

# رهایی از عصبانیت - قسمت اول

آیات کلیدی؛ افسسیان ۴: ۲۶ - ۲۷

۲۶ اگر عصبانی شدید نگذارید خشمتان، شما را به گناه بکشاند و یا تا غروب آفتاب باقی بماند. ۲۷ به ابلیس فرصت ندهید. آمین!

دوست گرامی من، فقط انسانهای بی خرد، در به حساب آوردن، و اندیشیدن به تأثیرات انتخابات خود در زندگی، قصور ورزیده و بی توجه هستند.

هر کرداری، چه کوچک و چه بزرگ، نتیجه‌ای در بر خواهد داشت.

با این وجود، انسانهای بسیاری، نتیجهٔ مخرب و هولناکی که عصبانیت در خود نگاه داشته آنها خواهد داشت را نمی‌شناسند.

انسانهای بسیاری با این طرز فکر غلط زندگی می‌کنند که، اگر دشمنی و عصبانیت من از کسی قابل توجه است، پس می‌توانم این احساس عصبانیت را در خود نگاه داشته و آن را پرورش دهم.

دوست من، مخفی نگاه داشتن احساس دشمنی و عصبانیت در خود، یک واکنش قابل درکی است در مقابل رنج بردن، یا مورد ستم قرار گرفتن از دیگران، و یا تجربهٔ ناکامی‌های مکرر.

اما می‌بایستی توجه داشته باشیم که، تأثیرات نبخشیدن دیگران و حفظ عصبانیت - ویران کننده هستند!

بسیاری از مردم، نسبت به تأثیرات ویران کنندهٔ عصبانیت بر روی روابطشان با دیگران، سلامتی روحی و جسمی‌شان و رابطه‌شان با خداوند، بی توجه هستند.

به همین دلیل است که کلام خدا، در مورد این احساس ویران کنندهٔ بشر، ما را آگاه می‌سازد، و به ما تعلیم می‌دهد که در اولین فرصت، با احساسات ویرانگر خود، برخوردی جدی و سازنده داشته باشیم.

\*\*\*\*\*

قبل از ادامهٔ صحبت، با معنای لغت "عصبانیت" بهتر آشنا شویم.

"حالت هیجان عاطفی ناخوشایند، همراه با پرخاشگری، و حس انتقام جویی به سبب ناخشنودی از امری یا مخالفت با کسی."

این معنایی است که، فرهنگ لغت فارسی، به ما می‌شناساند.

عزیزان، به طور کلی، عصبانیت را می‌شود به سه نوع متفاوت، تقسیم نمود.

عصبانیت نوع اول - "به صورت خشم، خروش، غضب و سخت بر آشفتگی خود را به نمایش می‌گذارد."

عصبانیتی که، خود را به صورت انفجاری بروز می‌دهد.

عصبانیت نوع دوم - "به صورت ناخشنودی، رنجش و غیظ خود را به نمایش می‌گذارد."

این نوع عصبانیت را، "عصبانیت سرکوب شده، و یا واپس رانده شده نیز می‌شناسیم."

عصبانیت نوع سوم - "به صورت بر آشفتگی، یا اوقات تلخی خود را به نمایش می‌گذارد."

این نوع عصبانیت، در مواقعی که شخص، حق خود را پایمال شده می‌بیند در او بروز می‌کند.

\*\*\*\*\*

اخطار سه جانبه در مورد عصبانیت:

عزیزان، در افسسیان ۴: ۲۶ - ۲۷، پولس، چند رهنمود، برای مهار کردن احساسات خصومت، کینه و

عصبانیت به ما می‌آموزد.

اول – پولس به ما می‌گوید که؛ “اگر عصبانی شدید، نگذارید خشم‌تان، شما را به گناه بکشاند.” به عبارتی دیگر، تسلیم احساس عصبانیت خود نشوید، و اجازه ندهید تا هیچ کدام از سه نوع عصبانیتی که در این تعلیم شناختیم، بر شما چیره شوند.

دوم – پولس به ما هشدار می‌دهد که، “اگر عصبانی شدید، اجازه ندهید تا عصبانیت شما، تا غروب آفتاب باقی بماند.”

خداوند نمی‌خواهد که فرزندان او، بدون برخورد صحیح با عصبانیتی که در طول آن روز در آنها بوجود آمده، شب را سپری کنند.

