث في حياتك. وقد تتعدَّد الأسباب التي تجعلك تعتقد أنَّك محقٌّ في تحويل غضبك نحو نفسك. لكن حقيقة الأمر هي أن هذا الردِّ على الغضب يتسبَّب بالمزيد من الأضرار. فتحويل الغضب نحو الداخل لا يمكن أن يكون جزءًا من الحلِّ للمشكلة المتسبِّبة به.

قد يبدو تحويل الغضب نحو الداخل أقلَّ ضررًا، لكنَّه في الحقيقة يتسبَّب بأذيَّة فعلية في حياتك وحياة الآخرين على حدِّ سواء. فعندما تؤذي نفسك، تجرد نفسك تؤذي الآخرين بطرق مختلفة.

وتمثَّل إحدى طرق تعبير الإنسان عن غضبه نحو نفسه بتشويه ذاته وتعذيبها. ويشار إلى أن الأشخاص الذين يعمدون إلى تشطيب أنفسهم يعانون من مشاكل أكبر من مجرد الغضب تجاه الذات. غالبًا ما ينتج هذا التصرُّف عن مشاكل متعلِّقة بالسلطة والسيطرة في حياة مليئة بالفوضى والإساءة.

ويمكن أن يؤدي تحويل الغضب نحو الذات إلى الوقوع في الكآبة. فالغضب يعزز اعتقاد المرء أنَّه ليس إنسانًا صالحًا. كما أن فقدان الأمل يعزز الشعور بالكآبة والغضب.

9. المزاح- السخرية

يمكنك اللجوء إلى المزاح للتعبير عن غضبك، لكن غالبًا ما يتم ذلك على حساب الشخص الآخر. فالاستهزاء بالشخص الذي يشكّل محور غضبك هو إحدى الطرق التي يمكنك اتّباعها لكي تبدو خفيف الظلّ فيما تجعل الآخر يبدو أحمقًا.

ويمكنك أيضًا اللجوء إلى أسلوب السخرية للردّ على الشخص الذي يشكّل محور غضبك.

ب. ما الذي يعطي الغضب سلطانًا في حياتي؟

الغضب شعور قويّ جدًّا! يمكن أن يكون في البداية عبارة عن مضايقة بسيطة وسرعان ما ينفجر ليتحوّل إلى بركان غضب متّقد. ما الذي يعطي الغضب هذا السلطان؟
يتغذّى الغضب من الخوف أو الجروح العاطفيّة أو الإحباط.

1. الخوف

قد يستبعد البعض وجود أي علاقة بين الخوف والغضب. لكنّ الخوف عامل أساسي يزيد حدّة الغضب لدى الرجال. ويُشار إلى أن الكثير من الرجال يرفضون الاعتراف بشعورهم بالخوف في وضع معيّن. حتّى إنّهم قد لا يتواصلون مع مشاعرهم بما يمكّنهم من التمييز أنّ الخوف هو سبب ما يشعرون به من غضب. لكنّهم يعلمون جيّدًا أنّ الوضع لا يروق لهم، فيقومون بردّ فعل غاضب.

لقد أصبح الغضب وسيلة مألوفة معتمدة لدى معظم الرجال ولدى الكثير من النساء أيضًا. فهؤلاء يستعملون الغضب كوسيلة للتعبير عن عدم رضاهم على الوضع الذي يمرّون فيه.

2. الجروح العاطفيّة

الجروح العاطفيّة هي المحفّز الأكثر شيوعًا للغضب. فربّما أنت تضايقت كثيرًا جرّاء ما فعله بك أحدهم. وكلّما فكّرت في الأمر، تفاقمت جروحك.

وإذا لم تشفّ جروحك العاطفيّة فهي تتحوّل إلى سرطان ينمو ويمتدّ بسرعة وصولًا إلى قلبك وسرعان ما يتحوّل الجرح إلى مرارة. فتستشيط غضبًا مجرّد تفكيرك في الشخص الذي أذاك.

وإحدى عواقب الجروح غير المشفّية هي تأثيرها السريع على علاقاتنا بالآخرين. فعندما يصدر عن أحدهم كلام أو فعل يذكرك بجروح الماضي، يمكنك بسهولة أن تبدي ردّ فعل غاضب تجاه الوضع الجديد الذي تواجهه. وغالبًا ما يكون ردّ فعل مبالغًا به. فتجد أنّ مسألة بسيطة أحدثت انفجارًا هائلًا من الغضب. ما السبب؟

تولّد جروح الماضي غير المشفّية اضطرابًا عاطفيًا في داخلك. فتجعلك تقوم بردّ فعل مبالغ به عندما تتأثر بمشكلة ما. فكّر قليلًا في ما قد تشعر به عندما يتعرّض إصبعك لحرق أو جرح. وهو أمر يمكن أن يحدث في ثانية واحدة لكنّ الألم يدوم لأيام طويلة. ويكفي أن تلمس شيئًا بهذا الإصبع لكي تشعر بألم شديد. لو لم يتعرّض إصبعك للإصابة لما تألمت جراء لمسك الأشياء. لكن إذا لم تتعاف من الإصابة أو الحرق، فيمكن لأيّ شيء تلمسه أن يسبّب لك ألماً رهيبًا.

تولّد جروح الماضي غير المشفّية غضبًا عارمًا في داخلنا يشبه الألم الرهيب الذي تسببه لنا الحروق أو الإصابات.

3. الإحباط

يغدّي الإحباط الغضب لأنّه ناتج عن خيبات أمل تسببها رغبات غير متممة. فنحن نريد أن نمسك بزمام الأمور وأن ننال مرادنا. نريد السلام والطمأنينة لكننا لا نجني سوى المشاكل التي لا تزول. وتولّد هذه المضايقات المستمرة والتوقعات غير المتممة شعورًا كبيرًا بالاستياء. وعندما نفقد قدرتنا على التحمّل، نقوم بردّ فعل غاضب. وليس الإحباط موجّهًا ضد الآخرين فحسب، بل يمكن أن توجّهه بسهولة نحو نفسك. في الواقع، يمكن أن تشعر بالإحباط لأنك لم تستطع أن تتخلّص من مشكلة ما، أو لأنك أخفقت أو لم تتمكن من تحقيق مرادك.

4. هل يتحكّم الغضب في حياتك؟

سواء كان غضبك ناجمًا عن خوف أو جروح عاطفية أو إحباط أو أي سبب آخر، خلاصة الأمر هي أن الغضب شعور قوي جدًا. وإذا لم تتعلّم كيفية التعامل معه بالشكل الصحيح فسيتسبّب بشق أنواع الدمار في حياتك.

يشبه الغضب شخصًا يريد السيطرة على حياتك أو التحكم فيها. وهو شعور قوي جدًا لدرجة أنّه يطرد كل المشاعر الأخرى في قلبك وذهنك ويسعى إلى التحكم فيك. قال أحد المراهقين: “كنت محبطًا ومستاءً جدًا لدرجة أنّي لم أجد أمامي خيارًا آخر سوى القيام بردّ فعل غاضب”.

عندما تسمح لغضبك بالسيطرة عليك، فهو يتحكّم في أفكارك ومشاعرك وكلامك وأعمالك. لقد أوجد الله حلاً لمشكلة الغضب لديك. وستعرّف إلى هذه الحلول في الجزء المتبقّي من هذا الدرس.

ت. كيف استطاع الغضب أن يحتلّ هذه المكانة المهمّة في حياتي؟

من السهل أن تحوّل إخفاقات الآخرين مسؤوليّة غضبك. فهم أخفقوا عندما امتنعوا عن إظهار محبتهم للغير وعندما أذوك وأسأوا إليك وخانوك وتجاهلوك. ولقد تعرّض الكثير من الأشخاص، كباراً وصغاراً، لسوء المعاملة. وبالتالي، أصبح لديهم سبب ليغضبوا من الأشخاص الذين تسبّبوا بكلّ تلك الآلام في حياتهم. لكنّ هذا الجواب ليس كافياً. كيف استطاع الغضب أن يحتلّ هذه المكانة الكبيرة في حياتك؟

1. تعلّمت كيفية استخدام غضبك

الحقيقة هي أنّك تعلّمت كيفية استخدام غضبك من خلال مراقبة الآخرين. فمنذ يوم ولادتك، أنت تتأثر بالآخرين، سواء كان بشكل إيجابي أو سلبي. وربما شكّل والداك مثلاً إيجابياً يمكنك الاقتداء به لكي تعتمد طرقاً فعّالة للتحكّم في غضبك بدون أن تسمح له بأن يتحوّل إلى قوّة مدمّرة في حياتك.

لكنّنا كثيراً ما شهدنا على استخدام الغضب بطريقة سلبية، مثل التعبير عن الغضب بشكل خارج عن السيطرة أو استخدامه كسلاح لأذية الآخرين. وربما ترسّخت هذه الأمثلة السلبية بعمق في حياتك قبل أن تتمكن من التحدّث عن الضرر الذي تسببت به في حياتك أو فهمه.

واليوم، يستخدم كثيرون بيننا الغضب بدون حتّى التفكير في الأمر. وهو أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا لدرجة أنّنا بتنا نعبّر عنه في جزء من الثانية. من السهل أن تقنع نفسك قائلاً: "هذا ما أنا عليه. لطالما كنت سريع الغضب".

نجد أن الكثير من الأشخاص اليوم لا يتحكّمون في غضبهم بل يدعون غضبهم يتحكّم فيهم. يكفي أن تضغط على الزر المناسب لكي ينفجروا غضباً في لحظة. فنحن نقوم بردّ فعل غاضب بدون حتّى التفكير في الأمر.

لكنّ الحقيقة هي أنّنا قمنا بسلسلة من الخيارات على مرّ السنين واخترنا الغضب بدون أن نفكر في قوّته المدمّرة في حياتنا. واستخدمناه كسلاح معتقدين أنّ من حقّنا أن نغضب. فرأينا قوّته وحتماً نحن نحبّ القوّة!

2. يجب أن تتحمّل مسؤوليّة غضبك

تطرّقنا سابقًا في هذا الفصل إلى الطرق المختلفة التي يعبر بها الناس عن غضبهم. كما وتحدّثنا عن قوّة هذا الشعور في حياتنا. لذا، أريد منك أن تجيب بصدق على السؤال الآتي:

هل يشكّل الغضب مشكلة في حياتك؟

أحد أكبر التحدّيات التي يواجهها البعض منّا هو الاستعداد للاعتراف بمشكلته. لكن سواء كان الغضب يشكّل مشكلة كبيرة أو صغيرة في حياتك، أو كنت إنسانًا لا يغضب إطلاقًا، يجب أن تتحمّل مسؤوليّة غضبك. فليس الناس هم الذين يغضبونك لكنك أنت تختار أن تقوم بردّ فعل غاضب. فالغضب قرارك أنت.

هذه خطوة كبيرة تقودك نحو تعلّم كيفية استخدام غضبك بالطريقة التي ترضي الله. عليك أن تقول لنفسك كلّ يوم: "يجب أن أحمّل مسؤوليّة غضبي".

وسواء كنت متضايقًا أو مستاءً أو محبّطًا أو مسممّزًا أو غاضبًا أو ممتلئًا حقّدًا أو منفجرًا غضبًا، وسواء كنت تعاني من مشكلة كبيرة أو صغيرة في حياتك، عليك أن تقول: "يجب أن أحمّل مسؤوليّة غضبي".

3. يمكن أن يتحوّل الغضب إلى إدمان

قال أحد المدمنين السابقين على المخدّرات قبل انضمامه إلى مركز Teen Challenge: "عندما كنت أعجز عن الحصول على المخدّرات، كان الغضب يمنحني ما أتلهّف إليه. فمشاعر الغضب كانت تمنحني سعادة عظيمة، وكنت أستخدمها لأؤذي الآخرين. فكنت أنا الممسك بزمام الأمور، وقد جعلني هذا الأمر أشعر بسعادة غامرة".

الغضب شعور مفعم بالطاقة. وهو يُطلق مادة الأدرنالين في دماغك ويمنحك سعادة عظيمة. وبالنسبة إلى البعض، يصبح الغضب الطريق المؤدّي إلى البهجة العاطفية. وعندما يطلق المرء العنان لغضبه، يتنابه شعور بالقوّة العاطفية.

ويزداد الغضب حدّةً لدرجة أنّه يمسك بزمام الأمور في حياتك. فيتحكّم هو فيك بدلًا من أن تتحكّم أنت فيه. ويمكن أن يصبح سأمًا جدًّا لدرجة أن يهدم كلّ شيء وخصوصًا علاقتك بالآخرين.

خلاصة

إدًا، كيف يمكنك أن تستأسر هذا الشعور القوي لتضعه في مكانه الصحيح في حياتك؟ هل يوجد أمل في التغيير الحقيقي؟ هل توجد حاجة إلى التغيير؟ قبل أن تجيب على هذه الأسئلة، خصّص وقتًا للتفكير في السؤال الآتي. لو كان يسوع موجودًا هنا الآن، كيف كان ليجيب على السؤال الآتي: “هل هناك حاجة ليغيّر فلان (دوّن اسمك) طريقة استخدامه لغضبه؟” ماذا قد يقول يسوع عنك؟ إلى أي مدى يرى يسوع أنّه يجب عليك أن تغيّر طريقة استخدامك للغضب في حياتك؟

إذا أردت أن تقوم بأي تغيير في حياتك في ما يتعلّق بغضبك، يجب أن تبدأ اليوم بتحمّل مسؤوليّة غضبك قائلاً: “أنا أختار أن أتحمّم في غضبي”. وإذا كنّا صادقين، يجب علينا بمعظمنا الاعتراف بأننا اتخذنا الكثير من القرارات الخاطئة لأننا كنّا في حالة غضب. فأصبح الغضب قوّة مدبّرة في حياتنا.

الفصل الثاني

كيف أهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتي؟

عنوان هذا الفصل عبارة عن سؤال مهمّ متعلّق بمسائل عدّة. بدايةً، إنّه يفترض أنّ للغضب تأثيراً تدميريّاً في حياتك. من الواضح أن الغضب يشكّل مشكلة أكبر في حياة البعض مقارنةً بغيرهم. فهو دفع بعض الأشخاص إلى القتل. ومن السهل أن تقع في فخّ مقارنة نفسك بالآخرين مستنتجاً أنّك أفضل منهم بكثير قائلاً: “لدى فلان مشكلة غضب كبيرة، أمّا أنا فلا مشكلة لدي في هذا الأمر على الإطلاق”.

لكن عندما تلقي نظرة صادقة على حياتك، هل تستطيع أن ترى القوّة التدميريّة للغضب في ماضيك؟ كيف يمكن أن يجيب الأشخاص الأقرب إليك على هذا السؤال؟

وينطوي عنوان الفصل على افتراض آخر وهو أنّك مهتمّ فعلاً في تعلّم كيفية هدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتك. وأنت وحدك قادر على تحديد مدى أهمية هذه المسألة في حياتك.

أ. لا توجد حلول سحرية

لا يوجد حلّ سحريّ لمشكلة الغضب. لا يمكنك أن تصلّي صلاة بسيطة فتختفي مشكلة الغضب فجأةً. فالعصا السحرية لا تعمل إلا في أفلام القصص الخرافية.

وفي عالم الواقع، يجب أن تتحلّى بالعزم والتصميم وأن تعمل جاهداً على مدى فترة من الزمن لكي تجد حلولاً فعليّة لمشكلة غضبك. ويشار إلى أن الكتاب المقدّس مليء بنصائح عمليّة تساعدك في هذا المجال، كما ويوجد مؤمنون ناضجون يساعدونك بشكل إيجابي لتخلّص من غضبك. لذا، لا تترجّح تحت ثقل حجم هذه المهمّة بل الجأ إلى الله القادر أن يساعدك على حلّ كلّ مشكلة تواجهها.

ولا تطلب من الله أن يزيل قدرتك على الشعور بالغضب. فهو لن يزيلها تمامًا مثلما أنه لا يمكن أن يجعل يدك تختفي إذا كنت تعاني من مشكلة السرقة. وهو منحك القدرة على اختبار مشاعر الغضب منذ لحظة ولادتك. وعندما تتعلم أن تستخدم هذه المشاعر بالطريقة التي يريد الله، فهي تفقد تأثيرها التدميري في حياتك وتحوّل إلى قوّة إيجابيّة.

ب. ابدأ من النهاية

إذا أردت أن تتعلم كيفية هدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتك، من المستحسن أن تبدأ من النهاية.

أين تريد أن تكون بعد أن تحلّ هذه المشكلة بشكل تام؟ كيف تريد أن تبدو حياتك؟

والأهم من ذلك، أين يريد الله أن تكون؟ كيف يريد أن تبدو حياتك عندما تستخدم الغضب بالطريقة التي ترضيه؟

من المفيد جدًّا أن تبدأ من النهاية لكي تضع نصب عينيك هدفًا تسعى إلى تحقيقه. عندئذٍ، تستطيع أن تبدأ باتّخاذ خطوات تدريجيّة، مبقّيًا نظرك شاخصًا نحو الهدف الذي وضعته أمامك.

1. أين تريد أن تكون؟

خصّص بضع دقائق لتحلم بمستقبلك. كيف كانت حياتك لتبدو لو لم تكن لديك مشكلة غضب؟

كيف يمكن أن تختلف مشاعرك وأعمالك إن لم تعد تسمح للغضب بممارسة تأثيره التدميري في حياتك؟

وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على علاقتك بأفراد عائلتك وبالأشخاص المقربين إليك؟

هنا، تكمن العقدة الحقيقيّة بالنسبة إلى البعض منّا. ربّما أنت تقول: "لدى جميع الأشخاص الذين أعرفهم

مشكلة غضب. وإذا قال أحدهم إنّه لا يعاني من هذه المشكلة، فهو على الأرجح يكذب أو يهيم في عالم الأوهام!"

الحقيقة هي أن بعض الأشخاص تعلّموا كيفية السيطرة على غضبهم لكي يفقد قوّته التدميريّة في حياتهم.

هم تعلّموا كيفية استخدامه بطريقة إيجابيّة.

ويتمثّل أحد المفاتيح التي تساعدك على معرفة ما يمكن أن ينطوي عليه مستقبلك باكتشاف وعود الله

المرتبطة بهذا الموضوع ومن ثمّ التمسك بهذه الوعود.

2. ما الذي يريد الله أن تفعله؟

لم يخلقك الله لتكون عبداً لغضبك. وهو لا يريد أن يدمر الغضب حياتك. بل إنَّه منحك هذا الشعور عندما خلقك لكي تختبر الحياة بكلِّ غناها، والغضب جزء من خطته المبدعة لحياتك.

والتحدِّي الحقيقي الذي تواجهه اليوم هو الآتي: كيف يمكنني استخدام غضبي بالطريقة التي تكرم الله؟ هذا ما يريد الله أن تفعله.

