

ضرورت + شاکر دسازی

بخشایش و آشتی

راهنمای رهبران

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 دروس الزامات شاگردی، تحت عنوان بخشایش و آشتی می‌باشد. عدم رشد کافی در رهبران غالباً موجب می‌شود که مسیحیان قصور نموده و از خدمت خود غفلت کنند. یک رهبر مسیحی باید این موارد را جدی بگیرد، چونکه شاگردی مستلزم این است که ما در شباهت مسیح رشد کنیم. در این مقاله به بررسی پاره‌ای از ویژگی‌های مسیحی می‌پردازیم که لازمه خدمت و رهبری می‌باشند. بنابراین نگاهی خواهیم داشت به تعلیمات کتاب مقدس. در مورد این ویژگی و امثال عیسی و سایر موارد مربوطه. یک شخصیت خدائی می‌بایست نشانه زندگی تمام پیروان مسیح، و مخصوصاً کسانی باشد که در موضع رهبری قرار دارند و دیگران را رهبری می‌کنند.

گروه موردنظر برای این دروس مسیحیانی می‌باشند که در ایمان خود رشد کرده و مشتاق خدمت به خدا می‌باشند. این درس‌ها مخصوصاً برای کشیشان، رهبران کلیسا، مربیان و معلمان بسیار مؤثر می‌باشند، اما در ضمن هرکس که بخواهد در ارتباط با خداوند رشد کند، می‌تواند از این درس‌ها، استفاده نماید.

راهنمایی رهبران به منظور کمک به شما به عنوان رهبر به جهت آمادگی شما، نوشته شده است. از این درس‌ها می‌توان همراه با سایر موارد الزامات شاگردی در شبکه

www.shagerd.org استفاده نمود.

بخشایش و آشتی

درس سوم: خشم و غرور

هدف از این درس بررسی موانع احتمالی بر سر راه بخشش و آشتی و چگونگی غلبه بر این موانع به کمک خدا، می باشد. خشم و غرور، آمرزش آشتی و اتحاد مردم خدا را به تأخیر می اندازد.

راهنمائی برای رهبران: بخشش و آشتی، اقدامات ساده ای نیستند. گفتن اینکه «تو را بخشیدم» کافی نیست، بلکه بخشش و آشتی عملاً مستلزم متحول شدن دل و رفتار است. رفع تمام موانع بر سر راه تحقق بخشش و آشتی، مشکل است. یکی از مشکل ترین موانع خشم نسبت به خطائی است که کسی نسبت به ما انجام داده است. در بعضی از فرهنگ ها چنین خشمی قابل قبول و از نظر خدا مجاز است. ما باید دقت کنیم تا ریشه خشم خود را بیابیم، بعد داوری کنیم. اگر دقت لازم را ننمائیم، ممکن است به فکر انتقام و تلافی بیفتیم، و عمل خود را عادلانه توجیه کنیم. غرور نیز به همین تربیت می تواند مانعی بر سر راه بخشایش باشد. اگر شما خاطره هایی در زندگی و یا جامعه خود در این مورد دارید، برای روشن شدن هرچه بیشتر موضوع، آن خاطره ها را برای شرکت کنندگان تعریف کنید. ما از تجارب دیگران درس های زیادی می توانیم یاد بگیریم. بدون نمایش عملی، این موضوع در حد یک تئوری باقی می ماند.

مقدمه

دو یا سه مورد از سؤالات زیر را از شرکت‌کنندگان بپرسید.

◆ چه رفتارهایی در دیگران، شما را عصبانی می‌کند؟ چگونه می‌شود که یک ضدیت کوچک، موجب عصبانیت شما می‌شود، ولی دیگران عصبانی نمی‌شوند؟

◆ وقتی شما عصبانی هستید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا خشم خود را در دل خود نگه می‌دارید؟ خشم خود را با حرکات فیزیکی نشان می‌دهید؟ خشم خود را چگونه نشان می‌دهید؟

◆ ما از عبارت «غرور» از راه‌های مختلف استفاده می‌کنیم، مثلاً اظهار شادی در موفقیت، عرق ملی یا خانوادگی و غیره. غرور زیاد در انسان می‌تواند نشانه فقدان تحمل، و غالباً یک مورد منفی تلقی شود. فرق بین این دو تعریف از غرور چیست؟ آیا غرور خوب و غرور بد، وجود دارد؟