سوم – پولس هشدار می‌دهد که؛ “به ابلیس فرصت ندهید.”

دوست گرامی من، متاسفانه، گاهی پیش می‌آید که من و شما، دلخور و عصبانی می‌شویم، چرا که گفته کسی را درست درک نکرده ایم و یا گفته‌ای را سوء تعبیر می‌کنیم.

این مهم نیست که دلیل دلخوری و عصبانیت چه هست – این احساس ویرانگر، جای پایی به شیطان خواهد داد، برای ویران نمودن زندگی ما و حتی دیگران.

\*\*\*\*\*

## نتایج عصبانیت

### ۱ – نتایج عصبانیت بر خود ما:

دوست گرامی من، اولین و روشن‌ترین اثر مخرب عصبانیت غیر موجه و نا عادلانه در زندگی ما؛ “نابودی مصاحبت، همدمی و رفاقت ما با خداوند است.”

در ارتباط با این مهم، عیسی مسیح در انجیل متی ۵: ۲۳ – ۲۴ می‌فرماید: ۲۳ پس اگر هدیه خود را به قربانگاه ببری و در آنجا به خاطر بیاوری که برادرت از تو شکایتی دارد، ۲۴ هدیه خود را جلوی قربانگاه بگذار و اول برو با برادر خود آشتی کن و آنگاه برگرد و هدیه خویش را تقدیم کن. آمین!

لطفاً دقت بفرمایید، “ما نمی‌توانیم از شخصی عصبانی باشیم، و در عین حال، در صلح با خداوند!”

در اینجا به معدودی از نتایج و اثرات عصبانیت بر خود اشاره می‌کنم.

در صورت عصبانی باقی ماندن؛ “روابط ما با دیگران، به گونه‌ای مخرب، تحت الشعاع قرار گرفته و آسیب خواهند دید!”

برای مثال، یک ازدواج هرگز موفق نخواهد بود، در صورتی که یکی یا هر دو طرفین از دیگری عصبانی باقی مانده، و راضی به از میان برداشتن دلیل عصبانیت خودشان نباشند.

عزیزان، عصبانیت مانده در شما، “از شما شخصی نکوهشگر، خرده گیر و انتقادی خواهد ساخت.” انسانهای تلخ و کینه دار از دیگران، اغلب، دیگران را به ناحق قضاوت می‌کنند، تا بدین طریق، عصبانیت خودشان را موجه و بر حق جلوه دهند.

اگر عصبانیت در شما باقی بماند، “شما حتماً آرامش خود را از دست خواهید داد!”

عصبانیت، غیظ و کینه از دیگران؛ “از شما شخصی پر استرس و بی قرار خواهد ساخت، و خوشی را از شما خواهد ربود.”

عصبانیت، “شما را به شخصی گوشه گیر، تنها و منزوی مبدل خواهد نمود!”

دوستان، وقتی کسی از نظر روحی، از دیگران صدمه می‌بیند، وی برای محافظت خود از احتمال صدمات روحی آتی، سعی بر دور بودن از دیگران نموده و آنها را از خود دور نگاه می‌دارد.

عصبانیت مانده در شما؛ “منجر به تولید بی‌قراری و احساس ناخوشایند کلافگی می‌شود!”

عصبانیت مانده در شما؛ “افکار شما را مشوش ساخته و قدرت تمرکز فکر را از شما سلب می‌کند!”  
عصبانیت مانده در شما؛ “موجب می‌گردد تا نسبت به همه مشکوک باشید، و حتی اعمال و گفتار کسانی را نیز که برای محبت و یاری به شما نزدیک می‌شوند، زیر سوال برده و باور نکنید!”  
عصبانیت مانده در شما؛ “موجب می‌گردد تا شما احساس پوچی و بی‌ارزشی داشته باشید!”  
عزیزان، خداوند ما را برای در ارتباط بودن با دیگر انسانها طراحی و خلق فرموده است.  
وقتی ما، برای محافظت خود از بیشتر صدمه دیدن، از معاشرت و دوستی با دیگران امتناع می‌ورزیم، او اجازه می‌دهد تا در ما احساس تنها بودن بوجود آید.  
براستی که نتایج مخرب عصبانیت، ژرف و دوررس هستند.  
عصبانیت مانده در شما؛ “موجب می‌شود تا به مرور زمان، در فکر و قلب خود کوتاه فکر، متعصب و تنگ نظر شوید!”

