

ایلام

درس هشتم: محبت به آسانی خشم نمیگیرد.

PATIENT



Street



درس هشتم: محبت به آسانی خشم نمیگیرد.

• خوش آمد گویی : ۵ دقیقه

با نوجوانان، گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو شوید. اگر شخص جدیدی بعنوان نو ایمان یا مهمان برای اولین بار در این جمع حضور داشت، خوشامد مخصوص در نظر گرفته شود. بطور مثال شخص جدید را به نام در جمع معرفی کنید و از نوجوانان نیز بخواهید تا خود را یک به یک معرفی کنند و یک نکته قابل توجه و جالب در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند.

• گپ و گفت خودمانی: ۱۵ دقیقه

می توانید از یک نوجوان درخواست کنید تا درس هفته گذشته را بطور خلاصه، در ۳ دقیقه، با جمع در میان بگذارد. هدف از این بخش مروری بر جلسه قبل و همینطور بالا بردن اعتماد بنفس نوجوانان، برای صحبت کردن در میان جمع میباشد و به مربی نوجوانان در شناخت عطایای آنها نیز کمک میکند.

• حدس زدن موضوع تعلیم: ۱۰ دقیقه

با دیدن ویدئو زیر، نوجوانان را تشویق کنید که موضوع تعلیم را حدس بزنند.

• [کنترل خشم](#)

• از یکدیگر می شنویم (پیش درآمدی بر تعلیم): ۵-۱۰ دقیقه

از نوجوانان بخواهید به سوالات زیر جواب بدهند. بهتر است که همه آنها در پاسخ دادن، مشارکت داشته باشند.

۱- اصطلاح از کوره در رفتن به چه معناست؟

۲- آیا تا بحال شده که از کوره در بروید؟ واکنش شما در این مواقع چیست؟

۳- به نظر شما ایا شخص ملایم و نرمخو، خشمگین می شود؟ واکنش این شخص در این مواقع چگونه است

• تعلیم: ۱۵-۲۰ دقیقه

در رساله اول قرنطیان باب ۱۳ آیه ۵ کلام خدا اینطور میفرماید: محبت به آسانی خشمگین نمی شود.

دیر خشمی یکی از صفاتی است که در کتاب مقدس بارها به خداوند نسبت داده شده است.

یهوه خدای رحیم و فیاض، دیر خشم و آکنده از محبت و وفا (خروج ۳۴ آیه ۶)

یهوه رحیم و فیاض است، دیر خشم و آکنده از محبت (مزبور ۱۰۳ آیه ۸)

نکته ایی برای معلم :

توضیح در مورد خشم خدا: خدا نیز خشمگین می شود ولی خشم خدا کنترل شده است و با خشم ما تفاوت دارد، دلیل خشم خدا، از خودخواهی او نیست که منافع یا حقش زیر پا گذاشته شده باشد، بلکه خشم خدا بر ضد بی عدالتی و گناه است.

پس متوجه شدیم که دیر خشم بودن از صفات خدا (محبت) است و ما نیز به شباهت خدا آفریده شده ایم پس باید بیاموزیم چطور به سمت دیر خشمی حرکت کنیم.

ساده ترین تعریفی که می شود برای خشم داشت، چیست؟

خشم یا عصبانیت، واکنش شدید شخص در مقابل احساس نارضایتی است. ممکن است نسبت به چیزی احساس نارضایتی داشته باشیم ولی وقتی حس نارضایتی تشدید شده و قوت می گیرد، ما را وارد قلمرو خشم و عصبانیت می کند.

در دنیای امروز اعتقادات رایجی در مورد خشم و عصبانیت وجود دارد که برای ما مسیحیان اعتقاداتی غلط به حساب میاید، در اینجا به بررسی دو مورد از آنها میپردازیم:

۱- برخی روانشناسان اعتقاد دارند که خشم مانند آب و غذا خوردن است! یعنی جزئی از ضروریات حیات است. در واقع یکی از غرائز طبیعی انسان می باشد.

این دیدگاه به ما می گوید، همانطوری که شما با غذا خوردن و آب نوشیدن احساس تقصیر نمیکنید، بنابراین بخاطر سریع خشمگین شدن نیز نباید احساس تقصیر داشته باشید.