من السهل جداً أن تقرأ ما ورد أعلاه قائلاً: “حسناً، هذا هو هديي”. لكنك ربَّما تحتاج إلى بعض الوقت لتتوصَّل إلى مرحلة تستخدم فيها غضبك بالطريقة التي ترضي الله. وقد تقول لنفسك: “انس الأمر. أنا لن أصبح كاملاً أبداً”.

أنت لست مدعوًّا للكمال. أنت مدعوٌّ لاتباع خطوات تدريجيَّة لكي تصبح الإنسان الذي يريد الله أن تكونه. وعندما تحقِّق هذا الهدف، مهما استغرق الأمر وقتاً، تختبر ملء الرضى في حياتك. ويصبح بإمكانك الرجوع بالذاكرة إلى الماضي والقول: “يا رب، أشكرك لأنني لم أعد كما كنت في الماضي. لقد كبرت فعلاً بطريقة إيجابية”.

أنت تحتاج إلى مساعدة من الله لكي تبلغ هذه المرحلة، وهو جاهز لمساعدتك. كما أنك تحتاج إلى مساعدة من الأشخاص الذي سبقوك على هذه الدرب وبلغوا مرحلة متقدِّمة فيها.

3. ما هو وضعك الحالي اليوم؟

بعد أن تحدّد هدفك، يجب أن تلقي نظرة فاحصة على حياتك لتتبيّن وضعك الحالي. كيف تستخدم الغضب في حياتك اليوم؟ هل تعاني من مشكلة غضب تجاه الآخرين أو تجاه نفسك بشكل أساسي؟ أو تجاه الله؟ أو أنك تجد نفسك تغضب من أشياء، مثل جهاز الكمبيوتر؟

ترتبط هذه المسألة ارتباطاً وثيقاً بتحمُّل مسؤوليَّة غضبك. لا ينفع القول: “إذا توقفت عن إغاظتي، يصبح كل شيء على ما يرام في حياتي”. حتَّى إذا كان الكلُّ من حولك كاملاً ولم يرتكب أي خطأ، هذا لا يعني أنك لم تعد تعاني من مشكلة الغضب، بل ستبقى على حالك!

كلُّ ما يفعله الأشخاص المحيطون بك هو ببساطة كشف مشكلة الغضب التي تعاني منها. فعندما يقومون بأمر يثير غضبك، لا تكمن المشكلة فيهم، لكنهم ببساطة يفضحون مشكلتك. هذا لا يعني أنه لا توجد مشكلة

في الأعمال التي يقومون بها. فهم ربّما يعاملونك معاملة سيئة أو يقومون بأعمال شريرة. لكن بالرغم من ذلك، عليك تحمّل مسؤوليّة السيطرة على غضبك.

قد تواجه صعوبة كبيرة في تحديد وضعك بدقّة اليوم في ما يتعلّق بموضوع الغضب. وقد يساعدك أن تطلب من الأشخاص المقرّبين إليك وصف مشكلة الغضب التي يرون أنّك تعاني منها. عليك أن تحدّد وضعك اليوم لكي تبدأ باتّخاذ خطوات في الاتجاه الصحيح، فتنمو لكي تصبح الشخص الذي يريد الله أن تكونه.

4. الخطوة الأولى - هل سلّمت حياتك للمسيح؟

لا يمكنك خوض معركة التغلّب على مشكلة الغضب والانتصار بقوّتك الخاصّة. بل أنت تحتاج إلى مساعدة من الله وهو جاهز لمساعدتك. إذا أردت أن تهدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتك، تحتاج إلى أساس متين لكي تبدأ عمليّة النموّ.

وإذا لم تسلّم حياتك ليسوع طالبًا منه أن يصبح مخبّصك وقائد حياتك، فالآن هو الوقت المناسب للقيام بهذه الخطوة. وعندما تغوص في هذه الحياة الجديدة التي أعدّها يسوع لك، فهو وعد بأن يمنحك القوّة التي تحتاج إليها للتصدّي لكلّ مشكلة قد تواجهها. لكنّ الله قطع هذا الوعد لأتباعه. وإذا لم تصبح مؤمنًا بالمسيح فقد يكون صعبًا عليك بل مستحيلًا أن تحاول حلّ هذه المشكلة بمفردك. فالله جاهز لمساعدتك، لكن يجب أن تكون مستعدًا لقبول مساعدته تحت شروطه.

ولا يمكنك تسليم أجزاء حياتك المليئة بالخطيئة والتي تواجه مشكلة فيها قائلاً: "يا رب، أحتاج إلى مساعدتك في هذه الناحية لكن لا تملّ عليّ ما سأفعله بالجزء المتبقي من حياتي". فتسليم حياتك للمسيح هو أفضل قرار يمكن أن تتخذه يومًا. وعليك أن تقرّر إمّا أن تسلّمه كلّ شيء أو لا شيء. إمّا أن يكون يسوع قائد حياتك كلّها أو لا يكون. وكما أنّه لا يمكن للمرأة أن تكون "حاملًا جزئيًا"، هكذا أيضًا لا يمكنك أن تسلّم حياتك جزئيًا ليسوع.

إذًا، إذا سلّمت حياتك ليسوع، فهو جاهز لمساعدتك على التخلّص من مشكلة الغضب التي تعاني منها. لكن مجرّد كونك مؤمنًا بيسوع لا يعني أنّه سيزيل مشكلة الغضب لديك بشكل تلقائي. فإذا كان شخصان متزوّجين، لا يعني هذا أنّ الزوجة ستصبح حاملًا بشكل تلقائي.

توجد كتب كثيرة حول الغضب وكيفية السيطرة عليه. وهي تتضمّن اقتراحات كثيرة تساعدك على التغيّر. وفي الجزء المتبقي من هذا الدرس، سنتطرّق إلى بعض الاستراتيجيات التي يمكنك اتّباعها للتغلّب على قوّة الغضب التدميريّة في حياتك.

ت. ما علاقة حقوقي الشخصية بغضبي؟



سنتناول إحدى أصعب المسائل المرتبطة بقوة الغضب التدميرية في حياتك. إنَّها مسألة “حقوقك الشخصية”. وإذا فهمت كيف أنَّ حقوقك الشخصية تغذي غضبك، وسلَّمت حقوقك الشخصية لله، فإنَّك بذلك تقتلع جذور الغضب الأكثر رسوخًا من حياتك. وبهذه الطريقة، أنت لا تحلّ مشكلة الغضب على الفور فحسب، بل إنَّك تختبر تحوُّلاً دراماتيكيًّا في حياتك في مجال الغضب.

1. ما هي الحقوق الشخصية؟

الحقوق الشخصية عبارة عن قوانين وضعناها لحياتنا. تحدّد هذه القوانين بمعظمها الطريقة التي يجب أن يعاملنا بها الآخرون في مواقف الحياة المختلفة. في ما يلي بعض الأمثلة عن الحقوق الشخصية:

الحقّ الشخصي عبارة عن قانون وضعته لنفسي متوقِّعًا أن يطيعه الآخرون.

تتمحور الحقوق الشخصية عادةً حول مجال أو أكثر من المجالات الآتية:

1. شيء يملكه شخص ما
2. شيء يحقّ لأحدهم القول إنّه ملك له
3. شيء يحقّ لأحدهم المطالبة به قانونًا
4. حرية القيام بأمر ما
5. شيء يحقّ لك القيام به

• لا يحقّ لك بأن تقلّل من احترامي

• يجب أن تكلمني دائمًا بلطف

• لا تقاطعني عندما أكلمك

• يجب أن تفعل ما أطلب منك فعله

• لا تتهمني بارتكاب الأخطاء

• لا تأخذ أشياءي بدون إذن مني

• لا تتجاهلني

• لا تغضب مني

• من حقّي أن أرتدي الملابس التي أريدها

• يجب أن ينقذ جهاز الكمبيوتر أوامري دائمًا- وفورًا!

• من حقّي أن أستمع إلى نوع الموسيقى الذي أريده

• من حقّي أن أقضي وقتًا حرًا/ وقتًا شخصيًا.

ويمكن أن تطول هذه القائمة لتماماً صفحات عديدة. والجدير بالذكر هو أننا بمعظمنا لم ندون يوماً هذه الحقوق الشخصية لكي نسلّمها لكلّ من تربطنا علاقة به. لكننا نعتبرها في قرارة أنفسنا "قوانين حياتية" تنطبق على حياتنا تحديداً. ونحن نفكر في هذه القوانين ونقول: "من حقّي أن تتمّ معاملي بهذه الطريقة".

في هذه المرحلة، يمكنك إنجاز المشروع الثاني من دليل الدراسة تحت عنوان "حقوق الشخصية". يتضمّن هذا المشروع مجموعة من المجالات المختلفة التي يمكن أن يكون لك فيها حقوق شخصية - وهي عبارة عن قوانين وضعتها حياتك متوقّفاً من الآخرين أن يطيعوها. فكّر في الأمور التي تزعجك وتثير غضبك ثمّ حاول تحديد الحق الشخصي الكامن وراء مشاعر الغضب هذه.

فلنأخذ الملابس على سبيل المثال. ما هي المواقف التي يمكن أن تجعلك تقوم بردّ فعل غاضب في ما يتعلّق بملابسك؟ ماذا عن الأشخاص الذين يستعبرون ملابسك بدون أن يأخذوا إذنك أوّلاً؟ ماذا عن الأشخاص الذين يوسّخون ملابسك عمدًا عبر مسح أيديهم الموحلة بسترتك؟

يتعلّق كل واحد من هذه المواقف بـ "قانون" تتوقّع من الآخرين أن يطيعوه:

1. يجب أن تأخذ إذني قبل أن تستعير أيّ قطعة من ملابسي.

2. لا يحقّ لك أن تمسح يديك المتسختين بسترتي.

وإذا لم تتمكن حتى اليوم من تحديد الحقّ الشخصي الذي تمّ انتهاكه، فربّما أنت تحتاج إلى صديق أو إلى مرشد موثوق لمساعدتك على معالجة هذه المشكلة وتحديد الحقوق الشخصية المتعلّقة بها.

لماذا يجب أن أسلّم حقوق الشخصية لله؟

1. لأن الله يحبني

الله صالح وطرقه كاملة. هو لا يرتكب الأخطاء. وهو يحبك أكثر ممّا يحبك أي شخص آخر. وإذا كنت مقتنعاً بأنّ الله يحبك، ثق به وسلّمه حقوقك الشخصية. مزمو 34: 8

2. لأبين محبتي لله

تدعونا الوصية العظمى في الكتاب المقدس إلى أن نحبّ الله من كلّ قلبنا ونفسنا وفكرنا وقدرتنا (مرقس 12: 30). وتتمثّل إحدى الطرق التي تبيّن فيها لله أنّك تحبه بتسليمه حقوقك الشخصية. هذا خيار عليك أن تقوم به.

3. الحقوق الشخصية مرتبطة بالملكيّة

عندما تؤمن بيسوع، يصبح الله مالك حياتك وبالتالي المسؤول عنها. وبما أنّه هو المالك، عليك أن تسلّمه حقوقك الشخصية. 1 كورنثوس 6: 19 ب-20، رومية 12: 1.

4. الله هو قائد حياتي

الأشخاص الذين يشغلون مركز سلطة هم الذين يسُنون القوانين في بلدنا. وعندما تصبح مؤمنًا، يجب أن تسمح الله بأن يصبح الأمر النهائي في حياتك. فهو يعرف الأفضل لك.

متّى 11: 28-30

5. إذا، لن أغضب

نحن نغضب عندما ينتهك آخرون حقوقنا الشخصية. لكن إذا سلّمت هذه الحقوق لله، لا تعود مضطّرًا إلى إرغام الآخرين على طاعة قوانينك. وسيعتني الله بك. مزمو 37: 8

2. كيف تغدّي حقوقي الشخصية غضبي؟

نحن نستخدم غضبنا كردّ فعلٍ على انتهاك الآخرين حقوقنا الشخصية. ونقول في قرارة أنفسنا: “لا يجوز أن تعاملني بهذه الطريقة، ولن أسمح لك بأن تنتهك قوانين (حياتي) وبأن تنجو بفعلتك”. إذا، نحن نغضب لأن الآخر لم يحترم حقوقنا الشخصية.

كان “ستيف” يخبر صديقًا عن موقف أثار غضبه بشدّة مؤخرًا. قال: “على الرغم من أن فلانًا كان غاضبًا، كنت على خير ما يرام إلى أن بدأ يوجّه الاتّهامات إلى زوجتي. عندئذٍ، فقدت السيطرة على نفسي وانفجرت غضبًا”.

إذا، ما هو الحقّ الشخصي الذي أثار غضب “ستيف”؟ “لا يحقّ لأحد بتوجيه الاتّهامات إلى زوجتي والتحدّث عنها بقلة احترام”. وعندما انتهك الآخر حقّ “ستيف”، انفجر هذا الأخير غضبًا.

والجدير بالذكر أنّ “ستيف” لم يستهلّ الحديث قائلًا: “فلنحاول أن نحلّ هذه المسألة، لكنني وضعت قانونًا في حياتي لا يجوز أن تنتهكه. لا يمكنك توجيه الاتّهامات إلى زوجتي والتحدّث عنها بقلة احترام”.

لكنّ “ستيف” انفجر غضبًا عندما أدرك أن صديقه انتهك قانونه وحقّه الشخصي، وقرّر ألا يسمح له بأن ينجو بفعلته.

يمكن أن تتمحور حقوقك الشخصية حول مسائل كبيرة أو صغيرة على حدّ سواء. ولا يعتمد جميع الناس القوانين نفسها. فربّما أنت تسمح لصديق مقرب إليك بقول كلام قاسٍ لك. لكن إذا حاول شخص آخر أن يقول لك الكلام نفسه، فقد تنفجر غضبًا قائلًا: “لا يحقّ له بقول هذا الكلام عني، خصوصًا أمام أصدقائي!” الحقيقة الرئيسية التي يجب أن تراها هنا هي أنّ حقوقك الشخصية توفّر لك الظروف المناسبة لتغضب، وهذا الغضب يكون مدمرًا عادةً.

والحقيقة المهمة الأخرى التي يجب أن تراها هي أن الله لم يدعك لوضع قوانينك الخاصة في الحياة ومحاوله إدارة حياتك بناءً على حقوقك الشخصية. والحقيقة الفعلية هي الآتية: غالبًا ما تتناقض هذه الحقوق الشخصية مع ما يريد الله منك فعله.

إذا اخترت أن تتبع يسوع، يجب أن تتعلّم الخضوع للقوانين التي وضعها لحياتك.

3. كيف أسلم حقوقك الشخصية لله؟

كما ذكرنا في بداية هذا الجزء، حقوقنا الشخصية هي المشكلة الرئيسية الكامنة وراء قوّة الغضب التدميرية في حياتنا. وإذا أردت أن تحتبر تغييرًا فعليًا في حياتك بما يمكنك من التغلّب على هذا النوع من الغضب المدمر، عليك تسليم حقوقك الشخصية لله.

ويمكن تشبيه هذه الحقوق الشخصية بالجذور الرئيسية لعشبة ضارة تتعمّق وترسّخ في التربة، وتمدّ هذه النبتة بما يلزمها من غذاء وقوّة للتصدي لكلّ ما يأتي ضدها. وإذا اكتفيت بقطع أوراق هذه العشبة الضارة، تأكّد أنّها ستنبث أوراقًا جديدة.

وإذا أردت قتل هذه العشبة الضارة، عليك أن تقتلعها من جذورها، أي أن تقطع عنها مصدر الماء والغذاء.

هكذا أيضًا، إذا أردت القضاء على القوّة التدميرية للغضب، عليك تسليم حقوقك الشخصية لله. قد لا يكون الأمر سهلًا. والسؤال المطروح هنا هو الآتي: “إلى أي مدى أنت تتوق إلى التغيير؟” هل سئمت من إفساد الغضب حياتك؟ هل تريد فعلًا أن يساعدك الله لتصبح الإنسان الذي يريد منك أن تكونه؟

في ما يلي أربع خطوات تساعدك على تسليم حقوقك الشخصية لله.

أ. أذكر الأمور التي تثير غضبك أو عصبيتك أو استياءك أو غيظك أو قلقك

إن عملك على المشروع الأول من دليل الدراسة تحت عنوان “تحديد غضي” علّمك طريقة للنظر إلى المواقف التي تثير غضبك. يمكنك إضافة المزيد من الأمثلة بينما تنظر إلى ما يثير غضبك في الأيام المقبلة. ويمكن أن تشمل أيضا مواقف تثير عصبيتك أو استياءك أو غيظك أو قلقك.

أمثلة: أنا أشعر بالغضب أو الاستياء أو القلق عندما:

- يقلّل الناس من احترامي
- يرتدي رفيقي في الغرفة ملابس بدون الحصول على إذن منّي
- يملي عليّ أحدهم نوع الموسيقى التي يجب أن أستمع إليها أو أن أمتنع عن الاستماع إليها
- يلمسني شخص غاضب
- يكذب أحدهم عليّ
- تتمّ مقاطعة الوقت الذي أخصّصه لنفسي
- يتكلّم الناس بالسوء عن عائلتي
- يتعرّض أطفالي لمكروه

عندما تشعر بالغضب، اسأل نفسك: “ما الذي حرّك شعوري بالغضب؟”

ب. أعدّ قائمة بحقوقك الشخصية

من المهمّ أن تحدّد حقوقك الشخصية إذا أردت تسليمها لله. ربّما بدأت بإعداد هذه القائمة خلال عملك على المشروع الثاني من دليل الدراسة تحت عنوان “حقوقى الشخصية”. لكن لديك قائمة تودّ مراجعتها دومًا وإضافة المزيد من “القوانين” بينما تفكّر في الأمور التي تثير غضبك في الأيام المقبلة.

وبينما تخصّص وقتًا لتدوين كلّ حقّ من هذه الحقوق الشخصية، يساعدك الأمر أيضًا أن تتذكّر الحقوق التي سلّمتها لله. وإذا وجدت أنّ الأمر نفسه ما زال يثير غضبك، ذكّر نفسك بأنّك سلّمته لله.

ت. صلِّ مسلِّماً حقوقك الشخصية لله

إن عملية تسليم حقوقك الشخصية لله بسيطة لكنّها ليست سهلة. عليك أن ترفع هذه الحقوق إلى يسوع قائلاً: “يا يسوع، أنا أسلِّمك حقوقي الشخصية كلّها. فهي لم تعد ملكاً لي، بل أصبحت ملكك أنت الآن. أريد أن أسلِّمك حياتي بالكامل وأن أعتمد قوانينك أنت في حياتي.”

قد تجد أنّه من المفيد أن تقرأ كلّ حقّ شخصيٍّ دَوَّنته على الورقة وأن تقول: “يا يسوع، أنا أسلِّمك هذا الحقّ الشخصيِّ. وبالتالي هو لم يعد ملكي. وبفضل مساعدتك، لن أغضب عندما ينتهك شخص ما هذا الحقّ الشخصيِّ الذي لم يعد ملكي أنا بل ملكك أنت. بل سأقوم بردّ الفعل الذي تريده أنت.”