عصبانیت، “گاهی خود را به صورت تأخیر مزمن نشان می‌دهد.”  
بدین مفهوم که، شما میل به تمام کردن پروژه یا کاری را در وقت تعیین نموده برای آن نداشته، و به صورت آهسته به فعالیاتی خود را مشغول نگاه می‌دارید.  
یا این که، شما در قرارهای ملاقات خود، با تأخیر عمدی حاضر می‌شوید.  
با این هدف که، به دیگران اثبات نموده باشید که، هر چه دلتان بخواهد خواهید کرد و کسی هم نباید از شما ایرادی بگیرد.

عصبانیت مانده در شما؛ “از شما شخصی ناخوشایند، بدقلق و بد اخلاق خواهد ساخت!”  
اگر بدین روش ادامه دهید، شما دائماً دنبال بهانه می‌گردید، تا با هر کسی، و هر موضوعی بحث و جدل داشته باشید.

عصبانیت مانده در شما؛ “از شما شخصی بی‌مسئولیت، شلخته و بی‌دقت، در محیط کار و زندگی خواهد ساخت!”

عصبانیت مانده در شما؛ “شوق و ذوق، اشتیاق و دلخوشی را از شما دور می‌کند!”  
عصبانیت مانده در شما؛ “می‌تواند موجب اضافه وزن ناسالم و حتی خطرناک در شما گردد!”  
اشخاصی که با عصبانیت در خود برخوردی به جا و صحیح نداشته‌اند، اغلب برای تسلی دادن به خود، و تجربه خوشی کاذب، به خوردن مواد غذایی بیش از حد نیاز بدنشان روی می‌آورند.

\*\*\*\*\*

۲ - نتایج عصبانیت بر سلامتی ما:

عزیزان، خداوند بدن‌های ما را برای ذخیره عصبانیت در آن، طراحی و خلق فرموده است.  
وقتی شما عصبانی می‌شوید، و آن عصبانیت را در خود نگاه می‌دارید، در کوتاه مدت؛ “آدرنالین در خون شما” - “ضربان قلبتان” و “فشار خون شما”، به حد خطرناکی افزایش می‌یابند.  
همچنین، دهانتان خشک می‌شود و کف دستهایتان عرق می‌کند.  
معدۀ شما در حالت تنش مدام بسر می‌برد و به سؤ هاضمه مبتلا می‌شوید.  
عزیزان، عصبانیت در شما مانده در دراز مدت، موجب زخم معده - تپش قلب نامنظم - فشار خون بالا - امراض قلبی - حمله قلبی و سکته قلبی می‌شوند.

عصبانیت در دراز مدت، موجب ورم مفاصل و افسردگی شدید می‌گردد.  
به طور خلاصه، عصبانیت، تمامی اعضای بدن شما را تحت تأثیر شدید نابود کننده خود قرار می‌دهد.  
ممکن است که در ابتدای عصبانیت، این عوارض خطرناک را احساس نکنید؛ ولی این عوارض، حتماً

در دراز مدت، تأثیر خود را بر بدن شما خواهند داشت.

دوستِ خوبِ من، با وجود این، وقتی موقعیتی هست که شما را وسوسه می‌کند تا عصبانی شوید، به خود آمده و پیرسید؛ آیا این موضوعی که من می‌خواهم از آن عصبانی شوم، واقعاً ارزش این را دارد که من به خاطر آن چنین امراض کشنده‌ای را متحمل شوم؟  
آیا این شرایطی که، سعی در عصبانی نمودن من دارند، ارزش این را دارند که من به خاطر آنها از درد بمیرم؟

\*\*\*\*\*

۳ - نتایج عصبانیت بر روابط ما با مردم:

عصبانیت همچنین، بر روی تمامی اشخاصی که، ما به نوعی با آنها در ارتباط می‌باشیم، تأثیر خواهد داشت.

وقتی شخصی عصبانی است، معمولاً تلخی عصبانیتِ خودش را، بر سر نزدیکترین کسانِ خود خالی می‌کند و آنها را رنج و عذاب می‌دهد.

