

غلبه بر ترس و خشم

بستن درب های باز در زندگی هایمان

همه ما تقریباً تجربه هایی از ترس در زندگی هایمان داریم. بعضی مواقع ترس ما را کمک میکند، چونکه زمانی که یک خطر حتمی باشد ترس ما را از کورکوزانه داخل آن رفتن دور نگه میدارد ولی بقیه مواقع احساس ترس ما بیشتر از حد از خطر کوچک تری میباشد یا در واقع هیچ خطری وجود ندارد اما ترس ما را پر میکند (سراسر وجود ما را میگیره) حتی اگر ما بدانیم ترسمان غیر منطقی است یا واکنشمان بیش از حد است. اغلب نمیتوانیم از شر آن خلاص شویم.

خشم میتواند بر زندگی ما تاثیر بگذارد ممکن است شرایطی بوجود بیآورد که بلافاصله باعث خشم و عصبانیت ما شود بعضی مواقع ممکن است خشم ما مناسب باشد، اما گاهی اوقات ممکن است یک عکس العمل بیش از حد و تند باشد. چه اتفاقی میافتد؟ ممکن است در واقع مشکل بزرگی نبوده باشد، اما چیزی که در درون ما باعث میشود این خشم از درون ما بیرون بیاید که از خود وضعیت عمیق تر است. مادامی که این خشم درون ما وجود داشته باشد، آن بیرون خواهد آمد لحظه به لحظه

بعضی از مردم هر روزه این احساسات غیر منطقی را تجربه میکنند و بعضی دیگر به ندرت این فقط به حادثه نیست برای آنها دلیلی وجود دارد. یک راه خوب برای توضیح دلیل چرای این مورد وجود در داره، استفاده از واژه درب در زندگی ما. ما میتوانیم فکر کنیم که درب های زیادی از ترس داریم تا زمانی که باز باشد، اجازه ورود ترس را به زندگی های ما میدهد، درها میتوانند بعضی اوقات کمی باز باشند و فقط مقداری ترس بیاد و میتوانند کاملاً باز باشد و فرد را هدایت کنه از اینکه در انجام تمام کارها و تفکراتش ترس وجود داشته باشد، به همین ترتیب ما درب خشم هم در زندگی هایمان داریم اگر این درها بسته شوند، هیچ ترس و خشم ناخوشایندی نمیتواند وارو زندگی ما بشود. این درها ممکن است بوسیله خودمان یا دیگران باز شده باشند اغلب در اولی که باز شده است برای زمانی بوده که ما جوان بودیم بوسیله شخصی که نفوذ داشته در زندگیهایمان، مثل والدین، بعدها ممکن است ممکن است به وسیله کارهایی که انجام داده ایم درهایی رو باز کرده باشیم.

خبر خوب اینه که امکان پذیره تا دوباره این درها بسته شوند. خداوند نمیخواهد ما را تحت تاثیر نفوذ شریر اعم از ترس و خشم قرار بده، بلکه میخواهد از تمامی آنها آزاد باشیم

درب ترس و درب خشم

درب ترس	درب خشم
علائم احتمالی هنگامی که درب باز است	کنترل اضطراب انزوا بی تفاوتی مواد مخدر / الکل
الگوی اشتباه	تلاش برای محافظت از خود
حقیقت	خداوند میخواهد از ما محافظت کنه روی ما برداره

چگونه درهای باز را ببندیم؟

خداوند هرگز نمیخواهد که خشم و ترس ما را کنترل کنند. وقتی او جهان را خلق کرد، همه چیز کامل بود هیچ ترس، درد، مرگ و بی عدالتی وجود نداشت. متأسفانه، انسانهای اولیه بهتر بگم همگی ما، علیه خدا شورش کردیم و به جای او بد را انتخاب کردیم. نتیجه این میشه که دنیا شکسته شد، جایی که شیطان نفوذ زیادی کرد. او دائماً در حال تلاش برای کنترل مردم است. شریر از این درهای باز استفاده میکند تا ترس و خشم ناخوشایند را به وجود آورد تا مردم را با آن اسیر کند.

درها توسط گناه باز میشود یا ما یا شخص دیگری. گناه این فرصت رو به شریر میده تا وارد زندگی های ما بشه و علاوه بر این، شروع میکنه تا ما به دروغ اعتیاد پیدا کنیم. این دروغ ها چیزی است که درب را باز نگه میدارد مثال:

- پدر شما بدون گوش دادن به شما از کاری که انجام دادید یا ندادید عصبانی است. شما عصبانی میشوید از این رفتار ناعادلانه، شما اعتقاد دارید که به درستی محاکمه نخواهید شد مگر اینکه برای حقوقتون مبارزه کنید.
- معلم شما را در کلاس جلوی بقیه تحقیر میکنه شما در حال حاضر همراه خود ترسی دارید که در کلاس چیزی نگید چون باور دارید "من دانش آموز باهوشی نیستم".