يمكنك الاستعانة بالمشروع الثالث من دليل الدراسة تحت عنوان “تسليم حقوقي الشخصية” لمساعدتك في عملية تسليم حقوقك الشخصية لله.

عندما تكتشف المزيد من الحقوق الشخصية في الأيام المقبلة، ارفعها إلى الله وصلِّ وسلِّمها إيَّاه. وإذا اكتشفت أنّك استرجعت أحد حقوقك الشخصية، سلِّمها لله مجدداً.

ث. قرّر أن تشكر الله على أيّ أمر يحدث

جاء في رسالة تسالونيكي الأولى 5: 16-18 ما يلي: “إفرحوا كلّ حين. صلُّوا بلا انقطاع. اشكروا في كلّ شيء، لأنّ هذه هي مَشِيئَةُ اللهِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ مِنْ جِهَتِكُمْ.”

من السهل القول: “يا رب، أنا أسلِّمك حقوقي.” لكن من الأصعب جدّاً أن نشكر الله على الأمور التي يمكن أن تتأثرت نتيجة هذا القرار. يعني هذا أنّه يجب عليك أن تتعلّم أن تشكر الله عندما ينتهك شخص ما حقوقك السابقة. قد تجد صعوبة كبيرة في القيام بذلك. لكنّ لا يعني هذا الأمر أن تشكر الآخر على انتهاكه أحد حقوقك الشخصية.

وفي كلّ مرّة ينتهك أحدهم حقّاً من حقوقك الشخصية، توقّف واشكر الله على اعتناؤه بك وبحقوقه الشخصية. وتذكّر أنّ الله سيعطيك دوماً كلّ ما تحتاج إليه. اقرأ رسالة فيلبي 4: 19. واطلب من الله أن يمنحك الحكمة للتعامل مع الشخص الذي ينتهك حقك الشخصيِّ. وكلمة الله مفيدة جدّاً في تعليمنا كيفية التعامل مع الظروف الصعبة المختلفة التي يمكن أن نواجهها. وقرأ أيضاً الفصل 6 من إنجيل لوقا، ورسالة يعقوب 1: 2-5. تطلعنا هذه الآيات الواردة في رسالة يعقوب على طريقة جديدة للتعامل مع المشاكل. اقرأ أيضاً رسالة رومية 5: 1-5.

ما الذي يحدث إذا لم أسلم حقوقى الشخصية لله؟

1. أنت تعصى الله

يعقوب 4: 17، “فَمَنْ يَعْرِفُ أَنْ يَعْمَلَ حَسَنًا وَلَا يَعْمَلُ، فَذَلِكَ حَاطِيَةٌ لَهُ”. إذا كنت تعلم أن الحسن الذي يجب عليك فعله هو تسليم حقوقك الشخصية لله، وامتنعت عن فعله، فأنت بذلك تعصى الله وترتكب حاطية. فالله يريد أن يكون قائدك في كل ناحية من نواحي حياتك. متى 16: 24-26.

2. ستغضب عندما ينتهك شخص ما أحد

حقوقك الشخصية

إذا لم تسلّم حقوقك الشخصية لله فهذا يعني أنك لا تزال متمسكًا بها. وعندما ينتهك شخص ما حقوقك الشخصية سيكون من السهل جدًا عليك أن تغضب.

وسيكون لغضبك أثر تدميري في حياتك.

3. ستشعر بالقلق

ستشعر بالقلق لأنك مسؤول شخصيًا عن الحفاظ على حقوقك الشخصية.

4. تعطي الشيطان موطنًا موطئ قدم في حياتك

عندما ترفض تسليم ناحية معينة من حياتك لله، فأنت بذلك تعطي الشيطان موطنًا موطئ قدم في حياتك، وتسمح له بالتحكُّم فيك من خلال تمردك وعصيانك.

عندما تتعلّم أن تشكر الله كل يوم على أي أمر يحدث في حياتك، تختبر حرية جديدة من الغضب والقلق. ويصبح من الأسهل عليك أن تطيق ما جاء في إنجيل لوقا 6: 27-38. واعلم أن حياتك كمؤمن يسعى إلى السلوك مع الله لا تقتصر على التغلب على الغضب. فالله يريد أن تتعلّم أن تستجيب بالطريقة التي ترضيه في هذه الظروف الصعبة. وربما تحتاج إلى أكثر من أسبوعين لتتعلّم ذلك. في الواقع، يستلزم الأمر أفضل جزء من حياتك كلّها.

4. ما الذي يحدث عندما

أسلم حقوقى

الشخصية لله؟

أ. سيُقضى عليّ!

قد يبدو مجرد التفكير في تسليم حقوقك الشخصية لله أمرًا سخيفًا وجنونيًا وغاية في حماقة! قد تقول: “العالم الذي أعيش فيه مليء بشئى أنواع الأشخاص الخبثاء. وإذا سلّمت حقوقى الشخصية لله ولم أفعل شيئًا لحماية نفسى، فسَيُقضى عليّ! وأنا لست بهذه حماقة!”

قد يبدو تسليم حقوقك الشخصية لله عملاً مخيفًا لكنّه ليس أحمقًا! لكن فعل ما يريد الله منك أن تفعله هو أفضل أمر يمكنك القيام به مهما بدا

أحمقًا في نظر الآخرين. فعود الله واضحة ومليئة بالرجاء لك.

تثنية 31: 8 ترجمة سميث وفاندايك

وَالرَّبُّ سَائِرٌ أَمَامَكَ. هُوَ يَكُونُ مَعَكَ. لَا يُهْمِلُكَ وَلَا يَتْرُكُكَ. لَا تَخَفْ وَلَا تَرْتَبِعْ.

لقد وعد يسوع أيضًا بالألا يهملك أبدًا.

متى 28: 20 ترجمة سميث وفاندايك

وَهَا أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ الْأَيَّامِ إِلَى انْقِضَاءِ الدَّهْرِ.

يمكنك أن تثق بيسوع ثقة تامة بينما تسلّمه حقوقك الشخصية. وهو سيكون معك كلَّ يوم حتّى آخر يوم في حياتك.

عندما تتوقّف وتفكّر في قولك “سيّقى عليّ!”، اعلم أنّ جذور هذا الكلام متأصلة في شعور آخر وهو الخوف. فالشيطان يريد أن تخشى ترك منطقة راحتك. ويريد أن تعتبر مجرد فكرة تسليم حقوقك الشخصية لله عمل حماقة تقوم به.

لا تصغ إلى أكاذيب الشيطان، بل ارم بين ذراعي يسوع وهو سيجعلك تجتاز الأوقات الصعبة التي تُصقل فيها شخصيتك وتنمو. وحتّى إذا متّ، ستحيا مع يسوع في السماء إلى الأبد!

مزمور 31: 14-15 ترجمة سميث وفاندايك

أَمَّا أَنَا فَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ يَا رَبُّ. قُلْتُ: [إِلَهِي أَنْتَ]. فِي يَدِكَ آجَالِي (مستقبلي).

ثق بيسوع، فهذه أفضل ما يمكنك فعله! فمستقبلك بين يديه!

ب. ستظلّ تغضب

بعد أن تسلّم حقوقك الشخصية لله، قد يكون أحد أوّل الأمور التي قد تكتشفها هو أنّك ستظلّ تغضب. وحتّى إذا “سمّرت تلك الحقوق الشخصية على الصليب” يوم أمس، يمكن لها بطريقة أو بأخرى، أن تقفز عنه وتتسلّل مجددًا إلى ذهنك.

فردود الفعل الغاضبة هذه شكّلت جزءًا من حياتك لفترة طويلة، وربما لسنوات. ومن الصعب للعادات القديمة أن تموت.

وقد تضطرَّ أن تسمِّر هذه الحقوق الشخصية على الصليب كلَّ يوم قائلاً: “يا يسوع، أنا أسلمك حقِّي الشخصي. إنَّه لك أنت وليس لي أنا”.

وقد تخضع لامتحانات على يد الأشخاص أنفسهم الذين أغضبوك في الماضي. فمعاملتهم لك قد لا تتغيَّر لمجرَّد أنَّك صليت لله وسلَّمته حقوقك الشخصية.

فضلاً عن ذلك، سيبدل الشيطان كلَّ ما في وسعه ليفشلك ويُرجعك إلى طرق الغضب القديمة. وقد تكون هذه الامتحانات عبارة عن مواقف تشعر خلالها فعلاً بأنَّك تعرَّضت للإساءة. وقد تقول لنفسك: “لن أدعه ينجو بفعلته!” لكن إذا سلَّمت هذا الحقَّ الشخصي لله، فمن واجبه التعامل مع الشخص الذي أساء إليك.

ت. توقع أن يمتحنك الله

عندما تسلَّم حقوقك الشخصية لله، تأكَّد أنَّه سيمتحنك ليرى ما إذا كنت صادقاً. وهو سيسمح لأشخاص آخرين بانتهاك حقوقك الشخصية لمساعدتك على تعلُّم كيفية العيش بدونها.

ث. يجب أن تعتمد أنماط استجابة جديدة للمواقف التي كانت تثير

غضبك بسهولة

إنَّ تسليم حقوقك الشخصية لله ليس الحلَّ الكامل لمشكلة غضبك، بل هو مجرد خطوة من الخطوات الأولى لحلِّ هذه المشكلة. فبعد تسليم حقوقك لله، يجب أن تبدأ بالعمل على تنمية أنماط استجابة جديدة لهذه المواقف، الأمر الذي يستلزم القيام بثلاث خطوات:

1. المثابرة

2. المثابرة

3. المثابرة

لا توجد حلول سحرية لهذه المشكلة. وإذا أردت أن يساعدك الله على تنمية أنماط استجابة جديدة في حياتك، فهو جاهز لمساعدتك وإمَّا بشروطه الخاصَّة. عليك أن تدرس الكتاب المقدَّس لكي تكتشف أنماط الاستجابة التي يريد الله أن تعتمد عليها إزاء المواقف المختلفة التي تواجهها. وستفودك حلوله إلى عيش الحياة التي يريد أن تنعم بها.

رومية 12: 1-2 ترجمة سميث وفاندايك

“فَاطْلُبْ إِلَيْكُمْ إِيُّهَا الإِخْوَةُ بِرَأْفَةِ اللَّهِ أَنْ تُقَدِّمُوا أَجْسَادَكُمْ ذَبِيحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً مَرْضِيَّةً عِنْدَ اللَّهِ عِبَادَتِكُمْ الْعَقْلِيَّةَ. وَلَا تُشَاكِلُوا هَذَا الدَّهْرَ بَلْ تَغَيِّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ لِتَخْتَرُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللَّهِ الصَّالِحَةُ الْمَرْضِيَّةُ الْكَامِلَةُ”.

يتمثل جزء كبير من اعتماد أنماط الاستجابة الجديدة بتغيير طريقة تفكيرك. ويُشار إلى أن تعلم كيفية تجديد ذهنك هو مسار مليء بالتحديات. سنتناول هذا الموضوع في درس آخر. فلا يمكننا تغطية المواضيع كافة في هذا الدرس.

أنت تواجه مجموعة من الخيارات كل يوم تقريبًا. ويمكنك أن تختار إما أن تغضب كما كنت تفعل سابقًا أو أن تبدأ باعتماد استجابات جديدة سائلًا الله: “كيف تريد مني أن أستجيب لهذا الموقف بالطريقة التي تكرمك؟”

سنلقي نظرة فاحصة على موضوع تنمية أنماط استجابة جديدة في الفصل الرابع من هذا الدرس.

ج. خُص عملية التغيير تدريجيًا

خلال درس “النمو من خلال الفشل” ضمن “دراسات المجموعة لحياة جديدة” نلقي نظرة فاحصة على كيفية تأثير الفشل على حياتنا وعلى الطرق التي تساعدنا على النمو من خلال فشلنا. يمكنك أن تلقي نظرة فاحصة على هذا الدرس لأن عددًا كبيرًا من المواضيع التي نتناولها فيه يرتبط ارتباطًا مباشرًا بالتحديات التي ستواجهها بينما تحاول اعتماد أنماط استجابة جديدة للمواقف التي تثير غضبك.

يحدّد أحد الجداول الواردة في هذا الدرس عملية التغيير التي نخوضها بينما نجاهد لتحقيق تغيير مليء بالصعوبات في حياتنا.



النمو من خلال الفشل الصفحة 42

عندما تدرس هذا الجدول تجد أنّ الخطوات التي تقود إلى التغيير مليئة بالإخفاق والفشل. هذا هو الواقع والله على دراية تامة بذلك. ومثلما يقع الطفل الصغير مراراً عدّة بينما يتعلّم المشي، هكذا أيضاً قد تكون حياتك مليئة بالانتكاسات والوقوع مجدداً في الغضب المدمّر قبل أن تتقن طريقة جديدة لحوض مواقف الحياة المليئة بالتحديات.

المهم هو أن تبقى ملتزماً بأسلوب العيش الجديد طالباً من يسوع أن يمدّك كلّ يوم بالقوّة والحكمة.

5. ما هي منافع تسليم حقوقي الشخصية لله؟

أ. يمكنك أن تنعم بالسلام

عندما تسلّم حقوقك الشخصية لله، فأنت بذلك تسلّمه دقّة القيادة في حياتك بطريقة أعمق، كما لو أنّك تقول: "يا رب، أنا أستأمنك على حياتي اليوم. أنا مستعدّ أن أتبعك وأن أتصدّى لأيّ عائق يعترض طريقي علماً أنّك معي وأنّك مستعدّ أن تمنحني كلّ ما أحتاج إليه من قوّة وحكمة لمواجهة كلّ تحدّي جديد في حياتي".

تعني هذه المغامرة أنّك لست أنت من يمسك بزمام الأمور بل الله. يمكنك أن تقبل سلامه علماً أنّ قوّته تكمل في ضعفك. هذا هو وعد الله لك اليوم.

2 كورنثوس 12: 9 ترجمة سميث وفاندايك

“تَكْفِيكَ نِعْمَتِي، لِأَنَّ قُوَّتِي فِي الضُّعْفِ تُكْمَلُ”.

بدلاً من القيام بردّ فعل غاضب، اختر أن تثبت عينيك على يسوع واقبل السلام الذي أعدّه لك اليوم.

يوحنا 14: 27 ترجمة سميث وفاندايك

“سَلاماً أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تَضْطَرِّبُ قُلُوبَكُمْ وَلَا تَرْهَبُ”.

ب. يمكنك التركيز على تنمية أنماط استجابة جديدة تُكرم الله

إذا سمحت للغضب بالتحكم فيك، فهو لا يترك لك مجالاً للنمو في نواحٍ أخرى في حياتك. فالغضب يشبه الأعشاب الضارة في الحديقة. إذا لم يتم اقتلاعها من جذورها تحتاج الحديقة كلها مانعة النباتات الأخرى من النمو وإعطاء ثمر. هكذا أيضاً، إذا لم تتحكم في غضبك، فهو سيمنعك من تعلم طرق فعّالة للتعامل مع الظروف الصعبة في حياتك. وعندما تسلّم حقوقك الشخصية لله، فأنت تفسح في المجال أمام فرص جديدة لتعلم أنماط استجابة تُكرم الله.

قد تواجه كلّ يوم تحديات تجعلك تشعر بتصاعد حدة الغضب في داخلك. وبدلاً من السماح لهذا الغضب بالتفاقم في داخلك، يمكنك القول ببساطة: “يا يسوع، أنت هو قائدي. أنا مستعدّ لتعلم أي درس تريد تعليمي إيّاه في هذا الوضع”.

وبدلاً من السعي إلى حماية حقوقك الشخصية يمكنك التركيز على نموك الشخصي. وبينما تركز على تعلم طرق جديدة للتعامل مع هذه الظروف والمواقف، املاً ذهنك بآيات من الكتاب المقدس. فيكون حقه نوراً لسبيلك. قد تواجه صعوبة كبيرة وتنتظر طويلاً لتعلم هذه المهارات الحياتية الجديدة، لكن استمر في المثابرة.

في الفصل الرابع، سنلقي نظرة فاحصة على كيفية تنمية صفات داخلية مصقولة وإيجابية للتعامل مع كلّ موقف تواجهه في الحياة. وستعلمك هذه الصفات اعتماد طريقة استجابة جديدة بدلاً من أن تغضب كما كنت تفعل في السابق.

ت. سيساعدك الله

لا توجد آية في الكتاب المقدس يعد الله فيها بمساعدتك لتتمكن من حماية حقوقك الشخصية بشكل أفضل من خلال التمسك بها بكل قوتك. ولا يعد الله أبدًا بمحاربة الأشخاص الذين ينتهكون القوانين التي وضعتها لهم.

لكن الكتاب المقدس يتضمن آيات كثيرة يعد الله فيها بمساعدتنا إذا سلمناه حياتنا وسمحنا له بقيادتها. فعندما يمسك الله بزمام الأمور في حياتنا، عندئذ نكون بين أيدي أمينة. وحتى عندما يهاجمنا الناس بدوافعهم الشريرة، يقف الله إلى جانبنا لكي يساعدنا.

ويشكّل يوسف الذي نقرأ عنه في الفصول 37-50 من سفر التكوين خير مثال على ذلك. فعندما باعه إخوته ليصبح عبدًا، لم يحزّره الله من العبوديّة، لكنّه أعطاه نعمة في عيني فوطيفار، فرفع شأنه وجعله مسؤولًا في بيته. لكنّه كان لا يزال عبدًا.

وعندما اتهمت زوجة فوطيفار يوسف زورًا بمحاولة اغتصابها، لم يُخرجه الله من السجن، بل أعطاه نعمة في عيني رئيس الشرطة. أنا واثق أنّ يوسف كان ليفضّل الخروج من السجن على أن ينال نعمة في عيني رئيس الشرطة. لكنّه لم يشعر بالمرارة والغضب.

وفي أحد الأيام، أعلن الله خطته ليوسف، فخرج من السجن ليصبح الرجل الثاني في الحكم بعد فرعون. وشغل هذا المنصب القيادي لسنوات عدّة في مصر. ولدى وفاة والده، خاف إخوته أن ينتقم منهم بسبب أعمالهم الشريرة، لكنّ يوسف أثبت أنّه تعلّم طريقة الله للتعامل مع الأعمال الشريرة التي ارتكبوها في الماضي.

تكوين 50: 19-21 ترجمة سميث وفاندايك

«فَقَالَ لَهُمْ يُوسُفُ: «لَا تَخَافُوا. لِأَنَّهُ هَلْ أَنَا مَكَانَ اللَّهِ؟ أَنْتُمْ قَصَدْتُمْ لِي شَرًّا أَمَّا اللَّهُ فَقَصَدَ بِهِ خَيْرًا لِكَيْ يَفْعَلَ كَمَا الْيَوْمَ لِيُحْيِيَ شَعْبًا كَثِيرًا. فَالآنَ لَا تَخَافُوا. أَنَا أَعُولُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ». فَعَزَّاهُمْ وَطَيَّبَ قُلُوبَهُمْ».

