

إخماد الغضب

دراسة كتابية عن
ماهية الغضب
وكيفية معالجته

جون كوبلنتز



Originally published in English under the title

PUTTING OFF ANGER

A BIBLICAL STUDY of what anger is and what to do about it

© 1999 by Christian Light Publications, Inc.

Christian Light Publications, Inc., Harrisonburg, Virginia 22802

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

الكتاب: إخماد الغضب
دراسة كتابية عن ماهية الغضب وكيفية معالجته
المؤلف: جون كوبلنتز

تصميم الغلاف والتصميم الداخلي: دار منهل الحياة

ص. ب. ١٦٥ منصورية، المتن - لبنان

هاتف: +٩٦١٤٤٠١٩٢٢

فاكس: +٩٦١٤٥٣٢٤٨١

بريد إلكتروني: info@DarManhal.org

موقع إلكتروني: www.DarManhal.org

الناشر: دار منهل الحياة

التّرقيم الدولي: 978-614-460-077-1



جميع الحقوق باللغة العربية محفوظة للنّاشر وحده،
ولا يجوز استخدام أو اقتباس أيّ جزء منه من دون إذن النّاشر.
وللناشر وحده حقّ إعادة الطّبع والنّشر من خلال النّسخ المطبوعة
أو آية وسيلة سمعية أو بصرية، أو عبر الانترنت في أيّ مكان.

المحتويات

٧

المقدّمة

الجزء الأوّل

فهم الغضب والمرارة

٩

١١

الفصل الأوّل شعور الغضب

٢٧

الفصل الثاني أصلُ المرارة

٤٣

الفصل الثالث خِداء الغضب والمرارة

الجزء الثاني

التخلّص من الغضب والمرارة

٦٩

الفصل الرابع ردود الفعل القائمة على المشاعر

٧١

مقابل ردود الفعل القائمة على الكتاب المقدّس

٨٧

الفصل الخامس الردّ بالإيمان

١١١

الفصل السادس الردّ بالغفران

١٢٧

الفصل السابع الردّ بالمحبّة

المقدمة

"وَلَكِنْ اَعْلَمْ هَذَا أَنَّهُ فِي الْآيَّامِ الْآخِرَةِ سَتَأْتِي أَرْمَنَةٌ صَعْبَةٌ، لِأَنَّ النَّاسَ يَكُونُونَ مُحِبِّينَ لَأَنْفُسِهِمْ" (٢ تيموثاوس ٣: ١، ٢). حيثما تكثر الأنانية يتأذى الناس، وحيثما يتأذى الناس بسبب الأنانية يتجلّى الغضب. وقد يظهر هذا الغضب بأشكالٍ متنوعة، مثل الغيظ أو الإحباط أو الاستياء أو المرارة، ويمكن التعبير عنه بطرق عديدة، مثل الجدل، والعنف، والرفض، والخيانة، والصراخ، والشتائم، والخ.

إنّ الغضب بأشكاله وتعبيراته المتنوعة يقود الناس إلى الاستعباد العاطفي. وفي هذه الحالة، يعيش الناس في زنازين الاستياء والمرارة. يرغب بعض السجناء في الخروج، أمّا بعضهم الآخر فيخطط للانتقام. ومنهم من يفقد الأمل.

لكنّ الخلاص موجود! عندما نكون مستعدين لأخذ تعاليم يسوع على محمل الجدّ، يمكننا أن نتحرّر من الغضب المدمر. جاء يسوع ليكسر قيود الخطيّة وليطلق الأسرى أحرارًا. ومن خلال اتباع تعاليمه يمكننا السير عكس نزعاتنا الطبيعيّة. واتباع يسوع يعني التسامي فوق مشاعرنا. لكنّ يسوع يدرك ماذا يقول. لقد واجه الأمور عينها، تلك التي تُثير غضب الناس اليوم، مثل سوء الفهم، وسوء المعاملة، والكراهية، والعنف، والاتّهام زورًا، والخيانة، والرفض.

الغضبُ أمرٌ يتَحَتَّم على الجميع التعاملُ معه، بمن فيهم مؤلّف هذا الكتاب. لقد تعلّمتُ العديدَ من المبادئ الواردة في هذا الكتاب، في خضمّ تجربتي الخاصّة. وأنا ممتنٌّ لطولِ زناةِ الله وصلاحيّ في تعامله معي، ولروحِهِ القدّوسِ الذي غالبًا ما قادني للركوع على ركبتيّ.

