

چگونه از خشم و نزاع برای تقویت رابطه‌مان استفاده کنیم

پلهای روابط - بخش ۴

"شخص نادانی که باعث ناراحتی خانواده‌اش می‌شود

سرانجام هستی خود را از دست خواهد داد" امثال ۱۱: ۲۹

از کوره در رفتن → ----- ← فرو خوردن خشم

* در آینه نگاه کن

موضوع چیست؟ چرا من عصبانی‌ام؟ سهم من و سهم طرف مقابل چیست؟

"تکبر باعث نزاع می‌شود... " امثال ۱۳: ۱۰

"از کجا در میان شما جنگ و جدال پدید می‌آید؟ آیا نه از امیالتان که در

اعضای شما به ستیزه مشغولند؟" یعقوب ۴: ۱

درد ترس ناکامی (کلافه شدن)

* خشم را بررسی کن

خشم به کجا می‌انجامد؟

سالم زیان‌بار نفرت برانگیز

"هنگامی که خشمگین می‌شوید گناه نکنید." افسسیان ۴: ۲۶

* آهسته عمل کن

چه نتیجه‌ای به بار خواهد آورد؟ چه کسی آسیب خواهد دید؟

"آدم نادان خشم خود را فوری بروز می‌دهد، اما شخص دانا جلو خشم خود را

می‌گیرد." امثال ۲۹: ۱۱

"مرد دانا سنجیده عمل می‌کند، اما آدم نادان حماقت خود را بروز می‌دهد."

امثال ۱۳: ۱۶

* وضعیت دیگران را در نظر بگیر

در زندگی آنها چه می‌گذرد؟

"هیچ کاری را از سر جبه طلبی یا تکبر نکنید... هیچ یک از شما تنها به فکر

خود نباشد، بلکه به دیگران نیز بیندیشید. همان طرز فکر را داشته باشید که

مسیح عیسی داشت." فیلیپیان ۲: ۳-۵

* طرح صلح خدا را برای بپذیر

قدم بعدی من چیست؟

• دعا کن

"اگر از شما کسی بی بهره از حکمت است، درخواست کند از خدایی که

سزاوتمندانه و بدون ملامت به همه عطا می‌کند، و به وی عطا خواهد شد."

یعقوب ۱: ۵

• عذر خواهی کن

"هر که گناه خود را بپوشاند، هرگز کامیاب نخواهد شد، اما کسی که آن را

اعتراف کند و از آن دست بکشد خدا بر او رحم خواهد کرد." امثال ۲۸: ۱۳

• روبرو شو

"پس اگر هنگام تقدیم هدیه‌ات بر مذبح، به یاد آوری که برادرت از تو شکایتی

دارد، هدیه‌ات را بر مذبح واگذار و نخست برو و با برادر خود آشتی کن و

سپس بیا و هدیه‌ات را تقدیم نما." متی ۵: ۲۳-۲۵

• ببخش

"چنانکه خداوند شما را بخشود، شما نیز یکدیگر را ببخشاید."

کولسیان ۳: ۱۳

"اما اگر خطاهای مردم را نبخشید، پدر شما نیز خطاهای شما را نخواهد

بخشید." متی ۶: ۱۵

"زیرا اگر هنگامی که دشمن بودیم، به واسطه مرگ پسرش با خدا آشتی داده

شدیم، نه تنها این، بلکه ما به واسطه خداوندمان عیسی مسیح که توسط او از

آشتی برخورداریم، در خدا نیز فخر می‌کنیم." رومیان ۵: ۱۰-۱۱

"بدین گونه آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است دلها و ذهنهایتان را در

مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت." فیلیپیان ۴: ۷

پیام هفته آینده

چگونه به ریشه مشکلاتمان پی ببریم

از کشیش سارو خاچیکیان