لا تسمح للخوف بأن يسلب منك ما أعدّه الله لك. وعندما تسلّم حقوقك الشخصية لله وتسير في الدرب التي أعدّها لحياتك، تجده واقفًا بجانبك ليساعدك كل يوم.

ث. يمكنك أن تصبح قدوة للآخرين

بينما تتعلّم تسليم حقوقك الشخصية لله واعتماد طرق جديدة لمواجهة تحديات الحياة، ستكتشف أنّ الغضب يفقد سلطانه وستتمكّن من استخدامه بالطريقة التي يريدّها الله. وعندما تتعلّم أن تستخدم غضبك بالطريقة التي تكرم الله، ستكتشف أنّك اخترت فعلاً تحوُّلاً في حياتك.

في أثناء نموّك، سيفتح الله أبواباً أمامك لتكون قدوة للآخرين. فالله لا يبحث عن أشخاص لم يعانون يوماً من مشكلة غضب. لكنّه يبحث عن الأشخاص الذين سلّموه غضبهم وحقوقهم الشخصية قائلين: “أريد أن تكون قائد كلّ ناحية من نواحي حياتي”.

ليس عليك أن تنتظر أن تصبح كاملاً لكي يستخدمك الله. لكنّ الله يريد أن تختبر نموّاً حقيقياً بشكل ثابت، ما يثبت بالأدلة أنّك تعرّضت للامتحان مراراً عدّة وأنك تحرز تقدماً فعلياً في مجال تعلّم الاستجابة بالطريقة التي يريدّها الله.

يبحث الكثير من الأشخاص عمّن يساعدهم في خوض هذه العمليّة التدريجيّة. وقد تكون أنت أحد هؤلاء الأشخاص الذين يعمل الله من خلالهم. لكن في الوقت نفسه، يجب أن تركز على نموّك الشخصي وليس على مشاكل الغضب لدى الآخرين.

ث. إلى جانب الحقوق الشخصية، ما هي الأمور الأخرى التي تغذي

غضبي؟

وصفنا “الحقوق الشخصية” بأنّها الجذور الرئيسيّة للغضب التدميري. لكن يمكن لعوامل أخرى أن تغذي غضبك أيضاً. وإذا لم يتم حلّها سيظلّ غضبك يمارس أثره التدميري في حياتك.

1. جروح من الماضي غير مشفوية

ربّما حدث لأحدهم أن جرحك جرحاً عاطفياً في الماضي أو حتّى مؤخراً. وأنت لا تزال تشعر بالألم والأذى حتّى اليوم. وعندما تفكّر في هذه الجروح وتتأمل فيها، يبدو غضبك مبرّراً.

لذا، من الضروري أن تجد طريق الله للشفاء إذا أردت أن تتغلّب على الغضب الذي تشعر به حيال الشخص الذي أذاك.

وربما تتسبب جروح الماضي غير المشفية بأضرار في حياتك أكثر مما تعلم. وربما يؤثر غضبك على علاقات أخرى في حياتك. وأنت لا تدرك الرابط بين هذه الجروح وردود الفعل الغاضبة إزاء المواقف الجديدة التي تواجهها اليوم.

وعندما لا تُشف من جروح الماضي، يمكن لأي موقف يذكرك بها أن يثير ردود فعل غاضبة في داخلك. والأسوأ من ذلك هو أنك إذا لم تُشف من هذه الجروح، فهي تولد المزيد من الغضب في داخلك. وبالتالي، يكفي أن تتعرض لجرح بسيط لكي ينفجر بركان من الغضب ضد الشخص الآخر. فتأتي ردود فعلنا الغاضبة أكبر جدًّا من الإساءة التي تعرّضنا لها، ولا نستطيع أن نرى الرابط بين جروح الماضي وغضبنا المنفجر. وتتسبب جروح الماضي غير المشفية بأضرار في حياتك في الوقت الحالي، سواء اعترفت بذلك أو لم تفعل. ومن الضروري أن تتعلم طريقة الله للشفاء من جروح الماضي لكي تقدر أن تمضي قدمًا وتختبر ملء الحياة التي أعدها لك. وقد تحتاج إلى مساعدة مرشد أو شخص قادر على مساندتك لكي تعالج هذه الأمور وتسلق في طريق الله للشفاء والنمو.

2. عدم غفران ومرارة

عدم الغفران عبارة عن قوّة جبّارة تغدّي الغضب. وهي تبقي تأثير الإساءة قائمًا في حياتك وتمنعك من اختبار شفاء الله. وقد قال يسوع بوضوح إنّه علينا أن نغفر للأشخاص الذين أساءوا إلينا.

متى 6: 14-15 ترجمة سميت وفاندايك

فإنّه إن غفرتم للناس زلاتهم يغفر لكم أيضاً أبؤكم السماوي. وإن لم تغفروا للناس زلاتهم لا يغفر لكم أبؤكم أيضاً زلاتكم.

لا يعني هذا أنه لا بأس في أن يسيء الآخرون إليك. لكنّ يسوع قال بوضوح إنّ لعدم الغفران تأثيرًا خطيرًا على حياتك لأنه ينمو بسهولة ليتحوّل إلى مرارة في قلبك.

عبرانيين 12: 15 ترجمة سميت وفاندايك

لئلا يطلع أصل مرارة ويصنع انزعاجاً، فيتنجس به كثيرُونَ.

يعتق عدم الغفران والمرارة جذور عدم الثقة في حياتك، فلا يؤثر على علاقتك بالشخص الذي أساء إليك فحسب، لكنّه يمتدّ إلى علاقتك بالآخرين أيضًا.

3. غضبك وسط المواقف التي تسبب نزاعاً

حتى إذا سلّمت حقوقك الشخصية لله، وكنت تسعى إلى عيش هذه العلاقة الجديدة بيسوع، قد تجد نفسك تغضب بسبب ردّ فعلك على المواقف التي تسبب نزاعاً. وعندما تواجه نزاعات جديدة، هل تجد نفسك تقع في الأنماط القديمة نفسها للاستجابة للنزاع، والتي تشمل على الأرجح الغضب والإحباط؟ يلجأ الكثير من الأشخاص إلى الغضب كردّ فعل أساسي عندما يواجهون نزاعات. والسبب هو أنّهم وبكلّ بساطة يفتقرون إلى استراتيجيات جديدة للاستجابة للنزاعات، فيقعون مجدّداً في فخّ الغضب.

إذا أردت أن تريح المعركة ضدّ قوّة الغضب المدمّرة، يجب أن تتعلّم كيفية الاستجابة للنزاعات بدون أن تغضب. وقد يشكّل تعلّم طرق جديدة للاستجابة للنزاعات تحدياً كبيراً يستلزم استقاء دروس صعبة. كما أن تعلّم كيفية التعامل مع النزاعات بالطريقة التي ترضي الله يشكّل موضوع درس جديد سنتناوله لاحقاً. وبالتالي لن ندخل في تفاصيله الآن.

4. التقاليد العائليّة المتوارثة

هل سبق أن قلت: "هذا ما نحن عليه في عائلتنا (واذكر اسم عائلتك)! كان والداي غضوبين جداً تماماً مثل أجدادي". يمكنك تبرير غضبك بسهولة عبر وصفه بأنّه إحدى الصفات المتوارثة في عائلتك.

ويمكن لهذه الصفات المتوارثة عن آباءك وأجدادك أن تجعلك عرضةً لاكتساب مشكلة الغضب نفسها الموجودة في العائلة. لذا، بدلاً من اختلاق الأعذار لتبرير هذه المشاكل، يقول لنا الكتاب المقدس إنّ يسوع جاء ليفدينا (يحرّرنا) من السيرة الباطلة التي ورثناها عن آباءنا.

1 بطرس 1: 18 ترجمة سميث وفاندايك

عَالِمِينَ أَنْكُمْ افْتُدِيْتُمْ لَا بِأَشْيَاءَ تَفْنَى، بِفِضَّةٍ أَوْ ذَهَبٍ، مِنْ سِيرَتِكُمُ الْبَاطِلَةِ الَّتِي تَقَلَّدْتُمُوهَا مِنَ الْآبَاءِ.

في الواقع، في كلّ عائلة يتم توارث خصال حسنة وعادات سيئة من جيل إلى آخر. ويشكّل الاستخدام المدمّر للغضب إحدى العادات السيئة التي غالباً ما يتم توارثها عبر الأجيال.

وإذا أردت هدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتك، عليك تحمّل مسؤوليّة غضبك والتحرّر من أنماط الاستجابة بغضب التي تسلمتها من عائلتك. قد تكون هذه العمليّة صعبة جداً لأنك أتبتت هذه الأنماط منذ سنّ الطفولة.

ويمكن أن تُنشئ بنفسك عادات وتقاليد عائلية جديدة موروثه لكي تعلّم الجيل المقبل كيفية استخدام غضبه بالطريقة التي ترضي الله.

5. مواقفك وعاداتك

قالت إحدى السيدات: “إذا انتزعت مني غضبي فأنت بذلك تنتزع هويتي”. وقد أصبح الكثير من الأشخاص مرتاحين مع غضبهم كونه يشكّل سلاحًا تعلّموا استخدامه بمهارة لكي يثبتوا للآخر أنهم أقوى منه. فأصبحت أنماط الاستجابة بغضب جزءًا لا يتجزأ من طبيعتهم كونهم اتّبعوها على مرّ السنين. وأصبحوا يقولون: “هذا ما أنا عليه! هذه هي طبيعتي!”

وأصبح تغيير المواقف والعادات المتجذرة والراسخة في داخلهم يشكّل تحديًا كبيرًا بالنسبة إليهم. والسؤال المطروح هو الآتي: “هل تريد فعلاً أن تتغيّر؟ هل تريد أن تجد هويّة جديدة في علاقتك بيسوع؟” من المهم أن تدرك أن المواقف والعادات كافة في حياتك هي مواقف وعادات مكتسبة. وإذا أردت أن تتغيّر، عليك أن تتعلّم مواقف وعادات جديدة حول كيفية استخدام غضبك. لكن تأكّد أن المهمّة ستكون صعبة وشاقّة جدًّا.

خلاصة

كم من الأشخاص ينجحون فعلاً في هدم قوّة الغضب التدميريّة في حياتهم؟ كلّ شيء مستطاع لدى الله! وهو سيمنحك القوّة لتسلّمه حقوقك الشخصية، فتشكّل حياتك قصّة نجاح فعلية تجسّد كيفية تعلّم طرق جديدة للاستجابة للمواقف الحياتية. وبفضل مساعدة الله، يمكنك التحكّم في غضبك وقمعه لئلا يفقد قوّته التدميريّة في حياتك، فتتمكّن من استخدامه بالطريقة التي ترضي الله.

في الفصل التالي، سنلقي نظرة فاحصة على ما يقوله الله بشأن الطريقة التي يجب أن نستخدم بها غضبنا. وسنرى كيف استخدمت شخصيات كثيرة في الكتاب المقدس غضبها، سواء كان بطريقة إيجابية أو سلبية.

الفصل الثالث

ماذا يقول الله عن الغضب؟

يجب أن تجرّي فحصًا ذاتيًا حول كيفية تعاملك مع غضبك. إذًا، من أين يجب أن تبدأ؟ إذا أصغيت إلى نفسك فحسب، فعلى الأرجح ستفوتك الحقيقة كاملةً. فالكتاب المقدس مليء بقصص وتعاليم حول الغضب. كما وتبيّن لنا آيات عدّة الأوقات التي يغضب الله فيها والأسباب التي تدفعه إلى ذلك.

تمّ وصف الغضب منذ الفصول الأولى من سفر التكوين وصولاً إلى الفصل الأخير من سفر الرؤيا. وإذا أردنا دراسة كل آية تتحدّث عن موضوع الغضب، تستغرق هذه العملية وقتًا طويلاً. لقد وردت كلمات “غضب”، “غاضب”، “غيظ”، “سخط” وغيرها من الكلمات التي تدلّ على الغضب أكثر من 600 مرّة في الكتاب المقدس. يمكنك العثور عليها بسهولة عبر الاستعانة بفهرس الكتاب المقدس أو زيارة الموقع الإلكتروني www.BibleGateway.com أو أي موقع إلكتروني آخر يتضمن الكتاب المقدس لكي تبحث عن هذه الكلمات.

إذًا، فلنستكشف معًا ما يقوله الله عن الغضب، ولنستخدم هذه الآيات كوسيلة لتحديد بعض الطرق التي يمكن أن نستخدم بها غضبنا بالطريقة التي ترضي الله.

أ. هل الغضب خطيئة؟

1. عندما خلقك الله منحك القدرة على اختبار مشاعر الغضب

ليس الشعور بالغضب خطيئة. فمنذ أن خلقك الله، منحك القدرة على اختبار مشاعر الغضب وعلى التعبير عن غضبك. إذًا، الله هو من منحك مشاعر الغضب وليس الشيطان.

تكوين 1: 27، 31 ترجمة سميث وفاندايك

“فَخَلَقَ اللهُ الْإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِهِ. عَلَى صُورَةِ اللهِ خَلَقَهُ. ذَكَرْنَا وَأَنْشَى خَلْقَهُمْ...
وَرَأَى اللهُ كُلَّ مَا عَمِلَهُ فَأَذا هُوَ حَسَنٌ جِدًّا”.

عندما خلقك الله، منحك القدرة على اختبار مجموعة واسعة من المشاعر ومنها مشاعر الغضب والفرح والسلام والحزن والغضب... إذاً، منذ البدء يجب أن نرى أن الله لم يخطئ عندما خلقنا. في الواقع، عندما نظر الله إلى كل ما عمله، رأى أنه “حسن جداً!”

2. يوصينا الكتاب المقدس بأن نغضب بدون أن نخطئ

يتمثل التحدي الذي نواجهه اليوم بتعلم كيفية استخدام المشاعر التي وضعها الله في داخلنا بالطريقة التي تكرم الله وترضيه. أحياناً كثيرة، يوقعنا غضبنا في ورطة، الأمر الذي يقود غالباً إلى المزيد من المشاكل. في ما يلي آية من الكتاب المقدس تضع معياراً عالياً لننّبعه، وقد يبدو السلوك فيه مستحيلاً بالنسبة إليك اليوم.

أفسس 4: 26-27 ترجمة سميث وفاندايك

“اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا إبليس مكاناً”.

توضح هذه الآيات الواردة في رسالة أفسس أنه يمكنك أن تغضب بدون أن تخطئ. وبالتالي الخيار لك. لكن هذه الآية هي بمثابة تحذير يحثك على توحي الحذر. وتحذّر الآية 27 من إعطاء إبليس مكاناً في حياتك. كيف يمكن لغضبك أن يعطي إبليس مكاناً في حياتك؟ الأمر سهل جداً.

يفتح الغضب بسهولة باب الخطيئة في حياتك من خلال ردود فعلك الغاضبة. فالغضب والخطيئة يتراشقان عندما تستخدم غضبك بطريقة تتناقى مع خطة الله لحياتك. فالغضب الخارج عن السيطرة يوقعك بسهولة في فخ الأفكار والكلمات والأعمال الخاطئة.

3. يسوع والغضب

حياة يسوع دليل على أن الغضب ليس بالضرورة خطيئة. فيسوع غضب في أكثر من مناسبة. ولو كان الغضب يُجسب دائماً خطيئة، فهذا يعني أن يسوع أخطأ أيضاً. وإذا كان يسوع قد أخطأ، فهذا يعني أنه لا يمكن لموته أن يضمن الخلاص لك أو لأي شخص آخر. ولو لم يمت يسوع عن خطايانا لكننا جميعاً، بدون استثناء، في طريقنا إلى الجحيم!

مرقس 3: 4-5 ترجمة سميث وفاندايك

«ثُمَّ قَالَ لَهُمْ: «هَلْ يَجِلُّ فِي السَّبْتِ فِعْلُ الْخَيْرِ أَوْ فِعْلُ الشَّرِّ؟ تَخْلِيصُ نَفْسٍ أَوْ قَتْلٌ؟». فَسَكَتُوا. فَنَظَرَ حَوْلَهُ إِلَيْهِمْ بِغَضَبٍ حَزِينًا عَلَى غِلَاظَةِ قُلُوبِهِمْ وَقَالَ لِلرَّجُلِ: «مُدَّ يَدَكَ». فَمَدَّهَا فَعَادَتْ يَدُهُ صَحِيحَةً كَالْأُخْرَى».

في هذه القصة، كان يسوع يتحدث مع مجموعة من رجال الدين. وسألهم ما إذا كان يجلب فعل الخير في السبت. ولما رفضوا الإجابة على السؤال، غضب يسوع لكنه لم يخطئ ولم ينزل ناراً من السماء لتحرق هؤلاء الأشخاص الغليظي القلوب.

بدلاً من ذلك، وجّه يسوع غضبه نحو عمل نافع وشفى الرجل الذي له يد يابسة. فأظهر بذلك أنه يمكن للإنسان أن يغضب بدون أن يخطئ.

فلنلق نظرة أيضاً على أمور أخرى يقولها لنا الكتاب المقدس عن الغضب. بينما نتأمل في كيفية تعامل أشخاص في الكتاب المقدس مع غضبهم، حاول أن تكتشف المكانة التي يحتلها الغضب في حياتك.

ب. كيف استخدم أشخاص في الكتاب المقدس غضبهم؟

يتضمن الكتاب المقدس قصصاً عدّة تساعدنا على فهم الغضب وتأثيره على حياتنا. ورد ذكر الغضب ابتداءً من الفصول القليلة الأولى من سفر التكوين وصولاً إلى آخر سفر في الكتاب المقدس. وبينما نتأمل في حياة تلك الشخصيات الشهيرة في الكتاب المقدس، من المهم أن تدرك أنّ هؤلاء وجدوا أنفسهم أمام خيارات مثلك تماماً. فنحن نختار بأنفسنا المكانة التي سنعطيهما للغضب في حياتنا.

1. قايين

قايين وهابيل هما أول ابنين لآدم وحواء. في سنّ الحداثة، قدّما ذبائح لله، الأمر الذي أثار غيظ قايين بشكل كبير.

تكوين 4: 3-8 ترجمة سميث وفاندايك

“وَحَدَّثَ مِنْ بَعْدِ أَيَّامٍ أَنَّ قَايِينَ قَدَّمَ مِنْ أَثْمَارِ الْأَرْضِ قُرْبَانَ لِلرَّبِّ وَقَدَّمَ هَابِيلُ أَيْضًا مِنْ ابْتِكَارِ غَنَمِهِ وَمِنْ سَمَانِهَا. فَنَظَرَ الرَّبُّ إِلَى هَابِيلَ وَقُرْبَانِهِ وَلَكِنْ إِلَى قَايِينَ وَقُرْبَانِهِ لَمْ يَنْظُرْ. فَاعْتَاطَ قَايِينُ جِدًّا وَسَقَطَ وَجْهَهُ.

