

## هذه المشاعر السيئة

(٢٢). إن معظم حالات عدم ضبط النفس التي يكون سببها الغضب تحدث في البيت. فنحن نعلم أنه إذا تركنا لغضبنا العنان خارج المنزل- ضد رئيسنا أو ضد رئيس آخر- سوف نتعرض للعقاب أو الجزاء أو نستبعد من قائمة الموثوق فيهم. ويخبرنا سفر الأمثال أن الحكيم يكبح جماح غضبه، ليوقف نفسه عن ارتكاب الخطأ بأكثر مما فعل من قبل.

والغضب خاطيء عندما يكون "طبيعياً تماماً" ، لأن طبيعتنا الساقطة فاسدة: "وأعمال الجسد ظاهرة التي هي زني، عهارة، نجاسة، دعارة، عبادة الأوثان، سحر، عداوة، خصام، غيرة، سخط، تحزب، شقاق، بدعة.. حسد" (غل ٥:١٩-٢١). تعد نويات الغضب أو حدة الطبع ثمار طبيعتنا الخاطئة، وهي تعرض المخلوقات التي خلقت على صورة الله للخزي والعار. إن الغضب الإلهي مقدر للظروف، ومراع للمشاعر، وهادف. أما الغضب "الطبيعي" متسرع، ومتمحور حول الذات وأحمق.

والغضب ضد الله أو ضد مشيئته يكون شريراً عندما نغذيه ولا نقهره: "إليه يأتي ويخزي جميع المغتاضين عليه" (إش ٤٥:٢٤). معظمنا ينكر أننا ضد الله على الإطلاق، ولكن إذا كنا نعتقد ذلك، فنحن نخدع أنفسنا. فيما أن طبيعتنا الخاطئة تفضل إتمام إرادتها على إتمام إرادة الله، وعندما تسير الأمور على غير ما نريد أو نتوقع، يكون غضبنا، في الواقع، موجهاً نحو الله.

### التعامل مع الغضب:

لكي نحاول أن نحل مشكلة الغضب، يجب أن نتبع هذه الإرشادات:

١- اعترف بوجود الغضب وجاهد لضبطه. يناشدنا الرسول بولس قائلاً: "اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم" (أف ٤:٢٦). هذا يعني أننا