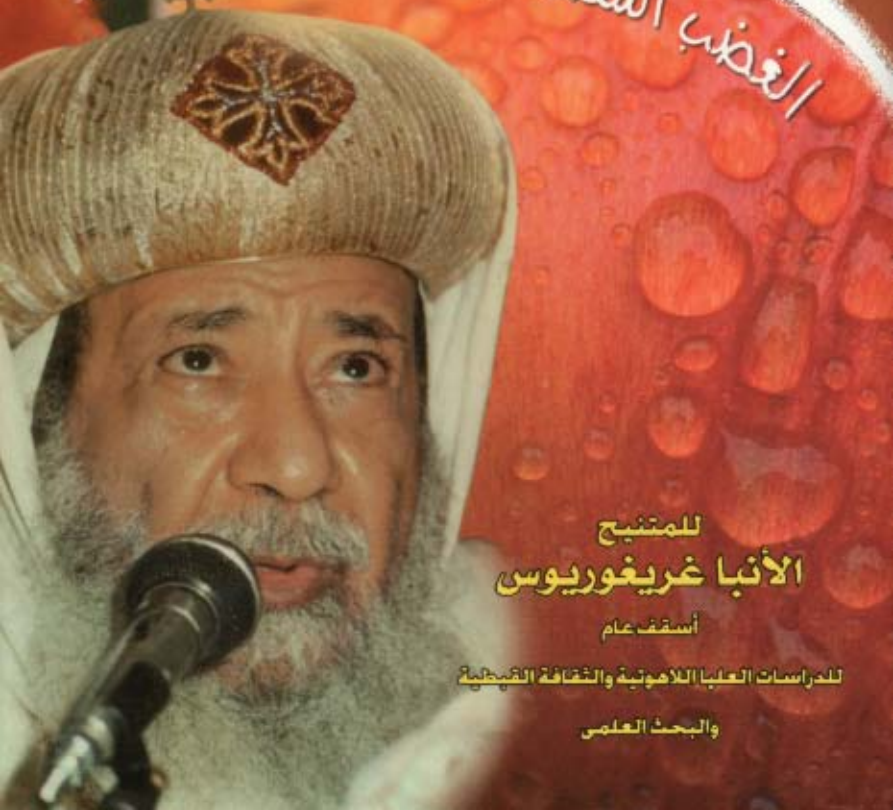
جمعية
الأنبا غريغوريوس
أسقف البحث العلمى

من روائع الأنبا غريغوريوس

(٢٤)

الغضب المقدس والغضب غير المقدس



للمتنيح
الأنبا غريغوريوس
أسقف عام
للدراسات العليا اللاهوتية والثقافة القبطية
والبحث العلمى

الكـتاب : الغضب المقدس، والغضب غير المقدس.
المـؤلف : المتنيح الأنبا غريغوريوس.
إعـــداد : الإكليريكى منير عطيه.
النـاشر : مكتبة المتنيح الأنبا غريغوريوس ـ ٢١٦ ش رمسيس
العباسية ت : ٤٨٣٣٣٦٣ ـ ٦٧٤٩٢٥٠
المطبعـة : شركة الطباعة المصرية العبور ت ٦١٠٠٥٨٩
الجـمع والغلاف: شركة فاين للطباعة والتوريدات ت: ٤٨٢٠٩٠٣
رقم الايداع بدار الكتب: ٢٠٠٥/١٤٣٥٦

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الفهرس

ص

الغضب المقدس والغضب الغير مقدس. ٥

التصرف وقت الغضب. ١٣

اغضبوا ولا تخطئوا. ١٧

الغضب والآثار المترتبة عليه. ٢٤

الغضب المقدس، والغضب غير المقدس

ما أقل ما ورد عن يسوع المسيح ربنا أنه غضب. على أن غضبه كان غضباً مقدساً. والذى يميز الغضب المقدس عن الغضب غير المقدس، أن الغضب غير المقدس هو الغضب من أجل الذات أو «الأنا»، دفاعاً عنها، أو تبريراً لها، أو توكيداً لوجودها. أما الغضب المقدس فهو الغضب عن غيرة من أجل الحق إذا هُدِرَ، والخير إذا أعيق، والعدل إذا أهين، هو غضب من أجل الله ومن أجل القريب، ومن أجل الحق والخير والكمال فى الوجود.

