

زمان کوتاه سختی



بعد از ظهر روز سبت

مطالعه این هفته: متى: ۷: ۵؛ افسسیان ۱: ۷؛ فیلیپیان ۲: ۴ تا ۸؛ افسسیان ۴: ۲۷، ۲۶؛ یعقوب ۱: ۲۰، ۱۹؛ کولسیان ۳: ۱۹؛ متى: ۷: ۱۲.

آیه حفظی: « اگر عصبانی شدید، نگذارید خشمتان شما را به گناه بکشاند و یا تا غروب آفتاب باقی بماند » (افسسیان ۴: ۲۶).

حتی بهترین خانه ها نیز زمان هایی با کشمش و مناقشه مواجه خواهند بود. این تنها یکی از واقعیت های زندگی در دنیای سقوط کرده در گناه است. چیزهای ساده، مثل نوبت چه کسی است که آشغال ها را بیرون بگذارد، یا دختر نوجوان شما چگونه تکالیف خود را انجام داده، یا پسر شما کارش را انجام داده، همه پر دردسر هستند، اما نسبتاً مسائل جزئی هستند که می توانند، عموماً، با حداقل دردسر حل شوند. اما مسائل دیگری هستند که می توانند زندگی خانوادگی را مختل کنند. مادرهمسر، که سوء رفتار و تحریف های تهدید گونه اش ازدواج و سلامتی زوج را با خطر مواجه می کند؛ پدری با بیمار روحی، که فرزندانش را آزار می دهد؛ پسر که تمامی آموزش های دینی اش را زیر پا گذارده تا بابتی بند و باری زندگی کند؛ یا دختر که با مواد مخدر سلامت جسم و روح خود را به مخاطره انداخته است.

در عهد جدید مکرراً به ما گفته شده است که یکدیگر دوست داشته باشیم (یوحنا ۱۳: ۳۴، رومیان ۱۲: ۱۰)، در صلح و توازن با یکدیگر زندگی کنیم (رومیان ۱۵: ۵؛ عبرانیان ۱۲: ۱۴)، نسبت به دیگران صبور، مهربان، و رحیم باشیم (اول قرنتیان ۱۳: ۴)، به فکر دیگران بیشتر از خودمان باشیم (فیلیپیان ۲: ۳)، و یکدیگر را با مهربانی تحمل کنیم (افسسیان ۴: ۲).

البته، گفتن همه اینها، حتی انجام آن برای اعضای خانواده خودمان، ساده تر از انجام آن است. در این درس، ما به برخی از روشها برای کمک کردن برای کاستن و تسلی دادنِ زمان های کوتاه سخت، به ویژه در خانواده، نگاه می کنیم.

* درس این هفته را مطالعه کنید تا برای روز سبت در ۸ ژوئن آماده شوید.

مناقشه و جدل

متی: ۷: ۵ و امثال سلیمان ۱۹: ۱۱ را مطالعه کنید. دو اصل مهم که می توانند به ما کمک کنند تا از مجادله با دیگران جلوگیری کنیم چه هستند؟

نویسنده امثال سلیمان بررسی موشکافانه می کند: «ابتدای نزاع مثل رخنه کردن آب است، پس مخاصمه را ترک کن قبل از آنکه به مجادله برسد» (امثال سلیمان ۱۷: ۱۴). هنگامیکه، یک کشمکش و نزاع شروع می شود فوق العاده سخت است که آن را متوقف کرد. با توجه به کتاب رومیان ۱۴: ۱۹، می توانیم از نزاع، با پیروی از دو چیز جلوگیری کنیم: چیزی که باعث صلح و آرامش می شود و چیزی که فرد می تواند دیگری را ارشاد کند. این اصول چقدر بیشتر برای ایجاد توازن و هماهنگی در خانواده ضروری و حیاتی هستند؟

گاهی اوقات هنگامیکه شما در نزاع مسئولیت [ایجاد مشکل مانند تصادف] را تقبل می کنید، این کار ممکن است باعث آرام تر شدن طرف دیگر منازعه بشود. یک گام به عقب برگردید و فکر کنید آیا حتی این مسئله ارزش جنگیدن را دارد. امثال سلیمان می گوید، «عقل انسان خشم او را نگاه می دارد، و گذشت از تقصیر جلال او است» (امثال سلیمان ۱۹: ۱۱). در عین حال، در نظر بگیرید که این مسئله چه تفاوت‌هایی در زندگی شما در ظرف سه روز خواهد داشت. یا شاید بهتر است بگوئیم که چه تاثیری در طول پنج یا ده سال خواهد داشت؟ چه تعدادی از ازدواج‌ها، به عنوان مثال، در باره مسائلی زمان‌های سختی داشته اند، که امروز به نظر آنان بسیار بی اهمیت هستند؟