◆ آیا خشم و غرور، ثمراتی مثبت در زندگی ما، به بار می‌آورند؟

مطالعه و آموزش

◆ خشم و غرور در قالب 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 تا دشمنان خود را ببخشیم، آیا مانع دیگری وجود دارد که شما را از بخشیدن او باز می‌دارد؟

خشم و غروری که در ما هست، غالباً ما را از بخشش دیگران (و درخواست بخشش) باز می‌دارند. بخشش کسی که هنوز هم از دست او عصبانی هستیم، امکان ندارد و از سوی دیگر غرور ما، ما را از تقاضای بخشش از دیگران باز می‌دارد؟

← آیات زیر از کتاب مقدس را بخوانید. این آیات راجع به خشم و غرور که توانائی دوست داشتن و آشتی کردن ما را، با دیگران محدود می‌کنند، چه می‌گویند؟

○ امثال ۱۵:۱۸

○ اول پطرس ۳:۱۱

پرسش

چه احساسات و دیدگاه‌های دیگری ما را از آشتی با یکدیگر، پس از گسسته شدن یک ارتباط در اثر گناه، باز می‌دارند؟

شیطان تلاش می‌کند تا ما را از مصالحه با یکدیگر مانع شود. او برای این کار از چه ابزارهایی استفاده می‌کند؟

آیا خشم مجاز هم وجود دارد؟ و یا اینکه خشم همیشه منفی است؟

◆ **مشکل خشم:** خشم واکنش حسی شدید نسبت به موردی است که خوشایند ما نمی‌باشد. خشم در ذات خودش داوری است. ما ظرفیتی برای خشمگین شدن داریم، اما خطر از آنجا ناشی می‌شود که کنترلی بر اعمال خود نداشته باشیم، و یا به آن عادت کنیم.

← **خشم بی‌جا:** وقتی ما خشم و داوری خود را متوجه دیگران کنیم، گناه ورزیده‌ایم. خدا تنها کسی است که می‌تواند عادلانه خشم گیرد. داوری ما در حد اعلایش، ناکامل است. ما می‌توانیم نسبت به گناه، شیطان و شرارت‌ها در دنیا، خشمگین باشیم، اما نه با مردم. خشم عادلانه و به‌جا می‌تواند ما را در مبارزه با گناه در جهان یاری کند. و خشم نابجا ارتباط‌های ما را تخریب کند.

← **خشم خدا عادلانه است:** در رساله به رومیان بیش از پنجاه بار آمده است که خدا خشم خود را نشان می‌دهد! گناه خشم خدا را بر می‌انگیزد، چونکه گناه عمل نادرستی است و خلقت او را زشت می‌سازد. تنها او می‌تواند در موضع یک داور کامل باشد. وقتی خدا عصبانی می‌شود، گناه نمی‌کند.

← **خشم منتهی به انتقام می‌شود:** وقتی ما در خشم خود دیگران را محکوم می‌کنیم، مرتکب گناه می‌شویم، چنین روشی بیانگر دیدگاهی انتقام‌جویانه است، اما کتاب مقدس به ما تعلیم می‌دهد که انتقام را به خدا واگذاریم.

← **خشم دیگران را محکوم می‌کند:** وقتی ما نسبت به کسی عصبانی شویم غالباً بدین جهت است که آنها انتظارات ما را برآورده نکرده‌اند. بعضی انتظارات ما بجا است، مانند انتظاری که از بچه‌ها داریم که ما را اطاعت کنند و انتظاری که از همسر خود داریم که نسبت به ما وفادار باشد. به هر حال وقتی چنین انتظاراتی برآورده نشوند، خشم ما برانگیخته می‌شود و آنها را محکوم می‌کنیم.

← **خشم به دیگران صدمه وارد می‌کند:** وقتی ما نسبت به چیزی احساس خشم می‌کنیم، غالباً سخنانی بر زبان می‌آوریم که در حالت عادی بر زبان نمی‌آوریم و یا کارهایی انجام می‌دهیم که در حالت عادی انجام نمی‌دهیم. چنین رفتارهایی ممکن است در حالت عصیان، فریاد و بیان سخنانی باشد که طرف را صدمه می‌رسانند. وقتی ما عصبانی می‌شویم حس انتقام گرفتن از کسی که خطائی نسبت به ما مرتکب شده است، در ما برانگیخته می‌شود و دوست داریم از هر راهی که شده است، او را مجازات کنیم. این دیدگاه هیچگاه ستوده نیست و فقط دیگران را صدمه می‌رساند.