قال الإنجيل «ودخل يسوع هيكل الله ووجد فى الهيكل الذين كانوا يبيعون بقراً وغنماً وحماماً. والصيارفة جالسين إلى مناضدهم، فصنع سوطاً من حبال وطرد الجميع من الهيكل الغنم والبقر، وطرد كل الذين كانوا يبيعون ويشترون فى الهيكل،

وكب دراهم الصيارفة، وقلب مناضدهم ومقاعد بائعى الحمام. وقال لباعة الحمام ارفعوا هذه من هنا. ولا تجعلوا بيت أبى بيت تجارة. ولم يدع أحداً يحمل متاعاً يمر عن طريق الهيكل. وأخذ يعلمهم قائلاً : «أليس مكتوبا أن بيتى يدعى بيت الصلاة عند جميع الأمم؟ أما أنتم فجعلتموه مغارة لصوص. فتذكر تلاميذه أنه مكتوب أن الغيرة على بيتك أكلتنى» (متى ٢١ : ١٢، ١٣)، (مرقس ١١ : ١٥ : ١٧)، (لوقا ١٩ : ٤٥، ٤٦)، (يوحنا ٢ : ١٤ - ١٧).

وعلى الرغم من أن الإنجيل لم يذكر صراحة أن المسيح غضب عندما دخل هيكل الله ورأى الذين يبيعون الغنم والبقر والحمام والصيارفة جلوساً، لكن السياق العام الواضح من رواية الإنجيل، وكيف أن الرب يسوع صنع سوطاً من حبال وطرد الغنم والبقر، كما طرد الذين كانوا يبيعون ويشترون، وكب دراهم

الصيارفة، وكب مناضدهم، ولم يدع أحداً يحمل متاعاً يمر عن طريق الهيكل، وقوله للباعة : لا تجعلوا بيت أبى بيت تجارة، أليس مكتوباً أن بيتى يدعى بيت الصلاة عند جميع الأمم، أما أنتم فجعلتموه مغارة لصوص ـ كل هذا بينة على أن المسيح غضب عندما رأى كرامة بيت الله قد ديست، وأهينت ولذلك قال الإنجيل : إن تلاميذه إذ رأوه تذكروا أنه مكتوب أن الغيرة على بيتك أكلتنى، فكان لابد وقد أكلته الغيرة على بيت الله، من أن يغضب ذلك الغضب المقدس.

وليست هذه هى المرة الوحيدة التى غضب فيها رب المجد الغضب المقدس، لكن الإنجيل يروى مرة أخرى موقفاً للكتبة والفريسيين أغضبه، وذلك عندما دخل له المجد مجمع يهودى، وكان هناك رجل ذو يد يابسة، فراحوا يراقبونه ليروا هل سيشفيه فى السبت، حتى يجدوا شكاية ضده. فقال للرجل ذى اليد

اليـابسـة ، قف هناك فـى الوسط، ثم قـال لهم : «أيحل فـى أيام السبت فـعل الخـيـر أم فـعل الشر : تخليص نفس أم إهلاكـهـا؟ «فسكتـوا، فأدار نظره فيـهم غاضباً، وقد أحزنته غلظة قلوبهم (مرقس ٣ : ١ ـ ٥)، قارن (متى ١٢ : ٩ ـ ١٣)، (لوقا ٦ : ٦ ـ ١٠).

ومما يميز غـضب المسيح أنه غـضب عن غيرة على مـجد الله وخلاص النفوس، وليس من نوع الإنفعال غير المرتب الذى يكون فى الإنسان ناجماً عن ضعف وعن عـجـز عن مواجـهـة الموقف المثـير، وعدم قدرة على ضبط النفس وشكم الإحساس بالذات أو الأنا.

