

هذه المشاعر السيئة

ذاته، بل لأنه في هذه الحالة بلا هدف - فالرب سوف يتعامل مع الأشرار في الوقت المعين.

الغضب في حد ذاته ليس خطأ. فهو يمكن أن يفيد في بعض الأحيان. فالغضب يمكن أن يولد الشجاعة ويقهر الخوف ليتمكن الجندي من هزيمة عدوه أو يمكن الصحفي من فضح الفساد. ولكن منذ سقوط الإنسان في جنة عدن، فالغضب أصبح خطأ لأنه رد فعل لعنادنا وتشبثنا بالرأي. إذا لم يتم التحكم فيه يمكنه أن يؤدي إلى الكراهية، كما هو ثابت من أمثلة قايين وشاول والفريسيين.

الغضب شأنه شأن كل العواطف، يمكن أن يكون بئاً أو مدمراً، فهو مدمر إذا أضر بنا أو بالآخرين، وهو بئاً إذا قادنا لاتخاذ عمل معين أو قرار أو لتحسين موقف. لو كبتنا غضبنا فإننا نؤذي أنفسنا، وإذا سمحنا له بالانفجار فإننا نضر الآخرين.

أعراض الغضب:

هناك ست كلمات تعبر عن أعراض الغضب في الكتاب المقدس. إحداها هو "المنخران" حيث يتسع المنخران! ومن الأعراض الجسمية الأخرى جحوظ العينين وتوتر العضلات الذي يظهر على الوجه في توتر الفم. يظهر القوقازيون الغضب بوضوح أكثر من السود، لأن وجوههم قد تحمر أو يشحب لونها.

أحياناً نضم أكفنا.. وقد يدق القلب بصورة أسرع ويزيد عدد نبضاته. وترتفع أصواتنا أيضاً، وأحياناً يكون هذا أول ما يجعلنا ندرك أننا وقعنا في قبضة عاطفة الغضب. وتختلف الأعراض شيئاً ما طبقاً لأمزجتنا، وكذلك السرعة التي نصل بها لذروة الغضب. قد يكون الغضب أحياناً نوعاً من الاحتراق البطيء، بينما يصل الغضب عند الآخرين إلى حد الانفجار البركاني.