

التغلب على الخوف والغضب

إغلاق الأبواب المفتوحة في حياتنا

كلنا على الأرجح قد عانينا من الخوف في حياتنا. في بعض الأحيان يكون خوفنا مفيداً، لأن هناك خطراً حقيقياً والخوف يمنعنا من الركض بشكل أعمى نحو هذه الخطر. ولكن في أوقات أخرى، قد نشعر بخوف أكبر مما هو ملائم أو في الواقع قد لا يوجد أي خطر على الإطلاق، لكننا ما زلنا مليئين بالخوف. حتى لو كنا نعرف أن الخوف غير منطقي، أو رد فعل مبالغ فيه، فإننا في كثير من الأحيان لا نستطيع التخلص منه. الغضب يمكن أن يؤثر بشكل مشابه على حياتنا. قد تكون هناك مواقف تجعلنا نمثل الغضب على الفور. أحياناً قد يكون غضبنا مناسباً، لكن أحياناً يكون رد الفعل مبالغاً فيه. ما حدث ربما لم يكن في الواقع مشكلة كبيرة، لكنه أثار شيئاً داخلنا. لذلك ما يخرج هو غضب أعمق لا ينبع من الوضع نفسه. طالما أن هذا الغضب موجود داخلنا، سيخرج من وقت لآخر.

بعض الناس يختبرون هذه المشاعر غير العقلانية كل يوم، والبعض الآخر نادراً ما يشعرون بها. هذه ليست مجرد مصادفة، ولكن هناك أسباب لذلك. طريقة جيدة لتفسير ذلك، هي تشبيه الموضوع بالأبواب في حياتنا. يمكننا أن نتخيل أن لدينا باب الخوف. طالما أنه مفتوح، فإنه يسمح للخوف من الدخول في حياتنا. يمكن أن يكون الباب مفتوحاً قليلاً، وفي بعض الأحيان يدخل القليل من الخوف. ولكن يمكن أن يكون مفتوحاً على مصراعيه، مما يؤدي إلى أن يهيمن الخوف على الشخص في كل ما يفكر به ويفعله. وبالمثل، لدينا باب الغضب في حياتنا. إذا تم إغلاق هذه الأبواب، لا يمكن لأي خوف وغضب غير صحي أن يدخل حياتنا. يمكن فتح هذه الأبواب من قبل الآخرين وكذلك من قبل أنفسنا. في كثير من الأحيان، تم فتح الباب لأول مرة عندما كنا صغاراً من قبل شخص آخر كان له تأثير في حياتنا، مثل والدينا. لاحقاً، قد نفتح الباب أكثر بسبب ما نفعله والخير السار هو أنه من الممكن إغلاق هذه الأبواب مرة أخرى. لا يريدنا الله أن يتم التحكم فينا من مؤثرات غير جيدة من خوف وغضب، ولكنه يريد منا أن نكون أحراراً!

باب الخوف وباب الغضب

باب الخوف	وباب الغضب	
الأعراض المحتملة عندما يكون الباب مفتوحاً	كراهية كراهية الذات النميمة الغيرة مرارة التشهير بالآخرين و الطعن بهم	تحكم المفرط بالآخرين قلق العزلة لا مبالاة المخدرات / الكحول
نمط خاطئ للتصرف	محاولة تبرير نفسي	محاولة حماية نفسي
الحقيقة	يريد الله أن يبررنا ويحقق العدالة	يريد الله أن يحمينا

كيف تغلق الباب المفتوح

لم يريدنا الله أبداً أن يسيطر علينا من الخوف أو الغضب. عندما خلق عالمنا، كان كل شيء مثالياً. لم يكن هناك خوف ولا ألم ولا موت ولا ظلم. للأسف، تمرد أول البشر، وكذلك جميعنا، على الله واختار الشر بدلاً من خيره. نتيجة هذا هو عالم مكسور، حيث الشيطان لديه الكثير من التأثير. إنه يحاول باستمرار السيطرة على الناس. إنه يستخدم هذه الأبواب المفتوحة لجلب الخوف والغضب غير الصحي لإبقاء الأشخاص مأسورين به.

الأبواب تفتح بالخطية، سواء خطيئتنا أو خطيئة غيرنا. الخطيئة تسمح للشيطان بالتأثير في حياتنا. إلى جانب ذلك، تقودنا إلى تصديق الأكاذيب. هذه الأكاذيب هي ما يبقي الباب مفتوحًا. أمثلة:

- غضب والدك من فعل ما فعلته ولم يستمع إليك على الإطلاق. لقد غضبت من سلوكه غير العادل. لذلك أنت تعتقد "لن أعامل معاملة عادلة ما لم أحارب من أجل حقوقي".
- لقد أهانك معلمك أمام الصف. الآن أنت خائف من قول أي شيء في الصف لأنك تعتقد "لست طالبًا ذكيًا".