ثم أن المسيح عندما غضب لم يكن غضبه كغضب الذين يغضبون، فـيفقدون أعصابهم، وينقطع عندهم حبل التفكير، ويتوقف العقل الواعى عن العمل، فينطلق العقل غير الواعى أو

ما يسمونه باللاوعى أو اللاشعور، على سجيته بغير رباط أو عقال، فيتصرفون تصرفات طائشة ويتلفظون بألفاظ غير محسوبة، يقولونها ولا يذكرونها لأنهم نطقوا بها فى غير وعى. أما المسيح، فإذا غضب فلا يصدر عنه إلا كل تصرف حكيم، وقول حكيم. لذلك تراه وقد صنع سوطاً من حبال إلا أنه طرد به الباعة مع الغنم والبقر. فإذا جاء إلى الدراهم كبها، وإلى المناضد قلبها كما قلب مقاعد بائعى الحمام، وإذ رأى الحمام لم يضربه بالسوط كما ضرب الغنم والبقر، وإنما قال للباعة :

ارفعوا هذه من هنا. وإذ تكلم كان كلامه قولاً مقدساً وإقتباسات من النصوص الإلهية : «لا تجعلوا بيت أبى بيت تجارة «أليس مكتوباً» أن بيتى يدعى بيت الصلاة عند جميع الأمم؟ أما أنتم فجعلتموه مغارة لصوص».

ليتنا نتعلم من مخلصنا وفادينا أن لا نغضب على إخوتنا من

غير سبب لأن «كل من غضب على أخيه من غير سبب يستوجب حكم القضاء» (متى ٥ : ٢٢) وإذا غضبنا فلا نغضب من أجل الذات أو من أجل الأنا، بل نغضب الغضب المقدس من أجل الله ومن أجل الحق، ومن أجل الخير، ومن أجل العدل، ومن أجل حق القريب...

فلا نغضب كما غضب عيسو على أخيه يعقوب وأراد أن يقتله (التكوين ٢٧ : ٤١).

ولا نغضب كما غضب شاول الملك على داود، لأن النساء اللاعبات قلن «ضرب شاول ألوفه وداود ربواته»، فغضب شاول جداً وساء هذا الكلام فى عينيه، وقال أعطين داود ربوات. وأما أنا فأعطيننى الألوف، وبعد فلم يبق له إلا المملكة فقط... وكان فى الغد أن الروح الردئ... اقتحم شاول، وجنّ فى وسط البيت (١. صموئيل ١٨ : ٦ ـ ١٠).

ولا نغضب كما غضب هيرودس الملك، لأن المجوس قد سخروا به فأرسل وقتل كل الأطفال الذين كانوا فى بيت لحم وفى كل نواحيها من إبن سنتين فأقل (متى ٢ : ١٦).

ولا نغضب كما غضب الإبن الأكبر، لأن أباه ذبح العجل الم إبتهاجاً وفرحاً بعودة إبنه الضال إليه (لوقا ١٥ : ٢٨).

ولا نغضب كما غضب رؤساء الكهنة عندما رأوا العجائب التى صنعها الرب يسوع والأطفال يهتفون فى الهيكل قائلين : «المجد لمخلصنا ابن داود» (متى ٢١ : ١٥، ١٦)، (مرقس ١١ : ٨) (لوقا ١٩ : ٣٩).

ثم إذا غضبنا لا نخطئ (أفسس ٤ : ٦)، (مزمور ٤ : ٤) ، لا نخطئ بلفظ ولا بتصرف. إنما نُحكِّم الغضب بالعقل والحكمة كما صنع المسيح مخلصنا يقول الحكيم «تَعَقَّل الإنسان يبطئ

غضبه» (الأمثال ١٩ : ١١) وأيضا «بطئ الغضب كثير الفهم» (الأمثال ١٤ : ٢٩).