إنّني ممتنٌّ أيضًا للكثير من الأشخاص الذين دفعتمني معاناتهم بسبب الغضب إلى البحثِ عن إجاباتِ الله حول سلالةِ فيروسِ الغضبِ الخاصّةِ بهم. وقد ذُكرت بعضُ قصصِ كفاحهم في هذا الكتاب، مع تغييرِ الأسماءِ بالطبع، لأجلهم ولأجلي. وفي معرضِ استماعي إلى مشاكلهم وتقديمِ إجاباتِ الله، أجدني متأكدًا من أنّني ارتكبتُ أخطاء. لكنّني ممتنٌّ قبل كلّ شيءٍ لله الذي لا يغفُرُ خطايانا فحسب، بل يُساعدنا على تصحيحِ أفكارنا الخاطئة أيضًا. كلمتهُ خالدةٌ وثابتةٌ، وأمّا أنا فما زلتُ أتعلم.

إنّ تعريفَ المشاكلِ البشريّةِ أسهلُ بكثيرٍ من تصحيحِها. ولكن ينبغي لهذا ألاّ يمنعنا من التعريفِ بشكلٍ صحيح، لأنّ التعريفَ الصحيح يساعدا على تحديدِ الأمر الذي نتعامل معه بدقّة. تحاولُ الفصولُ الثلاثةُ الأولى من هذا الكتاب تعريفَ الغضبِ والمرارة التي تُرافقُه. لكن يجب ألاّ نكتفي فقط بوصفِ مشاكلنا. وتقدّمُ الفصولُ الأربعةُ الأخيرةُ إرشادًا كتابيًا قويًا لأجلِ "إخمادِ" الغضبِ والمرارة.

أرجو أن تكون نعمةُ الربِّ مع كلّ من يقرأ هذا الكتابَ بشوقٍ صادقٍ للتشبهِ بالمسيح.

- جون كوبلنتر



الجزء الأوّل

فهم الغضب والمرارة

الفصل الأوّل

شعور الغضب

"دعني أقولها لك. أنت تنتظرُ إلى رجلٍ غاضبٍ يشعر بالمرارة." أومضت عينا لاري الداكنتان، وتشجّ جسده بينما كان مستندًا إلى الباب ويهمّ بالمغادرة. كنت أحدثُ مع لاري أكثر من ساعة عن زواجه المتزعزع. في الواقع، التقيتُ مع لاري وزوجته مرارًا وتكرارًا طيلة أشهر، وأحرزنا تقدّمًا لبعض الوقت. لكنّ الوضع تدهور مرّة أخرى. أراد لاري أن يُفدّ زواجه مهما كلف الأمر، لكنّه كان مجروحًا وقد أُصيب بالإحباط أيضًا. وفي غمرة جرحه وإحباطه، كان يساهم بشكلٍ كبير، ولو عن غير قصد أحيانًا، في ازدياد التدهور. كتب يعقوب الرسول: "لأنّ غَضَبَ الْإِنْسَانِ لَا يَصْنَعُ بَرَّ اللَّهِ" (١: ٢٠).

ثمّة جروحٌ جسديّةٌ وعاطفيّةٌ وروحيّةٌ لا تُعدُّ ولا تُحصى، ونشهدُ بكلّ ألمٍ على الحقيقة الواردة في هذه الآية. يقتل الغضبُ الناسَ، ويحوّل الأطفالَ إلى متمرّدين، ويفكّك العائلات، ويفرق الكنائس.

لا أحدٌ يجادل في مسألة قوّة الغضب المدمّرة. فلدى كلّ واحدٍ منّا "قصص غضب" تتعلّق بنا أو بالآخرين، وقد تكون قصصًا فكاهيّة

أو مثيراً للشفقة عن أفعال ارتكبتها بغضب وعن الأضرار الناجمة عنها. كما نجد ندوات تُنظَّم حول الغضب، وكتيّبات تدريب تتناول موضوع الغضب، ومعالجين متخصصين في مجال الغضب، وبرامج عديدة للتحكّم بالغضب. لكنّ إجاباتهم تكاد تكون متنوعة مثل تنوّع تلك البرامج. ويشير التنوّع الكبير في الحلول المقترحة لهذه المشكلة البشريّة الصعبة، إلى أنّنا بحاجة إلى أكثر من مجرد "خبراء" للتعامل معها بالشكل المناسب.

ليست كلمة الله صامتةً حول موضوع الغضب، إذ تتوافر مراجع عن الموضوع بشكلٍ أو بآخر في كلّ أسفار الكتاب المقدّس تقريباً. وبغية اكتساب فهم كتابي لهذا الشعور القويّ، والأهمّ من ذلك، للعثور على ما يساعد للسيطرة عليه، سننظر في كلّ من المقاطع الإرشاديّة (حيث يُخبرنا الله بما يجب أن نفعل أو ألاّ نفعل) والمقاطع الوصفية (حيث سنشهد حالات من الغضب العامل).