فَقَالَ الرَّبُّ لِقَايِينَ: «لِمَاذَا اغْتَطَّتْ وَلِمَاذَا سَقَطَ وَجْهَكَ؟ إِنْ أَحْسَنْتَ أَفَلَا رَفَعُ. وَإِنْ لَمْ تُحْسِنْ فَعِنْدَ الْبَابِ حَاطِيَةٌ رَابِضَةٌ وَالْيَكُ اسْتِيَأْفُهَا وَأَنْتَ تَسْوُدُ عَلَيْهَا». وَكَلَّمَ قَايِينَ هَابِيلَ أَخَاهُ. وَحَدَّثَ إِذْ كَانَ فِي الْحُقْلِ أَنَّ قَايِينَ قَامَ عَلَى هَابِيلَ أَخِيهِ وَقَتَلَهُ”.

كانت مشكلة قايين تكمن في غضبه. وقد واجهه الله بها ومنحه فرصة رائعة ليتخلّص منها! كم مرّة كلّمك الله مباشرةً عندما كنت غاضبًا؟

وكان الله واضحًا في تعامله مع قايين.

1. حاول الله أن يدفع قايين إلى اكتشاف سبب غضبه.

2. قال الله لقايين إنّه سيقبله إذا فعل الصواب.

3. ثمّ حدّر الله قايين من العواقب التي ستترتب عليه إذا رفض فعل الصواب.

4. عند الباب حاطية رابضة واليك استيأفها.

5. قال الله لقايين إنّه يجب عليه أن يسود عليها ويخضعها.

وفي الآية التالية نطلّع على القرار الذي اتّخذه قايين. فهو لم يعمل بنصيحة الله بل قتل أخاه. يا لها من صورة معيّرة عن مخاطر الغضب عندما يسمح له الإنسان بالتحكّم في حياته من خلال رفضه الاستماع إلى الله. فلقد أدّى تجاهل كلام الله إلى وقوع مأساة كبيرة، وهي جريمة قتل لا تزال تتكرّر آلاف المرّات حتّى يومنا هذا.

يا له من درس مأساوي نتعلّمه عن الغضب من خلال أوّل عائلة في الكتاب المقدّس! فالغضب الخارج عن السيطرة يخلّف سلسلة من المآسي وراء كل إنسان يسمح له بالتحكّم فيه.

2. يوسف

قصة يوسف هي قصة شاب كانت لديه كل الأسباب ليغضب من إخوته ومن الله ومن العالم كله. كان إخوته يكرهونه كثيراً لدرجة أنهم تأمروا لقتله. لكنهم امتنعوا عن قتله عندما وجدوا طريقة تجعلهم يكسبون المال، فباعوه كعبد. اقرأ تكوين 37.

في نهاية المطاف، وجد يوسف نفسه في بيت فوطيفار في مصر حيث أهتمته زوجة هذا الأخير زوراً بالتحرش بها. فانتهى به الأمر في السجن لسنوات عدة. وفي وقت لاحق، أنقذه الله من السجن وأعطاه منصباً رفيعاً عندما جعله الرجل الثاني في مصر بعد فرعون. وفي السنوات التالية، جاء إخوته إلى مصر طلباً للطعام فساعدهم. كان بإمكانه أن ينتقم منهم، لكنه لم يفعل، بل قام بالترتيبات اللازمة لينتقل إخوته وأبوه إلى مصر حيث قام بإعالتهم. وبعد مرور سنوات عدة، توفى أبوه، فخاف إخوته أن يجعلهم يدفعون ثمن الشر الذي اقترفوه بحقه عندما كان أصغر سنًا. فادّعوا أن أباهم أوصى بأن يغفر لإخوته الخطأ الذي ارتكبه بحقه قبل سنوات.

تكوين 50: 19-21 ترجمة سميث وفاندايك

“فَقَالَ لَهُمْ يُوسُفُ: «لَا تَخَافُوا. لِأَنَّهُ هَلْ أَنَا مَكَانَ اللَّهِ؟ أَنْتُمْ قَصَدْتُمْ لِي شَرًّا أَمَّا اللَّهُ فَقَصَدَ بِهِ خَيْرًا لِكَيْ يَفْعَلَ كَمَا الْيَوْمَ لِيُحْيِيَ شَعْبًا كَثِيرًا. فَإِلَّا لَنْ لَا تَخَافُوا. أَنَا أَعُولُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ». فَعَزَّاهُمْ وَطَيَّبَ قُلُوبَهُمْ”.

كان يمكن لهذه القصة أن تكون مليئة بالغضب والانتقام. لكنّها جسّدت الغفران والكلام اللطيف تجاه الأشخاص الذين أساءوا إلى يوسف إساءة كبيرة خلال السنوات السابقة. في الواقع، لم يختر يوسف درب الانتقام بل تعلّم أن ينظر إلى جروح الماضي نظرة جديدة. وقال إن ما قصد به إخوته شرًا، حوّلته الله إلى الخير لكي يحيي شعباً كبيراً.

كم صعب أن ترى أن الله قادر على استخدام الجروح في حياتك كوسيلة لمساعدة الآخرين؟

3. موسى

أصبح الغضب مشكلة كبيرة في حياة هذا الرجل الذي علا شأنه كثيراً حتى أصبح قائداً للشعب اسرائيل، فأخرجهم من أرض مصر بعد مواجهة هائلة بين قوّة الله وفرعون. وبالرغم من أن موسى تمّم مشيئة الله في المراحل كافة، ظلّ يعاني من مشكلة الغضب.

ونزلت تسع ضربات مختلفة على شعب مصر بعد أن رفض فرعون إطلاق سراح الشعب. ولما انتهى فرعون من إعلان الضربة التالية التي كانت ستودي ب حياة أبنكار العائلة المصرية كافة، جاء في الكتاب المقدس،
 “ثُمَّ خَرَجَ (موسى) مِنْ لُدُنْ فِرْعَوْنَ فِي حُمُومِ الْعَضْبِ” (خروج 11: 8).

وبعد مرور بضعة أشهر، دعا الله موسى إلى رأس جبل سيناء حيث أعطاه الوصايا العشر. لكن عندما نزل موسى من الجبل، رأى أن الشعب تركوا الله وصنعوا لهم عجلاً ذهبياً لكي يعبدوه، وكانوا يحتفلون احتفالاً عظيماً.

خروج 32: 19 ترجمة سميث وفاندايك

وَكَانَ عِنْدَمَا اقْتَرَبَ إِلَى الْمَحَلَّةِ أَنَّهُ ابْصَرَ الْعِجْلَ وَالرَّفْقَصَ. فَحَمِيَ غَضَبُ مُوسَى وَطَرَحَ اللُّوْحَيْنِ مِنْ يَدَيْهِ
 وَكَسَّرَهُمَا فِي اسْفَلِ الْجَبَلِ.

أمام هذا المشهد، كان الغضب الذي شعر به موسى مشابهاً للغضب الذي شعر به الله أيضاً. فموسى اغتاض عندما رأى أنهم سرعان ما تركوا الله الذي أخرجهم من أرض مصر بذراع قديرة.

وبعد سنوات عدّة، وعندما كان الشعب لا يزالون هائمين في البرية، بدأوا يتجادلون مع موسى ويشتكون من النقص في الماء. فرفع موسى صلاة إلى الله لكنه وعلى الرغم من ذلك تمادى في غضبه لدرجة الإساءة إلى الله.

عدد 20: 7-12 ترجمة سميث وفاندايك

وَأَمَرَ الرَّبُّ مُوسَى: «خُذِ الْعَصَا وَاجْمَعْ الْجَمَاعَةَ أَنْتَ وَهَارُونَ أَخُوكَ وَكَلِّمَا الصَّخْرَةَ أَمَامَ أَعْيُنِهِمْ أَنْ
 تُعْطِيَ مَاءًهَا فَتَخْرُجَ لَهُمْ مَاءً مِنَ الصَّخْرَةِ وَتَسْقِي الْجَمَاعَةَ وَمَوَاشِيَهُمْ».

فَأَخَذَ مُوسَى الْعَصَا مِنْ أَمَامِ الرَّبِّ كَمَا أَمَرَهُ وَجَمَعَ مُوسَى وَهَارُونَ الْجُمُهورَ أَمَامَ الصَّخْرَةِ فَقَالَ لَهُمْ:
 «اسْمَعُوا أَيُّهَا الْمَرْدَةُ! أَمِنْ هَذِهِ الصَّخْرَةِ تُخْرُجُ لَكُمْ مَاءٌ؟»

وَرَفَعَ مُوسَى يَدَهُ وَضَرَبَ الصَّخْرَةَ بِعَصَاهُ مَرَّتَيْنِ فَخَرَجَ مَاءٌ غَزِيرٌ فَشَرِبَتِ الْجَمَاعَةُ وَمَوَاشِيهَا.

فَقَالَ الرَّبُّ لِمُوسَى وَهَارُونَ: «مَنْ أَجَلْ أَنْكُمْ لَمْ تُؤْمِنَا بِي حَتَّى تُقَدِّسَانِي أَمَامَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لِذَلِكَ لَا
 تُدْخِلَانِ هَذِهِ الْجَمَاعَةَ إِلَى الْأَرْضِ الَّتِي أُعْطَيْتُهُمْ إِيَّاهَا».

سمح موسى لغضبه بأن يجعله يسيء إلى الله. بدايةً، مجد موسى نفسه على المعجزة التي حصلت. قال:
 “أَمِنْ هَذِهِ الصَّخْرَةِ (نحن) تُخْرُجُ لَكُمْ مَاءٌ؟” ثانيًا، هو لم يكلم الصخرة كما أمره الله بل “ضَرَبَ الصَّخْرَةَ بِعَصَاهُ
 مَرَّتَيْنِ”.

لكن المذهل في الأمر هو أن الله، وبالرغم من إساءة موسى إليه، صنع المعجزة وأخرج ماء من الصخرة لكي يسقي الجماعة كلها.

لكن الله لم يغضّ النظر عن تمرد موسى. بل هو وبجّه وقال له إنّه بسبب فعلته تلك، لن يدخل الأرض الجديدة التي وعد بها الشعب.

4. داود

داود هو أيضاً من الأشخاص الذين اختارهم الله ليستخدمهم بطريقة مميّزة. فعندما كان داود لا يزال فتى صغيراً، استخدمه الله ليقتل العملاق الذي يدعى جليات. وخلال السنوات التالية، مرّ داود في صعوبات كثيرة بسبب غيرة الملك شاول من شعبيته الكبيرة. فاضطر إلى الهرب بعد أن حاول شاول قتله أكثر من مرّة.

وذات مرّة، قام رجل يدعى نابال بإهانة بعض رجال داود (اقرأ 1 صموئيل 25). ولما علم داود بالمعاملة السيئة التي لقيها رجاله، غضب جداً لدرجة أنّه أوشك على قتل نابال وجميع الرجال العاملين لديه. ولولا تدخّل زوجة نابال، لما امتنع داود عن تنفيذ خطته الانتقامية.

وها إن داود، ذلك الرجل الذي أحبّ الله محبة عظيمة، غضب غضباً كبيراً جعله يكاد أن يودي بحياة نابال ورجاله. وهو كان مستعداً لقتل الأبرياء كردّ فعل على كلام الإهانة الذي تمّ توجيهه إلى رجاله. هذا مثال حيّ عن ردّ الفعل المتطرّف! لكن هل اختلف الوضع اليوم؟ كم من الشجارات وجرائم القتل بدأت بإهانة؟

وبعد سنوات عدّة، واجه داود موقفاً صعباً آخر عندما راح شمعي يهينه ويرمي الحجارة عليه. اقرأ 2 صموئيل 16: 5-15. وكان بإمكان داود أن يغضب ويقتل هذا الرجل، لكنّه اختار التعامل مع الأمر بطريقة مغايرة تماماً.

5. يونان

أكثر ما تشتهر به قصّة يونان هو قضاؤه ثلاثة أيّام في بطن الحوت ومن ثمّ عيشه ليخبر العالم بما جرى له. كان يونان مبشّراً، لكن كانت لديه مشكلة. فلقد أراد الله منه أن يذهب إلى مدينة نينوى لكي يخبر أهلها عنه. لكن أهل نينوى لم يكونوا أصدقاء لليهود، ولا تزال هذه حالهم حتّى اليوم. يمكن تشبيه ذلك اليوم بدعوة الله أحد المبشرين في اسرائيل للذهاب إلى عاصمة إيران أو العراق ليكرز ضدّ أهل المدينة.

في النهاية، وافق يونان على الذهاب إلى نينوى بعد أن قضى ثلاثة أيام في بطن الحوت. فراح يصرخ قائلاً: «الدينونة آتية!» لكن أهل المدينة، بمن فيهم الملك، لم يقتلوا يونان بل أصغوا إليه وتابوا. ويشار إلى أنها كانت مدينة عظيمة مقارنةً بمدن اليوم. وكانت تضم أكثر من 120 ألف طفل. وبالتالي كان عدد سكانها يقارب المليون نسمة.

والجدير بالذكر هو أنّ النهضة التي اجتاحت نينوى هي إحدى أعظم النهضةات المذكورة في الكتاب المقدس. لكن يونان غضب من الله عندما تاب الشعب.

يونان 4: 1-4 ترجمة سميث وفاندايك

«فَعَمَّ ذَلِكَ يُونَانَ غَمًّا شَدِيدًا فَاعْتَاظَ وَصَلَّى إِلَى الرَّبِّ: «أَه يَا رَبُّ أَلَيْسَ هَذَا كَلَامِي إِذْ كُنْتُ بَعْدُ فِي أَرْضِي؟ لِذَلِكَ بَادَرْتُ إِلَى الْهَرَبِ إِلَى تَرْشِيشَ لِأَنِّي عَلِمْتُ أَنَّكَ إِلَهٌ رَأُوفٌ وَرَحِيمٌ بَطِيءُ الْغَضَبِ وَكَثِيرُ الرَّحْمَةِ وَنَادِمٌ عَلَى الشَّرِّ. فَالآنَ يَا رَبُّ خُذْ نَفْسِي مِنِّي لِأَنَّ مَوْتِي خَيْرٌ مِنْ حَيَاتِي». فَقَالَ الرَّبُّ: «هَلْ اغْتَضَبْتَ بِالصَّوَابِ؟».

لقد استخدم الله يونان ليصنع نهضة عظيمة في تلك المدينة التي أثرت في مئات الآلاف من الأشخاص. لكن يونان، وبدلاً من أن يفرح بالنهضة، غضب غضباً شديداً لدرجة أنه طلب من الله أن يأخذ نفسه منه قائلاً إن موته أفضل من حياته.

إذًا، لماذا استخدم الله مبشراً غضوباً مثل يونان؟ لا أعرف السبب. لكن ما جرى فعلاً هو أن الله اختار أن يستخدم يونان وقيل صلوات التوبة التي رفعها أهل نينوى ولم يُنزل دينوته على المدينة.

إذًا، ما هي الدروس التي يجب أن نتعلّمها من تلك الشخصيات الشهيرة في الكتاب المقدس؟ يتأمل البعض في هذه القصص ويستخدمونها كذريعة لتبرير غضبهم. لكنّ هذه القصص لم ترد في الكتاب المقدس لتبرير الغضب، بل لتكون أمثلة نقدية بها، فتتعلّم من نقاط قوّتهم وضعفهم على أمل أن نتجنّب ما ارتكبه من أخطاء.

ت. ما الذي يُغضب الله؟

عندما تتأمل في الآيات التي تتحدّث عن الغضب في الكتاب المقدس، تجد أنّ نصفها يتكلّم عن الله! هل يعني هذا أنّ لدى الله مشكلة غضب؟ لا! إذًا، لماذا يتكلّم الكتاب المقدس عن غضب الله؟

يعطي الكتاب المقدس بكامله، من سفر التكوين حتى سفر الرؤيا، صورة واضحة عن الله وعن كيفية استخدامه غضبه. وعلى الرغم من المشاكل كلها، فهم يونان قلب الله.

يونان 4: 2 ترجمة سميث وفاندايك

لَأَبِّي عَلِمْتُ أَنَّكَ إِلَهٌ رَأُوفٌ وَرَحِيمٌ بَطِيءُ الْغَضَبِ وَكَثِيرُ الرَّحْمَةِ وَنَادِمٌ عَلَى الشَّرِّ.

الله بطيء الغضب. وهو ليس إلهًا مزاجيًا كما هي حال بعض البشر، فيغضب بسهولة بسبب أبسط الأمور. لكننا نراه يُظهر رحمته مرارًا وتكرارًا لمن لا يستحقها.

إِذَا، ما الذي يُغضب الله؟

عبرانيين 3: 10 ترجمة سميث وفاندايك

لِذَلِكَ مَقَّتْ ذَلِكَ الْجِيلَ، وَقُلْتُ إِنَّهُمْ دَائِمًا يَضِلُّونَ فِي قُلُوبِهِمْ، وَلَكِنَّهُمْ لَمْ يَعْرِفُوا سُبُلِي.

الله هو من يتكلم في عبرانيين 3، مفسرًا سبب غضبه من الشعب، وخصوصًا هؤلاء الذين تسنت لهم فرصة معرفته. وهو يغضب عندما يضلون في قلوبهم ويرفضون طاعته.

لقد نجانا الله من عقوبة الموت التي تشمل تمضية الأبدية في الجحيم. لكن ثمة أشخاص عرفوا تلك الحقيقة ومع ذلك ابتعدوا عنه ورفضوا محبته ووصاياهم.

هل يعني هذا أن الله يغضب منك في كل مرة تخطئ؟ لا. يتضح لنا هذا الأمر في سفر يونان 4: 2 حيث نقرأ أن الله بطيء الغضب. لكن الخطيئة تجردك من قدرتك على اختبار الحياة الحقيقية والفرح الحقيقي والمعنى الحقيقي للحياة. لكن محبة الله العظيمة لك تجعله يريد لك الأفضل. وهو يحزن عندما تسمح لأمر أخرى بأن تسلب منك أفضل ما أعدّه لك.

وتجدر الإشارة إلى أن الله، وعلى الرغم من غضبه جراء ارتكاب الخطيئة، أحبنا كثيرًا حتى أرسل إلينا يسوع لكي يخلصنا.

في الفصل التالي، سنلقي نظرة فاحصة على طرق استخدام غضبنا بالطريقة التي ترضي الله. ثق بأنك ستستصر. ليس عليك أن تكون عبدًا لغضبك بل يمكنك أن تتعلم أن تحوّل إلى قوة جبارة وبناءة في حياتك.

الفصل الرابع

كيف يمكنني أن أستخدم غضبي بالطريقة التي ترضي الله؟

في الفصل الثاني من هذا الدرس، أطلعنا على خطة تهدف إلى القضاء على قوّة الغضب التدميريّة في حياتك بينما تسلّم حقوقك الشخصية لله. وفي الفصل الثالث، رأينا كيف استخدم يسوع وأشخاص آخرون في الكتاب المقدّس غضبهم. والآن، يجب أن نبحث عن طرق جديدة لاستخدام غضبنا. يمكن تخصيص درس منفصل للتحديث عن المواضيع التي سنتناولها في هذا الفصل. تستلزم بعض هذه النواحي أن تنمو فيها بشكل مستمرّ طوال أيّام حياتك. في هذا الفصل، سنكتفي بعرض هذه الأفكار، وسنعطي لمحة عامة سريعة على إمكانيّة استخدام غضبك بالطريقة التي ترضي الله.

