

## الحلقة الأربعون

## مواضيع عملية

## برنامج أنوار كاشفة

أهلاً ومرحباً بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. هل من الممكن أن يتحكم الإنسان في غضبه؟ تحت عنوان تحكّم في غضبك جاء التقرير التالي:

غضبك المفاجئ يؤثر على صحتك، وعلى مستوى طاقتك، لذلك لا بد أن تستعين ببعض التوجيهات، وتلجأ للتدريبات التي تساعدك على التخلص من مشاعرك السلبية، وموازنة الطاقة داخل جسمك في دقائق قليلة.

أولاً: تدرّب على التعبير عن غضبك. إذا كانت شخصيتك مكبوتة، فستشعر بإحساس غريب عندما تعبر عن غضبك. لذلك يقترح أحد الأخصائيين أن تتدرّب مع الأصدقاء أولاً قبل أن تتحدث إلى الشخص الذي يزعجك. لكن عليك أن لا تأخذ نمطاً معيناً من الغضب، فلكل شخص طريقته الخاصة وعباراته في الغضب. لا تتبنى نمط شخص آخر. ابحث عن الأسباب داخلك وستجد الحلول التي تتماشى مع شخصيتك.

ثانياً: شارك غضبك. تحدث عن الغضب الذي تشعر به بهدف حل مشكلة معينة. فإذا كنت غاضباً من شخص قريب منك أو من أحد أفراد عائلتك، تكلم بهدوء مع ذلك الشخص حول نمط غضبك ولاحظ كيف يؤثر الغضب على علاقتك به.

ثالثاً: أكتب مشاعرك. كتابة مشاعرك عن الغضب تساعدك على التحكم به. يقول جيمس بينيبايكر أستاذ علم النفس في جامعة تكساس: اسأل نفسك عن الأسباب التي تثير غضبك في حالة معينة أو نحو شخص معين. هذه العملية تساعدك على تقويض الغضب نفسياً وفزيولوجياً. ويقترح مدرب نفسي آخر أن تحتفظ بدفتر تكتب عليه أسباب الغضب وشعورك عندما تكون غاضباً. وهكذا تستطيع أن تعرف الأسباب التي تثير غضبك، وتستطيع بالتالي أن تجلس مع الشخص المعني وتناقشه في أسباب الغضب بشكل أوضح.

رابعاً: التزم بالمشكلة. بدلاً من البدء بنقاذف الاتهامات والصراخ، تحدث بصفة محددة عن المشكلة المعينة التي أغضبتك. وتوقف وتساءل: ماذا احتاج في هذا الموقف. إن التوقف والهدوء يمنحك الوقت للتفكير في المعلومات التي تخبرك بها مشاعرك.

خامسا: تعلّم الاستماع. يعتبر الإنصات إلى مشاعر الطرف الآخر بهدوء جزء من طريقة علاج الغضب. ولا يجب أن توافق على ما يقوله، مثلا قل له: أعرف أن وجهة نظرك مختلفة عن وجهة نظري. إن التعريف بأسباب غضبك يجعل من السهل على الطرف الآخر تحديده.

صديقي المستمع، قد تكون هذه التوجيهات والتدريبات التي تكلم عنها التقرير طريقة عملية مفيدة للتحكم بالغضب في حياتنا. لكن هل تعلم يا صديقي أن كلمة الله الحية كما جاءت في الكتاب المقدس قد تحدثت وقبل مئات السنين، عن كيفية التحكم بالغضب؟ فلقد كتب سليمان الحكيم في سفر الأمثال قائلا: "تعقل الإنسان يبطئ غضبه وفخره الصّبح عن معصية". وكتب أيضا قائلا: "ببطء الغضب يُقنّع الرئيس واللسان اللين يكسر العظم". (أمثال ١٩: ١١ و ٢٥: ١٥)