لماذا يغضب الناس؟

يروق لنا أن نسأل "لماذا؟". في بعض الأحيان، السؤال "لماذا؟" هو مجرد محاولة للتلمّص من المسؤوليّة أو تحدّي السلطة. لكن في هذه الحالة، يُطرح السؤال لاكتساب رؤى تساعدنا على مواجهة مشكلة الغضب والتعامل معها.

١. يغضب الشخص عندما لا يحصل على ما يريد. أراد الملك أخاب كرم نابوت. وعندما رفض نابوت المايضة أو البيع، عاد أخاب

إلى منزله "مُكْتَبًا مَعْمُومًا... واضْطَجَعَ عَلَى سَرِيرِهِ وَحَوَّلَ وَجْهَهُ وَلَمْ يَأْكُلْ خُبْزًا" (١ملوك ٢١: ٤). كثيرًا ما نرى هذا التصرف عند الأطفال؛ تُخَالَفُ إِرَادَتُهُمْ فينفجرون. لكن للأسف، لا تقتصر المشكلة على الأطفال، كما برهن أخاب ذلك بجدارة. بغض النظر عن عمرنا أو وضعنا، عندما لا نحصلُ على ما نريد، يكون ردُّنا الطبيعيُّ هو الغضب.

٢. **يغضبُ الشخصُ عندما تبدو الأمور خارجةً عن سيطرته.** كلَّما فَقَدَ شاولُ السيطرةَ على داود ازدادت عصبِيَّتُهُ. أحدثَ المديحُ الذي تلقَّاه داود صدمةً لغرور شاول كوقع الزلزال. وكلَّما سعى شاول للقضاء على داود، كان فشله ذريعًا، وأصبح شاول رجلاً محبطًا وغازبًا للغاية. لن يتماهى معظمنا بسهولة مع شاول، فهو الشخص السيئ في القصة. فإنَّنا نتعاطف مع داود، ولكن خلف أقنعتنا، غالبًا ما نكون مثل شاول من دون الإقرار بذلك. عندما يقوم الناس بأموٍرٍ تهدِّدُ أَمْنَنَا أو تستهدف غرورنا، لا تقضي جهودنا لمواجهتهم إلَّا إلى المزيد من ذلك.

ثمة زوجةٌ عالقةٌ لمدى الحياة في علاقة مع رجل يبدو غافلاً عنها. وهناك قسيس يرغب بشدة في إحلال السلام في كنيسته، لكنَّ بعض المشاغبين يرفضون التعاون. إنَّ الإحباط بسبب المواقف والأشخاص الذين لا يمكننا تغييرهم يأكلنا مثل السرطان.

٣. **يغضبُ الشخصُ سعيًا إلى السيطرة.** ليس هذا السبب سوى امتداد لسابقه. تعلَّم شاول، مثل كثيرين منا، أنَّ الغضب يدفع

الناس إلى التراجع والاستسلام في أغلب الأحيان. حتى إنه يجعل بعض الناس على استعداد لتلبية احتياجاتك. صوت عال، وقبضة تضرب على الطاولة، ونظرة مميتة تجعل الآخرين يهربون. فيتحكّم الغضب ويسيطر. وبدلاً من مجابهة صعوبة مواجهة شخص غضوب، يستسلم معظم الناس. ومع ذلك، فالنتيجة الساخرة هي المزيد من انعدام الأمان. تنفع السيطرة المكتسبة عبر الغضب بشكل عام فقط طالما أنّ المتحكّم موجود في الجوار. لا يحترم أحد حقاً الشخص الذي يحكم من طريق التخويف. لكن الغضب، مثله مثل معظم المشاعر الأخرى، لا يتّسم بالكثير من بُعد النظر. إنه يركّز على الوضع الآني.

٤. يغضب الشخص رداً على الأذى أو سوء المعاملة. عندما صدّ نابال داودَ ورجاله، استلّ داودُ سيفه وانطلق لإبادة "السبط" النابالي بأكمله. كان ردّ فعل داود نمطيّاً. يؤدّي الألم الحادّ والمفاجئ بسهولة إلى التلقّظ بالشتائم، ويطلق العنان للغضب الأعمى. ولا يهمّ إن كان الألم جسديّاً أو عاطفيّاً. قد يتزايد الغضب الانتقامي شيئاً فشيئاً على مدار سنوات من سوء المعاملة. وبمجرد أن يُفتح الجرح، قد يصبح الشخص الغاضب شديد الحساسية. وقد يؤدّي سوء المعاملة الطفيف، وحتى الكلمات أو الأفعال التي لا تهدف على الإطلاق إلى الإيذاء، إلى إثارة ردّ فعل غاضب.

