

## Θυμός και προσωπικά Δικαιώματα

Συγκράτηση του θυμού, υποτάσσοντας τις προσδοκίες στον Θεό



Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς



---

---

# Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

του David Batty

Εγχειρίδιο Μαθητών

Έκδοση 5



# Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

## Εγχειρίδιο Μαθητών

### 5η έκδοση

#### του David Batty

**Σημείωση:** Τα εδάφια της Βίβλου όπου αυτά αναφέρονται, είναι από τη νεοελληνική μετάφραση της Παλαιάς και Καινής Διαθήκης, από τα πρωτότυπα κείμενα, της Ελληνικής Βιβλικής Εταιρίας. Περιστασιακά αναφέρονται και εδάφια από τη Μετάφραση του Αρχιμανδρ. Νεόφυτου Βάμβα, καθώς και από το Αρχαίο Ελληνικό Κείμενο (Καινή Διαθήκη).

Copyright © 2016, Teen Challenge USA.

Αυτό το Μάθημα εκδόθηκε αρχικά στην αγγλική γλώσσα με τίτλο: *Anger and Personal Rights*, 5<sup>th</sup> edition.

Τα Εγχειρίδια Δασκάλου και όλο το διδακτικό υλικό των μαθητών που σχετίζονται με τη Σειρά Μαθημάτων *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς* είναι υλικό δεσμευμένο με πνευματικά δικαιώματα (copyright). Ειδικές συμφωνίες έχουν γίνει προκειμένου για τη μετάφραση του υλικού αυτού στην ελληνική γλώσσα. Το υλικό μπορεί να αναπαραχθεί και να διανεμηθεί για χρήση από το Teen Challenge σε παρόμοια προγράμματα, τοπικές εκκλησίες, σχολεία, και άλλους οργανισμούς και ιδιώτες. Το υλικό αυτό μπορεί επίσης να ληφθεί από την ιστοσελίδα: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) Δεν επιτρέπεται να πωληθεί, μόνον να διατεθεί δωρεάν. Όσοι επιθυμούν να το δημοσιεύσουν και να το πουλήσουν, πρέπει να κατέχουν γραπτή άδεια από το «Global Teen Challenge».

Αυτό το μάθημα είναι μέρος της σειράς *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς*, μαθήματα φτιαγμένα να χρησιμοποιηθούν σε εκκλησίες, σχολεία, Διακονίες φυλακής, Προγράμματα διακονίας Πρόκληση στα Νιάτα, καθώς και σε παρόμοιες διακονίες για καινούργιους πιστούς. Σ' αυτή τη σειρά Μελέτης είναι διαθέσιμα: Εγχειρίδιο Δασκάλου, Εγχειρίδιο Μαθητών, Οδηγός Μελέτης, Διαγώνισμα Αξιολόγησης, και Βεβαίωση ολοκλήρωσης των μαθημάτων. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτές τις σειρές μαθημάτων, επικοινωνήστε με:

Global Teen Challenge  
PO Box 511  
Columbus, GA, 31902 USA  
Email: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)  
Web: [www.globaltc.org](http://www.globaltc.org)  
[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)



# Περιεχόμενα

<b>Κεφάλαιο 1. Πώς έχω χρησιμοποιήσει τον θυμό μέσα στη ζωή μου.....</b>	<b>4</b>
Α. Με τι μοιάζει ο θυμός μέσα στη ζωή μου;.....	4
Β. Τι δίνει στον θυμό τόση δύναμη μέσα στη ζωή μου; .....	8
Γ. Πώς ο θυμός κατέληξε να έχει τέτοια θέση μέσα στη ζωή μου; .....	10
<b>Κεφάλαιο 2. Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;.....</b>	<b>12</b>
Α. Δεν υπάρχουν λύσεις που δίνονται με το «μαγικό ραβδί» .....	12
Β. Άρχισε με το τέλος.....	13
Γ. Πώς τα προσωπικά μου δικαιώματα συνδέονται με τον θυμό μου; .....	15
Δ. Τι άλλο εκτός από τα προσωπικά μου δικαιώματα τρέφουν το πρόβλημα του θυμού μου; .....	27
<b>Κεφάλαιο 3. Τι λέει ο Θεός περί θυμού; .....</b>	<b>30</b>
Α. Είναι ο θυμός αμαρτία; .....	30
Β. Πώς οι άνθρωποι στη Βίβλο χρησιμοποίησαν τον θυμό; .....	32
Γ. Τι κάνει τον Θεό να θυμώσει;.....	36
<b>Κεφάλαιο 4. Πώς μπορώ να χειριστώ τον θυμό μου με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό;.....</b>	<b>38</b>
Α. Να είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις προβλήματα, όταν αποφασίσεις να παραδώσεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα .....	39
Β. Τα πρώτα βήματα για μια νέα αύξηση.....	41
Γ. Ανάπτυξε θετικές ιδιότητες στον χαρακτήρα σου .....	50
Δ. Μάθε τη διαφορά ανάμεσα στις προσωπικές ευθύνες και στα προσωπικά δικαιώματα .....	51
Ε. Βάλε κάποια όρια.....	52
Ζ. Προσπάθησε να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τέτοιο τρόπο, ώστε να ευχαριστείς τον Θεό .....	53

# Κεφάλαιο 1

## Πώς έχω χρησιμοποιήσει τον θυμό μέσα στη ζωή μου;

«Με νευριάζεις τόσο πολύ!»

Το έχεις πει αυτό ποτέ σου;

Σ' έχει κατηγορήσει ποτέ κανείς ότι είσαι θυμωμένος και εσύ ανταπαντάς «Όχι, δεν είμαι θυμωμένος»

Δε χρειάζεται να κοιτάζουμε μακριά σήμερα, για να δούμε κάποιον να εκφράζεται με θυμό. Είτε παρακολουθούμε τις ειδήσεις ή μια ταινία ή απλά παρακολουθούμε τους ανθρώπους γύρω μας, συχνά βλέπουμε ανθρώπους να εκφράζονται με θυμό.

Τι γίνεται με σένα; Είναι ο θυμός ένα μεγάλο μέρος της ζωής σου σήμερα;

Αν ο Θεός είχε ένα βίντεο από ολόκληρη τη ζωή σου και σου έδειχνε μόνο τα μέρη που ήσουν θυμωμένος, τι θα αποκάλυπτε αυτό το βίντεο για τη ζωή σου; Θα υπήρχαν μόνο μερικά επεισόδια θυμού ή μήπως το βίντεο θα περιλάμβανε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής σου;

Σ' αυτή τη σειρά μαθημάτων θέλουμε να ρίξουμε μια προσεκτική ματιά στον θυμό, με την ευχή να βρούμε κάποιους τρόπους, ώστε αυτό να γίνει ένα θετικό μέρος της ζωής σου και όχι καταστροφικό.

### A. Με τι μοιάζει ο θυμός μέσα στη ζωή μου;

Είσαι ιδιαίτερο πλάσμα. Δεν είσαι ακριβώς ίδιος με όλους τους άλλους, οπότε ο θυμός δε θα φαίνεται ακριβώς ο ίδιος, όπως φαίνεται στη ζωή των άλλων γύρω σου.

Το ερώτημα είναι «Με τι μοιάζει ο θυμός μέσα στη ζωή μου;»

Πώς εκφράζεις τον θυμό; Πόσο συχνά θυμώνεις; Με πόσους διαφορετικούς τρόπους εκφράζεις τον θυμό σου;

Αν ήταν να βαθμολογήσεις τον εαυτό σου, τι βαθμό θα έδινες στο εαυτό σου όσον αφορά τον θυμό;

Αν το 0 σημαίνει ότι δεν θυμώνεις ποτέ και το 100 σημαίνει ότι είσαι συνεχώς θυμωμένος, τι βαθμό θα έδινες στον εαυτό σου;



Τώρα ας αναταράξουμε λίγο τα νερά. Αν ρωτούσαμε τα πιο κοντινά σου άτομα να σε βαθμολογήσουν πάνω στον θυμό σου, τι βαθμολογία θα σου έδιναν; Αν η βαθμολογία που σου έδιναν ήταν κατά πολύ μεγαλύτερη από τη δική σου, τότε τι μας λέει αυτό;

Μήπως αυτό σημαίνει ότι δε σε ξέρουν αρκετά καλά; Ή ότι εσύ δε το αποδέχεσαι;

Ας κλείσουμε αυτό το θέμα και ας δούμε λίγο πιο προσεκτικά κάποιους κοινούς τρόπους, με τους οποίους απαντούν οι άνθρωποι, όταν είναι θυμωμένοι.

## 1. Λόγια θυμού

Όταν είσαι θυμωμένος αλλάζει ο τόνος της φωνής σου; Οι περισσότεροι από εμάς μπορούμε με ευκολία να καταλάβουμε πότε κάποιος είναι θυμωμένος, απλά ακούγοντάς τον να μιλάει. Τα λόγια του είναι κοφτερά, υπάρχει μεγάλη συναισθηματική φόρτιση, η οποία δείχνει ότι δεν είναι χαρούμενος.

Πολλοί άνθρωποι, όταν θυμώνουν, φωνάζουν δυνατά. Κι όσο ο θυμός τους μεγαλώνει, τόσο πιο δυνατά φωνάζουν.

Για κάποιους πάλι είναι συνηθισμένο, όταν θυμώνουν, να ξεσπούν σε βλασφημίες.

Κοφτερές κουβέντες εκστομίζονται εύκολα από το στόμα ενός θυμωμένου ανθρώπου, όπως «Σε μισώ».

## 2. Το βλέμμα

Αν τα βλέμματα θα μπορούσαν να σκοτώσουν, θα υπήρχαν πολλοί νεκροί. Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τα μάτια τους, για να εκφράσουν τον θυμό τους. Τι κάνει ένα «θυμωμένο βλέμμα» στον άλλο; Όλα εξαρτώνται από τη σχέση που έχει με το άλλο άτομο. Μερικά παιδιά βάζουν τα κλάματα, όταν η μητέρα τους ή ο πατέρας τους τους κοιτάει με άγριο βλέμμα. Κάποια απλά το αγνοούν.

## 3. Ας τσακωθούμε

Ο θυμός και ο τσακωμός συχνά πάνε μαζί. Λόγια θυμού οδηγούν σε απειλές και πολύ σύντομα οι δύο αρχίζουν να τσακώνονται. Ένας κατακλυσμός λέξεων πολύ γρήγορα μπορεί να μετατραπεί σε μια μάχη με γροθιές. Ο θυμός φέρνει ένα ψηλό επίπεδο ενέργειας μέσα στην όλη κατάσταση.

## 4. Κραυγή

Για κάποιους ανθρώπους το να μιλούν με δυνατές κραυγές είναι ένας τρόπος που εκφράζουν τον θυμό τους. Βέβαια, δεν εννοούμε να μιλά κανείς πιο δυνατά από το κανονικό.

Η Κρίστη ήταν μια νεαρή γυναίκα που βρισκόταν στο πρόγραμμα «Πρόκληση στα Νιάτα». Ήρθε με πάρα πολλά προβλήματα και άρχισε σταδιακά να αλλάζει. Ένα Σαββατιάτικο πρωινό καθώς έκανε την εργασία που της είχαν αναθέσει, κάποιος της είπε κάτι που δεν της άρεσε. Ξεκίνησε σαν λογομαχία και σύντομα άναψαν τα αίματα. Η Κρίστη θύμωσε τόσο πολύ, που άρχισε να κραυγάζει με όλη τη δύναμη της.

Οι κραυγές της ήταν τόσο δυνατές, που οι άνθρωποι του διπλανού κτιρίου μπορούσαν να την ακούνε. Ακουγόταν σαν να σκοτώνανε κάποιον. Οι γείτονες θορυβημένοι προσπάθησαν να καταλάβουν τι είχε συμβεί. Όταν έφτασαν στο σπίτι που βρισκόταν η Κρίστη, όλα ήταν φυσιολογικά. Περιφερόταν μέσα στο σπίτι ήσυχη και πάλι, σαν να μην είχε συμβεί τίποτα.

## 5. Εκδίκηση

«Εγώ δεν θυμώνω, απλά παίρνω εκδίκηση.» Γνωρίζεις κάποιον τέτοιο άνθρωπο; Δεν τους ικανοποιεί ένας «κατακλυσμός» με λόγια. Δεν προσπαθούν να αρχίσουν καυγά με κάποιον, αλλά ψάχνουν να βρουν έναν τρόπο να εκδικηθούν το άτομο που τους στεναχώρησε.

Αυτοί την εκδίκηση μπορεί να την πάρουν μέσα σε λίγα λεπτά ή μέρες ή και λίγο περισσότερο. Κρατούνε τον θυμό τους ενάντια σ' αυτό το άτομο, μέχρι να πάρουν εκδίκηση για το λάθος που έγινε σε βάρος τους.