لا يطلب الله منك أن تعيش حياة خالية من الغضب. فهو خلقك ومنحك القدرة على اختبار الغضب. لكن عليك أن تختار الآن كيف ستستخدم غضبك. لا يمكنك تغيير ماضيك، مهما كان جيّدًا أو سيّئًا. لكن بينما تتأمّل في اليوم والغد، تتسنى لك فرصة تغيير الطريقة التي ستستخدم فيها غضبك في حياتك اليومية. يعني هذا بالنسبة إلى معظمنا أنّه علينا أن نتعلّم أن نضع حدًا لردود فعلنا الغاضبة التي كانت تشكّل ردود فعل طبيعيّة على الأمور التي تجري من حولنا. خصّص دقيقة لنسج فيلم خياليّ في ذهنك. وإذا كان الغضب يشبه النار فهذا يعني أن البعض منّا هم وحوش تننّس نارا! وفي كلّ مرّة نفتح أفواهنا بغضب، تخرج منها نيران تحرق بيوتنا والأشخاص المحيطين بنا. وعندما تنظر إلى جسمك، تلاحظ أنّك أنت أيضًا تحترق!

لا يكفي أن ترفع صلاة بسيطة لله لتتعلّم كيفية استخدام غضبك بالطريقة التي ترضي الله. بل إنّ عمليّة النموّ الجديدة هذه تنطوي على خطوات عدّة. وتتمثّل إحدى الخطوات الأولى في هذه العمليّة بالتوقّف عن إضرار النيران بواسطة غضبنا. بدلًا من ذلك، عليك أن تطفئ النيران التي تحرق بيتك وشخصك والأشخاص

المحيطين بك. وبعد أن تقمع هذه النيران وتتوقّف عن إضرار نيران جديدة في كلّ مرّة تفتح فمك لتتكلم بغضب، عندئذٍ، تستطيع أن تتعلّم طرقًا جديدة لاستخدام الغضب بالشكل المناسب في حياتك.

أ. استعدّ لمواجهة المشاكل عندما تقرّر أن تسلّم حقوقك الشخصية لله

لا تتوقّع أن يحلّ تسليم حقوقك الشخصية لله مشاكلك كلّها. فسرعان ما قد تكتشف أن هذا القرار يولّد المزيد من المشاكل في حياتك. لكن لا تفقد عزيمتك. فهذا جزء من واقع عمليّة النمو. وغالبًا ما يكون التغيير مؤلماً، لكن ثق بأنّ الله سيساعدك على حلّ مشاكلك كافة. وإذا خصّصت وقتًا للتفكير في المشاكل التي يمكن أن تواجهها، قد تتمكّن من الاستعداد لها فلا تتفاجأ عندما تظهر في حياتك. لذا، لا تخف من هذه المشاكل بل استعدّ لمواجهتها.

1. انتصر في معركتك ضدّ الخوف

لا تتفاجأ إذا كانت معركة تدور في ذهنك. فالأفكار تتسابق في ذهنك وهي أفكار مليئة بالخوف من الطرق التي قد يستخدمها الآخرون ليسيئوا إليك ويؤذوك إذا لم تدافع عن نفسك. لذا، افحص نفسك جيّدًا. إذا كنت تشعر بالخوف في داخلك، اعترف بذلك! ثمّ واجهه بحقّ الله.

لقد سلّم الكثير من المؤمنين حقوقهم الشخصية لله ولم يموتوا! فالله لن يطلب منك القيام بأمر يؤدي إلى تدميرك، وقد يفعل! فأنت تحتاج إلى مساعدة الله لتدمّر أساليب عيشك القديمة التي منعتك من اختبار الحياة الفعلية التي أعدّها لك.

وبالتالي، هل ستموت إذا سلّمت حقوقك الشخصية لله؟ لن تموت جسدياً لكنك ترجو أن تموت طريقة تفكيرك القديمة التي حوّلت الغضب إلى قوّة مدمّرة في حياتك.

إذًا، بدلاً من السماح للغضب بتدميرك، أمسك بيد يسوع وثق بأنّه سيساعدك على تخطّي كل ظرف تواجهه طيلة الأيام المتبقية من حياتك.

2. لا تدن نفسك في كلِّ مرّة يلاقيك الفشل

لقد كان الغضب جزءًا راسخًا في حياتك لدرجة أنك كنت تجد نفسك تبدي بردود فعل غاضبة بدون أن تدرك ذلك. وقد تجتاحك موجات الشعور بالدينونة عندما تلاحظ الفشل الذريع الذي أنت غارق فيه. لا تفترض أن الله هو من يُنزل هذه الدينونة عليك. فمن المحتمل جدًا أن يكون الشيطان وراء شعورك بالدينونة. فهو يريد أن تستسلم والدينونة هي إحدى أفضل الطرق التي يمكن أن يستخدمها لإحباطك.

رومية 8: 1-2 ترجمة سميث وفاندايك

“إِذَا لَا شَيْءَ مِنَ الدَّيْنُونَةِ الْآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ السَّالِكِينَ لَيْسَ حَسَبَ الْجَسَدِ بَلْ حَسَبَ الرُّوحِ. لِأَنَّ نَامُوسَ رُوحِ الْحَيَاةِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ قَدْ أَعْتَقَنِي مِنْ نَامُوسِ الْخَطِيئَةِ وَالْمَوْتِ”.

يحبُّك الله حتَّى عندما تفشل. لقد كتب جون ماكسويل كتابًا بعنوان “Failing Forward: Turning Mistakes into Stepping Stones for Success”، ما ترجمته “النمو من خلال الفشل: تحويل الأخطاء إلى وسيلة للتقدّم نحو النجاح”. عليك أن تتعلّم من أخطائك وأن تستمرّ في النموّ.

3. ستظلّ تشعر بالغضب

سيظلّ الشعور بالغضب يظهر فجأة في داخلك عندما تواجه المشاكل في حياتك اليومية. فتسليم حقوقك الشخصية لله لا يعني أنك لن تشعر بالغضب. فالامتحان الحقيقي يتعلّق بما ستفعله وبما ستبديه من ردّ فعل بعد أن بتّ تدرك أنك تشعر بالغضب في داخلك.

يجب أن تتحمّل مسؤوليّة غضبك وأن تختار ردود الفعل التي ستبديها. لا تسمح لنفسك بالتفكير كالاتي: “أنت تثير غضبي!” إن تفكيرك هذا يسمح للآخر بالتحكّم في مشاعرك. لا تسلّم حقوقك الشخصية للآخرين، بل سلّمها لله.

إذا خبّأت غضبك ببساطة، وخصوصًا عن نفسك، أو إذا كبّته في داخلك، فأنت لا تحلّ بذلك مشكلة الغضب. وإمّا يجب أن تنفّس عن هذا الغضب بطرق ترضي الله. سنتناول هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلًا في وقت لاحق في هذا الفصل.

4. ستلاحظ الأشخاص الذين لديهم مشكلة غضب

عندما تبدأ بالسعي إلى التحكم في غضبك، تصبح أكثر وعياً على كيفية استخدام الأشخاص الآخرين غضبهم. وتوَّخ الحذر عندما تتخذ أشخاصاً آخرين مدربين خاصين لك في هذا المجال. واحرص على أن يكونوا أشخاصاً يستخدمون غضبهم بالطرق التي ترضي الله.

ويُشار إلى أن الكثير من المؤمنين الذين يشغلون مراكز قيادية يستخدمون غضبهم بطرق مدوّرة، كما أن عددًا كبيرًا من هؤلاء القادة لم يسلم حقوقه الشخصية لله.

ولا تفترض أن استخدام الله إياهم يعني أنهم مثال يُحتذى به في ما يتعلّق بكيفية استخدامهم غضبهم. في الواقع، يوجد الكثير من الأشخاص مثل يونان ممن يستخدمهم الله بطرق مقتدرة لكن لا تزال لديهم مشكلة غضب.

لذا تبت نظرك على يسوع واتبعه وهو لن يخذلك أبدًا.

5. لا تضيف طابعًا روحيًا مبالغًا به على غضبك

بينما تتعلّم طرقًا جديدة لاستخدام غضبك، لا تتدع نفسك عبر اختيار حلّ سريع. واحرص على عدم تقديم أعمار مخادعة لكي تستخدم غضبك بطرق مدوّرة.

يمكنك إضفاء طابع روحي مبالغ به على غضبك وتبرير ردود فعلك قائلاً: “أنا سلّمت حقوقي الشخصية لله، وما أشعر به الآن هو ‘غضب مقدّس’ . فالله يريد أن أظهر استيائي من هذا الشخص لأنّه يستحق أن أعامله بهذه الطريقة”.

لكن هل هذا هو عمل الروح القدس في حياتك؟ أم إنّها حقوقك الشخصية القديمة مغلفة بقناع التضليل؟ وما تحتاج إلى فعله هو التخلي عن غضبك واكتساب طرق جديدة للتعامل مع الأمور قبل أن تطلق العنان لغضبك مجدّدًا.

وقد تواجه مشاكل أكثر من المشاكل الخمس المذكورة أعلاه. لكن استمرّ في التقدّم إلى الأمام في سلوكك مع يسوع في هذه الناحية من حياتك وستبدأ ترى تغييرًا حقيقيًا، تغييرًا إيجابيًا. وستظل تواجه المزيد من المشاكل!

ب. الخطوات الأولى نحو النمو الجديد

يمكنك أن تختبر تغييراً حقيقياً في دور الغضب في حياتك اليومية. إليك بعض الخطوات المؤدية إلى النمو التي يمكنك أن تبادر إلى اتخاذها فوراً. قد تؤدي البعض منها بسهولة فيما قد تواجه صعوبة كبيرة وتستغرق وقتاً طويلاً لإتقان البعض الآخر منها. لكن ما يهم فعلاً هو أن تبدأ اليوم!

1. املاً ذهنك بحق الله المتعلق بالغضب

ورد ذكر الغضب أكثر من 600 مرة في الكتاب المقدس، ابتداءً من سفر التكوين ووصولاً إلى سفر الرؤيا. ويجب أن تجد آيات تبين لك كيف أن الله يريد منك أن تستخدم غضبك. ادرس هذه الآيات واحفظ تلك التي تتكلم إلى حياتك. والهج بها يومياً.

واملاً ذهنك بتعاليم الله عن الغضب والهج بها يومياً وابحث عن طرق لتطبيقها في المواقف التي تواجهها. راجع المربع الوارد أدناه لتجد بعض الأمثلة عن الآيات التي تتحدث عن الغضب.

يمكنك أن تعد قائمة بالأمر التي تثير غضبك. ثم ابحث عن طرق في الكتاب المقدس تساعدك على التجاوب بطريقة جديدة.

وردت كلمات "غضب"، و"غاضب"، و"سخط"، و"غيط" وغيرها من الكلمات المماثلة أكثر من 600 مرة في الكتاب المقدس. في ما يلي بعض الآيات التي تعلمنا دروساً مهمة عن الغضب.

مزمو 103: 8 ترجمة سميث وفاندايك

الرَّبُّ رَحِيمٌ وَرَأُوفٌ طَوِيلُ الرُّوحِ وَكَثِيرُ الرَّحْمَةِ.

أمثال 12: 16 ترجمة سميث وفاندايك

عَصَبُ الجَاهِلِ يُعْرِفُ فِي يَوْمِهِ أَمَّا سَائِرُ الهَوَانِ فَهُوَ ذَكِيٌّ.

أمثال 16: 32 ترجمة سميث وفاندايك

أَلْبَطِيءُ الغَضَبِ حَيِيٌّ مِنَ الجُبَّارِ وَمَالِكُ رُوحِهِ حَيِيٌّ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً.

أمثال 19: 11 ترجمة سميث وفاندايك

تَعْقُلُ الْإِنْسَانَ يُبْطِئُ غَضَبُهُ وَفَخْرُهُ الصَّفْحُ عَنْ مَعْصِيَةٍ.

أمثال 19: 19 ترجمة سميث وفاندايك

الشَّدِيدُ الْعُضْبِ يَحْمِلُ عُقُوبَةً لِأَنَّكَ إِذَا نَجَّيْتَهُ فَبَعْدُ تُعِيدُ.

أمثال 22: 24-25 ترجمة سميث وفاندايك

لَا تَسْتَضْحِبْ غَضُوبًا وَمَعَ رَجُلٍ سَاخِطٍ لَا تَبْحِثْ

لِقَلًّا تَأْلَفَ طُرُقَهُ وَتَأْخُذَ شَرَكًا إِلَى نَفْسِكَ.

أفسس 4: 26-27 ترجمة سميث وفاندايك

اغْضَبُوا وَلَا تُحْطِئُوا. لَا تَغْرُبِ الشَّمْسُ عَلَى عَيْظِكُمْ وَلَا تُعْطُوا إِبْلِيسَ مَكَانًا.

أفسس 4: 31 ترجمة سميث وفاندايك

لِيُرْفَعَ مِنْ بَيْنِكُمْ كُلِّ مَرَارَةٍ وَسَخَطٍ وَعُضْبٍ وَصِيَاحٍ وَتَجْدِيفٍ مَعَ كُلِّ حُبْثٍ.

يعقوب 1: 19-21 ترجمة سميث وفاندايك

إِذَا يَا إِخْوَتِي الْأَحِبَّاءَ، لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعًا فِي الْإِسْتِمَاعِ، مُبْطِئًا فِي التَّكَلُّمِ، مُبْطِئًا فِي الْعُضْبِ، لِأَنَّ غَضَبَ الْإِنْسَانِ لَا يَصْنَعُ بَرًّا لِلَّهِ. لِذَلِكَ اطْرَحُوا كُلَّ نَجَاسَةٍ وَكَثْرَةٍ شَرِّ. فَاقْبَلُوا بِوَدَاعَةٍ الْكَلِمَةَ الْمَعْرُوسَةَ الْقَادِرَةَ أَنْ تُخَلِّصَ نُفُوسَكُمْ.

2. التزم يوميًا بتسليم حقوقك الشخصية لله

ليس تسليم حقوقك الشخصية لله عملاً تقوم به مرّة واحدة. بل يجب أن تطرح أسلوب حياتك القديم يوميًا وأن تلبس الجديد.

الترم كل يوم بإعطاء الأولوية لله في هذه الناحية المتعلقة باستخدام غضبك. وأخبره بأنك تريد تسليمه حقوقك الشخصية كافة واسأله ما إذا كانت توجد أمور أخرى في حياتك يريد أن تسلّمه إيّاها.

ويمكنك أن تصلّي تحديداً لتلك النواحي التي تواجه فيها المشاكل الأكبر مع غضبك. ولا تعد الله بالألا تغضب أبداً مجدداً، بل جدّد التزامك بأن تتبع يسوع مهما كان عدد المرات التي غضبت فيها اليوم.

وفي آخر اليوم، يمكنك تخصيص بضع دقائق للتأمل في يومك. هل غضبت؟ وإذا كان الجواب نعم، فما الذي أثار غضبك؟ يمكنك مراجعة آيات الكتاب المقدس التي تتحدث عن الغضب لترى ما تقوله عن وضعك. وإذا كنت تعلم أنك لم تسلك وفق المعايير المثلى التي وضعها الله لمثل هذه المواقف، يمكنك أن تعيش الموقف مجدداً في ذهنك طالباً من الله أن يساعدك لترى كيف كان يمكنك أن تستجيب بشكل مختلف. والتزم بطلب مساعدة الله في المواقف التي قد تواجهها غداً. ثم اذهب للنوم بسلام عالماً أن الله سيساعدك في كل خطوة في الطريق.

3. قرّر ألا تسمح للغضب بالتحكم فيك بعد اليوم

بينما تتأمل في كل يوم جديد، قد تخطر في بالك مواقف كانت تثير غضبك في الماضي. لكن أحد أكبر القرارات التي يجب عليك اتخاذها كل يوم هو التوقّف عن استخدام غضبك كما كنت تفعل في الماضي إذا أردت أن تخدم قوّته التدميريّة في حياتك.

صور “بوب نيوهارت” فيلماً طريفاً مدّته 5 دقائق يلعب فيه دور طبيب نفسيّ يعالج الأشخاص الذين يعانون من المشاكل. وكان الحلّ الذي قدّمه بسيطاً جداً اقتصر على القول: “كفى!” ينطوي هذا الفيلم الطريف على حقيقة بسيطة وهي أنّه يجب علينا التوقّف عن استخدام أنماط الاستجابة وأنماط التفكير التي كنّا نعتمدها في الماضي.

لكن الاكتفاء بالقول “كفى!” لا ينجز عمليّة التغيير المطلوبة. بل عليك اتّخاذ خطوات عدّة نحو بناء أنماط استجابة جديدة، والله جاهز لمساعدتك. لكنّ إحدى الاستراتيجيات التي يساعدك الله من خلالها على التحرك في الاتجاه الذي يريده تتمثّل بالقول: “كفى!”، عندما تجد أنّك بدأت تقوم بردّ فعل غاضب، وأنك تعود إلى طرقك القديمة.

يقول الكتاب المقدس الكثير عن أهمية السيطرة على غضبنا. في ما يلي ثلاث آيات تتحدث عن الأمر.

أمثال 29: 11 ترجمة سميث وفاندايك

الجاهل يُظهرُ كلَّ غَيْظِهِ وَالْحَكِيمُ يُسَكِّنُهُ أَحْيَرًا.

1 كورنثوس 6: 12 ترجمة سميث وفاندايك

لَكِنْ لَا يَتَسَلَّطُ عَلَيَّ شَيْءٌ.

يعقوب 1: 20 ترجمة سميث وفاندايك

لَأَنَّ غَضَبَ الْإِنْسَانِ لَا يَصْنَعُ بِرَّ اللَّهِ.

يجب أن نضع حدًا لأيّ أمر يمنعنا من النمو بالطريقة التي يريدنا الله. اسأل نفسك السؤال الآتي: “ما الذي يجب عليّ فعله لكي أعيش حياة البر التي يريدنا الله؟” لن يساعدك الغضب على عيش هذه الحياة! بل يجب أن تختار طرقًا جديدة للتعامل مع هذه المواقف اليومية، طرقًا تساعدك على اعتماد أسلوب الحياة الجديد الذي يريده الله.

4. اتّخذ لك هدفًا بأن تصبح مبطنًا في الغضب

يريد الله منّا أن نتأثّر قبل أن نظهر غضبنا! فالكتاب المقدس يقول إنّ الله بطيء الغضب. وهو يريد منّا أن نحذو حذوه.

يعقوب 1: 19-20 ترجمة سميث وفاندايك

لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعًا فِي الْإِسْتِمَاعِ، مُبْطِنًا فِي التَّكَلُّمِ، مُبْطِنًا فِي الْغَضَبِ، لَأَنَّ غَضَبَ الْإِنْسَانِ لَا يَصْنَعُ بِرَّ اللَّهِ.