در عوض اینکه برای مدتی طولانی با هم نزاع داشته باشید، به صحبت کردن با فرد دیگر، همسر، فرزند، دوست، همکار خود وقت بگذرانید. ممکن است بخواهید مشکل یا مسئله مورد بحث را بطور روشن توضیح دهید و مبحث را متوقف کنید. اغلب، هنگامی نزاع بدتر می شود که مسئله ای که برای منازعه شروع شده با بیان کلماتی خشن به انحراف کشیده شود؛ درعین حال، با بیان مسائل گذشته یا آسیب گذشته با هم عجین می شوند و این حالت می تواند به ویژه برای ازدواج مخاطره آمیز باشد. یک راه بهتر و ملایم تر شروع بحث این است که رابطه خود را اثبات کنید. اجازه دهید طرف دیگر بداند که شما عمیقاً به رابطه با آنها اهمیت می دهید.

زمانیکه با بیان احساسات مثبت خود بحث را شروع کنید، آنگاه می توانید هدایت مسئله را به دست بگیرید، در هر صورت، مراقب باشید از کلمه «اما» استفاده نکنید، اگر با بیان تفکرات مثبت شروع کنید و سپس بگویید «اما» هر چه را که شما اظهار کرده‌اید خنثی می کنید. زمانیکه شما احساساتتان را به اشتراک می گذارید، به دیدگاه و نظر طرف

دیگر بحث گوش کنید، و بر روی آنچه که او می گوید تأمل کنید، و تنها بعد از آن راه حل خود را پیشنهاد کنید، که این بهترین منافع و مصالح را در ذهن هر کس ایجاد می کند (فیلیپیان ۲: ۴، ۵).

به گذشته برگردید و به بعضی از کشمکش هایی که اکنون بسیار احمقانه و بی معنی به نظر می رسند بیندیشید. چه چیزی می توانید از این تجربه ها یاد بگیرید که به شما کمک کند، حداقل از سوی شما، از چیزهای مشابه آن که اتفاق افتاده اند، جلوگیری کند؟

دوشنبه

۱۳ خرداد

برخی از اصول ازدواج

ازدواج، مثل روز سبت، یک هدیه از طرف خداوند به انسان است که به باغ عدن بر می گردد. و ما به عنوان اعضای کلیسای ادونتیست روز هفتم، می دانیم که دشمن روح چکار ها کرده است، و هنوز انجام می دهد، تا هم سبت و هم ازدواج را از بین ببرد. حتی بهترین ازدواج ها، در برخی موارد، از نزاع و درگیری رنج می برند. در آیات زیر چند تا از اصولی که به زوج ها در حل این مسئله کمک کنند، آمده است.

افسیان ۱: ۷ را مطالعه کنید. چه اصل حیاتی در اینجا می توانید پیدا کنید که باید بخش مهمی از هر ازدواجی باشد؟

شما باید یاد بگیرید که ببخشید، به ویژه هنگامی که همسر شما سزاوار آن نیست. هرکسی می تواند کسی را که شایستگی بخشش را دارد ببخشد: در حقیقت، آنچه سخت است، بخشش کسی است که سزاوار نیست. بخشش حقیقی، بخشیدن کسی است که سزاوار نیست. به همان روشی که خداوند به واسطه صلیب ما را بخشید. ما باید به همین ترتیب انجام دهیم. وگرنه، ازدواج ما، اگر نجات یابد (که به نظر نمی رسد)، مثل برزخ خواهد بود.

رومیان ۳: ۲۳ را مطالعه کنید. چه اصل ضروری در آن پیدا می کنید؟

شما باید بپذیرید که با شخص گناهکاری ازدواج کرده اید، با کسی که از نظر احساسی، جسمی، و روحی آسیب دیده است. اشتباهات همسر خود را قبول کنید. به روش خود

برای آنان دعا کنید. شما ممکن است مجبور باشید با آن اشتباهات زندگی کنید، ولی مجبور نیستید بیش از حد آنان را تحمل کنید. اگر تحمل کنید، آنها شما خوره می خورند. خدای بی عیب و نقص و قدوس، بواسطه عیسی مسیح، ما را همانطور که هستیم می پذیرد: پس شما، که مقدس و کامل نبودید، باید همان کار مشابه را برای همسران انجام دهید.