وعد الله بحل لمشكلة الخطيئة والانكسار في هذا العالم. مباشرة بعد الخطيئة الأولى للبشر، وعد مجيء المنقذ الذي سيسحق رأس الشيطان (تكوين 3: 15). هذا المخلص هو يسوع، المسيح. لقد كان الشخص الوحيد على هذه الأرض الذي لم يخطئ أبدًا. بسبب هذا الشيطان لم يكن لديه أي سلطة عليه. قتل يسوع من قبل الناس، لكنه قام من الاموات بعد ثلاثة أيام. من خلال هذا، أكد الله رسالة مفادها أن يسوع قد غلب الشيطان! كل من يثق بيسوع سيتحرر من سيطرة الشيطان. بما أن يسوع هو الذي يستطيع أن يطلقنا احرار، فإن له دور أساسي في إغلاق الأبواب المفتوحة. يقول في يوحنا 8: 31-32: «إِنكُمْ إِنْ تَبَنَّمْ فِي كَلَامِي فَبِالْحَقِيقَةِ تَكُونُونَ تَلَامِيذِي وَتَعْرِفُونَ الْحَقَّ، وَالْحَقُّ يُحَرِّرُكُمْ»

ثلاث آيات مهمة عن كلا البابين

إِغْضَبُوا وَلَا تُخْطِئُوا. لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَى غَيْظِكُمْ، وَلَا تُعْطُوا إِبْلِيسَ مَكَانًا. أفسس 26:4

لَا تَخْشَ أَحَدًا، فَقَدْ أَعْطَانَا اللَّهُ رُوحَهُ، لَا رُوحَ الْخَوْفِ، بَلْ رُوحَ الْقُوَّةِ وَالْمَحَبَّةِ وَالْبَصِيرَةِ. 2 تيموثاوس 7:1
وَأَمَّا الرَّبُّ فَهُوَ الرُّوحُ، وَحَيْثُ رُوحُ الرَّبِّ هُنَاكَ حُرِّيَّةٌ. 2 كورنثوس 3:17

عملية إغلاق الأبواب

غالبًا ما تكون هناك أشياء مختلفة تحافظ على هذه الأبواب مفتوحة في حياتنا. يريد الله أن يغلقهم جميعًا ويعرف من أين يبدأ. بسؤاله مباشرة، نعطيه الفرصة للتحدث إلينا تحديدًا. تبدأ العملية بطرح الأسئلة عليه ثم يكشف شيئًا ما، عادة ما يكون موقف محددًا حيث تم فتح باب في حياتنا. وبمساعدة يسوع، نقوم بكل الخطوات اللازمة للتخلص من جميع التأثيرات السلبية التي تأتي بسبب ذلك الموقف. لا يكشف الله عادة عن كل الأشياء في آن واحد لأن ذلك سيكون غالبًا بالنسبة لنا. بدلاً من ذلك، يريد أن يشجعنا ويسير معنا من خلال هذه العملية خطوة بخطوة.

كيفية التطبيق؟

استعن بدعم شخص لديه خبرة في هذه المجال ليساعدك! إذا كنت تشعر بأن تم الضغط عليك للقيام بهذه أو تشعر بطريقة ليست جيدة حيال القيام بهذه، فيرجى قول ذلك مباشرة! إذا كنت مستعدًا للمشاركة في محادثة مع الله، فيمكنك البدء:

ردد: "روح الله، إلى أي من الأبواب تريد أن توجه انتباهي الآن؟ يسوع، احمني خلال صلاتي و خلال هذه الرحلة"
"متى تم فتح هذا الباب في حياتي لأول مرة؟ من فتحه؟"

دع الله يريك ما حدث. إذا فتح الباب شخص آخر: سامح ذلك الشخص على ما فعله و بسبب فتحه لذلك الباب في حياتك. انظر الغفران خطوة بخطوة للحصول على التفاصيل.
إذا فتحت الباب بنفسك: أسأل الله المغفرة وتب.

الآن ردد: "ما هي الكذبة التي صدقتها التي تبقي الباب مفتوحًا؟"

"يا إلهي، أنا أسف لتصديقي هذه الكذبة و اني تصرفت على انها حقيقة، أرجوك سامحني أنا أرفض كذبة ____."
اسأل: "يسوع، ما هي الحقيقة؟"

ردد الحقيقة وأنت تقبلها بصوت مسموع.

اسأل مرة أخرى: "يسوع، كيف يبدو الباب الآن؟ هل يمكنك إغلاقه رجاء؟"

إذا لم يكن بالإمكان إغلاقه تمامًا الآن، فاطلب منه الوقوف في الباب بحيث لا يمكن ان يتم استخدامه.