

برنامه چهارم رادیو آرامش

March-11-2007

موضوع : عصبانیت



سلام دوستان عزیز. با آرزوی این که روزهایی شاد و موفقی را در فیض خداوند مهربان سپری فرموده باشید به مبحث این هفته میپردازیم.

- دوستان، آیا امروز عصبانیت به سراغ شما آمده؟

- دیروز یا روزهای قبل از آن چطور؟

- آیا در چند روز گذشته احساس خشم و غضب در شما به جوش آمده؟

- به خاطر دارید دلیل آن چه بود؟

کمی تامل بفرمائید و به موضوع و موردی که شما را عصبانی کرد ببینید.

این مهم نیست که چه چیزی شما را عصبانی کرده، مطمئن باشید که تنها نیستید. من مطمئن هستم که تمام انسان‌های روی کره زمین عصبانیت و خشم را تجربه کرده‌اند. شاید شما هم با من هم عقیده باشید اگر بگوییم، عصبانی نشدن غیر ممکن است.

همه ما چه زن چه مرد، حتما در طول زندگی خود عصبانی شده ایم و به نوعی خشم را تجربه نموده ایم و از خود عصبانیت نشان داده ایم. البته بروز عصبانیت در همه یکسان نیست. در بعضی اشخاص، عصبانیت خودش را به شکلی وحشتناک به نمایش می‌گذارد، به حدی که شخص عصبانی مصمم به از بین بردن و نابودی شخص یا اشخاصی می‌شود که او را عصبانی کرده‌اند.

برای مشاهده نمونه‌های بارز و مختلفی از عصبانیت، در حدی که خدمت شما عرض کردم، لازم نیست که راهی دور برویم، بلکه همین کافیست که شما تلویزیون منزل خود را روشن کنید. بله، همین تلویزیونی که همه ما را شبانه روز به خودش سرگرم می‌کند.

شما هم حتما در حال جستجوی کانال‌های نمایشی به چند کانال برخورد می‌کنید که شخص و یا اشخاصی با اسلحه و وسایل نبود کنندهی دیگر به دنبال کس یا کسان دیگر هستند تا آنها را مورد ضرب و شتم قرار داده و یا به قتل برسانند.

شخصی با اسلحه ای در حال تیر اندازی. آنقدر به این صحنه‌ها عادت کرده ایم که دیگر برایمان امری بسیار معمولی شده و به راحتی آن را تحمل می‌کنیم.

نمونه حاد بروز عصبانیت تنها در نمایش‌ها و فیلمهای سینمایی و تلویزیونی محدود نمی‌شوند. عصبانیت و ثمرات آن حقیقت تلخ قابل لمس و آشکاری است که تقریباً تمام جوامع بشری را در بر گرفته و آلوده خود کرده است.

شما کدام کشور، شهر یا جامعه ایی را می‌شناسید که سیستم قضایی و زندانی در آن وجود نداشته باشد، و افرادی به خاطر جنایاتی که مرتکب شده اند در آن زندان‌ها نباشند؟

مکان های دیگری که می‌شود نمونه هایی دیگر از افراد عصبانی را یافت، کلینیک‌ها و مراکز روانکاو و روانشناسی می‌باشند.

به یک زندان فکر کنید. آیا تا به حال از خود سوال کرده اید که چرا این همه انسان باید در پشت میله هایی فلزی در چهار چوبی سرد و به دور از دیگران مدت مدیدی از عمر خود و شاید تمام عمر خود را سپری کنند؟