فلیپیان ۲: ۴ تا ۸ را مطالعه کنید. از چه اصول مهمی در اینجا می توانیم استفاده کنیم که به ما، نه تنها در ازدواج، بلکه تمام مشکلات بالقوه در روابط کمک کند؟

۱۴ خرداد

سه شنبه

نقش خشم در مناقشه

چه کسی هست که خشم را در جایی تجربه نکرده باشد؟ چیزی که این را سخت تر می سازد زمانی است که عصبانیت نسبت به اعضای خانواده باشد. همراه با نپذیرفتن درخواست بخشش، عصبانیت به سمی تبدیل می شود که باعث رنج و درد بزرگی در خانه و خانواده و بطور کلی در روابط خانوادگی خواهد شد.

جامعه ۷: ۹ و افسسیان ۴: ۲۶، ۲۷ را مطالعه کنید. چگونه می توانیم درک خود را از خشم به عنوان «احساس» و خشم به عنوان «گناه» متعادل کنیم؟

در کتاب یعقوب ۱: ۱۹، ۲۰، یعقوب در قبال اعضای خانواده که کردار، و طرز برخورد و گفتارشان باعث خشم ما می شود چه می گوید؟

اگر شما در مورد چیزی عصبانی هستید، به جای اینکه به آن اجازه دهید مانند یک ابر تاریک بر فراز زندگی شما قرار بگیرد، آن را به یک چیز مثبت تبدیل کنید. برای کسانی که شما را مورد آسیب و آزار قرار داده اند، دعا کنید. آنان را ببخشید و برایشان طلب برکت کنید. احتمالاً برای بار اول چنین کاری آسان نخواهد بود، اما هنگامی که شما تصمیم می گیرید که به آن پایدار بمانید، خداوند بقیه آن کار را انجام خواهد داد. بعضی وقتها ریشه اصلی خشم از خانه ای که ما در آن بزرگ شده ایم، می آید. اغلب مردم خشمگین، از خانواده ای عصبانی می آیند، زیرا آنان از الگوهای خود یاد گرفته اند و

همان رفتارها را در زندگی شان دنبال کرده اند. شروع عصبانیت ممکن است در نتیجه نیازهای ناخوشایند یا حسادت باشد، مثل قضیه مرافعه قابیل، که منجر به قتل برادرش شد. ممکن است دلیل خوبی برای عصبانیت داشته باشید، اما از آن به عنوان بهانه ای استفاده نکنید تا در آن حالت باقی بمانید. آن را انکار نکنید یا سعی نکنید آن را توجیه کنید. در عوض، از خدا بخواهید به شما کمک کند که با آن به روش مثبت برخورد کنید. پولس رسول توصیه خوبی به ما می کند: «مغلوب بدی مشو بلکه بدی را به نیکویی مغلوب ساز» (رومیان ۱۲: ۲۱).

همه ما چیزهای داریم که ما را تا حدّ درد، عصبانی کنند. در برخی موارد، ممکن است آن را توجیه کنیم. سوال این است، چگونه می توانیم از طریق قدرت خداوند، اجازه ندهیم که عصبانیت، ما و اطرافیان ما را تیره روز نکند؟

چهارشنبه

۱۵ خرداد

نزاع، سوء رفتار تهاجمی، اقتدار، و کنترل

بعضی وقتها عصبانیت و مناقشه حل نشده، بصورت خیلی منفی، با حرکتی مخرب، و حتی با روابطی خشونت آمیز گسترش یابد. سوء رفتار می تواند اشکال مختلف جسمی، کلامی، احساسی، روحی، جنسی، و غیره داشته باشد. اما هرگونه از اشکال سوء رفتار برخلاف اصل محوری ملکوت خداوند - یعنی محبتِ غیرخودخواهانه باشد.

چه آموزه مهمی در باره روابط در اول یوحنا ۴: ۷، ۸ و کولسیان ۳: ۱۹ یافت می شود؟

« ای شوهران، زوجه های خود را محبت نمایید و با ایشان تلخی مکنید » (کولسیان ۳: ۱۹). کلمه تند و خشن در زبان اصلی یونانی به معنی این است که یک نفر نسبت به شریک زندگیش عصبانی یا تلخکام باشد، که سبب رنج مداوم، خصومت شدید، و بیان کننده نفرت و تنفر نسبت به دیگران باشد. پولس خیلی روشن می گوید که همسر نباید متخاصم و خشن باشد. سوء رفتار احساسی، جنسی، و جسمی برای زن و شوهر مسیحی قابل قبول نیست. در عوض، آنچه قابل قبول است دوست داشتن و محبت کردن به همسر است. پولس همچنین این را روشن میکند که محبت: صبور، و مهربان است و حسادت و رشک، غرور، بی ادبی، و خود پرستی ندارد و به راحتی خشمگین نمی شود، و اشتباهات دیگران را به خاطر نمی سپارد، از بدی لذت نمی برد، اما از راستی خشنود می شود. همیشه محبت حمایت می کند، قابل اعتماد است، امیدوار است، و همیشه پایبند

و وفادار می ماند. هیچ کدام از ویژگی های محبت، نسبت به آزار چشم پوشی نمی کنند و آن را در هر شکل و فرمی که باشد نمی پذیرند.