Η ανταπόδοση μπορεί να είναι και σε μορφή βίας, κάνοντας περισσότερο κακό απ' ό,τι έγινε σ' αυτούς. Ένα τέτοιο παράδειγμα υπάρχει στο Α' Σαμουήλ, κεφάλαιο 25. Ο Δαβίδ και οι άνδρες του προστάτευαν όλους τους ανθρώπους στην περιοχή τους για κάποιους μήνες. Ήταν καιρός θερισμού και ο Δαβίδ έστειλε κάποιους από τους άνδρες του στον Νάβαλ και του ζήτησαν να δώσει κάποιο δώρο στον Δαβίδ, για να εκφράσει την εκτίμηση του απέναντι στον Δαβίδ για την προστασία των ζώων του.

Ο Νάβαλ μίλησε με σκληρά λόγια στους άνδρες που ήρθαν ζητώντας το δώρο. Όταν ο Δαβίδ πληροφορήθηκε την απρεπή συμπεριφορά απέναντι στους άνδρες του, η αντίδρασή του ήταν άμεση. Είπε στους άνδρες του να ετοιμαστούν να πολεμήσουν τον Ναβάλ. Είπε ότι δε θα σταματήσει, μέχρι να σκοτωθεί ο Ναβάλ και όλοι οι άνδρες που δουλεύουν γι' αυτόν.

Αυτή είναι εκδίκηση που ξεπερνάει τα όρια. Δεν είναι μια «οφθαλμός αντί οφθαλμού» εκδίκηση. Ο Δαβίδ δεν σκόπευε να σκοτώσει μόνο τον Ναβάλ, αλλά και όσους, δούλευαν γι' αυτόν. Γιατί; Επειδή ο Ναβάλ μίλησε με απρέπεια στους άνδρες του και αρνήθηκε να δώσει το δώρο που τους ζήτησε.

Ευτυχώς για τον Δαβίδ, ήρθε η Αβιγαία η σύζυγος του Ναβάλ, και προσπάθησε να σταματήσει τα σχέδια εκδίκησης που είχε. Ο Δαβίδ την άκουσε και άλλαξε τα σχέδιά του. Αν δεν είχε επέμβει αυτή, ο Δαβίδ θα άφηνε τον θυμό του να τον οδηγήσει σε ένα καταστροφικό δρόμο, σκοτώνοντας αθώους ανθρώπους στο όνομα της εκδίκησης.

## 6. Σιωπή

Δεν φωνάζουν και δεν πολεμούν όλοι. Κάποιοι εκφράζουν τον θυμό τους με έναν ήσυχο τρόπο, δηλαδή τη σιωπή. Αν τους ρωτήσεις «Είσαι θυμωμένος; Τι συμβαίνει;», θα απαντήσουν «τίποτα», αλλά δε θα σου μιλήσουν.

Ένας άλλος τρόπος που εκφράζουν τον θυμό τους κάποιον είναι «να ρίχνουν τις ταχύτητές τους». Δηλαδή, αν τους πεις «Άντε βιάσου», πάνε με ακόμη πιο αργό ρυθμό.

Αυτοί οι άνθρωποι μπορεί να έχουν ακόμη και ένα χαμόγελο στο πρόσωπο, δίνοντας την εντύπωση ότι όλα είναι καλά, αλλά τι γίνεται στην καρδιά τους είναι άλλη υπόθεση. Μέσα τους είναι πολύ οργισμένοι με κάποιον για οτιδήποτε. Αντί να επιτεθούν με σκληρά λόγια, σου δίνουν μια σιωπηρή απάντηση. Εξωτερικά φαίνονται να έχουν ειρήνη, αλλά μέσα



τους είναι γεμάτοι θυμό. Μπορεί πολύ εύκολα να ξεκινήσουν έναν πόλεμο με οποιονδήποτε τους έχει θυμώσει, αλλά είναι ένας κρυφός πόλεμος, ένας ύπουλος πόλεμος. Αρχίζουν να κάνουν πράματα εναντίον αυτού του ατόμου, αλλά με έναν καλυμμένο τρόπο.

Αυτό ονομάζεται «παθητική επίθεση». Τα άτομα αυτά εμφανίζονται παθητικά, αλλά στην πραγματικότητα έτσι καταπολεμούν εκείνον με τον οποίο είναι θυμωμένοι.

## 7. Κράτα το μέσα σου

Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να κρατούν τον θυμό τους μέσα τους και προσπαθούν να τον κρύψουν. Μπορεί να πιστεύουν ότι είναι λάθος να εξωτερικεύουν τον θυμό τους και έτσι τα θάβουν όλα μέσα τους. Σκέφτονται: «Αν θάψω βαθιά τον θυμό μου και τον καλύψω καλά, τότε θα εξαφανιστεί και όλα θα είναι μια χαρά.» Όμως στην πραγματικότητα αυτή η αντιμετώπιση του θυμού μπορεί να προκαλέσει τόσο μεγάλη ζημιά, όσο και όταν διαπληκτίζεσαι και πολεμάς κάποιον.

Αν κάποιος σου πει «Εγώ ποτέ μου δεν θυμώνω», ποια σκέψη σου έρχεται άμεσα στο μυαλό; «Τι ψεύτης! Τι μεγάλη αυταπάτη!»

Πιθανώς αυτό το άτομο ψεύδεται ή πιθανώς συγκρίνει τη ζωή του με τον τρόπο που άλλοι άνθρωποι εκφράζουν τον θυμό τους. Βλέπει ανθρώπους να φωνάζουν, να βλασφημούν, να μάχονται και να τσιρίζουν και λέει: «Εγώ ποτέ δεν συμπεριφέρομαι έτσι». Χρησιμοποιεί αυτή τη λογική, για να δικαιολογήσει ότι αυτός δε θυμώνει ποτέ.

Όμως αυτό που μπορεί να συμβαίνει είναι ότι αυτό το άτομο έχει μάθει έναν διαφορετικό τρόπο έκφρασης του θυμού, δηλαδή τον κρατά μέσα του. Μπορεί ακόμη να μην καταλαβαίνει καν ότι το κάνει αυτό. Μπορεί να μην αντιλαμβάνεται ότι αυτό είναι θυμός και ότι τον θάβει μέσα του βαθιά. Το να θάβεις όμως τον θυμό μέσα σου είναι μια καταστροφική αντίδραση.

## 8. Στρέφοντας τον θυμό προς τον εαυτό σου

Ο θυμός μπορεί να στραφεί προς τον εαυτό σου αντί να εκφραστεί εναντίον άλλων ανθρώπων. Μπορεί να είσαι θυμωμένος με τον εαυτό σου και να βασανίζεις τον εαυτό σου. Βλαστημάς τον εαυτό σου με τη σκέψη ότι είσαι τόσο χαζός. Μέσα στο μυαλό σου φέρνεις ξανά και ξανά κάποιες σκηνές, και με κάθε επανάληψη νιώθεις περισσότερη αηδία και θυμό για τον εαυτό σου.

Όταν στρέφεις τον θυμό σου προς τα μέσα, προς τον εαυτό σου, μπορείς να προκαλέσεις μια διαφορετική ζημιά από ό,τι όταν εκφράζεις τον θυμό σου ανοικτά προς τους άλλους ανθρώπους.

Ίσως σου φαίνεται σωστό να στρέφεις τον θυμό σου εναντίον σου, επειδή κατηγορείς τον εαυτό σου για ό,τι έκανες, ότι είσαι αδύναμος να παλέψεις ή απλά πιστεύεις ότι μόνο εσύ φταις για οτιδήποτε συμβαίνει στη ζωή σου. Μπορεί να υπάρχουν διάφοροι λόγοι που πιστεύεις ότι ο θυμός ενάντια στον εαυτό σου στρέφεται στον σωστό στόχο, αλλά η πραγματικότητα είναι ότι αυτή η αντίδραση προς τον θυμό προκαλεί περισσότερη ζημιά. Ο θυμός που στρέφεται προς τα μέσα δεν δίνει λύση στην αιτία που τον προκάλεσε.

Ο θυμός που στρέφεται προ τα μέσα μπορεί να φαίνεται λιγότερο επιζήμιος, αλλά στην πραγματικότητα προκαλεί μεγάλη ζημιά. Αυτή η ζημιά δεν γίνεται μόνο στη δική σου τη

ζωή. Βλάπτει επίσης και άλλους ανθρώπους. Όταν βλάπτεις τον εαυτό σου, καταλήγεις να πληγώνεις τους άλλους με πολλούς και διάφορους τρόπους.

Ένας τρόπος που μπορεί κάποιος να εκφράσει τον θυμό προς τον εαυτό του είναι οι τομές και αυτοακρωτηριασμοί. Βέβαια, υπάρχουν και άλλα πολύ σοβαρότερα θέματα- πέρα από τον θυμό - στη ζωή των ανθρώπων που καταλήγουν να κάνουν τομές στον εαυτό τους. Αυτή η συμπεριφορά συχνά ξεκινά από θέματα κυριαρχίας και ελέγχου ενός ατόμου που η ζωή του είναι γεμάτη χάος και κακομεταχείριση.

Ένα άλλο αποτέλεσμα μπορεί να είναι η κατάθλιψη. Ο θυμός τρέφει την πεποίθηση ότι δεν αξίζεις τίποτα. Η απώλεια της ελπίδας τρέφει την κατάθλιψη.

## 9. Χιούμορ – σαρκασμός

Το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκφράσεις τον θυμό σου, αλλά αυτό συχνά είναι χιούμορ εις βάρος του άλλου ατόμου. Εμπαίζοντας το άτομο που είναι ο στόχος του θυμού σου, φαίνεται σαν να είσαι εσύ ο καλός κι ο άλλος είναι ο χαζός.

Άλλη μια έκφραση του χιούμορ είναι να χρησιμοποιείς τον σαρκασμό προς το άτομο που είναι ο στόχος του θυμού σου.

## B. Τι δίνει στον θυμό τόση δύναμη μέσα στη ζωή μου;

Ο θυμός είναι ένα δυνατό συναίσθημα! Μπορεί να αρχίσει σαν ένας μικρός εκνευρισμός και σύντομα γίνεται σαν ένα ηφαίστειο από πύρινο θυμό.

Ο φόβος, ο πόνος και η σύγχυση πυροδοτούν τον θυμό.

### 1. Φόβος

Μερικοί άνθρωποι αμφισβητούν ότι ο φόβος έχει σχέση με τον θυμό, αλλά ο φόβος είναι μια συνηθισμένη αιτία που πυροδοτεί τον θυμό στους άνδρες. Πολλοί άνδρες δεν παραδέχονται ότι αισθάνονται φόβο σε κάποια συγκεκριμένη περίπτωση. Μπορεί να μην έχουν καν επαφή με τα συναισθήματα τους, ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν ακριβώς τον φόβο στη ρίζα αυτών που βιώνουν. Αλλά ξέρουν ξεκάθαρα ότι δεν τους αρέσει η παρούσα κατάσταση και έτσι αντιδρούν με θυμό.

Ο θυμός έχει γίνει μια συνηθισμένη αντίδραση για τους περισσότερους άνδρες. Το ίδιο συμβαίνει και για πολλές γυναίκες επίσης. Χρησιμοποιούν τον θυμό, για να δώσουν το μήνυμα ότι είναι δυσαρεστημένες με τη κατάσταση στην οποία βρίσκονται.

### 2. Πόνος

Αυτός είναι ο πιο κοινός τρόπος που κάνει τον θυμό να ξεκινήσει. Μπορεί να έχεις προσβληθεί βαθιά από κάτι που σου έχει κάνει κάποιος και όσο πιο πολύ το σκέφτεσαι, τόσο πιο πολύ σε πονάει.

Αν αυτές οι πληγές δεν επουλωθούν, μετατρέπονται σε ένα καρκίνωμα, που μεγαλώνει με πολύ γρήγορο ρυθμό και πάει βαθιά μέσα στην καρδιά σου, όπου αυτή η πληγή (ο πόνος) μετατρέπεται σε πικρία. Απλά και μόνο η σκέψη αυτού του ατόμου μπορεί να σε κάνει να αισθανθείς θυμό.

Άλλη μια συνέπεια αυτών των πληγών είναι ότι έχουν επιρροή στη σχέση μας με τους άλλους ανθρώπους. Όταν κάποιος άλλος λέει ή κάνει κάτι που σου θυμίζει πως είχες πληγωθεί στο παρελθόν, μπορεί πολύ εύκολα να αντιδράσεις σ' αυτή την καινούρια κατάσταση με θυμό. Συχνά αυτός ο θυμός είναι εντελώς απροσδόκητος, γιατί ένα μηδαμινό θέμα μπορεί να πυροδοτήσει μια μεγάλη έκρηξη θυμού. Γιατί;

Οι αθεράπευτες πληγές από το παρελθόν συνεχίζουν να δημιουργούν συναισθηματικές αναταραχές στον εσωτερικό κόσμο. Αυτά τα άλυτα προβλήματα έχουν ως αποτέλεσμα να αντιδράς με υπερβολικό τρόπο, όταν κάποιο πρόβλημα σε επηρεάζει. Σκέψου για λίγο πώς αισθάνεσαι, όταν κόβεις ή καις το δάκτυλό σου. Σε ένα δευτερόλεπτο μπορείς να κοπείς ή να καείς, αλλά ο πόνος μπορεί να διαρκέσει για κάποιες μέρες. Όταν αγγίζεις οτιδήποτε με εκείνο το δάκτυλο, αισθάνεσαι έναν πολύ έντονο πόνο. Αν δεν είχες αυτήν την πληγή στο δάκτυλο, τότε το ίδιο άγγιγμα δεν θα σου έδινε αυτόν τον πόνο. Με ένα κόψιμο ή κάψιμο που δεν έχει θεραπευτεί, το παραμικρό άγγιγμα γεννάει μια μεγάλη αντίδραση πόνου.

