

يُطلق علم النفس على مشاعر القلق والحزن والغضب اسم "المشاعر السلبية"، أو "المشاعر المزعجة". وكثير من المؤمنين يعتقدون أن المؤمن لا ينبغي أن يشعر بهذه المشاعر بل أن يكون دائماً في سلام وفرح وسكينة. وكثير من المؤمنين يشعرون بالذنب أو القلق على إيمانهم إذا ما انتابتهم هذه المشاعر. بما يضاعف من وطأة هذه المشاعر عليهم.

إلا أن هذه المشاعر كلها طبيعية ولها وظائف أساسية في حياة كل البشر؛ فالطالب الذي لا يقلق أبداً من الامتحان قد يُهمل مذاكرته، والأثم الذي لا يحزن على إثمه قد لا يتوب، ولو لم يغضب أحدٌ على الظلم الموجود في العالم قد لا نجد من يسعى لتغييره.

وجدير بالذكر أن وجود هذه المشاعر في حد ذاتها لا يبرر التشخيص الطبي بالاضطراب النفسي؛ فالطبيب النفسي لا يشخص الاضطراب النفسي أو المرض النفسي إلا إذا كانت الحالة النفسية (المشاعر أو طريقة التفكير أو السلوك) تؤدي إلى تعطل الوظائف المنوطة بالفرد؛ كأن لا يذكر الطالب أو لا يذهب الموظف لعمله أو تتوقف ربة المنزل عن رعاية شؤون بيتها. ويتم التشخيص أيضاً لو أدت الحالة النفسية إلى اضطراب شديد في علاقة الفرد بالآخرين أو أزعت الناس الذين يتعاملون معه إلى درجة لا يستطيعون تحملها. كما يتم التشخيص إذا أثرت الحالة النفسية على الوظائف الجسمانية؛ كأن تؤدي إلى فقدان شديد للوزن أو سمنة مفرطة أو قرحة في المعدة وغيرها. وأخيراً يتم التشخيص إذا تسببت الحالة النفسية في ألم نفسي شديد ومستمر يؤدي بالمتمالم إلى طلب العون العلاجي.

أولاً: الحزن والقلق والغضب مشاعر طبيعية وأحياناً ضرورية

1- الحزن: الحزن ليس دائماً دليلاً على الخطية أو ضعف الإيمان، بل إن كثيرين من الخطاة يكون مزاجهم مرتفعاً ونجاحهم بادياً (مز 73: 3-7 و 12، أم 2: 14 و 15)، بل أن غياب "الغم" على المطحونين والمظلومين يعتبره الكتاب المقدس خطية كبرى تستوجب ويلات إلهية (عا 6: 1-15). وهناك حزن بحسب مشيئة الله وهو يقتاد للتوبة (2 كو 7: 10). بينما هناك حزن آخر مُعطي يؤدي لليأس (2 كو 2: 7). إذن هناك حزن شريف ونبيل كحزن دانيال البار، وهو حزن دفعه لطلب الحقيقة (دا 15: 16)، وكدموع السيد المسيح على أورشليم (لو 19: 41)، وعند قبر صديقه عازر (يو 11: 35). بل إن رب المجد نفسه وُصف في نبوءة إشعياء (إش 53: 3) بأنه "رجل أوجاع ومختر الحزن". والحزن هو شدة الحزن أو المعاناة النفسية الشديدة.

هناك إذن حزن إيجابي (رو 9: 2)، كما أن هناك حزناً لا مفر منه، كالحزن الذي خشي منه بولس عندما أوشك صديقه أفرودتس على الموت (في 2: 24-27). أو الإحساس بالضغط الذي كابده عندما كانت معاناته من كل ناحية (2 كو 4: 8 و 9 و 7: 5). بولس هذا هو الذي دعانا لأن نفرح في الرب كل حين. لكن، يقيناً، لم تكن هذه وصية أو فريضة، بل كانت تشجيعاً لنا ولنفسه عندما نعانى من الضيق والحزن. هو دعوة للارتواء من ينابيع فرح داخلية بينما نكابد الحزن ونعيشه. "كحزائي وحزن دائماً فرحون، ككفراء ونحن نُغني كثيرين، كأن لا شيء لنا ونحن نملك كل شيء" (2كو 6: 10).

لم يمنعنا الرب من الحزن بصفة مطلقة، بل منعنا أن نحزن "كألباقين الذين لا رجاء لهم" (1 تس 4: 13). يشجعنا الله ويعلمنا أنه سنأتي علينا أوقات حزن لكنها ليست نهاية كل شيء بالنسبة للمؤمن. لا تشكل في إيمانك عندما تحزن. ولا تحزن أنك حزين، فالحزن قد يجعلك أكثر رقة وأدق شعوراً وقد تعرف فيه نمواً روحياً ونفسياً، إن واصلت المسير في حياتك ومهامك وشركتك مع الله والناس، بالرغم من حزنك. وإن تقبلت مشاعر الحزن كضيف -ربما ضيف ثقيل- ولكنه سيمضي أيضاً كأي ضيف.