تیمارستان‌ها و مراکز روان درمانی چطور؟ محل زندگی اشخاصی که بنا به هر دلیلی خشم و عصبانیت درونیشان را در خود نگاه داشته و به جای آزار دیگران خود را مجروح و مضروب می‌کنند. شاید فرق چندانی نداشته باشند، یکی عصبانیت خود را بر سر کس یا کسان دیگر خالی نموده و قانون او را در بند کرده و در زندانها محبوس می‌کند. دیگری، عصبانیت خود را بر سر خودش خالی کرده و باز قانون او را در بند نهاده و در تیمارستان‌ها محبوس می‌دارند. ما به عصبانی‌های در زندان می‌گوییم، اینها جنایتکار هستند و خطر ناک. و راجع به محبوسین در تیمارستانها هم می‌گوییم، این بیچاره هم که دیوانه شده. جالبه، اینطور نیست؟

حال بر می‌گردیم به خود عصبانیت و آن را از دریچه ای دیگر نگاه می‌کنیم و در کنار آن شخصیت خودمان را محکی می‌زنیم.

هدف و منظور من این است که درک کنیم در مواجهه با عصبانیت <من> نوعی در کدام گروه قرار می‌گیرم.

گفتیم که نا آگاهی یا عکس العمل غلط و خلاف اشخاص در مواقع بروز عصبانیت، آنها را به سوی انجام حرکات و اعمالی غیر قانونی سوق داده و به جنایتکاری مبدل می‌سازد. و در گروه دوم، ملاحظه کردیم که شخص بنا به هر دلیل عصبانیت خود را به صورت نوعی حرکت مضر متوجه خودش کرده و ما آنها را به عنوان انسان‌های نه متعادل روحی یا دیوانه می‌شناسیم.

این مسلم است که عصبانیت یک احساس تند نا خوش آیند است که به سراغ همه ما می‌آید. رانندگی - والدین - فرزندان - همسران - هم کاران - آب و هوا - وضع اقتصادی و بیماری نمونه هایی از عوامل بوجود آورنده عصبانیت در ما می‌باشند.

شما چه نمونه‌های دیگری را می‌شناسید؟

همینطور دیدیم که عدم اطلاع یا برخورد غلط در مواقع عصبانیت، نتایج برونی و درونی وحشتناکی را به دنبال خواهد آورد.

حال تکلیف ما چیست؟ من و شما چگونه باید با عصبانیت و خشمی که به سراغمان می‌آیند برخورد کنیم؟

براستی چه باید بکنیم تا عصبانیت از ما جنایتکار یا انسانی بیمار و روانی نسازد؟

اینها سوالاتی هستند که صحبت خودمان را در جواب دادن به آنها ادامه می‌دهیم.

شاید جواب بعضی این باشد که؛ من حواسم را جمع نگاه خواهم داشت و مواظب خواهم بود تا عمل اشتباهی در موقع عصبانیت از من سر نزند یا حرف بیجایی به کسی نگویم.

شاید بعضی بگویند؛ سیستم دفاعی من به هنگام عصبانیت این است که دهانم را می‌بندم و تکان هم نمیخورم تا اینکه عصبانیت من کاملا بر طرف گردد.

عده ای دیگر ممکن است بگویند؛ به هنگام عصبانیت من تا فلان شماره می‌شمارم و آنقدر ادامه می‌دهم تا آرام بگیرم و عصبانیت از من بیرون برود.

من قصدم این نیست که به چگونگی راه‌های مختلفی که هر کس برای غلبه بر عصبانیت برای خودش ابداع و اختراع نموده بپردازم. در طول حیات هر شخصی، بنا بر حسب عادت، تربیت، محیط خانوادگی و اجتماعی خویش راه و روشهایی را برای مبارزه با عصبانیت پیدا کرده است.

بسیار خوب، اصلا ایرادی نیست، این پسندیده است که هر کدام از ما برای خودمان لنگری مطمئن داشته باشیم تا در موقع خشم و عصبانیت خود را و اعمال و گفتار خود را به آن متصل نگاه داشته و در آن مکان و راه مطمئن بمانیم.