تکلیف

شرکت‌کنندگان را به چهار گروه تقسیم کنید و به هر گروهی یک سری از آیات زیر را بدهید تا بخوانند و با استفاده از سؤالات داده شده روی آن بحث کنند. سپس یافته‌های خود را به گروه‌های دیگری گزارش دهند. در حالی که گروه شما کوچک باشد، با هم روی تمام آیات کار کنید و دقت کنید که همگی فرصت مشارکت و اعلام نظر خود را داشته باشند.

← آیات زیر را بخوانید:

۲- متی ۵:۱-۷

۱- یعقوب ۴:۱۱-۱۲

۴- رومیان ۲:۱-۳

۳- اول قرنتیان ۶:۱-۸

← به سؤالات زیر پاسخ دهید:

○ آیا ما مجاز هستیم دیگران را داوری کنیم؟

- حق داوری چه کسی را داریم، و قبل از اینکه او را داوری کنیم، چه کاری باید انجام دهیم؟
- اگر دیگران را داوری کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟
- وقتی در اوج خشم، دیگران را داوری کنیم، چه نقصانی در قدرت داوری حکیمانه ما، به وجود خواهد آمد؟
- هدف از داوری و محکومیت دیگران چیست؟ آیا این هدف می‌تواند در خشم تحقق یابد؟ (رجوع کنید به یعقوب ۱۹:۱-۲۰).

آموزش

- ◆ **مبارزه با خشم:** ما باید یاد بگیریم در مقابل خشم مقاومت کنیم، همانطوری که در برابر هر چیزی که ما را وادار به ارتکاب گناه می‌کنند، مقاومت می‌کنیم.
- ← **ترک خشم:** خشم می‌تواند داوری گناه‌آلود را که منتهی به محبت و فیض و بخشایش نمی‌شود شعله‌ور کند. به این دلیل ما باید ریشه‌های خشم را در خود کشف و هرچه سریع‌تر آنها را از بین ببریم. ما این کار را می‌توانیم از طریق انتخاب فیض و محبت به جای انتقام و خشم انجام دهیم. وقتی خشم تبدیل به عادت شود، آنگاه است که معتادان خشم توسط گناه کنترل می‌شوند.
- ← **منشاء خشم را پیدا کنیم:** ما همیشه نمی‌توانیم شرایط خود را تغییر دهیم و قدرت عوض کردن دیگران را هم نداریم. ولی ما می‌توانیم آنچه را که در درون خود داریم و خشم ما را موجب می‌شوند، تغییر دهیم. ما باید ارباب خشم خود باشیم و منشاء درونی آن را تشخیص دهیم، نه منشاء بیرونی را، ما پذیرفته‌ایم که ممکن است دیگران خشم ما را برانگیزند. به هرحال خشم واکنش عاطفی نسبت به کاری است که آنها را انجام داده‌اند. ما می‌توانیم واکنش خود را تغییر دهیم، هیچ کس دیگری نمی‌تواند.

«دیدگاه خصمانه را عوض کنیم: خشم غالباً بیانگر تمایل ما به کنترل اوضاع است، نه دادن اجازه به خدا برای کنترل اوضاع. وقتی کسی خواسته‌های ما را برآورده نمی‌سازد. در این حالت باید به این نتیجه برسیم که یا درخواست ما غیرمعقولانه است و یا این شخص نمی‌تواند خواسته ما را انجام دهد. از آنجا که نمی‌توانیم دیگران را عوض کنیم، پس باید واکنش خود را نسبت به این انتظارات عوض کنیم.

«تمرین محبت: وقتی برای کسانی که ما را آزرده و عصبانی ساخته‌اند، دعا کنیم محبت جایگاه انتقام را می‌گیرد. وقتی به جای توقع داشتن، آنها را بپذیریم، فیض خدا را به آنها نشان داده‌ایم. محبت و فیض منتهی به عدالت می‌شود. نعمتی که نه با خشم و نه با غرور، محقق نمی‌شود.

○ افسسیان ۳۱:۴

○ دوم قرنتیان ۵:۳-۱۰

○ افسسیان ۲۶:۴

◆ **مشکل غرور:** غرور به معنی تمرکز بی‌رویه بر خویشتن و برخلاف تواضع است، همانطوری که ما افراد خشمگین را محکوم می‌کنیم، افراد مغرور هم از نظر ما محکومند و به ندرت توبه می‌کنند تا بتوانند مورد بخشش دیگران واقع شوند.

