

الغضب

لأن غضب الانسان لا يصنع بر الله “يع ١: ٢٠”

المباحثات الغبية والسخيفة اجتنبها عالما انها تولد خصومات “٢: ٢٣”

أولاً:- الانفعالات شيء طبيعي في حياة الانسان فكل انسان له مشاعر واحاسيس و رغبات وتطلعات وتسيطر على حياته عوامل نفسية متعددة نتيجة ما مر به من خبرات تترك من الانطباعات و الآثار الشيء الكثير

الانفعالات: استعداد طبيعي اوجدها الله في التكوين النفسي للانسان يتفاعل مع من حوله في الحياه

الانفعالات: هي التي تولد طاقه داخل الانسان وتدفعه من التحرك والسلوك في المواقف المختلفه تنشأ الانفعالات عادة عندما تثار الدوافع التي تولد طاقه داخلية تحرك الفرد للسلوك تجاه موقف معين ويختلف سلوك الفرد و اسلوب تعبيره باختلاف الطاقه التي ولدها الموقف و باختلاف الشخصيات وما فيها من تراكمات لا شعورية نتيجة ما مر بالشخص من عوامل تربويه والظروف البيئية

وكما كان الفرد قادرا على السيطرة على تلك الشحنة الانفعاليه وتوجيه الطاقه الصادره عنها توجيهها صحيحا كلما استطاع ان يتفادى كثير من المشكلات ويتحرك بدفعة قوية للامام الانفعالات مختلفه ومتعدد:- فرح ،حزن ،غضب، خوف، حب استطاع اذا اثير دافع الاعتداء مثلا نتج عنه انفعالات الغضب الذي يولد طاقه تدفع الفرد ليزعل من طريقة كل ما اثاره و سبب له ذلك الغضب

و تختلف شدة الطاقه المتولده باختلاف قوه العامل المثير والظروف التربويه والبيئيه التي نشأ منها الفرد و المحيط به ان انفعال الغضب من اكثر الانفعالات تاثيرا على العلاقات الانسانيه

لماذا يغضب الناس؟

ما ردود الفعل الناتجه عن الغضب ؟

كيف يؤثر الغضب على العلاقات الانسانيه

ماذا يقول الكتاب المقدس عن الغضب؟

انفعال الغضب

+ مقالات أبينا الحبيب القس بولا نؤاد رياض +

المواقف الاحباطيه كل ما يقف دون تحقيق اهداف الفرد يصير انفعال الغضب وتزداد حدة الانفعال كلما كان الشخص انانيا متمركز حول ذاته يثار الغضب ويعبر عنه باساليب مختلفه

أ-قد لا يعبر عن الغضب صراحة لكنه يظهر في اساليب سلوكية تعبر عن احساس بالمراره وضيق والمهانه وعدم التقدير:

١-انسحاب

٢-تقوقع

٣-صمت

٤-كراهيه مكبوتة

وقد يعبر عن الغضب باساليب مدمره:-

١ -انفجار بشده ٢-مقاطعه مستمره لحديث الاخر ٣-عنف ٤- رغبه في التحطيم

“ لا تحرق البيت ابدا للتخلص من الفقر ” “مثل الانجليزي” اما الشخص المتوازن انفعاليا فانه يضبط نفسه ويعبر عما يشعر به من انفعال باسلوب لا يهين الاخر مما يساعده على التقبل وتعديل الاتجاهات بقدر ما تمثل الانفعالات شيئا طبيعيا في حياه الانسان فضبطها و التعبير عنها باسلوب صحيح امر ضروري

على الطرف المنفعل ان يتدرب و يتمرس كيف يضبط انفعالاته ويوجهها الوجهه السليمه و يعبر عن نفسه بطريقه مهذبه

”اغضبوا ولا تخطئوا، لا تغرب الشمس على غيظكم”(اف ٤:٦)

وعلى الطرف الاخر ان يعد نفسه للتحمل حتى يكسر حدة الموقف وان يتجنب قطعيا الإثارة والتحدي الإثارة والتحدي للشخص المنفعل المتوتر وقود سريع الاشتعال يزيد شدة انتشار النار و يهدد بالدمار

مثيرات انفعال الغضب:-

افكار شخصيه بحتة لدى الشخص احساس بان الشخص يتحداه ويصنع عكس ما يطلبه منه (مثلا من الزوجين)

تصرفات:-

+ مقالات أبينا الحبيب القس بولا نؤاد رياض +

ناخذ تصرفات الزوجين قد يضايق الزوج :اهمال البيت و تركه دون تنسيق- التقصير في نظافه البيت طريقه طهي الطعام على غير ما تعود الزوج اهمال الزوجه لمظهرها الخارجي عدم العناية بنفسها....الخ