القلق: قول الرب "لا تخافوا" هو لطمأنتنا وتشجيعنا بأنه يرافقتنا في يوم خوفنا (مز 56: 3). "لا تخافوا"، ليست مثل "لا تسرق"؛ فالأولى تعبر عن المساندة والتعاضد، والثانية وصية أخلاقية صارمة. هناك خوف تسببه الرهبة من الحضور الإلهي؛ فمثلاً الآية التي يُتكلّم منها في كنايسنا "ما أُرهب هذا المكان! ما هذا إلا بيتُ الله" تبدأ بأن يعقوب "خاف" (تك 28: 17). تأمل أيضاً بعد الشفاء المعجزي للرجل الأبرص كيف "خاف" جيران الرجل من رهبة المعجزة (لو 5: 15). هذا النوع من الخوف هو بطبيعة الحال علامة صحة روحية.

وهناك الخوف الطبيعي عندما تحيط بنا الأخطار أو يكتر ضدنا الأعداء (مز 55: 5 و 64: 1 و 6: 25 و 20: 10). وكل هذا غير الأفكار القلقة "الهموم" التي تبدو أحياناً مُبالغة فيها أو غير منطقية. وهذه يقول فيها المرنم "عند كثرة همومي في داخلي (بالعبرية سزعي؛ أي أفكاري القلقة)، تغزيتك تلذذ نفسي" (مز 94: 19). المرنم لم يعتبر القلق ولا الأفكار القلقة ذنباً يعوق تلذذه بتعزيات الرب. بل عرف كيف يتقبل وجود هذه الأفكار، ومع ذلك عرف أيضاً أن يتلذذ بتعزيات الرب وهو يكابد هذه الأفكار ويعاني منها.

هناك خوف أو قلق يدفعنا للعمل الملتزم (رو 13: 3)، أو الحركة الإيجابية أو الاستعداد المناسب لمواجهة التحديات، خوف يعقوب من عيسو دفعه للصلاة ثم لعدد من التصرفات العملية الحكيمة والشجاعة (تك 32: 6-8 و 13) والتي أتت ثمارها (تك 33: 8 و 9).

من جهة أخرى قد يدفعنا الخوف إلى اتخاذ مواقف خاطئة أو قرارات نندم عليها، كخوف إبراهيم من فرعون الذي دفعه لقول نصف الحقيقة ولتصرف غير لائق (تك 26: 7). "الخائفون" الذين يتصدرون قائمة من نصبيهم في البحيرة المتقدمة بنار وكيريت (رو 21: 21) ليسوا هم الذين يشعرون بالخوف، لكن هم الجبناء الذين يدفعهم الخوف لأن ينكروا الإيمان أو يعيشوا بخلاف اقتناعاتهم ومبادئهم. الشجاعة ليست ألا تنشر بالخوف بل أن تقوم بعمل الصواب بالرغم من شعورنا بالخوف.

2- الغضب: لا يمنعنا الكتاب من الغضب، بل يمنعنا من أن نخطئ بسبب غضبنا "اغضبوا ولا تخطنوا" (أف 4: 26)، وهو حتى لا يمنعنا من الغيظ، بل يطلب منا أن نتعامل بأفعال إيجابية مع هذا الغيظ يوماً بيوم "لا تغرب الشمس على غيظكم" (أف 4: 26). حذر الرب يسوع من "الغضب الباطل" (متى 5: 22) وهو الغضب بلا سبب وجيه، أو الغضب الذي لا يؤدي إلى فعل مثمر ومفيد. رب المجد يسوع نفسه غضب "فَنظَرَ حَوْلَهُ إِلَيْهِمْ يَغْضِبُ، حَزِيناً عَلَى غِلَاطَةِ قُلُوبِهِمْ" (مر 3: 5).

يدعونا يعقوب الرسول للبطء في الغضب كما البطء قبل الكلام. ولاحظ أنه لم يمنعنا من الغضب كما لم يمنعنا من الكلام (يعقوب 1: 19)، ولعله هنا يستكمل وصية سفر الأمثال بالتعقل الذي يبطل الغضب (أم 19: 11).

قد نُؤذي مشاعر الآخرين أو نعتدي عليهم بمنتهى البرود، وقد نغضب ولكن لا نُؤذي أحداً أو نهين كرامة إنسان. نغضب ولا نجدف على الله بل نقدم له الكرامة حتى في غضبنا. الغضب قد يكون قوة دافعة نستخدمها لتغيير وضع ظالم. ولا يعني التغيير بالضرورة استخدام العنف، بل

قد يولد الغضب طاقة إيجابية وسلمية ولا عنيفة لتغيير الأوضاع الظالمة. حزقيال النبي بعد لقاء رؤيوي وشديد القوة امتلاً لا بالسلام بل بمرارة حارة في روجه، يقول: "فَذَهَبْتُ مُرًّا فِي حَرَاةِ رُوجِي" (حز 3: 14).  
هذه المرارة الحارة في الروح شكلت الخدمة الممتدة لسنوات طوال. الغضب دفع حزقيال لمواجهة الشعب بشجاعة ورسائله للشعب وللأمم لا تزال تملأنا نعمة جسورة ومثابرة حارة لا تخمد. ضجر بولس أدى إلى تحرير امرأة من قبضة الشيطان ثم سلسلة أحداث قادت إلى خلاص كثيرين (أع 16: 18-34). واحتداد الروح (أع 17: 16) دفع بولس للحديث بحكمة ومهارة والشهادة للمسيح حتى في معقل الأوثان.  
المشاعر السلبية كلها قد تدفعنا إلى اختياراتٍ خاطئةٍ كما قد تحفزنا إن تعاملنا معها بشكل صحيح إلى إثمار أكثر ونمو نفسي وروحي حقيقي.