Οι αθεράπευτες πληγές από το παρελθόν μας μπορεί να δημιουργήσουν μια έντονη αντίδραση θυμού, όπως ένα κόψιμο ή ένα κάψιμο προκαλεί μια αντίδραση πόνου.

### 3. Σύγχυση

Η σύγχυση τροφοδοτεί τον θυμό, επειδή βασίζεται σε απογοητεύσεις που δημιουργούνται από ανεκπλήρωτες επιθυμίες. Θέλουμε εμείς να έχουμε τον έλεγχο, να γίνεται το δικό μας. Θέλουμε ειρήνη και ησυχία, αλλά το μόνο που βρίσκουμε μπροστά μας είναι προβλήματα που δεν λύνονται. Οι συνεχείς εκνευρισμοί και οι ανικανοποίητες προσδοκίες γεννούν μια βαθιά αγανάκτηση. Όταν δεν το αντέχουμε άλλο, αντιδρούμε με θυμό.

Αυτή η σύγχυση δεν είναι μόνο με άλλους ανθρώπους, αλλά μπορεί εύκολα να στραφεί προς τον εαυτό σου. Ίσως είσαι απογοητευμένος, γιατί δεν μπορείς να απαλλαγείς από ένα πρόβλημα, απογοητευμένος με τις δικές σου αποτυχίες, απογοητευμένος γιατί δεν μπορείς να πετύχεις αυτό που επιθυμείς.

### 4. Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) στη ζωή σου;

Είτε ο θυμός σου τροφοδοτείται από φόβο, πληγές ή σύγχυση ή από κάποια άλλη αιτία, η ουσία είναι ότι ο θυμός είναι ένα δυνατό συναίσθημα. Αν δεν μάθεις να τον χειριστείς κατάλληλα, θα φέρει μεγάλη καταστροφή στη ζωή σου.

Ο θυμός είναι σαν εκφοβιστής (bully) στη ζωή σου. Αυτό το συναίσθημα είναι τόσο δυνατό που καταλαμβάνει τα πάντα μέσα στην καρδιά σου και στον νου σου και προσπαθεί να ασκεί έλεγχο. Ένας νεαρός το περιέγραψε κάπως έτσι: “Ήμουν τόσο συγχυσμένος και απογοητευμένος, ώστε δε μπορούσα να δω ότι έχω κάποια άλλη επιλογή από το να αντιδρώ με θυμό.»

Όταν επιτρέπεις τον θυμό σου να σε ελέγχει, είναι ένα εκφοβιστής (bully) που ελέγχει τις σκέψεις σου, τα συναισθήματά σου, τα λόγια σου και τις πράξεις σου.

Ο Θεός έχει λύση για το πρόβλημα που έχεις με τον θυμό και θα ερευνήσουμε αυτές τις λύσεις στο υπόλοιπο μέρος αυτής της σειράς μαθημάτων.

## Γ. Πώς ο θυμός κατέληξε να έχει τέτοια θέση μέσα στη ζωή μου;

Θα ήταν πολύ εύκολο να επιρρίψεις την αιτία του θυμού σου στις αποτυχίες των άλλων ανθρώπων. Απέτυχαν να σου δείξουν αγάπη, σε πλήγωσαν, σε κακομεταχειρίστηκαν, σε πρόδωσαν, σε αγνόησαν. Πολλοί άνθρωποι, νέοι και ηλικιωμένοι, υποφέρουν μ' αυτές τις σκέψεις. Πιστεύουν ότι έχουν δίκαιο να είναι θυμωμένοι με τους ανθρώπους που έφεραν τόσο πόνο στη ζωή τους.

Αυτό όμως υπολείπεται της απάντησης. Πώς ο θυμός κατέληξε να έχει τέτοια θέση μέσα στη ζωή μου;

### 1. Έχεις μάθει πως να χρησιμοποιείς τον θυμό σου

Η αλήθεια είναι ότι έμαθες πώς να χρησιμοποιείς τον θυμό σου παρακολουθώντας τους άλλους. Από τη μέρα που γεννήθηκαν αυτοί που ήταν γύρω σου σε επηρέαζαν με διάφορους τρόπους είτε για καλό είτε για το αντίθετο. Πιθανόν οι γονείς σου έχουν γίνει για σένα ένα καλό παράδειγμα, διότι χειρίζονται τον θυμό με τέτοιο τρόπο, ώστε δεν του επέτρεψαν να γίνει μια καταστροφική δύναμη μέσα στη ζωή τους.

Πολύ συχνά όμως είδαμε τον θυμό να εκδηλώνεται με αρνητικούς τρόπους, δηλαδή να είναι ανεξέλεγκτος και να χρησιμοποιείται σαν όπλο για να πληγώσει άλλους. Αυτά τα αρνητικά παραδείγματα μπορεί να είναι φυτεμένα βαθιά μέσα στη ζωή σου, ακόμη και πριν αρχίσεις να μιλάς και να καταλαβαίνεις τη ζημιά που προκαλούσαν στη ζωή σου.

Σήμερα πολλοί από εμάς εκδηλώνουμε τον θυμό μας χωρίς καν να το σκεφτόμαστε. Ο θυμός έχει γίνει ένα τόσο αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας, που βγαίνει μέσα σε ένα κλάσμα του δευτερολέπτου. Είναι εύκολο να πείσεις τον εαυτό σου λέγοντας «Ε! τι να κάνουμε, έτσι είμαι εγώ, πάντα ήμουν οξύθυμος.»

Πολλοί σήμερα δεν ελέγχουν τον θυμό τους, αλλά αντίθετα ο θυμός τους είναι αυτός που τους ελέγχει. Αν πατήσεις το λάθος κουμπί τους, αυτομάτως εκρήγνυνται. Ανταποκρινόμαστε με θυμό χωρίς καν να το σκεφτούμε.

Η αλήθεια όμως είναι ότι, καθώς περνούν τα χρόνια, έχουμε κάνει μια σειρά επιλογών – έχουμε επιλέξει να αγκαλιάσουμε τον θυμό χωρίς να σκεφτόμαστε την καταστρεπτική του δύναμη στη ζωή μας. Τον έχουμε χρησιμοποιήσει σαν ένα όπλο, πιστεύοντας ότι έχουμε το δικαίωμα να είμαστε θυμωμένοι. Έχουμε δει τη δύναμή του και μας αρέσει η δύναμη.

### 2. Πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη για τον θυμό σου

Σ' αυτό το κεφάλαιο, λίγο πιο πάνω, είδαμε διάφορους τρόπους, με τους οποίους οι άνθρωποι εκφράζουν τον θυμό τους. Επίσης είδαμε πόση δύναμη έχει αυτό το συναίσθημα στη ζωή μας. Πώς θα απαντούσες, λοιπόν, με ειλικρίνεια στο εξής ερώτημα:

Αποτελεί πρόβλημα ο θυμός στη ζωή σου;

Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που μερικοί από εμάς αντιμετωπίζουμε, είναι να παραδεχτούμε ότι έχουμε πρόβλημα. Είτε έχεις μεγάλο πρόβλημα με τον θυμό είτε μικρό ή δεν έχεις καθόλου πρόβλημα, και πάλι χρειάζεται να ξεκινήσεις από εδώ. Πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη για τον θυμό σου. Οι άλλοι άνθρωποι δεν είναι αυτοί που «σε κάνουν να θυμώνεις.» Εσύ επιλέγεις να αντιδράσεις με θυμό. Είναι δικός σου ο θυμός.

Αυτό είναι ένα μεγάλο βήμα στο να μάθουμε πώς να χρησιμοποιούμε τον θυμό μας με τέτοιο τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό. Καθημερινά πρέπει να λες: «Πρέπει να αναλάβω την ευθύνη του θυμού μου.»

Είτε είσαι έξαλλος, αναστατωμένος, συγχυσμένος, αηδιασμένος, οργισμένος, γεμάτος με μίσος ή ξεσπάς με θυμό – είτε είναι αυτό μικρό ή μεγάλο θέμα στη ζωή σου, και πάλι πρέπει να πεις: «Πρέπει να αναλάβω την ευθύνη για τον θυμό μου.»

### 3. Ο θυμός μπορεί να γίνει εθιστικός

Ένας νεαρός που ήταν εθισμένος στα ναρκωτικά, πριν έρθει στο «Πρόκληση στα Νιάτα» (ένα Κέντρο αποτοξίνωσης) είπε: «Όταν δεν μπορούσα να βρω ναρκωτικά, ο θυμός μου έδινε αυτό που λαχταρούσα, δηλαδή «μαστουρωνόμουν» με συναισθήματα θυμού και πλήγωνα άλλους ανθρώπους. Είχα τον έλεγχο και αυτό με έκανε να αισθάνομαι ωραία.»

Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα γεμάτο με ενέργεια. Μπορεί να απελευθερώσει αδρεναλίνη στον εγκέφαλό σου και σου δίνει ένα συναισθηματικό ανέβασμα. Για κάποιους ανθρώπους ο θυμός είναι το μονοπάτι που οδηγεί σε συναισθηματική ευχαρίστηση. Όταν αυτός ο άνθρωπος δίνει διέξοδο στον θυμό του, αισθάνεται ισχυρός.

Ο θυμός μπορεί να γίνει τόσο δυνατός, ώστε να φαίνεται ότι έχει μια δική του ζωή. Φαίνεται να ελέγχει τη ζωή σου αντί να έχεις εσύ τον έλεγχο. Ο θυμός σου μπορεί να γίνει τόσο τοξικός, ώστε να καταστρέψει τα πάντα και ιδιαίτερα τις σχέσεις σου με τους άλλους ανθρώπους.

## Συμπέρασμα

Πώς μπορείς να ελέγχεις αυτό το ισχυρό συναίσθημα στη ζωή σου; Υπάρχει ελπίδα για μια πραγματική αλλαγή; Υπάρχει ανάγκη αλλαγής; Πριν απαντήσεις αυτές τις ερωτήσεις, σκέψου την εξής ερώτηση: Αν ο Ιησούς ήταν εδώ αυτή τη στιγμή, πώς θα απαντούσε Αυτός σ' αυτή την ερώτηση; Υπάρχει ανάγκη για τον (βάλε το όνομά σου) να αλλάξει τον τρόπο που χρησιμοποιεί τον θυμό του; Τι θα έλεγε ο Ιησούς για σένα; Πόση αλλαγή θα έλεγε ο Ιησούς ότι χρειάζεσαι, ώστε να ελέγχεις τον θυμό σου;

Αν πρόκειται να κάνεις κάποιες αλλαγές στη ζωή σου όσον αφορά τον θυμό σου, τότε πρέπει να ξεκινήσεις με το να αναλάβεις την ευθύνη για τον θυμό σου σήμερα. «Αποφασίζω να ελέγγω τον θυμό μου.» Αν είμαστε ειλικρινείς, οι περισσότεροι από εμάς θα πρέπει να παραδεχτούμε ότι πολλές φορές χάσαμε τον έλεγχο του θυμού μας. Κι αυτό είχε ως συνέπεια να ζήσουμε τα καταστρεπτικά του αποτελέσματα.

## Κεφάλαιο 2

# Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;

Ο τίτλος αυτού του κεφαλαίου κάνει μια σημαντική ερώτηση που περιλαμβάνει μέσα της διάφορα θέματα. Πρώτα θεωρεί ότι στην πραγματικότητα ο θυμός έχει μια καταστρεπτική επίδραση στη ζωή σου. Είναι ξεκάθαρο ότι κάποιοι έχουν μεγαλύτερο πρόβλημα με τον θυμό από άλλους, κάποιοι έχουν ακόμη σκοτώσει και άνθρωπο εξαιτίας του θυμού. Είναι εύκολο να πέσεις στην παγίδα να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους και να καταλήγεις λέγοντας – εκείνο το άτομο στ' αλήθεια έχει πρόβλημα με τον θυμό - εγώ είμαι πολύ καλύτερος από όλους αυτούς. Δεν έχω κανένα τέτοιο πρόβλημα.

