

ضرورت + شاکر دسازی

بخشایش و آرامش

راهنمای آموزش

درس سوم: خشم و غرور

منابع کتاب مقدس برداشته شده است از ترجمه قدیم چاپ دمن می باشد.

کپی رایت ۲۰۱۹، تمامی حقوق متعلق به ترانس ورلد رادیو کانادا می باشد. شما می توانید از این منبع به صورت رایگان استفاده کنید تنها برای یک هدف، رساندن کلام خدا به دیگران. هر نوع استفاده شخصی برای کسب درآمد از این منبع غیر قانونی خواهد بود. برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس بگیرید . www.discipleshipessentials.org/licensing

مقدمه

این درس بخشی از سری درسهائی تحت عنوان بخشایش و آرامش است. قصور مسیحیان در انجام خدمات، غالباً به علت عدم رشد شخصیت در رهبران است. یک رهبر مسیحی باید به طور جدی شخصیت خود را ترقی دهد، چونکه شاگردسازی مستلزم اینست که ما در شباهت مسیح رشد کنیم. این درس‌ها به بررسی تعدادی از ویژگی‌های لازمه برای رشد رهبری خادمانه می‌پردازند. ما در این درس‌ها نگاهی خواهیم داشت به آنچه که کتاب مقدس در رابطه با این ویژگی به ما تعلیم داده است و نمونه‌هائی از آنها را در عیسی و دیگران بررسی خواهیم نمود. شخصیت خداگونه باید در زندگی تک تک پیروان مسیح، بخصوص کسانی که در موضع رهبری دیگران قرار دارند، نشان داده شود. منظور از راهنمای آموزش عطف توجه عمیق‌تر آموزندگان است.

از این دروس می‌توان در کنار سایر موارد سمعی و بصری در www.shagerd.org استفاده نمود.

بخشایش و آرامش

درس سوم: خشم و غرور

از این درس می‌آموزیم:

این درس به بررسی موانع احتمالی در مراحل بخشایش و آشتی و چگونگی غالب آمدن بر این موانع با کمک خدا می‌پردازد.

خشم و غرور مانع بخشایش و آشتی و اتحاد مردم خدا می‌شوند.

توجه کنید!

بخشایش و آشتی آسان نمی‌باشد، بخشایش صرفاً گفتن «من تو را بخشیدم» نیست، بلکه در عمل مستلزم تحول قلبی و رفتاری است. از این نظر رفع تمام موانع که سر راه ما واقع شده‌اند، می‌تواند مشکل باشد. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات و موانع خشم ما نسبت به اعمالی است که دیگران نسبت به ما انجام داده‌اند. در بعضی از فرهنگ‌ها خشم قابل پذیرش و حتی عبادت خدا تلقی می‌شود. ما باید دقت کنیم که جایگاه خشم کجاست: نمایه‌ای برای داوری. اگر ما دقت نکنیم ممکن است که خشم ما منتهی به انتقام و تلافی شود و آن را توجیه کنیم و عادلانه و مقدس تلقی کنیم. به همین ترتیب غرور نیز مانعی در راه بخشیدن است. شناختی کتاب مقدسی از غرور و خشم به شما کمک خواهد کرد تا آنها را در حکمت خدا به کار ببرید و موانع موجود را برای برقراری آشتی رفع کنید.

بیندیشید!