رابطه سالم و درست یکی از چیزهایی است که در آن شریک زندگی احساس امنیت و حمایت می کند، هم زمان خشم را با یک روش سالم مدیریت می کند، و خدمت کردن به یکدیگر در زندگی آنان به شکل یک قاعده در می آید. اغلب، قربانیان احساس گناه می کنند، بطوری که خود را مسؤل تحریک شدن آزار دهنده شان یا شاید به طریقی سزاوار آزار دیدن از طرف، آزار دهنده می دانند. آزار دهندگان می توانند کاملاً قربانیان خود را کنترل کنند و اغلب بطور ماهرانه می توانند در قربانیان خود این احساس را بوجود آورند که خودشان مسؤل آزاری بوده اند که به آنان رسیده است.

حقیقت این است که هیچ کس سزاوار آزار دیدن توسط شخص دیگر نیست، و آزار دهندگان برای اقداماتشان و اعمالشان مسؤل هستند. خبر خوب این است که کتاب مقدس آسایش و نه تقصیر را به قربانیان آزار مژده می دهد. در بعضی موقعیت ها، که مشکل غیر قابل کنترل است، مردم نباید از کمک طلبیدن از بیرون هراس داشته باشند.

چقدر تأسف بار است که برخی فرهنگ ها در مورد آزار زنان چشم پوشی می کنند. چرا هیچ یک از مسیحیان نباید هیچ وقت گرفتار این نوع بدرفتاری شوند، صرف نظر از اینکه فرهنگ آنان چه چیزی را مجاز می دارد؟

۱۶ خرداد

پنجشنبه

بخشش و آستی

« لهذا آنچه خواهید که مردم به شما کنند، شما نیز بدیشان همچنان کنید؛ زیرا این است تورات و صُحُف انبیا » (متی ۷: ۱۲). به تجربیات خود در خانواده و خارج از خانواده بیندیشید، که بموجب آن لازم است تا این اصول را عملی کنید و در خطوط زیر بنویسید، فقط مشخص کنید چه زمان هایی و چگونه با ایمان، اینکار را انجام می دهید؟

نویسنده کتاب عبرانیان توصیه می کند، « و در پی سلامتی با همه بکوشید و تقدسی که بغیر از آن هیچ کس خداوند را نخواهد دید » (عبرانیان ۱۲: ۱۴). حتی وقتی تمامی اقدامات لازم را انجام می دهیم، برخی از مردمی که به ما آسیب رسانده اند، همچنان به ما گوش نمی کنند و رفتارشان را تغییر نمی دهند. شاید برخی عذر خواهی کنند، اما برخی نخواهند کرد. در هر صورت، این به نفع

ماست، به ویژه وقتی که شخص از اعضای خانواده است، مراحل عفو و گذشت را طی کنیم که ما قبلاً در باره آن صحبت کردیم.

در حقیقت، گذشت یک بخش ضروری برای حل منازعه، به ویژه در خانواده است. وقتی یک شخص نسبت به ما خطا می کند، دشمن خدا (شیطان) دوست دارد که بین ما و او مانعی برای جلوگیری از اینکه او را محبت کنیم، همانطور که مسیح به ما محبت کرد، ایجاد کند.

بخشش و گذشت، انتخابی است که ما برای جلوگیری از کار شیطان انجام می دهیم. « ما آرمزیده نمی شویم بخاطر این که می بخشیم، بلکه بخاطر طریقه ای است که می بخشیم » پایه و اساس همه بخششها در محبت رایگان خدا یافت می شود، و اما ما با نگرش خود نسبت به دیگران نشان می دهیم که آیا آن عشق و محبت را نسبت به دیگران در خودمان ایجاد کرده ایم. به همین دلیل مسیح می گوید: « زیرا بدان طریقی که حکم کنید بر شما نیز حکم خواهد شد و بدان پیمانهای که پیمایید برای شما خواهند پیمود » (متی ۷: ۲). الن جی وایت. — Ellen G. White, *Christ's Object Lessons*, p. 251. در عین حال، هنگامی که ما، که مرتکب خطا شده ایم، نیاز داریم تلاش کنیم تا رابطه شکسته خودمان را با شخص دیگر بهبود بخشیم، که ممکن است مستلزم رفتن به سوی شخص دیگر و اعلام پشیمانی از آنچه که انجام داده ایم، و درخواست برای بخشش باشد. این چیزی است که مسیح گفت: « آنگاه به ایشان صریحاً خواهم گفت که، هرگز شما را نشناختم! ای بدکاران از من دور شوید! پس هر که این سخنان مرا بشنود و آنها را بجا آرد، او را به مردی دانا تشبیه می کنم که خانه خود را بر سنگ بنا کرد » (متی ۵: ۲۳ و ۲۴). این خوب است هنگامی که کسی که به ما ضربه زده از ما عذر خواهی کند و طلب بخشش کند. به همین ترتیب، این خوب است هنگامی که ما نسبت به دیگران همین توجه و رفتار را انجام دهیم.

