

خشم بگیرید ولی گناه مورزید
افسیان ۴: ۲۶-۲۷

عصبانیت احساسی رایج است

عصبانیت می‌تواند شما را به حمله کردن به دیگران وادار کند
خشم می‌تواند باعث دوری شما از دیگران بشود
خشم می‌تواند شما را به افسردگی عمیق هدایت کند
عصبانیت می‌تواند باعث دوری شما از خدا بشود.

اغلب مسیحیان تصور می‌کنند که عصبانی شدن گناه است و مسیحیان هرگز نباید عصبانی و
خشمگین بشوند

ولی:

الف) عیسی در معبد عصبانی شد (یوحنا ۲: ۱۲-۱۷)
ب) موسی نیز زمانی که از کوه سینا پایین آمد و مشاهده کرد که بنی اسرائیل به
پرستش گوساله طلایی مشغول شده‌اند، عصبانی و خشمگین شد.
ولی: اغلب ما به خاطر دلایل غلط عصبانی می‌شویم و عصبانیت خود را به گونه‌ای
ناشایست ابراز می‌نماییم
بباید به نحوه عملکرد عصبانیت نگاهی بکنیم
چه چیزی مرا عصبانی می‌نماید؟
چگونه می‌توانم آن را تحت کنترل خود بگیرم؟

۱. چگونه باید با احساس خشم و عصبانیت خود برخورد کنید؟

عصبانیت احساسی است که خدا در ما قرار داده است ولی ما اغلب آنرا به صورت
غلط به نمایش می‌گذاریم

- الف) ما اینگونه بر آن سر پوش می‌گذاریم و جلوی آنرا می‌گیریم:
ا. ما فکر می‌کنیم که به هر قیمتی که شده، باید با همه صلح و سازش کنیم.
ب. ما ناراحتی و ضربه‌های خود را جمع می‌کنیم.
ج. ما عصبانیت خود را به شکلی منفعل به دیگران منتقل می‌کنیم

ب) زمانی که ما عصبانیت خود را انکار می‌کنیم:
چگونه؟

- ا. از دیگران فاصله می‌گیریم بدون آنکه علتش را با کسی در میان بگذاریم
ب. بیش از اندازه تعارف می‌کنیم و عصبانیت خود را پنهان می‌سازیم.

پ) زمانی که خشم ما منفجر می‌شود (امثال ۲۹: ۱۱)
چگونه::

- ا. موسی مردی را دید که یک نفر اسرائیلی را اذیت می‌کند، و او را کشت.
ب. زمانی که عصبانیت مانند یک آتشفشان بر ما چیره می‌شود و ما را تحت
کنترل خود در می‌آورد.

۲. چه چیزی باعث عصبانیت شما می‌شود؟

- ا. درد: عصبانیت واکنش طبیعی نسبت به درد می‌باشد.
- ب. زمانی که فکر می‌کند حقوقتان زیر پا نهاده شده است.
- ج. زمانی که غرورتان جریحه دار شده باشد.
- د. زمانی که با نیازها و احتیاجات برآورده نشده زندگی می‌کنید.

۳. چگونه می‌توانم بر خشم‌هایم پیروزی بدست بیاورم؟

- الف) این حقیقت را قبول کنید که شما عصبانی می‌شوید و نحوه ابراز خشم خود را بررسی نمایید «خشم بگیرد ولی گناه نوزید»:
- چه وقت و چگونه عصبانی می‌شوید
 - چه زمانی در حین عصبانیت خود مرتکب گناه می‌شوم.

ب) از آنچه که خدا راجع به خشم و انجیل می‌گوید مطلع بشوید:

- ا. خشم و عصبانیت نتیجه خوبی ندارد (یعقوب ۱: ۱۹-۲۰)
- ب. مردم ما را عصبانی نمی‌کنند بلکه خشم ما را آشکار می‌سازند.
- ج. خدا از ما می‌خواهد که به طور روزمره، با خشم و عصبانیت خود برخورد کنیم. افسسیان ۴: ۲۶ می‌گوید که پیش از غروب آفتاب، به خشم و عصبانیت بی‌مورد خود اعتراف کنید.
- د. زمانی که با خشم و عصبانیت خود به درستی برخورد نکنیم، به شیطان مجال می‌دهیم.

۴. بدانید که خدا در رابطه با پیروزی یافتن بر خشم و عصبانیت چه می‌گوید:

- ا. راهی جهت مهار کردن خشم خود پیدا کنید (امثال ۱۱: ۲۹)
- ببینید که چگونه خداوند با خشم خودش روبرو می‌شود: (مزامیر ۸: ۱۴۵)
- تا ده بشمارید، بفس عمیق بکشید.
- ب. یاد بگیرید که با مسئله برخورد کنید نه با شخص
- ج. یاد بگیرید که به جهت عدالت به خدا اعتماد کنید (رومیان ۱۲: ۱۹-۲۰)
- د. یاد بگیرید که چگونه عصبانیت دیگران را خنثی بسازید (امثال ۱: ۱۵)
- ه. با شخص عصبانی مزاج دوستی نکنید (امثال ۲۲: ۲۴)

مؤسسه تعلیم

www.TalimMinistries.com



KelisaOnline.com Production