ولنحترس أشد الإحتراس، لئلا. نغضب من أجل الذات أو الأنا، ثم نوهم أنفسنا أو نوهم الآخرين أننا نغضب من أجل الله أو من أجل الحق أو من أجل الكنيسة.

وإذا غضبنا من أجل الله أو حتى من أجل الذات فلا يسوقنا الغضب إلى القتل، أو الحقد أو الغدر إنتقاماً للذات أو لله، فإن غضب الإنسان لا يصنع برالله» (يعقوب ١ : ٢٠).

التصرف وقت الغضب

سؤال : كيف أتصرف وقت الغضب.

الجواب :

للمبتدئ فى حياة الفضيلة أن يدرب نفسه على الصمت أثناء الغضب، لأنه إذا تكلم وهو غاضب فلابد أن يخطأ فى تعبيره أو سلوكه. فحيثما يشتد الإنفعال تقل رقابة العقل الواعى، وتبدو التصرفات العشوائية من غير ضابط. يقول الحكيم سليمان : «كثرة الكلام لا تخلو من زلة، **ومن ضبط شفتيه فهو عاقل**» (أمثال ١٠ : ٩)، ويقول الحكيم يشوع بن سيراخ : «اجعل لكلامك ميزاناً ومعياراً، **ولفمك باباً ومزلاجاً واحذر أن تزل به فتسقط أمام الكامن لك**» (يشوع بن سيراخ ٢٨ : ٢٩، ٣٠).

وإذا لم تستطيع أن تضبط لسانك أو غضبك فخير لك أن

تخرج من المكان، «فالذكى يبصر الشر ويتوارى» (أمثال ٢٢ :٣)، وذلك إلى أن تهدأ، فتتجنب الصدام أثناء الغضب.

تصريف الغضب

أما تصريف إنفعال الغضب فله وسائله وبعضها روحية، وبعضها جسدية: **أما الروحية فمنها مراجعة الموقف ودراسته بينك وبين نفسك**، لعله يتبين لك أنك أنت المخطئ أو المتسبب فى الخطأ الذى وقع، أو على الأقل لك نصيب فيه. فإذا ظهر لك خطأك ولو صغير **فعليك أن تنحو باللائمة على نفسك أولا** فهذا نافع لك كما قال الرسول بولس: «**ولو كنا ندين أنفسنا لما كنا ندان**». (١. كورنثوس ١١ : ٣١).

وفى هذه الحالة **يحسن أن تنتحل عذراً لمن خطئ إليك**، وأغضبك، واغفر له. **فإذا لم تستطع أن تغفر،**

فَصَلِّ ليمنحك الرب موهبة الغفران لمن أساء إليك، وحاول أن تتذكر لمن أغضبك إحساناته السابقة، ومواقفه الطيبة، وكلماته الحلوة، وأعماله الصالحة معك أو مع غيرك، وبذلك يهدأ إنفعالك وتبرد حرارة الغضب من قلبك وأعصابك.

فإذا لم تنجح فى إيجاد تبريرات لتصرفات من أغضبك وعجزت عن أن تجد فى نفسك ما تلام أنت عليه، **فإجتهد أن تتجنب بصفة مؤقتة مقابلة من أغضبك**، إلى أن تهدأ ثورة غضبك، فكثيراً ما يكون **لعامل الزمن** أثر فى تهدئة غضب الإنسان.

وأما الوسائل الجسدية لتصريف الغضب فمنها **المشى على الأقدام مسافة طويلة**. فالمشى وسيلة ناجحة لتصريف الإنفعالات القوية. **والكتابة** وسيلة أخرى، فاكتب أسباب

غضبك وناقشها على ورق ثم مزق هذا الورق بعد أن تكون قد عبرت عن غضبك وأخرجته على الورق. **والشكوى الشفوية** وسيلة ثالثة. ويحسن أن تكون هذه الشكوى لمن ترى أنه يمكن أن يفيدك، ولابد أن تذكر هنا خصوصاً **أب الإعتراف**، وهو الكاهن المُرشد. فالشكوى هى إحدى أركان سر التوبة أو الإعتراف.