Όταν όμως ρίξεις μια ειλικρινή ματιά στη ζωή σου μπορείς να δεις την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στο παρελθόν σου; Πως θα απαντούσαν σ' αυτή την ερώτηση οι πιο κοντινοί σου άνθρωποι;

Ο τίτλος του κεφαλαίου αυτού περιλαμβάνει άλλη μια προϋπόθεση, ότι πραγματικά θέλεις να μάθεις πώς να νικήσεις τη δύναμη του θυμού στη ζωή σου. Μόνο εσύ μπορείς να αποφασίσεις πόση σημασία έχει για σένα αυτό το θέμα.

### **A. Δεν υπάρχουν λύσεις που δίνονται με το «μαγικό ραβδί»**

Όταν διαπραγματεύεσαι με ένα πρόβλημα θυμού δεν υπάρχουν «μαγικές λύσεις», να κάνεις δηλαδή, μια απλή προσευχή και ντινγκ να εξαφανιστεί το πρόβλημα του θυμού που έχεις. Τα μαγικά ραβδιά λειτουργούν μόνο στις ταινίες και στα παραμύθια.

Στον πραγματικό κόσμο που ζεις χρειάζεται αποφασιστικότητα και πολλή δουλειά για κάποιο χρονικό διάστημα για να μπορείς να βρεις πραγματικές λύσεις στο πρόβλημα σου. Η Αγία Γραφή είναι γεμάτη με πρακτικές συμβουλές που θα βοηθήσουν και υπάρχουν ώριμοι Χριστιανοί που μπορούν να δώσουν θετική βοήθεια μ' αυτή τη διαδικασία. Μην κατακυριεύεσαι από το μέγεθος του σκοπού. Αντί γι' αυτό κοίτα στον Θεό ο οποίος είναι έτοιμος να σε βοηθήσει σε κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζεις.

Μη ζητάς από τον Θεό να σου αφαιρέσει την ικανότητα να αισθάνεσαι θυμό. Δεν πρόκειται να σου την αφαιρέσει όπως δεν πρόκειται και να εξαφανίσει το χέρι σου αν έχεις πρόβλημα να κλέβεις. Σε δημιούργησε με την ικανότητα να βιώνεις το συναίσθημα του

θυμού και όταν μάθεις να τον χρησιμοποιείς με τον τρόπο που θέλει ο Θεός, δε θα είναι πια μια καταστρεπτική δύναμη στη ζωή σου αλλά μια θετική δύναμη.

## **B. Αρχισε από το τέλος**

Αν πρόκειται να μάθεις πώς να νικήσεις την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή σου, θα ήταν καλό να αρχίσεις από το τέλος. Πού θέλεις να είσαι όταν λύσεις εντελώς το πρόβλημά σου με τον θυμό; Πώς θα ήθελες να είναι η ζωή σου;

Ακόμη πιο σημαντικό: Πού θέλει ο Θεός να είσαι; Πώς θέλει Αυτός να είναι η ζωή σου όταν χρησιμοποιείς τον θυμό όπως Εκείνος θέλει;

Είναι πολύ σημαντικό να αρχίσεις από το τέλος για να έχεις κάποιο στόχο. Τότε μπορείς να αρχίσεις κάνοντας ένα βήμα τη φορά, έχοντας τα μάτια σου στραμμένα στο στόχο που έχεις βάλει.

### **1. Πού θέλεις να είσαι;**

Αφιέρωσε μερικά λεπτά να ονειρευτείς το μέλλον σου. Πώς θα ήταν η ζωή σου αν δεν είχες πρόβλημα με τον θυμό; Πόσο διαφορετικά θα αισθανόσουν και θα έπραττες αν δεν επέτρεπες στον θυμό να παίζει ένα καταστροφικό ρόλο στη ζωή σου; Πώς θα επηρέαζε τη σχέση σου με την οικογένεια σου και με τους πιο κοντινούς σου ανθρώπους.

Υπάρχει μια περιπλοκή για πολλούς από εμάς εδώ. Μπορεί να λες «Όλοι όσους γνωρίζω έχουν πρόβλημα με τον θυμό. Αν κάποιος πει ότι δεν έχει πρόβλημα με τον θυμό, πιθανόν ψεύδεται ή απλά έχει παραισθήσεις».

Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν άνθρωποι που έχουν μάθει να ελέγχουν τον θυμό τους, οπότε δεν είναι πλέον μια καταστροφική δύναμη στη ζωή τους. Έχουν μάθει πώς να τον χρησιμοποιούν με ένα θετικό τρόπο.

Ένα από τα κλειδιά για να μάθεις τι μπορεί να περιλαμβάνει το μέλλον σου, είναι να ανακαλύψεις τις υποσχέσεις του Θεού που σχετίζονται με αυτό το θέμα και κατόπιν να μείνεις σ' αυτές τις υποσχέσεις.

### **2. Πού θέλει ο Θεός να είσαι;**

Ο Θεός δε σε έπλασε να είσαι σκλάβος του θυμού σου. Δε θέλει ο θυμός να καταστρέφει τη ζωή σου. Αντί αυτού σε έπλασε μ' αυτό το συναίσθημα για να πειραματιστείς μια πλούσια ζωή και ο θυμός είναι μέρος του δημιουργικού σχεδίου του για σένα.

Η πραγματική πρόκληση που αντιμετωπίζεις σήμερα είναι: Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τον θυμό μου με τρόπο που να τιμά τον Θεό; Εκεί σε θέλει ο θεός να είσαι.

Είναι πολύ εύκολο να διαβάσεις την παραπάνω παράγραφο και να πεις, «Εντάξει, αυτός είναι ο στόχος μου», αλλά για να φτάσεις στο σημείο να χρησιμοποιείς τον θυμό σου με τρόπο που να τιμά τον Θεό, μπορεί να χρειαστεί κάποιο διάστημα. Πιθανόν μπαίνεις στον πειρασμό να πεις, «ξέχασε το, ποτέ δε θα είμαι τέλειος».



Αυτό το κείμενο δεν είναι ένα κάλεσμα για να γίνεις τέλειος. Είναι ένα κάλεσμα για να κάνεις ένα βήμα τη φορά προς το σημείο να γίνεις το άτομο που θέλει ο Θεός να είσαι. Όταν φτάσεις στο στόχο σου, άσχετα με το πόσο καιρό θα χρειαστεί, θα ανακαλύψεις ότι έχεις εκπληρώσει έναν από τους στόχους της ζωής σου. Θα μπορείς να κοιτάς πίσω στο παρελθόν σου και να λες «Ευχαριστώ τον Θεό που δεν είμαι όπως ήμουν. Έχω πράγματι αυξηθεί με ένα θετικό τρόπο».

Για να πετύχεις να φτάσεις σ' αυτό το σημείο, θα χρειαστείς τη βοήθεια του Θεού. Αυτός είναι έτοιμος να σε βοηθήσει. Επίσης θα χρειαστεί η βοήθεια των ανθρώπων που έχουν προχωρήσει πιο πέρα από σένα.

### 3. Πού είσαι σήμερα;

Όταν καταλάβεις πού θέλεις να πας, χρειάζεται να ρίξεις μια πιο προσεκτική ματιά στον εαυτό σου και να δεις πού είσαι σήμερα. Πώς χρησιμοποιείς τον θυμό τώρα στη ζωή σου; Το πρόβλημα θυμού που έχεις, είναι κυρίως με άλλους ανθρώπους ή είσαι θυμωμένος με τον εαυτό σου; Ή με τον Θεό; Ή πιάνεις τον εαυτό σου να θυμώνει με πράγματα; Όπως με τον υπολογιστή σου, για παράδειγμα.

Επίσης κάτι που σχετίζεται στενά μ' αυτό, είναι ότι πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη για τον θυμό σου. Δεν σου κάνει καλό να λες, «Αν σταματήσεις να με εκνευρίζεις, τότε η ζωή μου θα είναι μια χαρά». Ακόμη κι' αν όλοι οι άλλοι γύρω σου ήταν τέλειοι και δεν έκαναν κανένα λάθος, αυτό δε θα άλλαζε το πρόβλημά σου με τον θυμό. Εσύ και πάλι θα ήσουν ο εαυτός σου.

Όλοι αυτοί οι άλλοι άνθρωποι γύρω σου ξεσκεπάζουν το πρόβλημα του θυμού σου. Όταν κάνουν κάτι που σε προκαλεί να αντιδράσεις με θυμό, δεν είναι αυτοί η αιτία του προβλήματος. Αυτοί απλά φέρνουν στην επιφάνεια το πρόβλημά σου. Αυτό δε σημαίνει ότι αυτό που κάνουν είναι σωστό, μπορεί να σου συμπεριφέρονται με άσχημο τρόπο, μπορεί οι πράξεις τους να είναι διαβολικές, αλλά πέρα από όλα αυτά εσύ πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη για τον «δικό» σου θυμό.

Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για σένα να επισημάνεις με ακρίβεια πού είσαι σήμερα, όσον αφορά τον θυμό σου. Αν ρωτήσεις τους πιο κοντινούς σου ανθρώπους, να σου περιγράψουν τι βλέπουν αυτοί στο πρόβλημα σου με τον θυμό, μπορεί να βοηθηθείς. Είναι ανάγκη να προσδιορίσεις πού είσαι σήμερα, για να μπορέσεις να αρχίσεις να κάνεις βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση, ώστε να αναπτυχθείς στο άτομο που ο Θεός θέλει να είσαι.

### 4. Βήμα 1. Είσαι Χριστιανός;

Το να ξεπεράσεις το πρόβλημα του θυμού σου δεν είναι μια μάχη που μπορείς να κερδίσεις με τη δική σου δύναμη. Χρειάζεσαι τη δύναμη του Θεού και Αυτός είναι έτοιμος να σε βοηθήσει. Αν θέλεις να νικήσεις την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή σου, τότε χρειάζεται να θέσεις γερά θεμέλια για να αρχίσει αυτή η αύξηση.

Αν δεν έχεις παραχωρήσει τη ζωή σου στο Χριστό και δεν του έχεις ζητήσει να γίνει Σωτήρας σου και Αρχηγός της ζωής σου, τότε αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή. Καθώς αρχίζεις τη νέα ζωή που ο Ιησούς έχει για σένα, Αυτός υποσχέθηκε να σου δώσει τη δύναμη που χρειάζεσαι να αντιμετωπίσεις κάθε περίπτωση της ζωής σου. Αυτή όμως η υπόσχεση του Θεού είναι για αυτούς που Τον ακολουθούν. Αν δεν έχεις γίνει Χριστιανός, τότε το να

προσπαθείς να διορθωθείς μόνος σου, θα είναι δύσκολο αν όχι αδύνατο. Ο Θεός έχει τη θέληση να σε βοηθήσει αλλά χρειάζεται και εσύ να έχεις τη θέληση να δεχθείς τη βοήθειά Του με τους δικούς Του όρους.

Δεν μπορείς να παραχωρήσεις μόνο τα μέρη της ζωής σου που είναι γεμάτα αμαρτία, και να πεις «Θεέ μου, χρειάζομαι τη βοήθειά Σου σ' αυτό τον τομέα, αλλά μη μου πεις τι θα κάνω με το υπόλοιπο της ζωής μου». Το να δώσεις τη ζωή σου στον Ιησού Χριστό είναι η πιο σημαντική απόφαση που μπορείς να πάρεις. Είναι μια επιλογή «όλα ή τίποτα». Ή θα αφήσεις τον Ιησού να γίνει ο Αρχηγός όλης της ζωής σου ή δεν θα είναι ο Αρχηγός. Όπως μια γυναίκα δεν μπορεί να είναι «εν μέρει» έγκυος, δεν μπορείς να παραδοθείς «εν μέρει» στον Ιησού.

Αν έχεις γίνει Χριστιανός, ο Ιησούς είναι έτοιμος να σε βοηθήσει με το πρόβλημα του θυμού σου. Αλλά απλά και μόνο επειδή είσαι Χριστιανός, αυτό δε σημαίνει ότι Αυτός αυτόματα θα αφαιρέσει το πρόβλημα του θυμού σου. Αν δύο άνθρωποι παντρευτούν, δεν σημαίνει ότι η σύζυγος αυτομάτως θα μείνει έγκυος.

Έχουν γραφτεί πολλά βιβλία όσον αφορά τον θυμό και πώς να τον ελέγχεις. Αυτά τα βιβλία προτείνουν διάφορους τρόπους, ώστε να μπορείς να αλλάξεις. Στο υπόλοιπο αυτής της σειράς θα δούμε μόνο λίγες από τις στρατηγικές που μπορείς να χρησιμοποιήσεις, για να υπερνικήσεις την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή σου.

## Γ. Πώς τα προσωπικά μου δικαιώματα συνδέονται με τον θυμό μου;

Θα καταπιαστούμε με ένα από τα πιο δύσκολα θέματα στη ζωή σου, που σχετίζεται με την καταστρεπτική δύναμη του θυμού. Αυτό το θέμα είναι τα «προσωπικά σου δικαιώματα». Αν καταλάβεις πώς τα προσωπικά σου δικαιώματα τρέφουν τον θυμό σου και αν παραχωρήσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, θα νεκρώσεις την πιο βαθιά και δυνατή ρίζα του θυμού στη ζωή σου. Αυτό δεν θα λύσει αυτομάτως όλα τα προβλήματα θυμού, αλλά θα είναι το κλειδί στη μεταμόρφωση της ζωής σου, όσον αφορά τον θυμό.