قد يضايق الزوجه:-

نسيان الزوج دوما ما يطلب من ضروريات للبيت انزاله عن حياه البيت يصرف الوقت في قراءه الصحف والمجلات وانت عدم مراعاة ميزانيه البيت شراء طلبات تخصه وحده

توصيات:-

لا يصبر التخلص من حدة الموقف بكثره المرافعه والدفاع وتقديم المسببات فكثره المناقشات تسبب عنادا يزيد الاصرار بل الهدوء والاعتذار والعمل في صمت على سرعه ازاله ما يؤدي الى الاثارة في جو مملوء بتعبيرات الحب الا ينفعل طرف على الاخر

تحاشى المواقف التي تثير انفعال الغضب

العمل على ازاله اسباب الانفعالات و تخفيف حدتها حتى لا تتراكم و يصعب معالجتها

راي الكتاب المقدس في الغضب:-

ماذا يقول الكتاب المقدس عن الغضب في حياه الناس ؟

تحدث الكتاب المقدس بإفاضة عن انفعال الغضب وضروره التحرر من مظاهره ومعالجه اسبابه ويعبر القديس بولس عن انفعال الغضب بانه انفعال جارف لحركه مشاعر في حاله غليان عامه في داخل الانسان من الم ومعاتاه

”واما الان فاطرحوا عنكم ايضا الكل الغضب، السخط، الخبث التجديف الكلام القبيح من افواهكم” (كو ٣: ٨)

كما يدعو الكتاب بعدم إثارة احد ودفعه للغضب

” رعب الملك كزمجرة الاسد الذي يغيظه يخطئ الى نفسه” (ام ٢: ٢٠)

”ايها الآباء لا تغيظوا اولادكم لنلا يفسلوا “ (كو ٣: ٢١)

كذلك يوجه الكتاب للبطة في الغضب ضبط حدة الغضب – والحرص خلال التعامل مع الاشخاص السريعي الغضب و العدائين

”البطئ الغضب خير من الجبار ومالك روح خيراً من من ياخذ مدينه” (ام ٣٢: ١٦)

+ مقالات أبينا الحبيب القس بولا نؤاد رياض +

”الرجل الغضوب يهيج الخصومة و بطيء الغضب يسكن الخصام“ (ام ١٥: ١٨)

“ لا تستصحب غضوبا ومع رجل ساخط لا تجئ لئلا تألف طريقه وتأخذ شركا لنفسك” (ام ٢٢: ٢٤ - ٢٥)

كيف تغضب ؟

كيف يسلك الناس وقت الغضب؟

تعبيرات انفعال الغضب يعبر الناس عن انفعال الغضب بردود افعال مختلفة

١- ضبط الغضب: يضع تفاعلاته في حاله انضباط

”بطيء الغضب كثير الفهم و قصير الروح معلي احمق“ ” ام ١٤: ٢٩ ”

“ الجاهل يظهر كل غيظه والحكيم يسكنه اخيرا” (ام ٢٩: ١١) ” ليكن كل انسان مسرعا في الاستماع مبطنا في التكلم مبطنا في الغضب “ (يع ١: ١٩)

من الاهمية ان يتحدث الفرد معبرا عما يغضبه لابد ان يفرغ الشحنة التي بداخله لكن بطريقه صحيحة فعدم التفريغ للشحنة في داخله يدع الانفعالات تزدهم حتى يصبح الانسان غير قادر على الاحتمال وتفيض تلك الانفعالات المخزنة في مكان وزمان غير مناسب

تنفيس الغضب

التفريغ عكس عمليه الضبط الغضب انفعال قوي يحتاج الى تنفيس بطريقه ما قد يقول شخص “لوقتي ارتحت طلعت اللي جوايا وريحت صدري وعرفت اخذ نفس لكن في الواقع فانه لا المنفعلا ولا الذي صب عليهم غضبه حقه او كسبوا شيئا لا يعني ذلك عدم التنفيس عما بالداخل لكن المهم ان يكون في اسلوب سليم

تحويل الغضب:-

يلجأ بعض الناس الي توجيه الانفعال وتحويل مساره فيشغلون انفسهم بما يوفر لهم الوقت الكافي الصرف من ما تولد من الطاقه الناشئة عن انفعال الغضب ويستعيدون هدونهم يشغل الواحد نفسه ببعض ممارسات مثل الاعمال اليدويه الخروج المشي