ولا تنس أبداً قبل هذا كله، وبعد هذا كله، وأثناء هذا كله، قيمة **الصلاة**، فإن فيها تنفيساً ليس بعده تنفيس وفيها لجوء لمصدر العون الحقيقى.

اغضبوا ولا تخطئوا

سؤال : ما معنى اغضبوا ولا تخطئوا؟

الجواب :

الحقيقة هى تعنى إذا غضبتم فلا تخطئوا، وممكن أن يكون هناك نوع من الغضب المقدس، والكتاب لا يمنعنا من أن نغضب من أجل هدف عالى، ولكن لا يبيح لنا هذا الغضب المقدس، أننا نخطئ فى أسلوب التعبير عن الغضب، وسيدنا له المجد يعطينا مثل ونموذج للغضب المقدس ولكن فى نفس الوقت الغضب الذى لا يفقد فيه الإنسان بسبب الإنفعال أعصابه فيخطئ فى التصرف. مخلصنا له المجد غضب من سوء إستخدام الهيكل، وهذا الغضب عن غِيرةً، وهذه الغيرة غيرة مقدسة «غيرة بيتك أكلتنى»، فدفعته إلى أن يمسك سوطاً منً حبال ويطرد من الهيكل الحيوانات التى كانت تباع وتشترى، ثم

كب موائد الصيارفة والصيارفة هم الناس الذين يغّيروا العملة، لأنه كان يأتى خصوصاً فى عيد الفصح يهود من بلاد مختلفة، من بلاد الشرق ومن بلاد الغرب، فكانوا يأتوا بعملاتهم وهذه العملات لابد من إستبدالها بعملة وطنية، خصوصاً ـ وأنه كان على اليهودى أن يدفع للهيكل بنظام الشاقل، والشاقل هو العملة اليهودية، ويستخدم الشاقل حتى اليوم ويسموها باللهجة الحديثة شيكل، وعندما جاء إلى باعة الحمام قال لهم ارفعوا هذه من ههنا، وهذه صورة للغضب المرتب، فلم يقلب أقفاص الحمام، فالمسيح له المجد أشفق على الحمام بنوع من أنواع الشفقة على هذا الطائر الوديع الهادئ البسيط.

نحن كبشر عندما نغضب، الغضب يجعل الانسان منا فى حالة إنفعال، فلا يميز، مثل الشباب الذين فى المظاهرات يُحرقوا السيارات والأوتوبيسات، نوع من الغضب ولكن هذه

خسارة على البلد، فعندما يكون هناك نوع من الغضب، هذا الغضب يكون نوع من الإنفعال غير المرتب، فتترتب عليه نتائج وخسائر، فهنا معنى «اغضبوا ولا تخطئوا» أن هناك نوع من الغضب يعتبر إنفعال طبيعي، كل إنسان له أوقات يغضب فيها، وكلنا نعرف كما يقول علماء النفس أن الغضب هو إنفعال، والإنفعال ضعف، والإنسان الذى يغضب هو فى الواقع عجز عن مواجهة الموقف، فيغضب لأنه ينفعل دائماً، حالة ضعف، وكلنا كبشر نضعف، ومن ضعفنا نغضب، والله يعلم أنه من الممكن أن الإنسان يغضب، وأن الغضب ظاهرة طبيعية فى الإنسان، لأنه يقف أمام موقف معين. وأى كائن يغضب، فمثلاً عندما تدوس على عقرب تلدغك وهذا يعد رد فعل طبيعى للعقرب، ولذلك يقال أن سم العقرب ليس هو سم، إنما هو دم العقرب فى حالة إنفعال. لكن ليس هو سم بمعنى أنها مجهزة