### 1. Τι είναι τα προσωπικά δικαιώματα;

Τα προσωπικά δικαιώματα είναι κανονισμοί που έχουμε βάλει στη ζωή μας. Πολλοί απ' αυτούς τους κανονισμούς καθορίζουν πώς οι άλλοι πρέπει ή δεν πρέπει να μας συμπεριφέρονται σε διάφορες περιστάσεις της ζωής μας. Αναφέρουμε παρακάτω κάποια παραδείγματα προσωπικών δικαιωμάτων:

- Δεν έχεις το δικαίωμα να μου φέρεσαι χωρίς σεβασμό.
- Πρέπει να μου μιλάς πάντα ευγενικά.

**Προσωπικό δικαίωμα είναι ένας κανονισμός που έχω ορίσει για τον εαυτό μου, τον οποίο περιμένω οι άλλοι να υπακούν.**

Τα προσωπικά δικαιώματα συνήθως έχουν σχέση με ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα θέματα:

1. Κάτι που ένα άτομο έχει στην κατοχή του.
2. Κάτι που ένα άτομο κατάλληλα διεκδικεί, ότι είναι δικό του.
3. Κάτι που ένα άτομο έχει μια νόμιμη και δίκαιη αξίωση.
4. Η ελευθερία να κάνεις κάτι.
5. Το δικαίωμα να κάνεις κάτι.

- Δεν μπορείς να με διακόπτεις, όταν μιλάω.
- Πρέπει να κάνεις αυτό που σου λέω εγώ.
- Δεν μπορείς να με κατηγορείς ότι έσφαλα.
- Δεν πρέπει να παίρνεις τα πράγματα μου χωρίς να με ρωτάς.
- Δεν πρέπει να με αγνοείς.
- Δεν πρέπει να θυμώνεις μαζί μου.
- Έχω το δικαίωμα να φορέσω ό,τι θέλω.
- Ο υπολογιστής μου πρέπει να κάνει πάντα αυτό που θέλω εγώ να κάνει - αυτομάτως.
- Έχω το δικαίωμα να ακούω οποιαδήποτε μουσική θέλω.
- Δικαιούμαι ελεύθερο/προσωπικό χρόνο.

Η λίστα με τους κανονισμούς μπορεί να γεμίσει πολλές σελίδες. Όμως οι περισσότεροι από εμάς δεν έχουμε γράψει τα προσωπικά μας δικαιώματα, ώστε να τα μοιράσουμε σ' αυτούς που έρχονται σ' επαφή μαζί μας. Με βάση τους κανονισμούς που θέσαμε, λέμε: «Έχω το δικαίωμα να με συμπεριφέρονται μ' αυτό τον τρόπο».

Τώρα θα ήταν καλό να συμπληρώσετε το Σχέδιο 2 «Τα προσωπικά μου δικαιώματα» στον Οδηγό Μελέτης σας. Αυτό το Σχέδιο δίνει έναν αριθμό από διάφορους τομείς της ζωής σου, όπου μπορεί να έχεις προσωπικά δικαιώματα – κανονισμούς που αφορούν τη ζωή σου και περιμένεις οι άλλοι να τους υπακούν. Σκέψου τα πράγματα που σε εκνευρίζουν, σε κάνουν να θυμώνεις και μετά προσπάθησε να αναγνωρίσεις ποιο είναι το προσωπικό δικαίωμα που κρύβεται πίσω από αυτά τα συναισθήματα.

Για παράδειγμα, ας πάρουμε τα ρούχα σου. Θυμώνεις μ' αυτούς που παίρνουν τα ρούχα σου, δίχως να σε ρωτήσουν πρώτα; Τι γίνεται μ' αυτόν που σου λερώνει τα ρούχα σου σκόπιμα; Για παράδειγμα, σκουπίζει τα λερωμένα χέρια του πάνω στο μπουφάν σου;

Η κάθε μια από αυτές τις περιστάσεις μπορεί να αποκαλύπτει έναν «κανονισμό» που περιμένεις οι άλλοι να σεβαστούν:

- 1) Πρέπει να πάρεις την άδειά μου, πριν πάρεις τα ρούχα μου.
- 2) Δεν επιτρέπεται να σκουπίζεις τα χέρια σου στο μπουφάν μου.

Αν ακόμη δεν έχεις καμιά ιδέα ποιο προσωπικό δικαίωμά σου έχει παραβιαστεί, τότε πιθανόν χρειάζεσαι κάποιον φίλο που εμπιστεύεσαι ή σύμβουλο να σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τα προσωπικά δικαιώματα που εμπλέκονται.

## **Γιατί πρέπει να παραχωρήσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;**

### **1. Γιατί ο Θεός μ' αγαπά**

Ο Θεός είναι καλός. Οι δρόμοι Του είναι τέλειοι. Δεν κάνει λάθη. Η αγάπη Του για σένα είναι μεγαλύτερη από οποιαδήποτε άλλη αγάπη μέσα στη ζωή σου. Αν έχεις την πεποίθηση ότι ο Θεός σ' αγαπάει, τότε μπορείς να Τον εμπιστευτείς και να Του παραχωρήσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα. (Ψαλμός 34:8)

### **2. Να δείξω στον Θεό ότι Τον αγαπώ**

Η μεγαλύτερη εντολή μέσα στη Βίβλο μάς λέει να αγαπάμε τον Θεό με όλη την καρδιά μας, την ψυχή, τον νου και τη δύναμη. (Μάρκος 12:30) Ένας τρόπος που μπορείς να δείξεις την αγάπη σου στον Θεό, είναι να παραχωρήσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα σ' Αυτόν. Είναι μια δική σου επιλογή.

### **3. Τα προσωπικά δικαιώματα πάνε μαζί με την κυριότητα**

Όταν γίνεσαι Χριστιανός, ο Θεός γίνεται κάτοχος της ζωής σου. Αυτός κάνει κουμάντο. Εφόσον Αυτός είναι ο ιδιοκτήτης, πρέπει να του παραχωρήσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα. (1 Κορινθίους 6:19β-20, Ρωμαίους 12:1)

### **4. Ο Θεός είναι ο αρχηγός της ζωής μου**

Στη χώρα μου οι νόμοι καθορίζονται απ' αυτούς που είναι στην εξουσία. Όταν γίνεσαι Χριστιανός πρέπει να επιτρέψεις στον Θεό να έχει την εξουσία όλης της ζωής σου. Αυτός γνωρίζει τι είναι το καλύτερο για σένα. (Ματθαίος 11:28-30)

### **5. Επομένως, δε θα θυμώνω**

Θυμώνουμε, όταν οι άλλοι παραβιάζουν τα προσωπικά μας δικαιώματα. Αν παραχωρήσεις αυτά τα δικαιώματα στον Θεό, δεν χρειάζεται πλέον να περιμένεις από τους άλλους να σε υπακούν. (Ψαλμός 37:8)

## **2. Πώς τα προσωπικά δικαιώματα τρέφουν τον θυμό μου;**

Χρησιμοποιούμε τον θυμό μας σαν αντίδραση, όταν οι άλλοι παραβιάζουν τα προσωπικά μας δικαιώματα. Μέσα μας λέμε: «Δεν πρέπει να μου συμπεριφέρεσαι έτσι. Δεν θα σ' αφήσω να μου αχρηστεύεις τους κανονισμούς μου, τη ζωή μου.» Έτσι θυμώνουμε γιατί δεν σεβάστηκαν τα προσωπικά μας δικαιώματα.

Ο Στιβ έλεγε σ' έναν φίλο του για μια περίπτωση που πρόσφατα τον εκνεύρισε πολύ. Ο Στιβ είπε: «Αν και ο άλλος ήταν θυμωμένος, εγώ ήμουν καλά μέχρι που άρχισε να κατηγορεί τη γυναίκα μου. Τότε τα έχασα τον έλεγχο και ξέσπασε ο θυμός μου».

Ποιο ήταν το προσωπικό δικαίωμα του Στιβ, που πυροδότησε τον θυμό του; «Κανείς δεν μπορεί να κατηγορεί τη γυναίκα μου και να μιλάει χωρίς σεβασμό γι' αυτήν.» Όταν ο γείτονας του Στιβ παραβίασε τον κανονισμό του Στιβ, ο Στιβ θύμωσε.

Βέβαια ο Στιβ δεν ξεκίνησε τη συζήτηση λέγοντας στον γείτονά του: «Ας λύσουμε αυτή την παρεξήγηση, αλλά έχω έναν κανονισμό που δεν πρέπει να παραβείς: δεν μπορείς να κατηγορείς τη γυναίκα μου και να μιλάς γι' αυτήν με αναίδεια.»

Ο θυμός του Στιβ ξέσπασε όταν ο γείτονάς του είχε παραβεί τον κανονισμό του, το προσωπικό του δικαίωμα, και ο Στιβ δεν θα το άφηγε αυτό έτσι.

Τα προσωπικά σου δικαιώματα μπορεί να εστιάζουν σε τεράστια ή σε μικρά θέματα. Δεν είναι απαραίτητως τα ίδια για όλους τους ανθρώπους. Ένας στενός σου φίλος μπορεί να έχει τη δυνατότητα να σου πει κάτι και εσύ το δέχεσαι, αν και μπορεί να είναι σκληρό, αλλά αν κάποιος άλλος σου πει το ίδιο πράγμα, θα εκραγείς με θυμό, λέγοντας «δεν έχει το δικαίωμα να το λέει αυτό για μένα, ιδιαίτερα μπροστά στους φίλους μου».

Η βασική αλήθεια που χρειάζεται να δεις εδώ είναι ότι τα προσωπικά σου δικαιώματα σε κάνουν να θυμώσεις και αυτός ο θυμός συνήθως είναι καταστροφικός.

Μια άλλη εξίσου σημαντική αλήθεια που πρέπει να κοιτάξουμε είναι ότι ο Θεός δεν σου είτε να κάνεις τους δικούς σου κανονισμούς για μια ολόκληρη ζωή, και να προσπαθείς να ζεις τη ζωή σου με τους δικούς σου κανονισμούς. Αυτή είναι η πραγματική αλήθεια. Τα προσωπικά δικαιώματα συχνά έρχονται σε σύγκρουση μ' αυτό που ο Θεός θέλει να κάνεις.

Αν επιλέξεις να ακολουθήσεις τον Ιησού, τότε πρέπει να μάθεις να υποτάσσεσαι στους δικούς Του κανονισμούς, όσον αφορά τη ζωή σου.

### **3. Πώς παραχωρώ τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;**

Όπως είπαμε στην αρχή αυτού του κεφαλαίου, τα προσωπικά μας δικαιώματα είναι η ρίζα του προβλήματος της καταστρεπτικής δύναμης του θυμού στη ζωή μας. Αν θέλεις να δεις πραγματική αλλαγή στη ζωή σου και να υπερνικήσεις την καταστροφική δύναμη του θυμού, τότε πρέπει να παραχωρήσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό.

Αυτά τα προσωπικά δικαιώματα είναι η ρίζα ενός ζιζανίου που εισχωρεί βαθιά στο χώμα και προμηθεύει στο φυτό αρκετή τροφή και δύναμη για να αντισταθεί σε οτιδήποτε έρχεται εναντίον του. Αν απλά βγάζεις τα φύλλα από αυτό το είδος του ζιζανίου, τότε απλά θα ξαναβγούν καινούρια φύλλα.

Για να νεκρώσεις αυτό το ζιζάνιο, πρέπει να κόψεις τη ρίζα του, πράγμα που σημαίνει ότι θα αποκλείσεις το ζιζάνιο από την τροφή του.

Για να σκοτώσεις την καταστρεπτική δύναμη του θυμού, πρέπει να παραδώσεις τα προσωπικά δικαιώματά σου στον Θεό. Αυτό μπορεί να μην είναι εύκολο. Το ερώτημα είναι πόσο αποφασισμένος είσαι να αλλάξεις. Έχεις κουραστεί με τον τρόπο που ο θυμός αναστατώνει τη ζωή σου; Θέλεις πραγματικά τη βοήθεια του Θεού για να γίνεις το άτομο που θέλει Αυτός να είσαι;

Σας δίνουμε τέσσερα βήματα που θα σας βοηθήσουν να παραχωρήσετε τα προσωπικά σας δικαιώματα στον Θεό.

## **α. Κάνε μια λίστα με τα πράγματα που σε κάνουν να θυμώνεις, σε εκνευρίζουν, σε εξοργίζουν ή απλώς σου δημιουργούν ανησυχίες**

Η δουλειά στην Εργασία 1 «Προσδιορίζοντας τον θυμό μου» στον Οδηγό Μελέτης, σας έδωσε έναν τρόπο, πώς να βλέπετε τις περιστάσεις που σας κάνουν να θυμώνετε. Μπορείτε να προσθέσετε και άλλα παραδείγματα, καθώς θα βλέπετε τι σας κάνει να θυμώνετε τις επόμενες μέρες. Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε και περιστάσεις που σας εκνευρίζουν, σας εξοργίζουν ή απλώς σας ανησυχούν.