كبت الغضب:-

الشخص الذي يرفض الإقرار بمعاناته من الغضب يلجأ الى الكبت اذ يتصور انه لا يليق به ان يظهر غضبه يلجأ الى الكبت وذلك بسبب ضغوط تربويه في حديثه او عن فهم غير صحيح لك لقراءات في

+ مقالات أبينا الحبيب القس بولا نؤاد رياض +

الكتب او عن فهم خاطئ للتعاليم الدينية او فعندما تظهر بوادر انفعالات الاحتداد او الغضب يحاول الشخص تجاهلها و في رفض شديد لتقبل وجودها يكتبها يحدث الكبت عند الاحساس ان الغضب فيه الم لا يطيق ان يتورط من يمارس السلوك المسيحي ويحاول ان يعيش في اطاره

انفعال الغضب جزء من تكوين طبيعه الانسان وهي من مقومات شخصيته لذلك فتجاهل وجود الغضب ورفض الاقرار به ظاهره غير صحيه في حياه الفرد النفسيه

ان كبت الغضب داخل الشخص كمن يملأ سلة مهملات يريد التخلص منها و يضعها داخل دولا ب مغلق بعد ان يوقد منها النار قد تحرق النار ما في السله ثم تنطفئ لكن غالبا ما تمتد التحرق البيت بكل ما فيه

في الواقع القرح المعديه والمعويه والقلق والتوتر العصبي الصداع المستمر وحالات الاكتئاب نتائج طبيعيه عن كبت الغضب انفعالات الغضب المضبوطة تضر كيان الفرد ويدوم ضررها باستمرار تجاهلها والتحفظ عليها والعمل على اخفائها دون اي علاج لتخفيف الضغط الناشئ عنها ذلك يؤدي الى شخصيه تتصف بالتصلب والجمود و برود المشاعر في عدم تعبير عن ما يجري في الداخل او يظهر ذلك الغضب المكبوت بطرق و اتجاهات سلوكيه حرجه غير طبيعيه

اسقاط على الاخرين من افراد او مجتمعات صورته قلق وعدم استقرار متاعب غضوبه “عندما اكبت مشاعري فان معدتي تتولى تسجيل ذلك ”

الغضب في حياه الانسان ظاهره صحيه ومن الخطأ تجاهل وجود الغضب و كبت الاحاسيس والمشاعر الناتجه عنه انفعالات الغضب ليست خطيه لكن كبت هذه الانفعالات فهو غالبا ما يكون خطيه الكبت اسوا استجابته الانفعال والغضب وان كانت هذه الظاهره تنتشر بكل اسف بين كثير من المسيحيين عن ظن منهم ان ذلك قداسه بينما يقول الكتاب “اغضبوا ولا تخطنوا لا تغرب الشمس على غيظكم” ” اف ٤: ٥٦ ”

اسباب الغضب:-

١ -الانانيه: يريد الشخص لنفسه كل شيء و يثور عندما لا يتحقق ما يطلب دون تقدير لكافه العوامل المحيطه ولا الظروف التي حوله

٢ -الاحباط الذي يصيب الفرد نتيجة عدم القدره على تحقيق كثير من الامور المتزاحمة في حياته (رغبات طلبات طموحا آمال تطلعات دوافع

٣ -الشعور بفقد الأمان و احساس الفرد بما يهدد سلامه ويعرضه للضرر (جسديا او ماديا او اجتماعية) و يظهر الغضب كخط دفاع يحمي به الانسان نفسه عوامل كثيره تثير الغضب الوداعة

+ مقالات أبينا الحبيب القس بولا فؤاد رياض +

سمة ترتفع بالفرد حتى لا يتحرك فيه الغضب يثور الغضب عادة عندما نحس ان حقوقنا ضائعة مهضومه و معتدي عليها

اخفاء الغضب:-

كيف يمكن ان تغضب بسبب امر ليس لك ؟

اذا ملكك الوداعه اختفى الغضب وعندما يحدث ما يسيء اليك فانت لن تحس بعد وقد سلمت امورك كلها للرب هل تخاف انك أصبحت لا تملك شيئاً ولا حتى حياتك الخاصه ؟

لا تقلق فسوف يرث الودعاء الارض

“فحمي غضب موسى وطرح اللوحين من يديه وكسرهما في اسفل الجبل”(خر ٣٢: ١٩) ” أمن هذه الصخره تخرج لكم ماء و رفع موسى يده وضرب الصخره بعصاه مرتين”(عد ٢٠ : ١٠-١١).

القس بولا فؤاد رياض

سكاهن كنيسة الشهيد العظيم مار جرجس بالطرية