ولی این دیدگاه، با ایمان ما که بر کلام خداست، ضدیت دارد. چون در اول قرنهای به محبتی اشاره میشود که به آسانی خشمگین نمیشود، پس خشم مانند غذا خوردن یا نوشیدن معقوله تکرار شونده ایی نباید باشد، بلکه کلام خدا به ما می گوید هر گونه خشم کنترل نشده را از خود دور کنید و مانند خداوند دیر خشم باشید.

۲- دیدگاهی دیگر در مورد خشم این است که، خشم را باید مخفی کرد، این دیدگاه از نظریه قبلی یک درجه بهتر است، چون فهمیده که خشم کنترل نشده، مخرب است و چیز خوبی نیست. ولی در اثر این مخفی کاری، ممکن است که این خشم پنهان، در زمانی دیگر، با شدت بیشتری بروز کند، که بسیار خطرناک است. پس این نظریه نیز غلط است.

اما سوال این است که چرا باید به سمت دیر خشمی حرکت کنیم؟

فرد خشمگین، کمترین کنترل را بر اعمال و رفتار خودش دارد.

در واقع خشم کنترل نشده به مانند مهمانی ناخوانده است که با ورودش، ممکن است ضررهای جبران ناپذیری به اطرافیان وارد کند.

داستان میخ و دیوار

پسر بچه کوچکی، بداخلاق بود و زود عصبانی میشد. روزی پدرش به او کیسه ای پر از میخ و یک چکش داد و گفت، هر وقت عصبانی شدی، یک میخ به دیوار روبرو بکوب. روز اول پسرک مجبور شد ۳۷ میخ به دیوار روبرو بکوبد. در روزها و هفته های بعد پسرک توانست خود را کنترل کند و کمتر عصبانی بشود، به همین دلیل تعداد میخهایی که به دیوار میکوبید، رفته رفته کمتر شد. پسرک متوجه شد که کنترل کردن عصبانیت، اسان تر است از اینکه میخها را در دیوار سخت بکوبد. بالأخره روزی رسید که پسرک دیگر عادت عصبانی شدن را ترک کرده بود و موضوع را به پدرش یادآوری کرد. پدر به او پیشنهاد کرد که حالا به ازاء هر روزی که عصبانی نشود، یکی از میخهایی را که به دیوار کوبیده بوده است را از دیوار بیرون بکشد. روزها گذشت تا بالأخره یک روز پسر جوان به پدرش رو کرد و گفت همه میخها را از دیوار درآورده است. پدر، دست پسرش را گرفت و به سمت دیواری که میخها بر روی آن کوبیده شده و سپس درآورده شده بود، برد. پدر رو به پسر کرد و گفت: دستت درد نکند، کار خوبی انجام دادی ولی به سوراخهایی که در دیوار به وجود آورده ای نگاه کن!! این دیوار دیگر هیچوقت دیوار قبلی نخواهد بود. پسرم وقتی تو در حال عصبانیت چیزی را می گویی مانند میخی است که بر دیوار دل طرف مقابل می کوبی. تو میتوانی چاقویی را به بدن شخصی بزنی و در بیاوری، مهم نیست تو چند مرتبه به شخص روبرو خواهی گفت معذرت می خواهم که آن کار را کرده ام، زخم چاقو کماکان بر بدن شخص روبه رو خواهد ماند.

اگر عصبانیت و خشم به خوبی کنترل نشود نتایج مخربی برای شما و اطرافیانتان به دنبال دارد.
از نوجوان پرسیده شود:

- آیا تا بحال خشم شما منجر به آسیب زدن به دیگران شده است؟ (کوتاه توضیح دهد)

چگونه به سمت دیر خشمی حرکت کنیم؟

سه راه کار طلایی:

۱- الگو گرفتن از بهترین نمونه دیر خشمی که عیسی مسیح است:

الگویی که میتواند به ما در کنترل خشم کمک کند، عیسی مسیح است. میخواهیم در مورد داستانی با شما صحبت کنیم که در این داستان میبینیم، عیسی مسیح در موقعیتی پر تنش، نه تنها خشم خود را کنترل کرده، بلکه از خود محبت واقعی را نشان داده است.

کار عملی:

نوجوانان خود را به چند گروه تقسیم بندی کرده و از آنان بخواهید که داستان « گرفتار شدن عیسی » را در دو انجیل: لوقا باب ۲۲ آیات ۴۷ تا ۵۳ و همینطور انجیل یوحنا باب ۱۸ آیات ۱ تا ۱۱ به دقت مطالعه کنند.