«افراد مغرور دشمن‌تراش‌اند: افراد مغرور کمتر تحمل هرسخن و عملی را بر ضد خود دارند، چونکه خود را کامل و مهم می‌پندارند. اگر ما مغرور نباشیم می‌توانیم بی‌آنکه خشمگین شویم انتقادها را بپذیریم. ما باید بدانیم که مخلوق ارزشمند خدا هستیم، اما ارزش ما بزرگ‌تر از دیگران نیست. از چیزهای بی‌اهمیت مشکلاتی بزرگ‌تر نیافرینید.

○ امثال ۲۴:۲۱ و ۲۵:۲۸ را بخوانید.

«افراد مغرور نمی‌توانند ببخشایند و تقاضای بخشش کنند: وقتی ما متمرکز به خود باشیم تقاضای بخشش نمی‌کنیم، چونکه فکر می‌کنیم چنین تقاضاهایی تأییدی بر کار خلافی است که انجام داده‌ایم. ما دوست نداریم به گناه خود اقرار کنیم. غرور ما را از توبه و تقاضای بخشش و نیز ما را از بخشودن دیگران، باز می‌دارد، چونکه انجام

چنین کاری بدین معنی خواهد بود که ما از حق خود مبنی بر تلافی خطائی که نسبت به ما انجام شده است، گذشته‌ایم.

← غرور نمی‌تواند فیض را عرضه بدارد: کسانی که از طریق فیض خدا بخشوده شده‌اند، می‌توانند فیض و بخشش خدا را به دیگران عرضه بدارند. اگر ما بسیار مغرور باشیم، به گناهان خود نزد خدا اعتراف نخواهیم کرد. و چون دیگران را براساس استاندارد خود نمی‌بینیم، این نگرش موجب بروز خشم از جانب ما می‌شود.

◆ مبارزه با غرور: هر یک از ما در دورانی از زندگی خود با غرور و خشم تا اندازه‌ای، درگیر بوده‌ایم. راه‌های خاصی برای مبارزه با غرور و به دست آوردن تصویر درستی از خودمان و شرایط خودمان، وجود دارند.

← در مورد خود، درست فکر کنید: به خاطر داشته باشید که شما گناهکاری هستید که توسط فیض خدا نجات یافته‌اید. ما باید عیسی را به خاطر عدالتش که در دسترس ما قرار گرفته است، جلال دهیم. دستیابی به این عدالت ناشی از تلاش ما نبوده است.

○ رومیان ۱۲:۳ ○ غلاطیان ۶:۳

○ تیطس ۳:۵

← کمتر از خود و بیشتر از دیگران سخن بگوئید: تلاش کنید تا بیشتر به نیاز دیگران توجه کنید. وقتی وسوسه می‌شوید تا به خود فخر کنید، کسان دیگری را بیابید و به آنها فخر کنید. از آنها سؤالاتی در مورد خودشان بپرسید، نه اینکه از کارهای خود سخن بگوئید. این کار مستلزم تمرین است.

○ امثال ۲۷:۲ ○ امثال ۲۹:۲۳

○ متی ۱۲:۳۶-۳۷

← حفظ حرمت دیگران: هر روز از زندگی به دنبال فرصت‌هایی برای خدمت به دیگران باشید - خواه در خانواده، محل کار و اجتماع. به نیازهای آنان بیندیشید و اینکه چگونه می‌توانید زندگی بهتری برایشان بسازید. این یک گزینش ارادی از

راه‌هایی است که بتوانید دیگران را بهره‌مند سازید. این عادت ما را کمک خواهد کرد که بیشتر مهربان و کمتر خودپسند باشیم.

○ فیلیپیان ۳:۲ ○ رومیان ۱۰:۱۲

← به جای منزوی بودن اجتماعی شوید: گاهی اوقات ما خود را بهتر از دیگران می‌پنداریم و علتش هم اینست که دیگران را و همچنین مشکلات آنها را نمی‌شناسیم. هرگاه خود را از دیگران جدا کنیم، نابخردانه خود را از آنان برتر می‌دانیم. گذراندن وقت با دیگران و مشارکت با مردم در سطحی عمیق موجب گسترش رفاقتی می‌شود که می‌تواند طرفین را بسیار بهره‌مند سازد.