Παραδείγματα: Θυμώνω, νευριάζω ή ανησυχώ όταν:

- Οι άνθρωποι δεν με σέβονται.
- Η συγκάτοικός μου χρησιμοποιεί τα ρούχα μου χωρίς να με ρωτάει.
- Μου λένε τι είδους μουσική μπορώ ή δεν μπορώ να ακούω.
- Με αγγίζει ένα άτομο που είναι γεμάτο θυμό.
- Κάποιος μου λέει ψέματα.
- Κάτι προκύπτει και χάνω τον ελεύθερο χρόνο μου.
- Οι άνθρωποι λένε άσχημα πράγματα για την οικογένειά μου.
- Συμβαίνει κάτι που αφορά στα παιδιά μου.

Όταν βλέπεις ότι αισθάνεσαι θυμό, σταμάτα και αναρωτήσου: «Τι ξεκίνησε αυτή την κατηφόρα μου στο μονοπάτι του θυμού»;

## **β. Κάνε μια λίστα με όλα τα προσωπικά σου δικαιώματα**

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ποια είναι τα προσωπικά σου δικαιώματα και αν θα τα παραχωρήσεις στον Θεό. Μπορεί ήδη να ξεκίνησες αυτή τη λίστα στην Εργασία 2, «Τα προσωπικά μου δικαιώματα» από τον Οδηγό Μελέτης. Αυτή είναι όμως μια λίστα που θα προσθέτεις περισσότερους «κανονισμούς», καθώς θα βλέπεις τι σε κάνει να θυμώνεις τις επόμενες μέρες.

Καθώς αφιερώνεις χρόνο για να γράψεις αυτά τα προσωπικά δικαιώματα, αυτό θα σε βοηθήσει να θυμάσαι ποια από αυτά έχεις παραχωρήσει στον Θεό. Αν ανακαλύψεις ότι ακόμη θυμώνεις για τον ίδιο λόγο, τότε θυμήσου ότι ήδη το έχεις παραχωρήσει στον Θεό.

## **γ. Προσευχήσου και παραχώρησε τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό**

Η διαδικασία του να παραχωρείς τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό είναι απλή αλλά όχι εύκολη. Πρέπει να τα φέρεις στον Ιησού και να του πεις: «Ιησού, σου παραχωρώ όλα τα προσωπικά μου δικαιώματα. Δεν είναι πλέον δικά μου, τώρα ανήκουν σε Σένα. Θέλω η ζωή μου να είναι πλήρως παραδομένη σε Σένα. Θέλω οι δικοί Σου κανονισμοί να είναι δικοί μου κανονισμοί για μια ζωή».

Μπορεί να σε βοηθήσει αν διαβάσεις φωναχτά το καθένα από τα προσωπικά σου δικαιώματα που έχεις γράψει στο χαρτί σου και μετά να πεις: «Ιησού, Σου παραχωρώ αυτό το προσωπικό μου δικαίωμα. Δεν είναι πλέον δικό μου και με τη βοήθειά Σου, δεν θα αντιδράσω με θυμό, όταν κάποιος παραβιάσει αυτό το προσωπικό δικαίωμα, που δεν είναι πλέον δικό μου αλλά δικό Σου. Αντίθετα, αυτού θα ανταποκριθώ με τον τρόπο που θέλεις εσύ».

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την Εργασία 3, «Η δέσμευσή μου ως προς τα προσωπικά μου δικαιώματα», στον Οδηγό Μελέτης σου, για να σε βοηθήσει μ' αυτή την διαδικασία της παραχώρησης των προσωπικών σου δικαιωμάτων στον Θεό.

Στις επερχόμενες μέρες όταν ανακαλύψεις περισσότερα προσωπικά δικαιώματα, φέρε τα στον Θεό και προσευχήσου δίνοντάς τα σ' Αυτόν. Αν διαπιστώσεις ότι εξακολουθείς να κρατάς κάποιο από τα προσωπικά σου δικαιώματα, φέρε το και πάλι πίσω στον Θεό και παράδωσέ το σ' Αυτόν.

## **δ. Πάρε την απόφαση να ευχαριστείς τον Θεό για οτιδήποτε συμβαίνει**

Στην 1 Θεσσαλονικείς 5:16 – 18 λέει: <sup>16</sup> «Να είστε πάντοτε χαρούμενοι. <sup>17</sup>Να προσεύχεστε αδιάκοπα. <sup>18</sup>Να ευχαριστείτε τον Θεό για το καθετί. Αυτό είναι το θέλημα του Θεού, όπως αποκαλύφθηκε σ' εσάς διά του Χριστού».

Είναι εύκολο να λες: «Θεέ, σου δίνω τα δικαιώματά μου». Αλλά είναι πολύ πιο δύσκολο να ευχαριστείς τον Θεό για ό,τι συμβαίνει εξαιτίας αυτής της απόφασης. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μάθεις να ευχαριστείς τον Θεό, όταν κάποιος παραβαίνει ένα από τα δικαιώματά σου. Μπορεί να είναι πάρα πολύ δύσκολο να το κάνεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι ευχαριστείς το άλλο άτομο που παραβαίνει ένα από τα προσωπικά σου δικαιώματα.

Κάθε φορά που ο άλλος παραβαίνει ένα από τα προσωπικά σου δικαιώματα σταμάτα και ευχαρίστησε τον Θεό, που φροντίζει για σένα και για τα δικά Του προσωπικά δικαιώματα.

Θυμήσου ότι ο Θεός πάντοτε θα σου δίνει ό,τι χρειάζεσαι. Κοιτάξτε στην προς Φιλιππησίους Επιστολή 4:19. Στραφείτε στον Θεό για σοφία, δηλαδή πώς πρέπει να ανταποκριθείτε στο άτομο που παραβαίνει το προσωπικό σας δικαίωμα. Ο Λόγος του Θεού μας βοηθάει λέγοντάς μας πώς να ανταποκρινόμαστε σ' αυτές τις δύσκολες περιστάσεις. Κοιτάξτε στο Ευαγγέλιο του Λουκά 6 και στην Επιστολή Ιακώβου 1:2-5. Τα εδάφια από την Επιστολή του Ιακώβου μας δίνουν έναν νέο τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων. Δείτε επίσης στην Επιστολή προς Ρωμαίους 5:1-5.

Όταν μάθεις να ευχαριστείς τον Θεό κάθε μέρα για οτιδήποτε συμβαίνει, θα γευτείς μια καινούρια ελευθερία από τον θυμό και την ανησυχία. Θα σου είναι πιο εύκολο να βάλεις σε εφαρμογή τα εδάφια 27-38 του βου κεφαλαίου από το κατά Λουκά Ευαγγέλιο. Ως Χριστιανός που επιθυμεί να ακολουθήσει τον Θεό, υπάρχει κάτι περισσότερο στη ζωή από το να υπερνικάς τον θυμό. Ο Θεός θέλει να ανταποκρίνεσαι με τον δικό του τρόπο σε καθεμιά από αυτές τις δύσκολες περιστάσεις. Αυτό πιθανόν θα χρειαστεί περισσότερο από μερικές βδομάδες για να το μάθεις. Ίσως θα χρειαστεί το μεγαλύτερο μέρος της ζωής σου.



## 4. Τι θα συμβεί, όταν δώσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;

### α. Θα σκοτωθώ!

Η σκέψη να παραδώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό μπορεί να φαίνεται γελοία, τρελή, ανόητη και ακόμη περισσότερο. «Ο κόσμος στον οποίο ζω είναι γεμάτος με κακούς ανθρώπους. Αν παραδώσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό και δεν κάνω κάτι να προστατεύσω τον εαυτό μου, θα σκοτωθώ. Δεν είμαι χαζός».

Η παράδοση των προσωπικών σου δικαιωμάτων στον Θεό μπορεί να σε φοβίζει, αλλά δεν είναι ανοησία. Αν κάνεις Κάνοντας αυτό που ο Θεός θέλει να κάνεις, είναι το καλύτερο πράγμα που θα μπορούσες ποτέ σου να κάνεις, όσο ανόητο κι αν φαίνεται αυτό στους άλλους. Οι υποσχέσεις του Θεού είναι ξεκάθαρες και γεμάτες με ελπίδα για σένα.

#### Δευτερονόμιο 31:8

**Ο Κύριος ο ίδιος θα προπορεύεται μπροστά σου θα είναι μαζί σου δε θα σ' αφήσει, δε θα σ' εγκαταλείψει. Μη φοβάσαι και μη δειλιάζεις.**

Ο Ιησούς επίσης υποσχέθηκε ότι ποτέ δε θα σ' εγκαταλείψει.

#### Ματθαίος 28:20

**Κι εγώ θα είμαι μαζί σας πάντα, ως τη συντέλεια του κόσμου.**

Μπορείς να έχεις πλήρη πεποίθηση στον Ιησού καθώς Του παραδίνεις τα προσωπικά σου δικαιώματα. Αυτός θα είναι εκεί μαζί σου κάθε μέρα για το υπόλοιπο της ζωής σου.

Αν συλλογιστείς ποια είναι η βαθύτερη αιτία της σκέψης «θα σκοτωθώ», θα ανακαλύψεις ότι αυτή έχει τη ρίζα της στο συναίσθημα του φόβου. Ο διάβολος θέλει να φοβάσαι την ιδέα του να δώσεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα, σαν κάτι ανόητο. Μην ακούς τα ψέματα του διαβόλου.

## Τι συμβαίνει, αν δε δώσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;

### 1. Δείχνεις ανυπακοή στον Θεό

Στον Ιάκωβο 4:17 λέει: «Όποιος, λοιπόν ξέρει να κάνει το καλό και δεν το κάνει, αμαρτάνει». Αν ξέρεις ότι το σωστό πράγμα για σένα είναι να δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό αλλά δεν το κάνεις, παραβαίνεις το θέλημα του Θεού ανυπακούς και αμαρτάνεις. Ο Θεός θέλει να είναι ο αρχηγός σε κάθε τομέα της ζωής σου. (Ματθαίος 16:24-26)

### 2. Θα θυμώσεις μόλις κάποιος παραβεί ένα από τα προσωπικά σου δικαιώματα

Αν δεν έδωσες τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, τότε είσαι ακόμη γαντζωμένος σ' αυτά. Όταν κάποιος παραβιάζει ένα απ' αυτά, τότε πολύ εύκολα αντιδράς με θυμό. Αυτός ο θυμός θα συνεχίσει να έχει μια καταστροφική επιρροή στη ζωή σου.

### 3. Θα ανησυχείς

Θα ανησυχείς, γιατί προσωπικά ευθύνεσαι να φροντίζεις τα προσωπικά σου δικαιώματα.

### 4. Παρέχεις στον διάβολο πάτημα μες στη ζωή σου

Όταν δεν δίνεις στον Θεό ένα τομέα της ζωής σου, αυτό δίνει πάτημα στον διάβολο. Του δίνεις τον έλεγχο διαμέσου της ανυπακοής και της ανταρσίας.

Αντίθετα, άφησε τον εαυτό σου στα χέρια του Θεού και Αυτός θα σε περάσει μέσα από κάθε δυσκολία. Αν πάλι φύγεις απ' αυτή τη ζωή, να είσαι σίγουρος ότι θα ζεις με τον Χριστό αιώνια.

### **Ψαλμός 31:15-16**

**<sup>15</sup>Αλλά εγώ σ' εσένα έλπισα, Κύριε, «είσαι Θεός μου», είπα. <sup>16</sup>Στην εξουσία σου τα χρόνια μου είναι.**

Εμπιστεύσου τον Ιησού και θα είσαι ασφαλής. Το μέλλον σου είναι στα χέρια Του.

## **β. Και πάλι θα αισθάνεσαι θυμό**

Πιθανόν ένα από τα πρώτα πράγματα που θα ανακαλύψεις, όταν παραδίνεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό είναι ότι και πάλι θα θυμώνεις. Ακόμη και αν έχεις «καρφώσει αυτά τα προσωπικά σου δικαιώματα στον σταυρό», θα διαπιστώσεις κάποιες φορές ότι ο θυμός «ξεπήδησε» από τον σταυρό και φώλιασε πίσω στο μυαλό σου και πάλι.

Αυτές οι οργισμένες απαντήσεις είναι μέρος της ζωής σου για πολύ καιρό, πιθανόν και για χρόνια. Οι παλιές συνήθειες δύσκολα κόβονται.

Μπορεί να χρειάζεται να καρφώνεις καθημερινά αυτά τα προσωπικά δικαιώματα στον σταυρό και κάθε φορά να λες: «Ιησού, θέλω να πάρεις αυτό το προσωπικό δικαίωμα. Είναι δικό Σου, όχι δικό μου».