حال اجازه بفرمایید تا گامی فراتر بگذاریم و به عنوان ایمانداران به خداوند و فرزندان او مشکل عصبانیت را از آن دریچه ای که خداوند می‌خواهد ببینیم. چرا که، توسل و به کار بردن تکنیک های انسانی و شخصی در هنگام عصبانیت کمی به ما آرامش می‌بخشد و تا مدتی ما را محافظت می‌کنند، ولی آنها کافی نیستند و باید به منبعی مطمئن تر و طریقی سالم تر متوسل شویم.

آن منبع مطمئن ما پدر آسمانی ماست و طریق سالم و استوار او برای ما در کتاب مقدس انجیل آورده شده است.

قبل از این که تعالیم و دستورات خداوند را در مورد چگونگی رفتارمان در هنگام عصبانیت مطالعه کنیم، از شما دعوت می‌کنم که با من در دعا همراه شوید تا اراده و قصد خداوند را بهتر درک کنیم.

پدر آسمانی،

من به حضور تو دعا می‌کنم که به من کمک کنی تا از درد و رنج عصبانیت نجات پیدا کنم!

پدر جان، من در طول زندگی ام بسیار سعی کرده ام، که یا اصلاً عصبانی نشوم، یا وقتی می‌شوم عکس‌العمل حاد از خود نشان ندهم، ولی تو خود شاهد بوده و هستی که من نتوانسته‌ام در مواقعی عصبانیت خودم را مهار کنم. من ضعیف هستم و زود عصبانی می‌شوم. وقتی من عصبانی می‌شوم، با گفتار و کردارم دیگران را می‌رنجانم.

خداوند، مرا از طریق کلامت و توسط روح مقدس خود تعلیم بده و مجهز بساز تا بتوانم آنگونه که شایسته فرزند توست زندگی کنم و عصبانیت و خشم، نتواند مرا اسیر خود سازند.

پدر جان،

من با ایمان این ضعف خودم را به تو می‌دهم و در عوض، آرامش و صلح و محبتی را که تو در کلامت قول داده ای دریافت می‌کنم.

در نام عیسی مسیح می‌طلبم، آمین.

کلام خدا در رومیان ۱۲: ۲۱-۱۹ می‌فرماید:

برادران عزیز، هرگز از کسی انتقام نگیرید، انتقام خود را به خداوند واگذارید، چون در کتاب آسمانی نوشته شده که مجازات انسانها از آن اوست. ۲۰ پس، اگر دشمنت گرسنه باشد، به او غذا بده و اگر تشنه باشد، به او آب بده تا از کاری که کرده، شرمگین و پشیمان شود. ۲۱ اجازه ندهید بدی بر شما چیره شود، بلکه با نیکی کردن، بدی را مغلوب سازید.

خدا را شکر به خاطر این کلام زیبا و آموزنده اش.

عزیزان، قسمتی از عصبانی شدن‌های ما مستقیماً یا گاهی غیر مستقیم در ارتباط با تماس‌هایمان با انسان‌های دیگر می‌باشد. ما انسانها ذاتاً موجوداتی اجتماعی خلق شده ایم. این حس نیاز اجتماعی و در جمع انسان‌های دیگر بودن را خود خداوند به ما می‌آموزد. در کلام او، کتاب پیدایش، می‌خوانیم که چگونه خداوند تمام عالم را خلق می‌کند و بعد از خلق همه چیز، در فصل دوم آیه ۱۸ می‌فرماید:

شایسته نیست آدم تنها بماند، باید برای او یار مناسبی به وجود آورم.

پس، متوجه می‌شویم که خداوند تنهائی را برای آدم یک کمبود می‌دیده است. نقشهٔ خداوند این نیست که انسان منزوی و به دور از دیگران زندگی کند. خداوند می‌خواهد که ما فرزندان او، نور و نمک این دنیا باشیم.

نوری که، محبت، پاکی، قدوسیت و عظمت خدا را به دنیای دور و برمان می‌تاباند و همینطور، نمکی که زندگیهای تلخ و بی‌مزهٔ مردم را شیرین می‌سازد.

