

الحلقة السابعة والعشرون

سلسلة مواضيع عملية

برنامج أنوار كاشفة

نرحب بك مستمعي العزيز في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. لا بد أن كل واحد منا اختبر الغضب في حياته، ومرات عديدة. لكن ما هي نتائج الغضب؟ وهل له نتائج سلبية على حياة الإنسان؟

تحت عنوان سريعو الغضب يموتون قبل غيرهم جاء التقرير التالي: الغضب تعبير عن شعور إنساني ناجم عن صدمة، إلا أنه قد يؤدي إلى العديد من المشاكل والتعقيدات في حال عدم السيطرة عليه، سواء في العمل أو في العلاقات الشخصية أو في نوعية وشكل الحياة التي يعيشها الإنسان. ومن الناحية الكيميائية، فإن الغضب هو نتيجة لإفرازات هرمونية زائدة عن الحد المألوف، وتؤثر على الوعي مباشرة، فلا يعود الإنسان قادراً على التحكم بأقواله أو بحركاته، وفي الحالات الشديدة فإنها قد تؤدي إلى الإغماء، بل وربما الوفاة إذا اقترنت بأزمة قلبية أو بدرجة عالية من الكآبة.

وقد تثار حوافز تلك الهرمونات لأي سبب خارجي، إلا أنه سرعان ما يتم امتصاصها ليعود الإنسان إلى استدراك وعيه، وذلك في حال نجا من عواقبها المباشرة، أو إذا لم تؤد ردود أفعاله غير الواعية إلى المزيد من المشكلات النفسية والاجتماعية أو حتى الجسدية. وكثيراً ما يُصاب سريعو الغضب بأزمات قلبية أكثر من غيرهم، وبالتالي فإنهم يرحلون من عالم البشر الطبيعيين أسرع، إذ تشير بعض التقديرات إلى أن الغضب يقصر أعمارهم بما يتراوح بين ١٠ و ٢٠ عاماً.

وكل إنسان يعرف ما هو الغضب وقد جربّه بأشكال متعددة سواء كحالة من الاستياء البسيط أو كموجة غضب شديدة. كما يُعرّف الغضب بأنه حالة عاطفية تتراوح حدتها بين التوتر الخفيف وموجات الغيظ وثورات الغضب. وككل المشاعر الإنسانية الأخرى فإن الفشل في إدراك وفهم مشاعر الغضب، قد يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية والجسدية كارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وأوجاع الرأس والمعدة، كما يرفع الغضب نسب إفراز الجسد لبعض الهرمونات والادرينالين. وتساهم مجموعة مسببات سواء الخارجية أو الداخلية إلى شعور الإنسان بالغضب. إلا أنه لا يمكننا التعبير عن غضبنا، بردات فعل جسدية باتجاه كل شخص يسبب لنا توتراً أو إزعاجاً، حيث لا بد من بعض قواعد السلوك التي تحد من هذه المشاعر.

ويتابع التقرير قائلاً: وإن يكن الغضب ناجماً عن مشكلة، فإنه لا يحلها، بل يزيدها سوءاً. لا سيما وأن الغضب لا ينطوي على تقديرات عقلانية، ولا يمكنه أن يوفر مخرج فعلية أو دائمة لأي مأزق، ولا يصحح أي خطأ تصحيحاً قابلاً للاستمرار. والعقل

حسب التعريف القاموسي للغة العربية، هو ذلك الشخص الذي يستطيع أن يُعقل - يشد ويربط - مطيته، وبالتالي اندفاعاته. أي أنه يكبح جماح غضبه، فيعقل تصرفاته ليكيف عن الإتيان بقول أو عمل مذموم. وختم التقرير بالقول: ووفقا لبعض الدراسات فإن التعبير عن مشاعر الغضب بأسلوب غير اندفاعي قد يكون من أفضل طرق التعبير عن الغضب من الناحية الصحية.