Αυτές οι δοκιμασίες μπορεί να προέρχονται από τους ίδιους ανθρώπους που σε έκαναν να θυμώνεις στο παρελθόν. Αυτοί δεν σου φέρονται διαφορετικά, απλώς και μόνο επειδή προσευχήθηκες στον Θεό και Του παρέδωσες τα προσωπικά σου δικαιώματα.

Επιπροσθέτως ο διάβολος θα κάνει τα πάντα για να σε παγιδέψει και να σε κάνει να επιστρέψεις στους παλιούς σου τρόπους, δηλαδή να ξεσπάς με θυμό. Αυτές οι δοκιμασίες μπορεί να είναι καταστάσεις, όπου ειλικρινά αισθάνεσαι ότι σε έχουν αδικήσει. Μπορεί να λες: «δε θα τους αφήσω να ξεφύγουν απ' αυτό», αλλά αν έχεις παραδώσει αυτό το προσωπικό δικαίωμα στον Θεό, τότε είναι δική Του ευθύνη να αντιμετωπίσει αυτό το άτομο.

## **γ. Να περιμένεις ο Θεός να σε δοκιμάσει**

Όταν παραδώσεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα, να είσαι σίγουρος ότι ο Θεός θα δοκιμάσει την ειλικρίνιά σου. Ο Θεός θα επιτρέψει σε ανθρώπους να παραβιάσουν τα προσωπικά σου δικαιώματα, για να σε βοηθήσει να μάθεις να ζεις δίχως τα προσωπικά σου δικαιώματα.

## **δ. Πρέπει να αναπτύξεις νέους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων που σου δημιουργούν θυμό**

Το να παραδώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό δεν λύνει ολοκληρωτικά το πρόβλημα του θυμού. Γι' αυτό, όταν παραδώσεις τα δικαιώματά σου στον Θεό, πρέπει να αντιμετωπίζεις με διαφορετικούς τρόπους τις καταστάσεις που σε κάνουν να θυμώνεις. Κι αυτοί είναι:

1. Σκληρή δουλειά

2. Σκληρή δουλειά
3. Σκληρή δουλειά!

Δεν υπάρχουν λύσεις «μαγικού ραβδιού». Αν θέλεις ο Θεός να σε βοηθήσει ώστε να αναπτύξεις νέους τρόπους αντιμετώπισης στη ζωή σου, Αυτός είναι έτοιμος να το κάνει, αλλά με τους δικούς Του όρους. Πρέπει να μελετάς τη Βίβλο σου και να ανακαλύψεις πώς ο Θεός θέλει να ανταποκρίνεται σ' αυτές τις δύσκολες καταστάσεις. Οι δικές Του λύσεις θα σε οδηγήσουν στο μονοπάτι της αληθινής ζωής, στο είδος της ζωής που Αυτός θέλει να έχεις.

### **Ρωμαίους 12:1-2**

**Να, αυτό είναι που θέλω να κάνεις με τη βοήθεια του Θεού: Πάρε την κάθε συνηθισμένη μέρα, τον ύπνο σου, την ώρα που τρως, πηγαίνεις στη δουλειά, κάνεις διάφορα πράγματα και τοποθέτησέ τα μπροστά στον Θεό σαν μια προσφορά. Να δέχεσαι με χαρά αυτό που ο Θεός κάνει για σένα, είναι το καλύτερο πράγμα που μπορείς να κάνεις εσύ γι' Αυτόν. Μην εξοικειώνεσαι τόσο πολύ με τις υπάρχουσες συνήθειες του τόπου σου, με την κουλτούρα σου, ώστε να ταιριάζεις μέσα σ' αυτήν χωρίς δεύτερη σκέψη. Αντί αυτού εστίασε την προσοχή σου στον Θεό. Θα αλλάξεις από μέσα προς τα έξω. Να είσαι έτοιμος να καταλάβεις τι θέλει Αυτός από σένα και άμεσα να ανταποκρίνεται σ' αυτό. Όχι σαν τις συνήθειες και την κουλτούρα σου που πάντα σε σέρνουν προς τα κάτω σε συνήθειες και πράξεις ανωριμότητας. Ο Θεός βγάζει το καλύτερο μέσα από σένα, και σε βοηθάει να ωριμάσεις, μέσα σου.**

Ένα μεγάλο μέρος της αντιμετώπισης των δυσκολιών με διαφορετικό τρόπο είναι να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης σου. Δηλαδή να μάθεις να ανακαινίζεις το μυαλό σου. Αυτό είναι μάθημα μιας άλλης τάξης και δεν μπορούμε να καλύψουμε όλα αυτά τα θέματα σ' αυτό το μάθημα.

Θα έρχεσαι αντιμέτωπος με μια ποικιλία επιλογών σχεδόν κάθε μέρα. Είναι δική σου επιλογή να αντιδράσεις με τον τρόπο που αντιδρούσες στο παρελθόν, δηλαδή με θυμό, ή να αρχίσεις να αναπτύσσεις νέους τρόπους αντιμετώπισης, ρωτώντας τον Θεό: «Πώς θέλεις, Θεέ μου, να αντιμετωπίσω αυτή την κατάσταση, ώστε να πάρεις Εσύ την τιμή;»

Θα ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά σ' αυτό το θέμα της ανάπτυξης των νέων τρόπων στο Κεφάλαιο 4 αυτής της σειράς.

## **ε. Ακολουθήσε τη διαδικασία αλλαγής κάνοντας ένα βήμα τη φορά**

Στη σειρά *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς, Προσωπική Ανάπτυξη μέσα από την Αποτυχία*, βλέπουμε πιο προσεκτικά πώς η αποτυχία έχει επηρεάσει τη ζωή μας και πώς μπορούμε να αυξηθούμε μέσω των αποτυχιών μας.

Θα ήταν καλό να ρίξεις μια πιο προσεκτική ματιά σε εκείνο το μάθημα γιατί πολλά απ' τα θέματα που καλύπτονται εκεί άμεσα σχετίζονται με τις προκλήσεις που θα αντιμετωπίσεις στην ανάπτυξη καινούριων τρόπων αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων, όπου έρχεσαι σε πειρασμό να αντιδράσεις με θυμό.

Ένα απ' τα διαγράμματα εκείνης της σειράς δείχνει τη διαδικασία της αλλαγής που γίνεται εκεί όπου εμείς πάσχουμε μ' αυτή τη δύσκολη αλλαγή στη ζωή μας.



*Από Προσωπική Ανάπτυξη μέσα από την Αποτυχία, Εγχειρίδιο Μαθητή, 5<sup>η</sup> Έκδοση*

Όταν κοιτάς αυτό τον πίνακα τα βήματα (σκαλιά) προς την αλλαγή είναι γεμάτα με πολλές αποτυχίες. Αυτή είναι η πραγματικότητα και ο Θεός το καταλαβαίνει αυτό. Όπως ένα παιδάκι μαθαίνει να περπατάει, πέφτει πολλές φορές στην πορεία, έτσι και η ζωή σου είναι γεμάτη με πισωγυρίσματα προς τον καταστροφικό θυμό πριν αποκτήσεις μια νέα πορεία δια μέσω των προκλήσεων της ζωής.

Το σημαντικότερο είναι να μείνεις αφιερωμένος σ' αυτό το νέο τρόπο ζωής, κοιτώντας στον Ιησού για δύναμη και σοφία καθημερινά.

## **5. Ποια είναι τα οφέλη όταν δίνω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;**

### **α. Μπορείς να έχεις ειρήνη**

Όταν δίνεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, Του παραδίνεις τον έλεγχο της ζωής σου, με ένα βαθύτερο τρόπο. Τώρα του λες, «Θεέ, σου εμπιστεύομαι τη ζωή μου σήμερα. Έχω τη θέληση να σε ακολουθήσω και να ανταπεξέλθω σε ότι έρθει στο διάβα μου, γνωρίζοντας ότι είσαι μαζί μου, και είσαι έτοιμος να μου δώσεις τη δύναμη και τη σοφία που χρειάζομαι για κάθε καινούρια πρόκληση.»

Αυτή η περιπέτεια σημαίνει ότι εσύ δεν έχεις τον έλεγχο αλλά ο Θεός. Μπορείς να δεχθείς την ειρήνη Του, ξέροντας ότι η δύναμη Του γίνεται τέλεια μέσα στην αδυναμία σου. Ο θεός σου δίνει αυτή την υπόσχεση σήμερα.

### **2 Κορινθίους 12:9**

**Σου αρκεί η χάρη μου, γιατί η δύναμη μου φανερώνεται στην πληρότητα της μέσα σ' αυτή την αδυναμία σου.**

Αντί να αντιδράσεις με θυμό, στρέψε τα μάτια σου στον Χριστό και δέξου την ειρήνη που έχει για σένα.

### **Ιωάννης 14:27**

**Φεύγω και σας αφήνω την ειρήνη. Τη δική μου ειρήνη σας δίνω. Δεν σας τη δίνω όπως τη δίνει ο κόσμος. Μην ανησυχείτε και μη δειλιάζετε.**

## **β. Μπορείς να εστιάσεις στην ανάπτυξη νέων τρόπων αντιμετώπισης των δυσκολιών που να τιμά τον Θεό**

Ο θυμός είναι σαν εκφοβιστής (bully), δεν αφήνει καθόλου χώρο για αύξηση σε άλλους τομείς της ζωής σου. Ο θυμός είναι σαν ζιζάνια μέσα σ' έναν κήπο. Αν δεν κοπούνε, καταλαμβάνουν όλο τον κήπο και δεν επιτρέπουν στα φυτά του κήπου σου να μεγαλώσουν και να βγάλουν καρπό. Με τον ίδιο τρόπο, αν δεν έχεις τον έλεγχο του θυμού σου, αυτό θα σε εμποδίσει να αναπτύξεις άλλους αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων. Όταν δίνεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα, είσαι ανοικτός να αναπτύξεις νέους τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων που θα τιμούν τον Θεό.

Καθημερινά έρχεσαι αντιμέτωπος με προκλήσεις, όπου αισθάνεσαι τον θυμό να ξεσηκώνεται μέσα σου. Αντί να επιτρέπεις αυτό τον θυμό να αυξάνεται, μπορείς απλά να πεις: «Ιησού, Εσύ είσαι ο αρχηγός. Είμαι έτοιμος να μάθω μέσα απ' αυτή την κατάσταση όποιο μάθημα θέλεις να μάθω».

Αντί να προστατέψεις τα προσωπικά σου δικαιώματα, εστιάσου πάνω στην προσωπική σου αύξηση. Καθώς προσπαθείς να μάθεις νέους τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, χρειάζεται να γεμίσεις το μυαλό σου με εδάφια από την Αγία Γραφή. Η αλήθεια Του θα είναι φως στα βήματά σου. Αυτό μπορεί να σου φανεί δύσκολο, αλλά πρέπει να επιμείνεις.

Στο κεφάλαιο 4, θα εξετάσουμε πιο προσεκτικά πώς μπορείς να αναπτύξεις θετικά στοιχεία στον χαρακτήρα σου, ώστε να αντιμετωπίζεις με επιτυχία τις δύσκολες καταστάσεις, που θα συναντήσεις στη ζωή σου. Γιατί βασικός στόχος είναι να μην ξεσπάς πια με θυμό, όπως στο παρελθόν.

## **γ. Ο Θεός θα σε βοηθήσει**

Δεν υπάρχει εδάφιο στην Αγία Γραφή, όπου ο Θεός υπόσχεται να σε βοηθήσει να προστατέψεις τα προσωπικά σου δικαιώματα, καθώς εσύ κρατιέσαι γερά απ' αυτά. Πουθενά δεν υπόσχεται ο Θεός να πολεμήσει ενάντια σ' αυτούς που παραβιάζουν τους κανονισμούς που έβαλες εσύ σ' αυτούς.

Υπάρχουν όμως πολλά εδάφια όπου ο Θεός υπόσχεται να μας βοηθήσει αν παραδώσουμε τη ζωή μας σ' Αυτόν και αφήσουμε Αυτόν να είναι υπεύθυνος. Όταν Αυτός είναι ο υπεύθυνος, βρισκόμαστε σε καλά χέρια. Ακόμη και όταν οι άλλοι μας επιτίθενται με πονηρά κίνητρα, ο Θεός θα είναι εκεί να μας βοηθήσει.

Ο Ιωσήφ στη Γένεση κεφάλαια 37-50 είναι ένα καλό παράδειγμα γι' αυτό το πράγμα. Τα αδέρφια του τον πούλησαν για σκλάβο. Ο Θεός δεν τον ελευθέρωσε από τη σκλαβιά, αλλά μέσα σ' αυτή την κατάσταση Του έδωσε χάρη στα μάτια του Πετεφρή, ο οποίος τον προήγαγε σε μια θέση περιωπής, αλλά ακόμη ήταν σκλάβος.