۱. وقتی شما عصبانی باشید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا خشم خود را کنترل می‌کنید؟
داد می‌کشید، پا به زمین می‌کوبید؟ چگونه خشم خود را ابراز می‌کنید؟

۲. ما از راه‌های گوناگونی از عبارت «غرور» استفاده می‌کنیم، گاهی اوقات در قالب خوشحال بودن از فضیلت‌هایمان و یا خانواده‌هایمان ... و غیره... غرور شدید شخصی نشانه فقدان فروتنی و غالباً یک صفت منفی تلقی می‌شود. آیا مواردی به نام غرور درست و غرور بد، وجود دارند؟ چه تفاوتی دارند؟

آموزش

❖ **خشم و غرور به صورت موانعی برای آشتی:** فرض کنید کسی نزد شما می‌آید و از شما تقاضای بخشش می‌کند. با وجودی که می‌دانید خدا به ما فرمان داده است که بخشنده باشیم، آیا مورد دیگری است که شما نتوانید او را ببخشید؟ وقتی ما در بخشش کسی تأخیر کنیم (یا در پذیرش بخشش دیگران تأخیر کنیم)، علتش غالباً خشم و غرور ما است که ما را از بخشش و بخشوده شدن، باز می‌دارند. بخشیدن کسی که هنوز از دست او عصبانی هستیم، غیرممکن است. از سوی دیگر تقاضای بخشش از دیگران، در صورتیکه مغرور باشیم، غیرممکن است.

← آیات زیر را بخوانید. این آیات راجع به محدود نمودن خشم و غرور و دوست داشتن دیگران و آشتی نمودن، چه می‌گویند؟

جامعه ۹:۷	
یعقوب ۲۰-۱۹:۱	
امثال ۱۸:۱۵	
اول پطرس ۱۱:۳	

← چه عوامل حسی یا دیدگاه‌هایی ما را از صحبت کردن و آشتی نمودن با دیگران باز می‌دارند؟

← چرا شیطان نمی‌خواهد که ما با یکدیگر آشتی کنیم؟ و برای این کار از چه حربه‌هایی استفاده می‌کند؟

◆ **مشکل خشم:** خشم یک واکنش عاطفی نسبت به امور ناخوشایند است. خشم به مفهوم واقعی‌اش، حس داوری است. ما دارای ظرفیت خشم هستیم، ولی خطر آنجاست که ما کنترل خود را از دست دهیم و حالت تهاجمی پیدا کنیم، و به خشم عادت کنیم.

← **خشم اکثراً بی‌مورد است:** وقتی ما دیگران را داوری کنیم و نسبت به آنها خشمگین شویم، گناه کرده‌ایم. خدا تنها داور واقعی است. داوری ما در بهترین حالتش ناکامل است. ما می‌توانیم نسبت به گناه، شیطان و شرارت‌های دنیا، خشمگین شویم، اما نه از مردم. خشم عادلانه می‌تواند ما را در مبارزه با گناه در جهان کمک کند. استفاده نابجا از خشم روابط را تخریب می‌کند.

← **خشم خدا عادلانه است:** تنها در رسالهٔ به رومیان ۵۰ بار به خشم خدا اشاره شده

است؟ گناه موردی است که خشم خدا را بر می‌انگیزد. تنها خدا در موضع یک داور عادل می‌تواند ما را داوری کند. وقتی خدا عصبانی است، مرتکب گناه نمی‌شود.

← **خشم منتهی به انتقام می‌شود:** وقتی ما خشمگین می‌شویم و دیگران را داوری می‌کنیم، مرتکب گناه می‌شویم. اگر ما خشم را حتی با توجه به «چشمی به چشمی و دندان به دندانی»، توجیه کنیم، باز هم مرتکب گناه می‌شویم! ما مشتاق انتقام هستیم، اما کتاب مقدس به ما می‌گوید که انتقام فقط در دست خدا است.

← **خشم، دیگران را داوری می‌کند:** وقتی ما عصبانی باشیم، اکثراً علتش اینست که کسی توقعات ما را انجام نداده است. همانطوری که والدین انتظار دارند که فرزندان‌شان از آنها اطاعت کنند، همانطوری که یک زن توقع دارد که شوهرش نسبت به او وفادار باشد. به هر حال وقتی که این توقعات برآورده نشوند، خشم ما برانگیخته می‌شود، و کسانی را که توقعات ما را برآورده نکرده‌اند، داوری و محکوم می‌کنیم.