لعل السؤال الآن هو: كيف نعبر عن مشاعر غضبنا بأسلوب عاقل وغير اندفاعي؟ وهل نستطيع فعلا كبح جماح غضبنا والتصرف بطريقة موزونة لا تسبب لنا إشكالات سلبية ونتائج مضرّة على صحتنا؟

هناك حقيقة هامة يجدر بنا أن نأخذها في الحسبان، وهي أننا جميعا كبشر مستعدون للخطية ولأهواء الجسد. ولا نستطيع إلا أن نخطئ، وبالتالي أن نقوم بكل أعمال الجسد الفاسدة، ومنها الغضب، والحد وكراه الآخرين. قد نحاول تهدئة نفوسنا أثناء الغضب، أو التعبير عن غضبنا بأسلوب عاقل وغير اندفاعي. لكن محاولتنا هذه لا بد أن تبوء بالفشل. إذ سنجد أنفسنا وقد وقعنا مرة أخرى في تيار الغضب الجامح، وأخذنا نلتفّظ بكلمات جارحة، أو حتى الشتائم تجاه الشخص الآخر. لذا ينبغي علينا معالجة موضوع الخطية في حياتنا، إذا أردنا فعلا كبح جماح الغضب والتعبير عنه بأسلوب عاقل. فكيف نعالج مشكلة الخطية يا ترى؟ وهل هناك من وسيلة فعالة تحررنا من عبودية الخطية؟

كتب الرسول بولس إلى المؤمنين في مدينة كولوسي قائلاً: "وأما الآن فاطرحوا عنكم أيضاً الكل الغضب السخط الخُبث التجديف الكلام القبيح من أفواهكم. لا تكذبوا بعضكم على بعض إذ خلعتم الإنسان العتيق مع أعماله. ولبستم الجديد الذي يتجدد للمعرفة حسب صورة خالقه." (الرسالة إلى كولوسي ٣: ٨-١٠)

نلاحظ هنا أن الرسول بولس دعا المؤمنين في المسيح لكي يطرحوا عنهم الغضب وغيره من أعمال الجسد الفاسدة. والسبب لأنهم قد خلعوا الإنسان العتيق مع أعماله، ولبسوا الجديد أي الإنسان الروحي الذي يتجدد للمعرفة حسب صورة خالقه. وبعبارة أخرى إن الرسول بولس يذكر المؤمنين بالمسيح، أن باستطاعتهم أن يطرحوا عنهم الغضب والسخط والكلام القبيح من أفواههم، وذلك لأنهم قد اختبروا الحياة الروحية الجديدة بواسطة المخلص المسيح. إذن إن معالجة موضوع الخطية في حياتنا تكون بأن يتوب الإنسان عن خطياه، ويؤمن بالمخلص المسيح. إذ عندها يحرره الله من عبودية الخطية، ومن أعمال الجسد الفاسدة، ويجعله إنساناً جديداً قادراً على تجنب أفعال الشر، وفعل كل ما هو صالح ومفيد.

وكتب الرسول بولس حول موضوع الغضب أيضا قائلا: " اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم... ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث. وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوئين متسامحين كما سامحكم الله أيضا في المسيح." (الرسالة إلى أفسس ٤: ٢٦ و ٣٢).

لقد دعا الرسول بولس المؤمنين بالمسيح لكي يغضبوا ولا يخطئوا. وأن لا تغرب الشمس على غيظهم. فماذا يعني هذا الكلام؟ إنه يشير بكل وضوح إلى ضرورة أن يكبح الإنسان غضبه، ويتصرف بشكل عاقل وغير اندفاعي، وهو المقصود به أن لا يخطئ أثناء الغضب. أجل يا صديقي، إن الرسول بولس كتب ومنذ مئات السنين ما توصل إليه علماء النفس حديثاً، عن ضرورة أن نتصرف بشكل عاقل أثناء الغضب. لأن الغضب الشديد لا بد أن ينعكس على صحتنا، إذ يؤدي إلى تقصير العمر، كما سمعنا من التقرير.

فهل ترغب صديقي أن تكون لك القدرة لكي تكبح جماح غضبك وأن تتصرف بشكل عقلاني أثناءه؟ تعال إذن إلى الله بتوبة صادقة، ومؤمن بالمخلص المسيح. عندئذ يحرك الله من عبودية الخطية، ومن كل أعمال الجسد الفاسدة، ويجعلك خليفة روحية جديدة، وإنسانا جديداً بالحق.