○ کولسیان ۱۲:۳-۱۳ ○ غلاطیان ۲:۶

◆ رهنمودهای عملی در رابطه با خشم و غرور: ذات خودپسندانه و گناه‌آلود ما می‌تواند ارتباط‌های ما را در زندگی تخریب کند. برای اینکه بخواهید یکدیگر را بنا کنید باید همانطوری که مسیح ما بخشیده است، یکدیگر را ببخشید. این بخشش هرگاه در دام خشم افتاده باشید، مشکل است. وقتی احساس می‌کنید که دارید خشمگین می‌شوید به نکات توجه کنید:

← بدن خود را حرکت دهید: بعضی اوقات لازم است از صحنه‌ای که شما را خشمگین می‌کند و شما را برآن می‌دارد تا واکنش خشم‌آلودی از خود نشان دهید، فاصله بگیرید. وقتی احساس می‌کنید دارید خشمگین می‌شوید باید از مواجهه با آنچه که شما را خشمگین می‌سازد خودداری کنید تا مبادا کاری انجام دهید که به دیگران صدمه وارد کنید. واکنش‌های دیگر در لحظه خشم می‌توانند تظاهرات بدنی مثل نگاه نکردن به چیزی که خشم‌آفرین است، تکان دادن سر و دست و نفس عمیق کشیدن. وقتی دچار خشم می‌شوید سعی کنید واکنش منفی از خود نشان ندهید.

← عدم تمرکز: بعضی از افراد با چشم بستن از محرک‌هایی که موجب خشم می‌شوند، به کنترل خشم خود، کمک می‌کنند. عده‌ای دیگر با نفس‌های عمیق که موجب کم شدن ضربات قلب و افزایش اکسیژن می‌شود، خود را آرام می‌کنند. در صورت

انجام تنفس عمیق:

- یا در حالت نشسته و یا ایستاده نفس بکشید.
- از طریق بینی نفس بکشید و از دهان نفس را بیرون دهید. آهسته نفس بکشید. دم را با سه شماره و بازدم را به سه شماره انجام دهید.
- چندین بار این کار را تکرار کنید (حداقل پنج تا ده بار).
- ← **چه می‌خواهید:** آنچه را که احساس خشم را در شما می‌آفریند، بشناسید. چه چیزی را می‌خواهید که بدان دست نیافته‌اید؟ ترجیح می‌دهید اوضاع چگونه باشد؟ پاسخ این سؤالات را روی کاغذ یادداشت کنید. با خود صادق باشید، بعد تصمیم بگیرید که خواسته‌های شما معقولانه هست یا نه. به خاطر داشته باشید که فقط خود را می‌توانید عوض کنید، نه دیگران را!
- ← **امور مثبت را جایگزین امور منفی کنید:** وقتی افکار منفی احساس می‌کنید فکر خود را متمرکز به کس دیگر کنید و راجع به او مثبت بیندیشید. آن افکار را با صدای بلند بر زبان آورید. اگر گناهی شما را به طغیان وا داشته است آن را اقرار کنید و به خاطر داشته باشید که قربانی عیسی مسیح گناهکاران را آمرزیده است. دعا کنید که خدا با گناه شما برخورد کند و گناهکاران را هدایت به توبه کند.
- ← **دعا:** خشم خود را به خدا اعلام و از او تقاضای آرامش کنید. به خاطر داشته باشید که ظرفیت آزردن دیگران را دارید، بنابراین برای بخششی و فیض به خدا توکل کنید. از خدا طلب کنید تا قدرت محبت به دیگران را و تحمل نمودن دیگران و فرصت‌هائی برای خدمت نمودن دیگران را به شما بدهد.

بحث و تبادل نظر

- ◆ واکنش ما نسبت به گناه و بی‌انصافی در جهان چگونه باید باشد؟ عده‌ای معتقدند که خشم خوب است، چون ما را به مبارزه با گناه بر می‌انگیزد. سایر واکنش‌های عاطفی نظیر شفقت، اندوه، همدردی و محبت، چگونه در مبارزه با گناه، مؤثر

می‌باشد؟

♦ وقتی شما عصبانی هستید، چه چیزی آرامتان می‌کند؟ آیا با خواندن آیات کتاب مقدس می‌توانید واکنش درست را، به خاطر آورید؟

♦ چرا گاهی اوقات بخشش کسی که از شما تقاضای بخشش دارد، مشکل است در این مورد چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

دعا

درس را با دعا تمام کنید. دعا کنید تا تک تک شرکت‌کنندگان به روشنی متوجه نقش خشم و غرور در زندگی خود بشوند، و مشتاق رهایی از آنها شوند. دعا کنید که انسان‌هائی عاصی و عصبانی نباشند و تحت هدایت حقیقت قرار بگیرند، نه احساسات خودشان، دعا کنید تا متوجه ارزش دل‌های مشفق و روح‌های آمرزنده، بشوند.