خلاصه اینکه، خواست و ارادهٔ خداوند برای زندگیهای هر کدام از ما، و همینطور، طبیعت انسانی خلق شدهٔ درون ما، با هم میل به در کنار دیگران بودن را دارد.

در واقع، شخصیت و قابلیت های فردی ما، زمانی آشکار و شکوفا می‌گردند که در جمعی از هم نوعان خود قرار گرفته و زندگی کنیم.

حال سوال این است که چگونه زندگیهای ما در جوامع انسانی منجر به عصبانیت ما می‌گردند؟ برای جواب به این سوال اجازه بدهید از خودمان شروع کنیم.

لطفا محیط زندگی خود را در نظر بگیرید، مسلماً این غیر ممکن است که شخصی بگوید، من تمام مدت عمرم را، چه شب و چه روز در محیطی بسته و بدون هیچگونه تماس یا برخوردی با انسانهای دور و برم می‌گذرانم.

توجه بفرمائید که من دراز مدت را عرض می‌کنم، نه این که کسی یک هفته خود را از اجتماع پنهان کند و یا چند روزی با کسی تماس نداشته باشد.

شما قضاوت بفرمائید، آیا یک انسان سالم و با ایمان به عیسی مسیح هرگز خودش را برای مدت مدیدی از دیگران پنهان و منزوی می‌کند؟ مسلماً نه!

همسر - فرزندان - والدین - همکاران - همسایگان - دوستان - از معمول انسان هایی هستند که هر کدام از ما به نوعی در زندگی روزانه با آنها مراد و برخورد داریم.

شاید شخصی بگوید، من هیچکدام از این افراد را در زندگی خود ندارم.

می‌پرسیم، پس فروشگاه های مواد غذایی و انسانهایی که برای تهیه مایحتاج خود به آنها رجوع می‌کنی چی؟

اما در واقع عصبانیت چیست؟

عصبانیت یعنی؛ "حالت هیجان عاطفی ناخوش آیند همراه با پرخاشگری و حس انتقام جویی به سبب ناخشنودی از امری یا مخالفت با کسی، خشم، غضب".

این تعریفی است که فرهنگ لغت از کلمهٔ عصبانیت به ما می‌دهد.

چقدر جالب و با مسما این کلمه برای ما معنی شده است.

در این قسمت از صحبت خودمان، "حس انتقام جویی به سبب ناخشنودی از امری یا مخالفت با کسی" را بررسی می‌کنیم.

بار دیگر از خود می‌پرسیم، "من به عیسی مسیح ایمان دارم و خداوند تمام گناهان مرا در ایمان به او بخشیده!" حال من فرزند و عضو خانواده خداوند شده‌ام، اما هنوز مانند یک انسان معمولی گاه گاهی عصبانی می‌شوم. چرا من هنوز اینطور هستم؟ چگونه می‌توانم عصبانیت خودم را کنترل کنم؟

در برنامه هفته آینده به پاسخ این سوالات می‌پردازیم.

عزیزان؛ آیا به عیسی مسیح به عنوان نجات دهنده شخصی خود اعتماد کرده‌اید؟

آیا مشتاق داشتن یک رابطه شخصی با کسی که شما را خلق فرموده و همواره دوست می‌دارد می‌باشید؟

برای شروع رابطه ای شخصی با خالق پر محبت خود می‌توانید اینگونه شروع کنید:

پدر آسمانی، من اعتراف می‌کنم که گناهکارم و احتیاج به بخشش تو دارم.

من ایمان می‌آورم که عیسی مسیح تاوان تمام گناهان مرا با مرگ داوطلبانه خود بر روی صلیب پرداخت!

من احتیاج به فیض تو دارم.

به من نشان بده چگونه برای تو زندگی کنم.

در نام عیسی مسیح می‌طلبم.

به خانواده خداوند خوش آمدید!

لطفا سوالات، نظرات و پیشنهادات محترمتان را با ما توسط:

info@radioarameh.org

در میان بگذارید.