بهذا السم.. لا، فعندما تغضب يتحول الدم إلى سم وهكذا بالنسبة للإنسان، عملوا تجارب على دم الإنسان نفسه عندما يتعكر، أخذوا من الإنسان دم فى حالة الغضب يسموها الحقنة الماصة، وحقنوها لحيوان ضعيف مثل الأرنب فمات فى الحال. إذن دم الإنسان نفسه أيضا فى حالة الإنفعال يتحول إلى سم، وهذا الذى يجعل الإنسان نفسه إذا غضب يسمم نفسه، لأنه يتعكر الدم وبتعكير الدم يحدث إستهلاك القوى الطبيعية، فيحدث أن الإنسان يمرض بسبب الغضب وقد يصاب بالشلل، وقد يصاب بسكته قلبيه وما إلى ذلك من أمراض، وقد يصاب بالسكر، فإذن الإنفعال هو حالة ضعف، فالكتاب المقدس عندما يقول اغضبوا ولا تخطئوا معناها أنه يعتبر أن الغضب شئ طبيعى فى حالة الإنسان، لأن الإنسان دائما عندما يوضع فى موقف يضعف أمامه فيغضب، وهذا شئ طبيعى فى حياة

الإنسان، لكن يقول لا تخطئوا، أى إذا انفعل الإنسان فهذا شئ طبيعى فى الإنسان أن ينفعل، لأنه يقف أمام موقف يضعف أمامه، لكن يحترس أنه إذا إنفعل لا يغضب، بمعنى أنه مثلا لا يشتم أو يضرب أو يعمل أى شئ من الأشياء التى تُعد خطأ. أما الإنفعال فى ذاته فلا يُعد خطأ بل يُعد شئ طبيعى، نوع من أنواع القوى الدفاعية يدافع بها أى كائن، سواء كان إنسان أو حيوان أو حشرة أو ما إلى ذلك، هذا شئ طبيعى أن يغضب الكائن نتيجة ضعفه أمام موقف من المواقف، لكن ليحترس إذا غضب أن لا يخطئ، فيحكم الغضب، فلا يتصرف تصرفاً مؤذياً لغيره أو مؤذياً لنفسه، فالغضب ظاهرة طبيعية.

فى بعض المواقف سيدنا له المجد قال «لا تخافوا من الذين يقتلون الجسد، ولكن أريكم ممن تخافوا، خافوا من الذى بعد أن يقتل له سلطان أن يلقى فى جهنم» فأولا : قال «لا تخافوا» ثم

قال «خافوا من الذين ...» هل هذا تناقض؟ فى الأول قال لا تخافوا، ثم رجع وقال أريكم ممن تخافون، خافوا من الذى بعد أن يقتل له سلطان أن يلقى فى جهنم. هنا يميز بين نوعين من الخوف، خوف الإنسان على نفسه نتيجة موقف إضطهاد من أجل المسيح، أو من أجل بشارة الإنجيل، فيقول لا تخافوا من الذى يقتل الجسد، وبناء على هذا نجد الشهداء يكونوا فى منتهى الشجاعة والبسالة، بحيث أنهم فعلا لا يخافوا، يتقدموا بشجاعة كاملة إلى ساحات الإستشهاد، ثم يقول أريكم ممن تخافون، إذن الخوف شئ طبيعى لماذا؟ نتيجة ضعف الكائن لابد أن يخاف هذا شئ طبيعى، مثل ما تكون غريزة فى الكائن أن يخاف، لكن الله رتب هذا الخوف فلا تخاف من الذى يقتل الجسد، ولكن خاف من الذى له سلطان... وهى ما نسميها مخافة الله، الإنسان يخاف الله بمعنى أنه يتقى غضب الله، لأنه هو

صاحب السلطان أن يلقى فى جهنم، كذلك هنا يقول اغضبوا ولكن ليس بمعنى أنه يحثنا على الغضب، لا .. بمعنى أن الغضب ظاهرة طبيعية فى كل كائن، أمام موقف يشعر أنه ضعيف أمامه، فيغضب لأن الغضب إنفعال، والإنفعال شئ طبيعى، إنما إذا غضب الإنسان وإنفعل بالغضب لا يخطئ، يحترس أن لا يخطئ بأن يشتم أو يضرب أو يخطئ أى خطأ.