خداوند راه حل مشکل گناه و شکستگی این دنیا را وعده داده است. درست بعد از گناه نخستین بشر، او قول داد که نجات دهنده ای میاد که سر (کله) شریر را خورد خواهد کرد (به اصطلاح سر شریر را میشکونه) (پیدایش ۳:۱۵) این منحنی عیسی مسیح است او تنها کسی بود که گناه نکرد بخاطر همین شیطان بر او هیچ قدرتی نداشت. مسیح توسط مردم کشته شد، اما سه روز بعد دوباره زنده شد و به زندگی برگشت. به این ترتیب خدا پیامی را که (عیسی مسیح بر شیطان پیروز شده است) تأیید کرد. بنابراین هر کس که به عیسی مسیح ایمان بیاورد، از کنترل شیطان آزاد خواهد شد. نقش او بستن درهای باز است. عیسی مسیح در انجیل یوحنا (۸-۳۲، ۳۱) میگوید اگر در کلام من بمانید، برآستی شاگرد من خواهید بود و حقیقت را خواهید شناخت و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد

سه آیه مهم درباره ی این دو درب

هنگامی که خشمگین میشوید، گناه نکنید: نگذارید روزتان در خشم به سر رسد و به شریر مجال ندهید

افسیان ۲۶ و ۲۷-۴

زیرا روحی که خدا به ما بخشیده، نه روح ترس بلکه روح قوت و محبت، انضباط است دوم

تیموتائوس ۱-۷

خداوند، روح است و هر جا روح خداوند باشد، آزادی است.

دوم قرنتیان ۱۷-۳

مراحل بستن درب ها

اغلب چیزهای مختلفی وجود دارد که این درها را در زندگی ما باز میکند. خدا میخواهد همه آنها بسته شود و او بهترین موقع را برای شروع را میداند بوسیله مستقیم پرسیدن از او ما این شانس را به او میدهیم تا ما صحبت کند (به طور خاص) پروسه با سوال پرسیدن از او آغاز میشود و سپس او چیزی را در ما افشا میکند، معمولاً وضعیت های خاصی که باعث باز بودن درب شده است. با کمک عیسی مسیح، ما همه قدم های لازم و مهم را برای ریشه کردن همه تاثیرات منفی از این وضعیت خواهیم برداشت

خداوند معمولاً همه چیز را به ما نشان نمیدهد زیرا ممکن است بر ما غلبه کنند در واقع او میخواهد ما را تشویق کند با ما از طریق این پروسه قدم به قدم همراه باشد و کنار ما بیاید.

راهنمایی برای بکارگیری

برای حمایت از یک همراه، یک کمک کننده خوب استفاده کنید. اگر احساس میکنید فشار بر روی شما و احساسات شما برای پیشبرد این قدم ها خوب نیست لطفاً کاملاً آن را بیان کنید. اگر آماده شده اید تا با خدا صحبت کنید میتوانید شروع کنید

روح القدس، کدام درب را میخواهی تا من به سمت آن هدایت شوم؟ درب باز زندگی منو بهم نشان بده عیسی مسیح

لطفاً از من محافظت کن در جایی که من می روم

چه موقع این درب برای اولین بار در زندگی من افتتاح شد؟ چه کسی آن را باز کرد؟

بگذارید تا خداوند نشان بدهد به شما چه اتفاقی می افتد. اگر درب بوسیله شخص دیگری باز شده، آن شخص را ببخشید برای اعمالی که باعث شد آن درب در زندگی شما باز شود (لطفاً مراحل بخشیدن قدم به قدم را مطالعه نمایید) اگر این درب بوسیله خودتان باز شده است: از خداوند طلب بخشش و توبه کنید.

به چه دروغی باور دارم که باعث شده درب همچنان باز باشه؟

خداوندا، از همکاری با این دروغ متاسفم، لطفاً منو ببخش، میخواهم این دروغ _____ را از زندگیم رد کنم.

عیسی مسیح، حقیقت را به جای آن دروغ به من نشان بده؟

حقیقت را بیان کنید و آن را قبول کنید

دوباره بررسی کنید: عیسی مسیح، چگونه به این درب در حال حاضر نگاه میکنی؟ میتوانی آن درب را برایم ببندی؟

اگر درب به صورت کامل بسته نشده در حال حاضر، از او بخواهید جلوی درب بیاسته تا از آن استفاده نشود.