← **خشم به دیگران آسیب می‌رساند:** وقتی ما نسبت به چیزی احساس خشم می‌کنیم، غالباً کارهایی انجام می‌دهیم و سخنانی بر زبان می‌آوریم که در حالت عادی انجام نمی‌دهیم. این کارها ممکن است شامل ناسزا گفتن، فریاد کشیدن و عصیان باشند. وقتی ما عصبانی می‌شویم حسی انتقام و تنبیه کسی که در حق ما دشمنی نموده است، در ما برانگیخته می‌شود.

← متی ۵-۱:۷ و یعقوب ۴-۱۱:۱۲ و رومیان ۲-۱:۳ را بخوانید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

	آیا تاکنون کسانی را داوری کرده‌اید؟
	چه کسی را مجازیم داوری کنیم، نخست باید چه کاری برای خود، انجام دهیم؟
	اگر دیگران را داوری کنیم، چه اتفاقی برای ما می‌افتد؟

	وقتی عصبانی می‌شویم، چه تحولی در حس داوری عادلانه ما، به وجود می‌آید؟
--	---

♦ **مبارزه با خشم:** همانطوری که باید در مقابل هرچیزی که ما را وادار به گناه می‌کند، مقاومت کنیم، در مقابل خشم نیز باید مقاومت کنیم.

← وقتی عصبانی می‌شوید، چه کاری انجام می‌دهید که عصبانیت خود را کنترل کنید؟

--

گام‌های زیر می‌توانند ما را در مبارزه با خشم، کمک کنند.

← **کنترل خشم:** خشم می‌تواند داوری گناه‌آلود را که منتهی به محبت و فیض و بخشایش نمی‌شود شعله‌ور کند. به این دلیل ما باید خشم درون خود را تشخیص دهیم و هرچه سریع‌تر آن را تحت کنترل خود، در آوریم. ما این کار را می‌توانیم با انتخاب فیض و محبت به جای انتقام، انجام دهیم. وقتی خشم تبدیل به عادت ما شود، آنگاه انسان‌های عصبانی خواهیم شد که مستمراً مرتکب گناه می‌شویم.

← **منشاء خشم را پیدا کنید:** ما همیشه نمی‌توانیم شرایط خود را تغییر دهیم و قدرت آن را نداریم که دیگران را عوض کنیم. ولی می‌توانیم آنچه را که در درون ما است و موجب خشم ما می‌شود، عوض کنیم. ما باید ارباب خشم خود باشیم، و بدانیم چه از درون ما بیرون می‌آید، نه خارج از ما. ممکن است معتقد باشیم کسان دیگر خشم ما را بر می‌انگیزند. به هر حال خشم عبارت از واکنش عاطفی ما نسبت به آنچه هست که دیگران انجام می‌دهند. ما می‌توانیم برخورد دیگری را انتخاب کنیم. هیچکس جز خودمان نمی‌تواند این کار را انجام دهد.

← **روش خود را عوض کنیم:** خشم غالباً حاکی از تمایل ما به کنترل خودمان است، نه خود را به کنترل خدا سپردن. وقتی کسی توقعات ما را برآورده نمی‌سازد، باید بدانیم

یا توقعات ما از آنها نابجا و یا احتمالاً غلط است و یا آنها نمی‌توانند خواسته ما را برآورده سازند. از آنجا که ما نمی‌توانیم دیگران را عوض کنیم، پس بهتر است واکنش خود را نسبت به این توقعات عوض کنیم. اگر می‌توانیم آنها را کمک کنیم تا در آینده آدم‌های بهتری باشند، باید این کار را با محبت انجام دهیم.

«دوست داشتن را تمرین کنیم: وقتی برای کسانی که به ما صدمه رسانیده‌اند، و ما را عصبانی نموده‌اند، دعا کنیم، محبت جلوی انتقام را می‌گیرد. وقتی ما دیگران را همانطوری که هستند بپذیریم و توقعات بیجا از آنها نداشته باشیم، آنها را مستفیض نموده‌ایم. محبت و فیض منتهی به عدالت می‌شود، در حالی که خشم و غضب منتهی به گناه.