الأمر الثانى أن هناك غضب مقدس، فالإنسان يغضب إذا كان إنسان مظلوم فينبرى إنسان آخر للدفاع عنه، ويغضب لأن هذا الإنسان ظُلم، فغضب هذا الشخص من أجل إنسان آخر، هذا غضب مقدس أو غضب من أجل الله، لأن فيه محبة من أجل الآخرين، وهذا تحقيق لوصية من وصايا الله.

الغضب والآثار المترتبة عليه

سؤال : هل الغضب والآثار المترتبة عليه من فعل الشيطان أم الإنسان ؟

الجواب :

كيف يكون الغضب من فعل الشيطان؟ وكيف يتحكم الشيطان بهذه السهولة فى نفسية الإنسان؟.. الغضب إفتعال إنسانى. لماذا ننسب كل شئ للشيطان؟ كما لو كان الإنسان ليس له كيان أو شخصية وليس له مسئولية؟ عندما تسمع كلمة تضايقك وتغضب هل يكون الشيطان هو الذى جعلك تغضب؟ هذا إنفعال إنسانى، نريد أن لا ننسب كل شئ للشيطان، هذا نوع من أنواع التنصل من المسئولية. الشيطان عند كثير من الناس مظلوم ومتهم، مثل واحد يقول الشيطان أغوانى، أحيانا يقول الله ابتلانى، كما لو كان الله مصدر الشر. كل هذه ألفاظ المقصود

منها التنصل من المسئولية. مثل الله عندما قال لآدم هل أكلت من الشجرة التى نهيتك أن تأكل منها؟ كان يقدر أن يختصر ويقول : نعم أكلت وأنا أخطأت، لكنه قال : المرأة التى أعطيتنى هى أعطتنى فأكلت. وأنت يا حواء لماذا أكلت؟ قالت الحية...، هذا نوع من أنواع التنصل من المسئولية. لكن عندما يكون هناك عمل حسن الإنسان ينسبه إلى نفسه ويقول: العبد لله عمل كذا، الشئ الحسن ينسبه إلى نفسه، ولا يقول ربنا هو الذى عمل، لأنه لو قال ربنا هو الذى فعل سيخطئ ذاته ويخفى الفضل الذى صنعه، إنما دائما الفعل الشرير يحاول الإنسان أن يتنصل من المسئولية. حتى الشئ الذى يكون فى يده إذا وقع منه، يقول هو الذى وقع، هى التى شدت نفسها ووقعت؟!! هذا نوع من أنواع التنصل. إنما الغضب إنفعال نفسانى والذين يدرسون فن الإنفعالات يعرفوا هذا جيداً، ولذلك الغضب أنواع بحسب الهدف

منه، هناك غضب مقدس وهناك غضب غير مقدس، فمثلا «غيرة بيتك أكلتنى» عندما يغضب الإنسان من أجل الله، لكن واحد يغضب لكرامته، وأحيانا واحد يغضب عن سوء فهم، فمثلا واحد سمع كلمة خطأ، واحد يقول لآخر صباح الخير فلم يسمعها صباح الخير وسمعها شئ آخر، فيحدث ما يسموه سوء التفاهم أو سوء الفهم. حوادث كثيرة تحدث نتيجة أن الغضب ينشأ عن جهل أو عن عدم فهم، فما دخل الشيطان فى ذلك، الشيطان موقفه بإستمرار موقف الصديق والمرافق للإنسان، فيمكن أن ينصحه أو يغريه لكن مجرد إغراء أو نصيحة، ولكنه لا يجبر الإنسان أبدا. حواء عندما أخطأت الشيطان لم يجبرها ويعطيها الثمرة المحرمة أبداً، هو ممكن أن يغلب الفكر ويجعلها شهية للنظر وأنها بهجة للعيون فمدت يدها وأعطت لزوجها. هى التى مدت يدها وليس الشيطان هو الذى مد يده.