٥. يغضب الإنسان عندما يُجرح كبرياؤه. يذكر الكتاب المقدّس أنّ الملك آسا واجه حشداً من الإثيوبيين الغزاة، فاق عدد جيش

الشعب القديم بمعدّل اثنين على واحد. صلّى آسا إلى الربّ بتواضع وحرارة. ولم يمنحه الله نصرًا هائلاً فحسب، بل ولد أيضاً انتعاشاً كبيراً بين الشعب. أتى العديد من القبائل الشماليّة إلى آسا "حِينَ رَأَوْا أَنَّ الرَّبَّ إِلَهُهُ مَعَهُ" (٢ أخبار الأيام ١٥ : ٩). لكن بعد ذلك بقليل، وربما انتقاماً من التداعيات السياسيّة، قام بعشا، ملك القبائل الشماليّة، ضدّ آسا. وهذه المرّة، أرسل آسا "جزية" إلى الملك السوري بنهدد، لحمله على قطع اتفاه مع بعشا وتشكيل حلفٍ معه. وبالفعل نجح الأمر! لكنّ نبيّ الله حناني وبّخ آسا على اتّكاله على ملكٍ وثنيّ بدلاً من الاتّكال على الربّ. فما كان ردُّ آسا؟ "فَغَضِبَ آسَا عَلَى الرَّائِي وَوَضَعَهُ فِي السَّجْنِ لِأَنَّهُ اغْتَاظَ مِنْهُ مِنْ أَجْلِ هَذَا وَضَايِقَ آسَا بَعْضًا مِنَ الشَّعْبِ فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ" (٢ أخبار الأيام ١٦ : ١٠).

كيف يمكن لآسا أن ينتقل بهذه السرعة من حتّ الناس على اتباع الربّ إلى مهاجمة الأتقياء؟ لقد مسّ شخصٌ ما بكبريائه، وهذا هو السبب. وبما أنّ غرورَ آسا كان قد تأسّس على تقدّمه الروحيّ، جاء ذلك أقلّ وضوحاً. وبدافع الكبرياء المجروح، قد يردّ خادمٌ ما بغضب على انتقادٍ عادل، أو قد يهاجم الأبّ أطفاله الذين يرون أخطاءه. إنّ الكبرياء المجروح يؤلم.

٦. قد يغضب الشخص كردّ فعل على ذنب لم يحلّ. كان داود مذنباً بارتكاب الفجور والقتل الخفيّ. عندما أخبر قصّة عن رجل ثريّ استغلّ رجلاً فقيراً انفجر غضباً. تجعلنا الخطيئة المخبأة حسّاسين.

إنَّ الرجلَ الذي ينظر سرًّا إلى الموادِّ الإباحيةِ، أو يُشاهد أفلامًا إباحيةً في الخفاء، غالبًا ما يكون قاسيًا مع أطفاله. وغالبًا ما يتَّسم الشخصُ الذي يعيش بضميرٍ مُثقلٍ بلسانٍ شديد الانتقاد. ويعمل اللاداعي عند هذا الشخص باستمرار على محاولة نقل ذنبه إلى شخص آخر.

٧. يغضب الناسُ أيضًا بهدف تصحيح الأمور الخُطأ. نتمنَّع جميعنا بحسَّ العدالة. عندما سمع داودُ قصَّةَ الرجلِ الغنيِّ الذي أخذ نعمةً جاره الفقير الوحيدة لإطعام ضيوفٍ أتوا بغتةً، استشاط غيظًا. وكان ذلك عن حقٍّ. فثمة بُرٌّ في هذا النوع من الغضب. عندما يكون موقفٌ ما خاطئًا، يكون الغضبُ دافعًا لتصحيح الأمور. رأى موسى فظاعةَ الشعب القديم الذين يعبدون العجلَ وسخطَ عليهم. رأى يسوعُ استهتارَ الصيارفةِ في الهيكل واتَّخذ إجراءاتٍ حاسمة. عندما نرى شابين يضربان صبيًّا صغيرًا، نُبدى الاستجابةَ العاطفيةَ عينها. ونُسمِّيها الغضب المقدَّس، وهو كذلك بالفعل.

إلاَّ أنَّ فحًا خفيًّا للغاية يكمنُ في هذا النوع الأخير من الغضب. ولأنَّه ينبعُ من إحساسنا بالعدالة، نشعر أنَّه صائبٌ ومُبرَّر. ومن غير التفكير مليًّا، نرتكب بسهولة خطيئتين. أولًا، ننقل صوابَ غضبنا إلى أيِّ فعل نختار القيامَ به. الغضبُ شديد الانفجارٍ مثل الديناميت. فقد تُسبَّب الأعمالُ التي يدفَعنا إليها الغضبُ دمارًا رهيبًا. لذلك إنَّ عبارة "اغضبوا" الواردة في أفسس ٤ : ٢٦ مقيدةٌ بشكلٍ صارمٍ بالأمر التالي: "لا تُخطئوا!"