فماذا قصد سليمان الحكيم بتعبير تعقل الإنسان؟ أولا يعني بها كل تلك التوجيهات والتدريبات التي ينصحنا بها علماء النفس والاجتماع المعاصرون؟ إن التعقل يعني أن يحكم الإنسان عقله أثناء الغضب، أي يجعل العقل هو الذي يتحكم بمشاعره وليس العكس. وهذا يؤكد أهمية التزام الهدوء والاستماع إلى الطرف الآخر أثناء الغضب، وعدم البدء بتقاذف الصراخ وتبادل الاتهامات. وعندما يعقل الإنسان غضبه أي يتحكم به، فإن هذا لا بد أن يؤدي كما قال سليمان الحكيم لكي يبطئ المرء غضبه. وهي نفس النتيجة التي توصل إليها العلماء.

أما المثل الثاني: "ببطء الغضب يُقنّع الرئيس واللسان اللين يكسر العظم". فهو يؤكد على أهمية التحكم بغضبنا في إقناع الآخرين بحجتنا. وأن لساننا اللين أي كلامنا الهادئ أثناء الغضب هو الذي سيجعلنا نظهر قوتنا الحقيقية وليس العكس.

هل تعلم يا صديقي بماذا امتدح سليمان الحكيم الشخص الذي يتحكم بغضبه؟ قال عنه: "البطيء الغضب خير من الجبار ومالك روحه خير ممن يأخذ مدينة". (أمثال ١٦: ٣٢) حقا ما أبلغه من وصف وما أعظمه من تعبير. أي إن الشخص الذي يتحكم بغضبه وعلى عكس ما يظن الكثيرون، هو أفضل من القوي الجبار الذي يفتخر بقوته الهائلة. وهو أفضل من قائد عسكري عظيم يحتل مدينة. إذا من المهم جدا أن نسعى لكي نتحكم بغضبنا إذا كنا نريد أن نحوز على مستوى رفيع في المجتمع.

إذا كان الذي يتحكم بالغضب لديه كل هذه القدرة، فكيف بإمكاننا يا ترى أن نحصل على هذه الصفة التي تجعلنا نتحكم بغضبنا؟ أتعلم يا صديقي أنه من الصعب علينا ونحن الذين نحكم بطبيعتنا البشرية الخاطئة أن نتحلى بهذه الخصلة المميزة؟ إذن نحن بحاجة إلى عنصر جديد ندخله إلى حياتنا، لكي نستطيع أن نتحكم بغضبنا. فهما درّبنا نفوسنا وحاولنا أن نكون هادئين، فإننا سنبقى عاجزين عن التحكم بغضبنا. وهو ما اختبره ويختبره كل إنسان منّا.

تخبرنا كلمة الله المقدسة يا صديقي، أن هذا العنصر الجديد الذي يجب أن ندخله إلى حياتنا هو العنصر الروحي. هو قوة الله بالروح القدس الذي يبذل طبيعتنا من الداخل ويحل فيها طبيعة جديدة تستطيع فعلاً أن لا أن نتحكم بالغضب فحسب، بل بكل شهوات ومفاسد طبيعتنا الشريرة. كتب الرسول بولس من رسل المسيحية الأوائل قائلاً عن هذا العنصر الجديد، أو الطبيعة الروحية الجديدة قائلاً: "إذا إن كان أحد في المسيح فهو خليفة جديدة. الأشياء العتيقة قد مضت. هوذا الكل قد صار جديداً." (٢كورنثوس ٥: ١٧)

إذن إن المخلص المسيح وحده هو القادر أن يدخل هذا العنصر الروحي الجديد في حياتنا، أي الطبيعة الروحية الجديدة. هذه الطبيعة الروحية التي نتحلى بكل ما هو صالح ومفيد وبناء. وعندها نقدر أن نتحكم بغضبنا، وبكل شهوات الجسد الفاسدة.

فهل تود صديقي أن تحصل على هذه الطبيعة الروحية الجديدة؟ تعال بتوبة صادقة، وإيمان قلبي بالمخلص المسيح الذي مات على الصليب لكي يكفر عن ذنوبنا، وقام من بين الأموات لكي يهبنا الحياة الروحية الجديدة والخلود.