اندیشیدن در باره تمام چیزهایی که نیاز دارید تا از آن بخشیده شوید، چگونه به شما کمک می کند تا یاد بگیرید که دیگران را ببخشید؟

۱۷ خرداد

جمعه

تفکری فراتر: والدین اکثراً در اداره کردن خانواده با هم متحد نیستند. پدری، که با فرزندانش زمان کمی می گذرانند، و از ویژگی های شخصیتی و اخلاقی آنان بی اطلاع است، نسبت به آنان خشن و سخت گیر است. او عصبانیت خود را کنترل نمی کند، بلکه فقط اشتیاق به اصلاح فرزندان را دارد. کودک می داند، اگر اطاعت نکند، مجازات و تنبیه و خشم از طرف او [پدر] را در پی خواهد داشت. مادر برای بار اول از خطاکار گذشت می کند، و از آن چشم پوشی می کند و در اشتباه دفعه بعدی او را به سختی مجازات می کند. فرزند هرگز نمی داند که چه عکس العملی را باید از طرف والدینش انتظار داشته

باشد، و وسوسه و اغوا می شود تا اندازه ای که می تواند بدون مجازات، تخطی کند، سر پیچی می کند. بنابراین آنها بذره‌های شرارت و بدی را می کارند و در بهار زندگی فرزندان رشد می کنند و میوه می دهند. الن جی وایت.

—Ellen G. White, *The Adventist Home*, pp. 314, 315.

« خانه باید مرکز پاک‌ترین و متعالی‌ترین عواطف باشد. آرامش، هماهنگی، عاطفه، و شادی باید هر روزه با پایداری گرمی داشته شود تا زمانی که این چیزهای ارزشمند در قلوب کسانی که خانواده را تشکیل داده اند ساکن شود. درخت عشق باید با دقت آبیاری شود، در غیر این صورت خشک خواهد شد. هر اصل خوبی باید گرمی داشته شود، چنانچه اگر م‌بخوایم روح در آن رشد کرده و کامیاب شود. آنچه که شیطان می‌کارد رشک، حسادت، شک و تردید شریانه، ناشکیبایی، تعصب، خودخواهی، طمع، غرور، باید ریشه کن شود. اگر به این چیزها اجازه داده شود تا در روح بمانند، آنها میوه خواهند داد و بسیاری در اثر آن آلوده خواهند شد. آه، چقدر گیاهان سمی کاشته می‌شوند که میوه‌های با ارزش محبت را از بین می‌برند » Pages 195, 196.

سوالاتی برای بحث

۱. نقل قول زیر از مقاله ای در باره ازدواج را بخوانید. « زیرا رئیس گنه‌ای نداریم که نتواند هم‌درد ضعفهای ما بشود، بلکه آزموده شده در هر چیز به مثال ما، بدون گناه » (عبرانیان ۴: ۱۵). همانطور که مسیح خود را در وضعیت ما قرار داد، برای ارتباط بهتر، ما هم باید همان کار را در مورد شریک زندگیمان در زندگی زناشویی انجام دهیم. سعی کنید هر وضعیت و بحران را تنها از دیدگاه خود نبینیم بلکه از دیدگاه و نظر همسر خود هم ببینیم. ببینید همسرتان وضعیت را چگونه می‌بیند، چگونه بر او اثر می‌گذارد، و چرا او در مورد آن، آنطور حس می‌کند. این اصل می‌تواند راهی طولانی در رفع موقعیت‌های دشوار باشد. به چه روش‌هایی می‌توانیم این اصل را در همه زمینه‌های پنهانی کشمکش با دیگران بکار ببریم؟
۲. در کلاس، به این سؤال پاسخ دهید، « آیا خشم همیشه گناه محسوب می‌شود؟ » از موضع خود دفاع کنید.