«آیات زیر راجع به محبت به ما چه می‌گویند؟

دوم قرن‌تیاں ۵-۳:۱۰	
افسیان ۳۱:۴	
افسیان ۲۶:۴	

❖ **مشکل غرور:** غرور خود بزرگ‌پنداری و در تضاد با فروتنی است. همانطوری که افرادی که دیگران را داوری می‌کنند مستعد خشم هستند، کسانی که مغرورند به سرعت پرخاشگر می‌شوند و بخشش دیگران برای آنها، و یا توبه نمودن برای اینکه بخشوده شوند، غیرممکن به نظر می‌رسد.

«مردم مغرور به زودی پرخاشگر می‌شوند: هر سخن و کاری منفی که نسبت به افراد مغرور گفته شود و انجام گیرد، برای آنها طبیعتاً قابل تحمل نیست چونکه خود را کامل و مهم می‌پندارند. اگر ما بیش از حد خود را بزرگ نپنداریم می‌توانیم بدون اینکه خشمگین شویم، انتقادها را بپذیریم. ما باید توجه داشته باشیم که مخلوق ارزشمند خدا هستیم، اما ارزش و اعتبار ما بزرگ‌تر از دیگران نیست. غرور ما می‌تواند ما را گمراه کنند و از یک مخالفت کوچک، مشکل بزرگی بسازد. کلام خدا راجع به غرور چه گفته است؟

امثال ۲۴:۲۱	
امثال ۲۵:۲۸	

«افراد مغرور نمی‌توانند ببخشند و تقاضای بخشش کنند: وقتی توجه ما معطوف به خودمان باشد، پذیرش بخشش دیگران برای ما مشکل می‌شود، زیرا اگر چنین کنیم بدین معنی است که کار اشتباه خود را تأیید کرده‌ایم. ما دوست نداریم گناه خود را تصدیق کنیم. غرور ما را از توبه و تقاضای بخشش از دیگران باز می‌دارد. زیرا انجام چنین کاری بدین معنی است که دست از حق خود نسبت به دینی که بر ما دارند، برداشته‌ایم.

«اشخاص مغرور نمی‌توانند فیض خدا را به دیگران برسانند: کسانی که از طریق فیض خدا بخشوده شده‌اند، می‌توانند این فیض و بخشش را به دیگران برسانند. اگر ما پر از غرور باشیم، به گناهان خود نزد خدا اقرار نمی‌کنیم و معیارهای خاصی را بر دیگران قائل می‌شویم. چنین کارهایی منجر می‌شود به خشم بیشتر و صدمه رسانیدن به دیگران.

«چگونه می‌توانیم نشانه‌های غرور را در زندگی خود ارزیابی کنیم؟ غرور از چه راه‌های زیرکانه‌ای خود را نشان می‌دهد؟

❖ **مبارزه با غرور:** هر یک از ما در زندگی خود تا درجاتی با خشم و غرور، مبارزه می‌کنیم. چندین راه عملی برای مبارزه با غرور و درک دیدگاه درست از خودمان و شرایطمان، وجود دارند.

«در مورد خود، درست فکر کنید: به خاطر داشته باشید که شما گناهکاری می‌باشید که توسط فیض خدا نجات یافته‌اید. ما باید عیسی را برای انجام کارهای عادلانه‌اش که در زندگی ما تجلی یافته‌اند، جلال دهیم. ما از طریق تلاش‌های خود به

این ارزش‌ها، دست نیافته‌ایم!