يطلعنا الله على ثلاثة أمور متعلقة بنمط الاستجابة الجديد الذي يريد منّا أن نتبنّاه.

1. “لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعًا فِي الْإِسْتِمَاعِ”.

2. يجب أن نكون “مبطنين في الكلام”.

3. يجب أن نكون “مبطنين في الغضب”.

يجب تسمية هذه الخطوات “الخطوات الرئيسية الثلاث” التي وضعها الله للتحكّم في الغضب. وهي كلّها عبارة عن خيارات صعبة تقوم بها لأنّ كلّ واحدة منها مناقضة تمامًا لرد الفعل الذي يبيده معظم الأشخاص عندما يغضبون.

فلنلق نظرة فاحصة على هذه الخطوات.

أ. يجب على الجميع أن يكونوا مسرعين في الاستماع

عندما نغضب، غالبًا ما نكون مسرعين في الكلام ومبطين في الاستماع!

لكنَّ الله يريد منك أن تكون مسرعًا في الاستماع. الاستماع إلى ماذا؟ إلى من؟ قد نقول: “يريد الله منِّي أن أستمع إلى الشخص الآخر”.

لكن هل سيمنعك ذلك من الغضب، خصوصًا إذا كان الآخر يقول لك كلامًا مهينًا وجارحًا؟

الطريقة الأهم التي يمكن أن تطبّق بها هذه الحقيقة في حياتك تقتضي أن “تكون مسرعًا في الاستماع إلى الله” عندما تواجه موقفًا يثير غضبك. ارفع صلاة طارئة إلى السماء قائلاً: “يا رب، أنا أحتاج إلى مساعدتك الآن!” ساعدني لأسمع ما تقوله لي بشأن ردّ الفعل الذي يجب أن أبدية في هذا الموقف!

ولا تتوقّع أن تسمع صوتًا مدويًا من السماء أو أن يظهر ملائكة يحملون سيوفًا برّاقة بالقرب منك. بدلاً من ذلك، اطلب من الله أن يساعدك على تذكّر آيات في الكتاب المقدّس تساعدك على أن تبدي ردّ الفعل المناسب إزاء هذا الموقف.

نعم، استمع إلى الشخص الآخر، لكن في الوقت نفسه، تمسّك جيّدًا بيد يسوع وابق على تواصل دائم معه عالمًا أنّه واقف بالقرب منك وأنّه جاهز لمساعدتك على إبداء ردّ الفعل المناسب.

ب. يجب على الجميع أن يكونوا مبطين في الكلام

نحن نوقع أنفسنا في شئٍ أنواع المشاكل من خلال الكلام الذي نقوله عندما نغضب. ولم يقل لك الله أن تلزم الصمت في هذه الحالة، لكنّه يريد منك أن تتعلّم أن تكون مبطنًا في الكلام عندما نغضب.

قد يتنافى هذا مع ردود الفعل التي كنت تبديها في الماضي وأنت في حالة غضب. فعادةً، يسيطر الغضب على ألسنتنا فيكون لدينا كلام كثير نقوله للشخص الآخر.

إذًا، كيف تبدأ بالقيام بهذا التغيير في حياتك؟ يمكنك اختصار ذلك بثلاث كلمات:

توقّف - فكّر - صل! أو ربّما يجب أن تتوقّف وتصلّي وتفكّر. ويعني التوقّف أن تلزم الصمت وأن

تتحمل مسؤولية كلامك.

ما المقصود بالتفكير؟

1. أولاً، أدرك أنك تواجه موقفًا خطراً- ليس بسبب ما سيفعله لك الشخص الآخر بل بسبب ردّ الفعل الذي تبديه عادةً عندما تكون في حالة غضب.
2. قلّ لنفسك: “يجب أن أختار رد فعلي بعناية، وألاً أقوم بردّ فعل غاضب بدون تفكير.”
3. يجب أن تسيطر على أفكارك، وأن تأمر دماغك بالتفكير! لا تدعه ينتقل إلى حالة القيادة الذاتية ساعماً للغضب بالتحكم فيك.
4. اختر كلماتك بعناية. وإذا لم تكن تتق بأنك قادر على التحدّث مع الآخر في الوقت الحالي، قلّ له إنك تريد أن تتحدّث معه لاحقاً. فأنت بذلك تمنح نفسك والشخص الآخر الوقت لكي تهدأ، كما أنك تعطي نفسك فرصة لتخطّط لما ستبديه من ردّ فعل تجاهه.

ت. يجب على الجميع أن يكونوا مبطين في الغضب

نحتاج بمعظمنا إلى النمو والتعلّم بجديّة لكي نتعلّم أن نكون مبطين في الغضب!

سنتناول جزءاً من الجواب على هذه المسألة في الجزء التالي من هذا الفصل حيث نتحدّث عن تنمية مهارات جديدة للاستجابة للمواقف التي كُنّا نتعامل معها بغضب في الماضي. لكن يجب أن تدرك ما يلي: كما طلب الله منك أن تكون مبطيناً في الغضب لو لم يكن بمقدورك فعل ذلك.

إذا أردت أن تتعلّم أن تكون مبطيناً في الغضب، يجب أن تتعلّم كيفية “إضرام” مشاعر الغضب بنفسك بدلاً من أن تدعها تطلق العنان لنفسها تلقائياً. في الواقع، يمكنك التحكّم في مشاعرك. يمكنك أن تضحك بفرح عندما تختبر أمراً إيجابياً أو يمكنك أن تختار أن تحزن عندما يخبرك شخص ما بأنه خسر شخصاً عزيزاً على قلبه. وبالتالي، يمكنك استخدام أفكارك لتطلق العنان لمشاعرك.

لكن ما يحدث فعلاً هو أنّ الغضب يسيطر على مشاعرنا كلّها، ولا يطلب إذناً ليعلن عن نفسه لكنّه يظهر فجأة متى يشاء. لماذا؟ لأننا أعطينا هذه الحرية لسنوات طويلة في حياتنا.

وتتمثّل أفضل طريقة للإبطاء بالغضب باختيار ردّ فعل مختلف كردّ فعل أوّلٍ على الموقف الذي تواجهه. ويمكنك فعل ذلك عبر القول لنفسك: “لن أستخدم الغضب كردّ فعل أوّلٍ على هذا الموقف”. وأنت بذلك تأمر الغضب بالهدوء إلى أن يحين الوقت الذي تأمره فيه بالظهور. ثمّ تختار أن تستخدم فكراً آخر كردّ فعل أوّلٍ

على هذا الموقف. يمكنك القول مثلاً: "سأصلي وأسمع صوت الله" أو "سألزم الصمت". فالصمت، كما الغضب، عبارة عن أداة قويّة ومؤثّرة.

عندما كان داود هارباً من الحرب الأهلية التي اندلعت في أرضه، راح شمعي يرمي الحجارة على داود وانهمل عليه بالشتائم. فجاء أحد ضبّاط داود وسأله ما إذا كان يسمح له بالصعود لقتله، فرفض داود اقتراحه.

2 صموئيل 16: 11-12 ترجمة سميت وفاندايك

وَقَالَ دَاوُدُ لِأَيْشَائِي وَجَمِيعِ عَبِيدِهِ: «هُوَذَا ابْنِي الَّذِي خَرَجَ مِنْ أَحْشَائِي يَطْلُبُ نَفْسِي، فَكَمْ بِالْحَرْبِ الْآنَ بِنِيَامِي؟ دَعُوهُ يَسُبُّ لِأَنَّ الرَّبَّ قَالَ لَهُ. لَعَلَّ الرَّبَّ يَنْظُرُ إِلَى مَذَلَّتِي وَيُكَافِنِي الرَّبُّ خَيْرًا عَوَضَ مَسَبَّتِهِ بِهَذَا الْيَوْمِ».

كان بإمكان داود أن يردّ على شمعي بغضب قائلاً: "لا يحقّ لهذا الرجل بأن يقلّل من احترامي! أنا هو الملك!" لكن بدلاً من أن يتمسك داود بحقوقه الشخصية، اختار أن يردّ بفكر حماه ومنعه من استخدام غضبه بطريقة تدميريّة. ففكر في احتمال أن يكون الله قد طلب من شمعي القيام بهذا الأمر. فداود كان مستعداً للاستماع إلى أي شخص يستخدمه الله ليتكلم إلى حياته، حتّى لو فعل ذلك بقلة احترام.

جاء في رسالة يعقوب 1: 20 أنّ "غضبنا لا يصنع برّ الله". لا يعني هذا أنّه لا يمكننا أن نغضب أبداً مجدداً في حياتنا لكنّه يدلّ على ما يحدث عادةً في حياتنا. فعندما نغضب، من النادر أن يقرّبنا غضبنا من الله، ومن النادر أن يصنع فينا البر الذي يريده الله.

عادةً، يقودنا غضبنا على درب الحماية الذاتية، ودرب الانتقام، ودرب حماية حقوقنا الشخصية، فنقول للشخص الذي أساء إلينا: "لا يحقّ لك بأن تفعل ذلك بي!"

5. نمّ مهارات جديدة للتعامل مع المواقف التي كانت تثير غضبك

في الماضي

مثلما نمّيت مهارات الغضب خلال السنوات الماضية من حياتك، يجب عليك الآن تنمية مهارات جديدة لكي تستخدمها بدلاً من الغضب. وسيشكّل الأمر تحدياً كبيراً بالنسبة إليك. عليك تنمية أسلوب عيش جديد في ما يتعلّق بالغضب في حياتك.

1. استجابات جديدة على صعيد الأفكار

2. استجابات جديدة على صعيد المشاعر
3. استجابات جديدة على صعيد الأعمال
4. استجابات جديدة على صعيد الكلام
5. نظرات جديدة- وليس نظرة الغضب التي توحى للآخر بأنك تقول له: "سوف أقتلك!"
وإنما نظرة جديدة.

تحتاج هذه النواحي كلها إلى أن توليها انتباهًا. عليك أن تقرأ كلمة الله وأن تبدأ على ضوءها بالبحث عن طرق عملية للاستجابة للمواقف التي كانت تثير غضبك في الماضي.

1. الصبر بدلاً من الغضب
2. اللجوء إلى الله لدى التعرُّض للإهانة بدلاً من الاستجابة بغضب
3. السعي إلى فهم الآخرين بدلاً من محاولة الانتقام
4. مباركة الأشخاص الذين يلعنونك
5. الصلاة لأجل الأشخاص الذين يستغلُّونك ويحتقرونك
6. الاقتراب إلى يسوع بدلاً من محاولة تلقين الآخرين درسًا
7. بنیان الآخرين بدلاً من تدميرهم
8. السعي إلى صنع السلام بدلاً من المشاجرة
9. مسامحة الغير بدلاً من الشعور بالمرارة
10. الإسراع في الاستماع بدلاً من الإسراع في الغضب
11. إعطاء جواب ليّن بدلاً من الصراخ بغضب

ويمكن أن تطول القائمة. لكن يمكنك أن تكوّن فكرة عن بعض ردود الفعل المختلفة التي يمكنك التركيز عليها كونها تشكّل أولويّات لنموّك.

بالنسبة إلى معظمنا، يستلزم اختيار إحدى الاستجابات الجديدة المذكورة أعلاه أكثر من مجرد قرار بسيط والقول: "سأستجيب ب_____ (هذه الطريقة الجديدة)". إن عملية تنمية مهارة اعتماد

هذه الاستجابة الجديدة بدلاً من الغضب هي عملية طويلة وصعبة. وسيمنحك الله حكمة وقوة لاعتماد هذه الاستجابات الجديدة.

إذًا، أين يجب أن تبدأ؟

أفضل ما يمكنك فعله في البداية هو إعداد قائمة بالنواحي التي تواجه فيها المشاكل الأكبر في التعبير عن غضبك. وابتح عن آيات في الكتاب المقدس تساعدك على الاستجابة بطريقة جديدة.

يمكنك أيضًا أن تعدّ قائمة بالحقوق الشخصية الأهم بالنسبة إليك، ومن ثمّ وضع أهداف متعلّقة بالطريقة التي ستستجيب بها في المرّة المقبلة التي ينتهك فيها أحدهم القوانين التي وضعتها. ويمكنك الاستعانة بالمشروع الثامن من دليل الدراسة تحت عنوان “تنمية أنماط استجابة جديدة” لمساعدتك في هذه العملية التدريجية.

وتشكّل كيفية تعاملنا مع النزاعات إحدى النواحي التي يحتاج كثيرون بيننا إلى تنمية أنماط استجابة جديدة فيها بدون غضب. وتستلزم هذه الناحية انتباهًا خاصًا لأنّها تشكّل مشكلة كبيرة.

6. نمّ أنماط استجابة جديدة للنزاعات

غالبًا ما تثير المواقف المتسببة بالنزاع الغضب. وإذا أردت أن تتعلّم كيفية استخدام غضبك بطريقة تُكرم الله، عليك أن تكتسب طرقًا جديدة للاستجابة للنزاعات. يمكن تخصيص درس كامل لتناول هذا الموضوع. وقد كتبت كتب كثيرة حول هذا الموضوع.

وإذا كانت النزاعات تشكّل أحد العوامل الرئيسية التي تثير الغضب في حياتك، يجب أن تولي اهتمامًا خاصًا لرفض أنماط الاستجابة القديمة وتنمية طرق استجابة جديدة.

7. احتفل بالانتصارات البسيطة

ستخفق كثيرًا بينما تسعى إلى تنمية طرق استجابة جديدة بدلاً من إطلاق العنان لغضبك. لذا، خصّص وقتًا للاحتفال بخطوات التقدّم البسيطة! ولا تطلب من نفسك أن تكون كاملاً. فإذا غضبت 5 مرّات فقط اليوم مقارنةً بـ 8 مرّات في الأمس، احتفل! فأنت تتقدّم في الاتجاه الصحيح!

واشكر الله كلّ يوم على معونته لك. وتمسّك بوعوده حتّى إذا لم تتحقّق بعد في حياتك. واقرأ ما جاء في رسالة يعقوب 1: 19 وقُل: “هذا ما سأصبح عليه، وأنا أحتفل بذلك اليوم!”

احتفل في كلّ مرّة تنجح في اعتماد نمط استجابة جديد في أنشطتك اليومية.

8. استخدم غضبك كـ "منبه"

مثلما تستعين بالمنبه لكي تستيقظ في الصباح، استخدم الغضب كـ "منبه" يوقظ فيك هذا الفكر الذي يقول "يجب أن أنتبه إلى ردود فعلي الآن!" هل تجد نفسك تقع مجددًا في أنماط الاستجابة القديمة للمشكلة؟ أم إنك مستعد للاستجابة بطريقة جديدة تُكرم بها الله؟ هل يدل غضبك على أنك متمسك بحق شخصي يجب أن تسلّمه لله؟

واستخدام غضبك كمنبه هو إحدى الطرق التي تقول بها لنفسك: "استيقظ! انتبه! أنت تواجه موقفًا يحاول فيه غضبك السيطرة على استجابتك! وبدلاً من الضغط على زرّ الإغفاء وإطلاق العنان لغضبك، ركّز أفكارك على الطريقة التي كان الله ليستجيب بها في هذا الموقف.

9. اختر قوانين جديدة لعيش حياتك

في أسلوب حياتك القديم، غالبًا ما كانت حقوقك الشخصية مرتبطة بغضبك. وقد قال أحد المؤمنين الجدد: "كانت هذه القوانين التي وضعتها لكي يطيعها الجميع. لكن غالبًا ما كان يتم انتهاكها، فكنت أغضب."

عندما تسلّم حقوقك الشخصية لله، لا يعني هذا أن تعيش حياتك بدون قوانين. بل ستظل لديك قوانين تتبّعها لكنّها ليست قوانين تضعها لحياتك. ويجب أن تختار الخضوع كليًا لله وللقوانين التي وضعها لك.

وليست هذه قوانين الله التي تفرضها على الآخرين بل إنّها قوانين الله التي تعتمد بها بنفسك. وفي كلّ موقف تواجهه، اسأل نفسك: "يا رب، كيف تريد مني أن أستجيب؟" قد تبدو الطريقة التي يريد منك أن تستجيب بها سخيفة مقارنةً بالطرق التي كنت تستجيب بها في الماضي. لكن إذا قبلت تمامًا طرق الله في الاستجابة، فهي تولّد فيك أسلوب حياة جديد، وهو أسلوب الحياة الذي يرضي يسوع.

ولن تركز على جعل الآخرين يستجيبون بالطريقة التي يريد بها الله بل ستركّز على نفسك وعلى ردود فعلك مهما كان ردّ فعل الشخص الآخر.

مزمو 119: 11 ترجمة سميث وفاندايك

حَبَّاتُ كَلَامِكَ فِي قَلْبِي لِكَيْلَا أُخْطِيَ إِلَيْكَ.

لا يكفي أن تحفظ هذه الآية، بل يجب أن تلتزم بأن تجعل سؤال قلبك ألا تخطئ إلى الله. عندما تأخذ حق الله وترسخه في قلبك، فهو يصبح مرشدك في الاستجابة لكل موقف تواجهه. هل الأمر سهل؟ بالطبع لا! هل هو ممكن؟ “لَيْسَ شَيْءٌ غَيْرَ مُمَكِّنٍ لَدَى اللَّهِ!”

إذًا، ما هي القوانين التي وضعها الله لي؟

يتناول البعض منها موضوع الغضب: يعقوب 1: 19-20، أفسس 4: 27-27، أمثال 29: 11، أمثال 15: 1، أمثال 22: 24.

وتبيّن آيات أخرى السلوكيات التي يجب أن أعتدّها في حياتي بدلاً من الغضب.

اقرأ 1 كورنثوس 13، وأفسس 4، وكولوسي 3، وغلاطية 5، ورومية 12.

خصّص دقيقة لمراجعة قائمة الأمور المحدّدة التسعة (ص. 48-57) التي يمكنك القيام بها والتي تشكّل بعض الخطوات الأولى للنمو نحو تعلّم كيفية استخدام غضبك بالطريقة التي ترضي الله. برأيك، أيّ منها يساعدك أكثر من غيره لاستخدام غضبك بالطريقة التي ترضي الله؟ اختر أمرًا أو اثنين وابدأ بتطبيقهما في حياتك اليوم. وعندما تجعلها جزءًا من ردود فعلك كلّ يوم، تبدأ باختبار تغيير في حياتك.

تستغرق المسائل الثلاث التي سنتناولها في ما بعد المزيد من الوقت لإتقانها. كلُّ واحدة منها ضرورية للنمو والفهم إذا أردت أن تختبر تغييرًا على المدى الطويل في حياتك. فلنلقِ نظرة فاحصة على ثلاث أولويات وضعها الله لنا لكي يساعدنا على النمو فنصبح الرجال والنساء الذين يريد منا أن نكونهم.