عصبانیت، موجب قطع دوستیها و روابط شیرین ما با دیگران می‌گردد.

عصبانیت، یکی از عوامل اصلی در طلاق زوجین از هم می‌باشد.

عصبانیت، می‌تواند به حدی در شخصی رشد کند که، شخص یا اشخاصِ دیگری را به قتل رساند.

دوستِ عزیز من، وقتی شما به هر دلیل عصبانی هستید، و دارید وسوسه می‌شوید تا عصبانیتِ خودتان را بر سرِ کس یا کسانی خالی کنید، به یاد آورید که عیسی مسیح، کسانی را که او را مصلوب نمودند بخشید.

انجیل لوقا ۲۳: ۳۴ عیسی گفت: «ای پدر، اینان را ببخش زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند.» لباس‌های او را به قید قرعه بین خود تقسیم کردند.

از آنجایی که هیچ کدام از ما، ستم و آزاری را که در حقِ عیسی مسیح روا داشته شد، تجربه ننموده ایم، شایسته است تا چنان چه از کس یا کسانی عصبانی هستیم، آنها را در همین لحظه - از صمیم قلب ببخشیم!

\*\*\*\*\*

۴ - نتایج عصبانیت ما و خداوند:

شاید برای شما تعجب آور باشد که بشنوید؛ “عصبانیت ما، بر خداوند هم اثر خواهد داشت.”

اول - عصبانیتِ ما، قبل از هر چیز، دل خداوند را محزون می‌سازد.

ما فرزندانِ خداوند هستیم و حفظِ عصبانیت در خود، شایستهٔ یک ایماندار به عیسی مسیح و فرزندِ خداوند نیست!

دوم - عصبانیتِ مانده در درون ما، مانع از عملکردِ خداوند در ما - و - توسطِ ما - می‌باشد.

کسانی که عصبانیت را در خود محفوظ نگاه می‌دارند، اغلب تمایلی به شنیدنِ صدای خداوند و اطاعت از او را ندارند.

سوم - عصبانیتِ ما، مانع از دریافتِ برکاتِ الهی عظیمی که، خداوند برایمان منظور داشته است می‌گردد.

عزیزان، حفظِ عصبانیت در خود، ما را نابود می‌سازد.

اما به کمکِ گفتگو با خدا یا همان دعا، و مطالعهٔ کلام او و اطاعت از روح القدس، ما حتماً قادر خواهیم بود تا اثراتِ نابود کنندهٔ این احساس خطر ناک را در خود، خاموش کنیم.

\*\*\*\*\*

خلاصه:

دوست گرامی من، شاید شما خود را فردی ترک شده از دیگران و یا تنها می‌دانید. شاید مورد توهین و تحقیر بسیار بوده‌اید و حال خود را، خوار شده قلمداد می‌کنید. شاید کسانی شما را بسیار خجالت داده و شرمنده نموده‌اند. دلایل بیشماری هستند که می‌توانند یک شخص را به سوی احساس عصبانیت سوق دهند. شاید شما یکی از آن اشخاصی هستید که، بنا به هر دلیل، عصبانیتی را برای مدتی مدید، در خود محفوظ نگاه داشته‌اید.

باز هم باید یاد آور شوم که، عصبانیت حفظ شده در شما، موجب نابودیتان خواهد شد. من شما را تشویق می‌کنم، تا به اثرات وحشتناک عصبانیت بر روی خود - دیگران و خداوند بیندیشید. در همین لحظه، فکر کنید که، آیا بعد از شناخت عصبانیت، دیگر عاقلانه است که آن را در خود محفوظ نگاه دارم؟

اگر "شما بخواهید"، با کمک خداوند، قادر به بخشش هر کسی خواهید بود! این تصادفی نیست که خداوند اجازه داده، تا شما توسط این تعلیم، عصبانیت را از دیدگاه او بشناسید. خداوند شما را دوست دارد و برای زندگیتان نقشه‌های عالی! با خداوند همکاری کن، تا عصبانیت از وجود شما ریشه کن شده، آرامش خداوند را تجربه نموده، برکات الهی او را دریافت نموده و قادر به زیستن یک زندگی شاد در اراده مقدس او بگردید. فیض و آرامش عیسی مسیح همواره با شما!

کوروش باقری