○ رومیان ۳:۱۲، غلاطیان ۳:۶ و تیطس ۵:۳ را بخوانید. از این آیات چه درسی یاد گرفته‌اید؟

← کم‌تر از خود صحبت کنید و بیشتر از دیگران: در نظر داشتن نیازهای دیگران را تمرین کنید. وقتی شما وسوسه می‌شوید تا به خود ببالید، کسان دیگری را بیابید و آنها را بستائید. از آنها راجع به خودتان سؤال کنید، نه اینکه از کارهای خود، داد سخن دهید. این کار مستلزم تمرین است!

○ امثال ۲:۲۷ و ۲۳:۲۹؛ متی ۲۳:۱۲-۳۶ را بخوانید. کلام خدا چه رهنمودهائی در این آیات در رابطه با توجه به دیگران به ما داده است؟

← تمرین کنید که دیگران را محترم بدانید: هر روز به دنبال فرصتی باشید تا دیگران را خدمت کنید. خواه در خانواده خود، در محل کار خود یا در جامعه خود. به نیازهای آنان بیندیشید و فکر کنید چه کاری می‌توانید برای اینکه زندگی بهتری داشته باشند، انجام دهید. این یک گزینش ارادی از راههائی است که بتوانید دیگران را بهره‌مند سازید. این روش به ما کمک خواهد کرد که بیشتر همدردی کنیم و کمتر به خود پردازیم.

○ فیلیپیان ۳:۲ و رومیان ۱۰:۱۲ را بخوانید. کلام خدا راجع به حرمت نهادن به دیگران چه می‌گوید؟

--

← **گرینش مشارکت، نه انزوا:** گاهی اوقات ما به اشتباه فکر می‌کنیم که از دیگران بهتریم، به هر حال علت این طرز تفکر اینست که دیگران و مشکلاتشان را درک نمی‌کنیم وقتی ما از دیگران کناره‌گیری می‌کنیم، نابخردانه خود را ارجح بر آنان می‌انگاریم. گذراندن وقت با مردم و مشارکت با آنها در سطحی عمیق موجب گسترش دوستی می‌شود و طبیعتاً مفید واقع خواهد شد.

○ کولسیان ۱۲:۳-۱۳ و غلاطیان ۲:۶ را بخوانید. چرا مشارکت لازم است؟

--

آن چه تاکنون آموختیم:

- ◆ خشم واکنش عاطفی قوی به موارد منفی و حس داوری است.
- ◆ خشم موجب می‌شود که کنترل خود را از دست دهیم و بدون اینکه خود را بیازمائیم، دیگران را غیر منصفانه داوری کنیم، بنابراین ما باید محتاط باشیم و خشم را کنترل کنیم.
- ◆ خشم ما غالباً ناشی از توقعات برآورده نشده است. وقتی ما منبع خشم خود را بشناسیم، می‌توانیم رفتار قابل قبولی داشته باشیم. وقتی خشم بر طرف شود بیشتر می‌توانیم دیگران را ببخشیم و بخشش دیگران را بپذیریم.
- ◆ غرور ما را از بخشش دیگران یا قبول بخشش دیگران باز می‌دارد. ما باید غرور ناسالم خود را ارزیابی کنیم تا بتوانیم با دیگران آشتی کنیم.

❖ وقتی ما به دیگران توجه کنیم، به آنها احترام بگذاریم و زندگی اجتماعی را به جای منزوی شدن انتخاب کنیم، چنین اقداماتی به مفهوم جنگیدن با غرور است. غرور می‌تواند روابط ما را مختل سازد.

سؤالات آموزشی

۱. واکنش ما به گناه و بی‌عدالتی در این جهان، چگونه باید باشد؟ بعضی از افراد معتقدند که خشم خوب است و موجب می‌شود که با گناه مبارزه کنیم. کدام یک از واکنش‌های عاطفی دیگر می‌توانند چنین اثری داشته باشند؟

۲. چرا گاهی اوقات بخشش دیگران و یا تقاضای بخشش از دیگران، مشکل است؟ برای رفع این مشکل چه کاری می‌توانید انجام دهید؟