ت. نَمِّ صِفَاتٍ إِيْجَابِيَّةٍ فِي حَيَاتِكَ

تتمثّل إحدى الطرق الأكثر فعالية للتغلّب على الآثار المدوّرة للغضب في حياتك بالتركيز على تنمية صفات داخلية إيجابية. هذه هي الصفات التي تمنحنا القوّة لكي نتحكّم في مشاعر الغضب ونستخدمها بطريقة إيجابية.

ولا تساعد هذه الصفات على التحكّم في الغضب فحسب، بل إنّها حجارة بناء أساسية في حياتك لكي تصبح المؤمن القوي والناصح الذي يريد الله أن تكونه. وتصنع هذه الصفات التي تكتسبها توازنًا في حياتك، وتزوّدك بما يلزم لكي تتمّ دعوة الله لحياتك بنجاح.

إدًا، ما هي هذه الصفات التي يريد الله أن تنمّيها في حياتك؟ في ما يلي آيات كتابيّة تتضمّن قائمة بالصفات التي يريد الله أن ننمّيها في حياتنا.

1 كورنثوس 13: 4-8

2 بطرس 1: 5-7 تتضمّن قائمة بثماني صفات نحتاج إلى تنميتها في حياتنا. ويقطع لك الله وعدًا رائعًا بينما تعمل على تنمية هذه الصفات في حياتك.

2 بطرس 1: 8-10 ترجمة سميث وفاندايك

لأنّ هذه إذا كانت فيكم وكثرت، تُصيركم لا مُتكَاسِلِينَ وَلَا عَيْرَ مُثْمِرِينَ لِمَعْرِفَةِ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ.
لأنّ الذي ليس عنده هذه هو أعمى قصير البصر، قد نسي تطهير خطاياهُ السالفة.

لذلك بالأكثر اجتهدوا أيّها الإخوة أن تجعلوا دعوتكم واختياركم ثابتين. لأنكم إذا فعلتم ذلك لن تزلوا أبدًا.

في درس الصفات الذي يشكّل جزءًا من دراسات شخصية لحياة جديدة، وردت 49 صفة يجب أن تنمّيها في حياتك. ومن البديهي أنك لن تصبح خبيرًا فيها كلّها في أسبوع واحد. لكن بينما تسعى إلى تنميتها في حياتك، تتعلّم طرقًا جديدة للاستجابة لهذه المواقف التي كانت تطلق العنان لغضبك في الماضي.

ث. مميّز الفرق بين المسؤوليات الشخصية والحقوق الشخصية

1. ما هي المسؤولية الشخصية؟

كلّ ما تفعله أو تريد أن تفعله ليس حقًا شخصيًا. فثمّة أمور تدرج ضمن مسؤولياتك كتلك التي أوكلت بفعلها أو تلك التي يتوجّب عليك فعلها. وعندما تسلّم حقوقك الشخصية لله، لا تخطئ بتسليمه مسؤولياتك الشخصية أيضًا. في ما يلي بعض الأمثلة عن أشخاص سلّموا مسؤولياتهم لله:

1. لقد سلّمت الله "حقي الشخصي" بحماية بيتي"، وبالتالي لم أعد أقفل أبوابي أو شبابيكي.
2. لقد سلّمت الله "حقي الشخصي" بالنجاح في الامتحانات، وبالتالي لم أعد أدرس.
3. لقد سلّمت الله "حقي الشخصي" بتأديب أولادي، وبالتالي لم أعد أوجّههم عندما يتمردون عليّ.

في كلِّ حالة من هذه الحالات الثلاث، لم يسلم الأشخاص حقوقهم الشخصية لله، بل سلّموه إحدى مسؤولياتهم الشخصية. لذا، احرص على تسليم حقوقك الشخصية لله فيما تسعى إلى تميم مسؤولياتك الشخصية أيضاً.

هل ما زلت حائرًا في أمرك؟ الحقوق الشخصية هي قوانين وضعتها بنفسك لكي يطيعها الآخرون. والمسؤوليات الشخصية هي أمور أو مهام أوكلها إليك شخص يشغل مركز سلطة في حياتك.

قد تجد أنه من المفيد أن تعدّ قائمة بمسؤولياتك الشخصية كافة. ويمكن أن تشمل هذه القائمة مسؤوليات أوكلت إليك من الله في الكتاب المقدس أو من أفراد عائلتك أو من رب العمل أو من أساتذتك أو قادتك، إلخ... في ما يلي مجموعات يمكن أن تندرج ضمنها مسؤولياتك الشخصية:

الله	قادتك
كنيستك	أصدقائك
عائلتك	عملك

يشكّل تعلّم التعاطي بمسؤولية مع نواحي حياتك كافة تحديًا ستواجهه طيلة أيام حياتك. وسيساعدك الله عندما تلجأ إليه. قد يشكّل الغضب ساحة معركة كبرى لأسابيع عدّة، لكن الله جاهز لمساعدتك. لذا، لا تبحث عن أعذار لتبرير تصرفاتك غير المسؤولة.

2. هل يحقّ لي بأن أحمي نفسي والآخرين من الخطر والإساءة؟

ذات مرّة، سألت إحدى السيّدات الحديثات الإيمان السؤال الآتي: “إذا سلّمت حقوقي الشخصية لله، فهل يعني هذا أنني لم أعد أملك الحقّ بحماية نفسي وأطفالي من زوجي المؤذي؟”

لا تملك هذه السيّدة الحقّ بحماية نفسها وأطفالها، بل من مسؤوليتها حماية نفسها وأطفالها من الخطر والأذى. ولا يعني تسليم حقوقك الشخصية لله أنّ الله يريد منك أن تدع الآخرين يؤذونك. بل أنت تسلّمت مسؤولية من الله بحماية نفسك من الأشخاص الذين يحاولون الإساءة إليك. ولكي تحمي نفسك والآخرين، عليك أن تطلب مساعدة شخص قادر أن يسديك نصيحة مفيدة.

ولا تتفاجأ إذا قال لك بعض المؤمن إنّه عليك البقاء في هذا الوضع المسيء الذي تعاني منه وأن “تغفر للآخر وتثق بالله”. عليك أن ترفض هذه النصيحة، وأن تطلب مساعدة شخص قادر أن يوجّهك نحو اتّخاذ الخطوات الصحيحة لحماية نفسك وأطفالك. صلِّ واتّخذ الخطوات المناسبة للخروج من هذا الوضع المؤذي.

ج. ضَعُ حُدُودًا

إذا أردت أن تنمو لتصبح الإنسان المتزن والناصح الذي يريد الله أن تكونه، يجب أن تضع حدودًا في حياتك. قد يبدو أن الأمر يشبه الحقوق الشخصية للوهلة الأولى. لكن الأمر ليس كذلك.

الحقوق الشخصية هي القواعد التي أضعها بنفسني لكي يطيعها آخرون. أمّا الحدود فهي القواعد التي أضعها لنفسني لكي أطيعها.

الحدود هي مسؤوليات معطاة من الله وليست حقوقًا شخصية. وتساعد هذه الحدود على حمايتنا في علاقاتنا. وهي ليست قوانين تسلب منا حريتنا لكنّها حدود تضمن لنا مكانًا آمنًا لكي نفعل كل ما يطلبه الله منا.

يمكنك أن تضع حدودًا عبر الابتعاد عن شخص غضوب وساخط.

أمثال 22: 24-25 ترجمة سميث وفاندايك

لَا تَسْتَصْحِبْ غَضُوبًا وَمَعَ رَجُلٍ سَاخِطٍ لَا تَجِيْ لِنِائِلِ تَأْلَفِ طُرُقَهُ وَتَأْخُذْ شَرَكًا إِلَى نَفْسِكَ.

يمكن أن تحميك هذه الحدود من مواقف عالية المخاطر يمكن أن تجعلك تطلق العنان لغضبك. كما يمكن أن تحميك من قول كلام أو القيام بأمر تثير غضب شخص آخر.

ح. استخدم غضبك بالطريقة التي ترضي الله

متى يمكن أن يستخدم المؤمن الجديد غضبه بالطريقة التي ترضي الله؟ هذا سؤال جيّد، لكنّ جوابه ليس بسيطًا. لا يتعلّق الأمر بالتوقيت بقدر ما يتعلّق بالنمو، أي بالوصول إلى مرحلة تكسب فيها ثقة الله بأن تستجيب بالطريقة التي تكرمه.

رأينا في وقت سابق من هذا الدرس كيف أنّ الله خلقنا وأعطانا مشاعر الغضب. وقد سمحنا بمعظمنا للغضب بأن يصبح قوّة مدمّرة في حياتنا. من الصعب أن نغيّر أنماط الاستجابة القديمة في حياتنا لكنّ الله وعد بمساعدتنا على النمو، وقوّته أكثر من كافية لكي تمنحنا القدرة التي نحتاج إليها لكي نتغيّر. في ما يلي أمثلة عدّة حول كيفية استخدام غضبك بالطرق التي ترضي الله.

1. تعلم أن تستجيب بغضب بدلاً من القيام برد فعل غاضب

أصبحت ردود الفعل الغاضبة جزءاً راسخاً من حياتنا لدرجة أننا بالكاد نفكر فيها. ولقد قال أحد الشبان: “هذا ما أنا عليه”. لكن الحقيقة هي أننا اكتسبنا جميعاً ردود فعلنا الغاضبة.

وتتمثل إحدى الطرق التي يمكن أن نرضي بها الله بغضبنا باستخدامه بدقة وعناية مثبّتين أنظارنا على يسوع من ناحية، وعلى الوضع الراهن من ناحية أخرى. يجب أن نفهم كيف يريد يسوع أن نستخدم غضبنا. ويجب أن نضع جدول أعمالنا جانباً وأن نكون على استعداد لفعل ما دعانا يسوع لفعله.

وإذا اخترت بدقة وعن قصد أن تستخدم غضبك بطريقة ترضي الرب، فستغضب أقل بكثير مما كنت تفعل سابقاً.

وتتمثل إحدى الفوائد الأخرى لتعلم الاستجابة بغضب بكونك تستطيع أن تكون قدوةً للآخرين من حولك بشأن كيفية استخدام الغضب بالطريقة التي ترضي الله. ويزداد الأمر أهمية إذا كان لديك أطفال. فهم يحتاجون إلى رؤية والدهم يعطي الأولوية لله في هذه الناحية من حياته. ويجب أن يروا أنه يمكن استخدام الغضب بطريقة بناءة وليس لأهداف تدميرية وأنانية.

2. عندما تغضب، لا تحمل ضغينة في قلبك

الغضب شعور قوي جداً، ويجب أن نحصر على استخدامه بدقة وعناية بدون أن ندعه يخرج عن السيطرة. وعندما تستخدم غضبك، عليك أن تتغلب عليه بسرعة. فالكتاب المقدس يوصينا بإيجاد حلّ للموقف الذي أطلق العنان لغضبنا قبل غروب الشمس. يعني هذا أن نتعلم أن تغفر بسرعة للشخص الذي أساء إليك.

أفسس 4: 26-27 ترجمة سميث وفاندايك

“إغضبوا ولا تُخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم. ولا تُعطوا إبليس مكاناً.”

إن التمسك بالغضب يعطي المرارة فرصة للترسّخ في قلبك، وسرعان ما تجد الغضب يتسلط على قلبك بدلاً من أن تتسلط أنت عليه.

عندما تتغلب على الغضب بسرعة وتظهر محبة وقبولاً للآخر، فأنت تبين له بذلك أنك تقدره بالرغم من أنك غاضب منه.

3. حوّل غضبك إلى أمر إيجابي

الغضب عاطفة مشحونة بمقدار كبير من الطاقة. ويجب أن تجد طرقًا لإطلاق غضبك بدون أن تخطئ. وقد يشمل ذلك بالنسبة إلى البعض القيام بتمارين رياضية أو مجرد الخروج للقيام بنزهة.

وقد أعطى يسوع مثالاً رائعاً عن كيفية تحويل الغضب إلى أمر إيجابي. ففي إنجيل مرقس 3: 1-6، شعر يسوع بغضب تجاه رجال الدين الذين كانوا يخدمون معه. لكنّه لم ينتقم منهم، بل قام وشفى الرجل صاحب اليد اليابسة.

لم يسمح يسوع لغضبه بمنعه من القيام بما دعاه الله إليه.

في العهد القديم، واجه داود خيبات أمل كثيرة. ويُشار إلى أن عددًا كبيرًا من المزامير عبارة عن صلوات رفعها داود طالبًا من الله أن يمحو أعداءه. ومع ذلك، لم يُقم داود فور انتهائه من الصلاة بإرسال ضباط جيشه إلى المعركة، بل انتظر توجيه الله وإرشاده. يمكنك أن تدرّب نفسك على التحدّث مع الله عن الأمور التي تثير غضبك.

4. الجأ إلى الله في ظروفك العصيبة

يمكنك أيضًا أن تكرم الله بغضبك عبر تنمية مهارة اللجوء إلى الله في مواقفك اليومية المليئة بالضغوطات. وبينما تدرّب نفسك على اللجوء إلى الله وسط ظروفك الصعبة، ستجد أنه جاهز لمنحك الحكمة لكي تستجيب بالطريقة المناسبة.

وفي بعض الحالات، قد يكون التعبير عن الغضب أفضل طريقة تعكس فيها ما في قلب الله للأشخاص المعنّين. فعلى سبيل المثال، إذا كان أحد أصدقائك أو أفراد عائلتك يتخذ قرارات غير حكيمة وينحدر على طريق الخطيئة، فربما يريد الله أن تختار الاستجابة بغضب كوسيلة للفت انتباهه ومساعدته على الابتعاد عن الضلال الذي يعميه عن حقّ الله.

5. كن صانع سلام للأشخاص الغاضبين

تتمثّل إحدى أعظم الطرق التي يريد الله أن يستخدمك بها بأن يجعلك صانع سلام للأشخاص الذين لم يتعلّموا بعد كيفية التعامل مع غضبهم بالطريقة التي ترضي الله. وبينما تتعلّم كيفية التحكّم في غضبك واستخدامه بدقّة وعناية وبالشكل المناسب، سيرى الله أنه يستطيع أن يثق بك لكي تساعد الآخرين.

عندما تكون صانع سلام، فأنت تتعاطى عادةً مع أشخاص غاضبين ومجروحين. هم لا ينظرون إلى الغضب كما تنظر أنت إليه، وربما هم ما زالوا يستخدمونه كسلاح ليؤذوا الأشخاص الذين يؤذونهم. عليك أن تتعلم كيفية التعاطي مع الأشخاص الغاضبين بدون أن تسمح لغضبهم بإثارة غضبك.

6. قد يردّ الله إليك بعض حقوقك الشخصية - لكنّها امتيازات

الآن

عندما تبين أنّك تريد أن تعطي الأولوية لله في كلّ ناحية من نواحي حياتك، بما في ذلك كيفية استخدام غضبك، قد تجد أنّ الله يباركك بطرق غير متوقّعة. وقد يردّ إليك بعض حقوقك الشخصية، لكنّها في هذه الحالة لم تعد حقوق بل امتيازات.

والامتياز عبارة عن هدية أو مفاجأة. إنّه أمر لا تستحقّه أو تتوقّعه، أمر لا يمكنك أن تطلبه. إنّه شرف وأمر مميّز.

إذاً، عندما يمتنع شخص ما عن إبداء احترام تجاهك، يمكنك أن تقول لنفسك: "لا يحقّ لي شخصياً بأن أطلب من هذا الشخص أن يحترمني، لذا، لا يجوز أن أتفاجأ أو أن أحزن إذا لم يحترمني". لكن إذا أظهر لك كلّ الاحترام، يمكنك أن تفرح وأن تشكر الله على امتياز الحصول على احترام هذا الشخص.

مرقس 10: 29-31 ترجمة سميث وفاندايك

فَأَجَابَ يَسُوعُ: «الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ لَيْسَ أَحَدٌ تَرَكَ بَيْتاً أَوْ إِخْوَةً أَوْ أَخَوَاتٍ أَوْ أَباً أَوْ أُمّاً أَوْ امْرَأَةً أَوْ أَوْلَاداً أَوْ حُقُولاً لِأَجْلِي وَلَا جَلِ الْإِنجِيلِ إِلَّا وَيَأْخُذُ مِئَةَ ضِعْفٍ الْآنَ فِي هَذَا الزَّمَانِ بُيُوتاً وَإِخْوَةً وَأَخَوَاتٍ وَأُمَّهَاتٍ وَأَوْلَاداً وَحُقُولاً مَعَ اضْطِهَادَاتٍ وَفِي الدَّهْرِ الْآتِي الْحَيَاةَ الْأَبَدِيَّةَ. وَلَكِنْ كَثِيرُونَ أَوْلُونَ يَكُونُونَ آخِرِينَ وَالْآخِرُونَ أَوْلِينَ».

لا يحقّ لك أن تطلب من الله أن يردّ إليك الحقوق الشخصية التي سلّمته إيّاها. وقد يمنح الله أحد أصدقائك أو أحبّائك امتيازات تفوق تلك التي لديك. ولا بأس في ذلك. فالله هو من يعطيك الامتيازات، ليس لأنك تستحقّها، وإنّما ببساطة ليعبّر عن محبّته لك وثقته بك.

إذا لم تتوقّع أن يردّ الله إليك حقوقك الشخصية ولم تطالبه بها، لن تشعر بخيبة الأمل أو الغضب عندما لا تحصل عليها.

وعندما يردّ الله إليك أحد حقوقك الشخصية، يجب أن تعبّر له عن امتنانك وشكرك.

خلاصة

قد يكون هذا الدرس الذي يتناول موضوع الغضب والحقوق الشخصية من أصعب الدروس التي تتعلّمها. وإذا كنت قد قرّرت تسليم حقوقك الشخصية لله، توقع أن يساعدك الله في كل خطوة يترتب عليك اتخاذها في الأيام المقبلة لكي تتعلّم كيفية استخدام غضبك بالطريقة التي ترضي الله.

وقد يتمثل أكبر تحدّ تواجهه بتثبيت نظرك على يسوع بدلاً من الرجوع إلى أنماط الاستجابة بغضب التي كنت تتبّعها سابقاً. وعندما تلتزم بأن تسعى طوال أيام حياتك إلى استخدام غضبك بالطريقة التي ترضي الله، فأنت تختار بذلك أن تسير على الدرب التي تجعل أكثر اقتراباً إلى الله. ويجب أن يكون لدينا اتجاه قلب بولس عندما تحدّث عن حياته قائلاً:

فيلبي 3: 13-14 ترجمة سميث وفاندايك

أَيُّهَا الْإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَيُّ قَدْ أَدْرَكْتُ. وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئاً وَاحِداً: إِذْ أَنَا أَنَسَى مَا هُوَ وِرَاءَ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قَدَّامٌ. أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ لِأَجْلِ جَعَالَةِ دَعْوَةِ اللَّهِ الْعُلْيَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.

وبينما تقتدي بمثال بولس وتستمرّ في طلب مساعدة الله وفي دراسة كلمته، تستطيع أن تختبر ملء الحياة الغنيّة التي أعدّها الله لك.