توجه : دلیل استفاده از دو منبع این است که در یوحنا نام شاگردی که گوش غلام کاهن اعظم را برید، ذکر شده ولی در لوقا اشاره نشده است. پیشنهاد می شود که هر دو داستان با دقت مطالعه شود.

سپس از نوجوانان بخواهید که چهار مورد (اتفاق ، باور ، واکنش و نتیجه) را در این داستان برای شخصیت عیسی و پطرس (کسی که گوش خادم کاهن اعظم را برید) مشخص کنند.

تشریح داستان:

اتفاق: آمدن سربازان و ماموران به قصد دستگیری عیسی مسیح.

اتفاق در این داستان برای عیسی و پطرس مشترک بود و هر دوی آنها شاهد آن بودند.

باور پطرس: این بود که استاد او عیسی مسیح تحت خطر است و این اتفاق نباید برای عیسی بیوفتد.

واکنش پطرس: او خشم خود را به شدت بروز داد.

نتیجه: خشم در او آنقدر تقویت شد که پطرس با شمشیر خود به گوش آن خادم آسیب رساند.

باور عیسی: او کاملاً میدانست که چه بر سرش خواهد آمد اما باورش این بود که باید اراده پدر آسمانی را هر چند که دردناک و تلخ باشد به انجام برساند.

واکنش عیسی: عیسی مسیح خود محبت است و با محبت خود توانست واکنش متفاوتی از خود نشان دهد.

نتیجه: عیسی که خود محبت بود نه تنها خشمگین نشد، بلکه خشمی که پطرس از خود نشان داد را نیز پوشاند و آسیبی که پطرس به گوش آن شخص زده بود را احیا کرده و گوش خادم را شفا داد.

عیسی از یهودا که ۳ سال با او بود و به او خدمت کرد خیانت دید. عیسی میدانست که چه بر سرش خواهد آمد پس در موقعیتی بسیار حساس و پر تنش قرار داشت.

چه چیزی باعث شد که او واکنش متفاوتی از خود نشان دهد؟

پاسخ کاملاً واضح است، محبت!

عیسی با محبتی که داشت نه تنها از خود خشمی نشان نداد بلکه بقیه شاگردان را به آرامش دعوت کرد. نتیجه خشم پطرس را هم با شفا دادن گوش آن خادم پوشاند.

۲- خشم خود را ریشه یابی کن:

خشم کنترل نشده مانند علف هرزی است که ریشه های آن چیزهای دیگر است، پس باید ریشه های خشم و عصبانیت خود را پیدا کرده و بر روی آن کار کنیم، البته باید این نکته را در نظر داشته باشیم که ریشه های خشم در افراد متفاوت، با هم فرق دارد. در اینجا چند مورد از ریشه های خشم را به طور اختصار توضیح میدهیم.

الف) نفس یا انسانیت کهنه

در اکثر ما نفس، مهمترین ریشه خشم است. نفس نیروی مخرب درونی است که میخواهد همه چیز را نابود کند. مانند سیل که بسیار مخرب است. در وجود همه ما این نیروی ویرانگر وجود دارد. راهکار کنترل نفس: دعا کردن و کمک خواستن از روح القدس، ما در این مسیر تنها نیستیم بلکه روح خدا که در ماست ما را یاری میرساند.

ب) یادگیری ها

همه ما در زندگیمان عصبانی شدن را از کسی یاد گرفته ایم و غالباً این یادگیری توسط پدر و مادر به ما رسیده است. بعضی مواقع ریشه خشم در ما، آموخته های ماست.

راهکار: سعی کنیم که از رفتارهای پدر و مادر یا اشخاصی که برای ما نمونه هستند، الگو برداری منفی نداشته باشیم.

برای مثال چون پدرم موقع عصبانیت فریاد میزند پس من نیز همین رفتار را در زمان خشم از خود نشان دهم.

ج) زخم های گذشته

یکی دیگر از ریشه های خشم در افراد، زخم است. اشخاص زمانی که از گذشته زخم هایی دارند و ما ندانسته بر روی آن زخم ها دست میگذاریم یا زمانی که کسی بر روی زخم های ما نادانسته دست میگذارد، باعث بروز خشم در فرد مقابل یا ما میشود. مثل شوخی کردن با شخصی که خط قرمزهایی دارد که ما از آن آگاه نیستیم.

راهکار: تصور ما این است که همیشه حق با ماست اما زمانی که با دیگران به مشکل میخوریم و خشمگین میشویم، بدانیم که ممکن است مشکل از جانب ما باشد، سعی کنیم از زاویه دید طرف مقابل نیز به مسئله نگاه کنیم.

۳- در عصبانیت خود نمان، حرکت کن:

کلام خدا در افسسیان ۴: ۲۶-۲۷ میفرماید که خشمگین باشید، اما گناه مکنید، مگذارید روزتان در خشم به سر رسد و ابلیس را مجال ندهید.

این یک فرمول از کتاب مقدس است که با خشم خود به رختخواب نرویم و با اینکار به ابلیس فرصت ندهیم. بلکه آن را به حضور خدا ببریم و آن خشم را خاموش کنیم.

اگر شما به درد، تنفر و یا عصبانیت خود فکر کنید، با گذشت زمان، بیشتر احساس تلخی و بدی خواهید کرد. پس دیروز را رها کنید تا احساس خوبی داشته باشید.

خشم به مانند زباله است. همه ما در خانه هایمان سطل زباله داریم. اگر زباله ها را چند روز بیرون نیندازیم چه اتفاقی می افتد؟ بوی بد همه خانه را پر میکند.

اجازه ندهیم زندگی زیبایی که خداوند بواسطه عیسی مسیح، برایمان مهیا ساخته، با خشم از بین برود.

بحث و گفتگو:

نوجوانان عزیز امروز شما چه عکس العملی در برابر خشم هایی که به سراغتان می آید، انجام می دهید؟

نتیجه گیری:

با درک درست، از محبت پایدار و حقیقی خدا، و همینطور با کمک روح القدس یاد بگیریم که چگونه با خشم خود برخورد کنیم و بیاموزیم چگونه با الگو گرفتن از عیسی مسیح، تبدیل به شخصی ملایم و نرمخو شویم.

• تعمقی در تعلیم و جمله طلایی: ۱۰ دقیقه

از نوجوان بخواهید که در تعلیم امروز تعمق کنند و یک قسمت یا یک آیه که برای آنها پررنگ بوده را، در قالب یک جمله طلایی با دیگران در میان بگذارند.

• آیه برای حفظ کردن: ۲ دقیقه

یعقوب ۱: ۲۰

زیرا خشم آدمی پارسایی مطلوب خدا را به بار نمی آورد.

• دعا و پرستش: ۸ تا ۱۰ دقیقه

• [سلطان قلبم تویی عیسی](#)

• [خدای عشق و بی همتا و پاک](#)

• قدم عملی: ۱۰ دقیقه

۱- با توجه به این تعلیم، از روح القدس کمک بخواهیم که ثمره خویشتن داری را در ما تقویت کند تا به آسانی در برابر عکس العمل دیگران خشمگین نشویم.

۲- در این هفته با توجه به محبت خدا، که محبتی آرام و ملایم است، تصمیم بگیریم تا خشم خود را کنترل کنیم و از روی عصبانیت کاری را مرتکب نشویم که منجر به گناه و آسیب دیگران شود.

۳- در این هفته راهکارهای کاربردی مفیدی که به شما در مورد کنترل خشمستان کمک میکند را در غالب یک لیست تهیه کنید و در جلسه بعدی با سایر نوجوانان در میان بگذارید.

به طور مثال تمرین نفس عمیق:

بجای اینکه به عصبانیت خود اجازه دهید تا شما را از کنترل خارج کند، بیایید در زمان عصبانیت برای آرام کردن بدن و ذهنتان از تکنیک نفس عمیق استفاده کنید.

• بازی: ۱۰ - ۱۵ دقیقه

مربی یک کلمه انتخاب میکند که آن کلمه برعکس شده اش هم، معنا دار باشد، مثل: کباب که برعکسش میشود بابک. نفر بعدی باید کلمه ای بگوید که با حرف انتهایی کلمه قبلی، شروع شده و همین طور آن کلمه باید برعکسش نیز، معنا دار باشد.

مثلا مربی میگوید هلال، که برعکسش میشود، لاله.

نفر بعدی باید کلمه ای با حرف «ل» بگوید که برعکس آن هم معنی داشته باشد.

مثل لاک، که برعکسش میشود کال.

با کلمه «مداد» شروع می کنیم:

دود < درز < زیر < رند < دامن < نار < راهب < برد < داماد < درد < دب < بابک