Όταν η σύζυγος του Πετεφρή άδικα τον κατηγορήσε ότι προσπάθησε να την βιάσει, ο Θεός δεν τον έβγαλε από τη φυλακή. Αλλά μέσα στη φυλακή ο Θεός του έδωσε χάρη απέναντι στον προϊστάμενο της φυλακής. Είμαι σίγουρος ότι ο Ιωσήφ θα προτιμούσε να βγει απ' τη φυλακή, από το να έχει την εύνοια του προϊσταμένου, αλλά ο Ιωσήφ δεν θύμωσε ούτε γέμισε πικρία.

Το σχέδιο του Θεού για τον Ιωσήφ αποκαλύφθηκε αργότερα, όταν βγαίνοντας από τη φυλακή έγινε ο δεύτερος άρχοντας μετά τον Φαραώ. Απ' αυτή τη θέση υπηρέτησε για πολλά χρόνια στην Αίγυπτο. Όταν ο πατέρας του πέθανε, τα αδέρφια του πίστευαν ότι ο Ιωσήφ θα τους εκδικηθεί για τις πονηρές πράξεις τους. Αντί αυτού ο Ιωσήφ δείχνει ότι έχει μάθει τον δρόμο του Θεού στο πώς να αντιδράσει στις πονηρές τους πράξεις κατά το παρελθόν.

#### Γένεσις 50:19-21

**<sup>19</sup> Ο Ιωσήφ τους είπε «Μη φοβάστε! Μήπως εγώ μπορώ ν' αντικαταστήσω το Θεό; <sup>20</sup> Εσείς σκεφτήκατε να μου κάνετε κακό, ο Θεός όμως το μετέστρεψε σε καλό, για να κάνω αυτό που γίνεται σήμερα, να διατηρήσω δηλαδή στη ζωή έναν πολυάριθμο λαό. <sup>21</sup> Τώρα λοιπόν μη φοβάστε! Εγώ θα σας συντηρήσω εσάς και τα παιδιά σας». Έτσι τους παρηγόρησε μιλώντας τους στοργικά.**

Μην επιτρέπεις στον θυμό να κλέψει αυτό που έχει ο Θεός για σένα. Καθώς παραδίνεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό και ακολουθείς το δικό Του μονοπάτι στη ζωή σου, θα δεις ότι Αυτός είναι εκεί καθημερινά να σε βοηθήσει.

### δ. Μπορείς να γίνεις παράδειγμα για μίμηση στους άλλους

Καθώς μαθαίνεις να δίνεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό και να αναπτύσσεις νέους τρόπους αντιμετώπισης των διαφόρων προκλήσεων της ζωής, θα δεις τον θυμό σου να χάνει τη δύναμή του και αντί αυτού, ο Θεός θα σε χρησιμοποιεί όπως Αυτός θέλει. Όταν μάθεις πώς να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τρόπο που να τιμάει τον Θεό, θα ξέρεις ότι πράγματι έχεις πειραματιστεί μια μεταμόρφωση στη ζωή σου.

Καθώς αυξάνεσαι, ο Θεός θα ανοίξει πόρτες για σένα να γίνεις ένα πρότυπο για τους άλλους. Ο Θεός δεν ψάχνει ανθρώπους που ποτέ δεν είχαν πρόβλημα θυμού. Ψάχνει αυτούς που έχουν παραδώσει τον θυμό τους και τα προσωπικά τους δικαιώματα σ' Αυτόν και Του είπαν: «Θέλω Εσύ να είσαι αρχηγός σε κάθε τομέα της ζωής μου».

Δεν χρειάζεται να περιμένεις πότε θα γίνεις τέλειος, για να σε χρησιμοποιήσει ο Θεός. Αυτός ψάχνει για ανθρώπους που αυξάνονται με τον χρόνο, δοκιμάζονται πολλές φορές, προοδεύουν και μαθαίνουν να ανταποκρίνονται με τον τρόπο που Αυτός θέλει.

Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που ψάχνουν κάποιον να τους βοηθήσει σ' αυτή τη διαδικασία και μπορεί εσύ να είσαι ένα απ' αυτά τα άτομα που ο Θεός θα χρησιμοποιήσει. Εντωμεταξύ χρειάζεται να επικεντρωθείς στη δική σου αύξηση, όχι στα προβλήματα θυμού των άλλων.

## **Δ. Τι άλλο εκτός από τα προσωπικά μου δικαιώματα τρέφουν το πρόβλημα του θυμού μου;**

Έχουμε παρουσιάσει τα «προσωπικά δικαιώματα» ως την κύρια ρίζα του καταστρεπτικού θυμού. Υπάρχουν όμως και άλλα θέματα που μπορούν να θρέψουν τον θυμό σου. Αν δεν λυθούν αυτά τα θέματα, ο θυμός σου θα συνεχίσει να προκαλεί καταστροφή στη ζωή σου.

### **1. Αθεράπευτες πληγές από το παρελθόν**

Μπορεί να έχεις πληγωθεί πολύ βαθιά στο παρελθόν ή και πρόσφατα από κάποιον. Ο πόνος και η ζημιά ακόμη σε επηρεάζουν και σήμερα. Ο θυμός σου ανανεώνεται, όταν σκέφτεσαι αυτές τις πληγές ξανά και ξανά.

Το να βρεις τον δρόμο του Θεού προς τη θεραπεία είναι σημαντικό, αν θέλεις να υπερνικήσεις τον θυμό που αισθάνεσαι για αυτόν που σε πλήγωσε.

Αυτές οι αθεράπευτες πληγές από το παρελθόν μπορεί να προκαλούν περισσότερη ζημιά από ό,τι νομίζεις. Ο θυμός σου μπορεί να επηρεάζει και άλλες σχέσεις μέσα στη ζωή σου. Μπορεί να μην υποψιάζεσαι καν τη σχέση ανάμεσα στις πληγές του παρελθόντος και στις αντιδράσεις θυμού που έχεις μέσα σε νέες καταστάσεις που αντιμετωπίζεις σήμερα.

Όταν αυτές οι πληγές από το παρελθόν δεν θεραπεύονται, τότε οτιδήποτε μας θυμίζει το παρελθόν, ξυπνά μέσα μας τον θυμό. Πιο πολύ και απ' αυτό, αν οι πληγές παραμείνουν αθεράπευτες, θα γεννήσουν όλο και περισσότερο θυμό στον εσωτερικό μας κόσμο. Όταν ξαναπληγωθούμε έστω και λίγο, βλέπουμε ένα ηφαιστειο θυμού να εκτοξεύεται προς το άλλο άτομο. Το ξέσπασμα του θυμού μας είναι εντελώς δυσανάλογο ως αντίδραση και επίσης δεν μπορούμε να αντιληφθούμε τη σχέση ανάμεσα στην πληγή του παρελθόντος και στο τωρινό μας ξέσπασμα θυμού.

Αγιάτρευτες πληγές από το παρελθόν προκαλούν ζημιά στο παρόν είτε το παραδέχεσαι ή όχι. Είναι ουσιώδες να μάθεις τον τρόπο του Θεού πώς να λύνεις αυτές τις πληγές από το παρελθόν σου, για να μπορέσεις να προχωρήσεις στην «άφθονη ζωή» που έχει ο Θεός για σένα. Μπορεί να χρειαστείς τη βοήθεια κάποιου συμβούλου ή κάποιον για να σε βοηθήσει να επεξεργαστείς αυτά τα θέματα και να ανακαλύψεις το μονοπάτι του Θεού προς τη θεραπεία και την αύξηση.

### **2. Έλλειψη συγχώρησης και πικρία**

Η έλλειψη συγχώρησης είναι μια ισχυρή δύναμη που τρέφει τον θυμό σου. Διατηρεί την προσβολή ζωντανή στη ζωή σου και σε εμποδίζει να πειραματιστείς τη θεραπεία του Θεού.



Ο Χριστός μάς το έκανε ξεκάθαρο ότι χρειάζεται να συγχωρούμε αυτούς που μας πρόσβαλαν.

### **Ματθαίος 6: 14-15**

**Γιατί, αν συγχωρήσετε τους ανθρώπους για τα παραπτώματά τους, θα σας συγχωρήσει κι εσάς. <sup>15</sup> Αν όμως δε συγχωρήσετε τους ανθρώπους τα παραπτώματά τους, ούτε και ο Πατέρας σας θα συγχωρήσει τα δικά σας παραπτώματα.**

Αυτό δε σημαίνει ότι αυτό που σου έκανε ο άλλος είναι εντάξει. Ο Ιησούς είπε ξεκάθαρα ότι πρέπει να συγχωρούμε. Η έλλειψη συγχώρησης εύκολα εξελίσσεται σε πικρία μέσα στη ζωή σου.

### **Εβραίους 12:15**

**Προσέχετε μήπως κανείς από σας βρεθεί μακριά από τη χάρη του Θεού, μήπως υπάρχει καμιά ρίζα πικρίας που θα φυτρώσει και θα προξενήσει ενοχλήσεις κι έτσι θα μολυνθούν πολλοί απ' αυτήν.**

Αυτή η έλλειψη συγχώρησης και η πικρία οδηγεί σε μια βαθιά έλλειψη εμπιστοσύνης, που επηρεάζει όχι μόνο τη σχέση σου με το άτομο που σε πρόσβαλε αλλά ξεχύνεται και επηρεάζει τις σχέσεις σου και με τους άλλους ανθρώπους.

## **3. Ο θυμός σου σε καταστάσεις σύγκρουσης**

Ακόμη και αν έχεις δώσει τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό και προσπαθείς να ζήσεις αυτή τη νέα σχέση σου με τον Χριστό, πιάνεις τον εαυτό σου να θυμώνει εξαιτίας του τρόπου που ανταποκρίνεσαι, όταν βρίσκεσαι σε κατάσταση διαμάχης. Όταν αντιμετωπίζεις καινούριες διαμάχες, επιστρέφεις πίσω στα παλιά πρότυπα ανταπόκρισης στις διαμάχες, πράγμα που πιθανόν σου προκαλεί θυμό και σύγχυση;

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τον θυμό σαν αρχική αντίδραση, όταν εμπλέκονται σε μια κατάσταση διαμάχης. Απλά δεν έχουν νέες στρατηγικές αντίδρασης σε μια διαμάχη, οπότε επιστρέφουν και πάλι στον θυμό τους.

Αν είναι να κερδίσεις τη μάχη με την καταστρεπτική δύναμη του θυμού, πρέπει να μάθεις πώς να αντιδράς σε διαμάχες χωρίς να θυμώνεις. Το να μάθεις νέους τρόπους αντίδρασης σε μια διαμάχη μπορεί να είναι μεγάλη πρόκληση και μπορεί να χρειαστεί να μάθεις κάποια δύσκολα μαθήματα. Το να μάθεις να χειρίζεσαι μια διαμάχη με τρόπο που να τιμάει τον Θεό, είναι μια ολόκληρη καινούρια σειρά μελέτης, οπότε δεν θα εμβαθύνουμε περισσότερο εδώ.

## **4. Οικογενειακές παραδόσεις, «μεταβιβάσεις»**

Έχεις πει ποτέ σου: «Τι να κάνουμε, εμείς (το όνομα της οικογένειάς σου) έτσι είμαστε. Οι γονείς μου είχαν μεγάλο πρόβλημα με τον θυμό και το ίδιο και οι προπαππούδες μου». Μπορεί εύκολα να υποβιβάζεις την αιτία του προβλήματος βάζοντάς του απλά ως ετικέτα, ότι είναι ένα γνώρισμα της οικογένειάς σου.

Αυτές οι μεταβιβάσεις από τους γονείς και τους προπαππούδες μπορούν να σε επιβαρύνουν με τον θυμό που έχουν αυτοί. Αντί να αιτιολογούμε αυτά τα προβλήματα, η Βίβλος μάς λέει ότι ο Ιησούς ήρθε να μας λυτρώσει από την άδεια αυτή ζωή.

## 1 Πέτρου 1:18

**Ξέρετε καλά τι πληρώθηκε ως αντάλλαγμα για να απελευθερωθείτε από το μάταιο τρόπο ζωής, που κληρονομήσατε από τους προπάτορές σας.**

Η αλήθεια είναι ότι κάθε οικογένεια έχει περάσει στην επόμενη γενεά καλές και κακές συνήθειες. Η καταστροφική χρήση του θυμού είναι μια απ' αυτές τις κακές συνήθειες που συνήθως περνούν από γενεά σε γενεά.

Αν θέλεις να νικήσεις την καταστρεπτική δύναμη του θυμού μέσα στη ζωή σου, πρέπει να πάρεις την ευθύνη του θυμού σου και να «ξεμάθεις» αυτούς τους τρόπους αντιμετώπισης με θυμό που διδάχτηκες από την οικογένειά σου. Αυτή μπορεί να είναι μια δύσκολη διαδικασία, γιατί αυτά μπορεί να είναι μέρος του εαυτού σου από τότε που ήσουν παιδάκι.

Μπορεί εσύ να είσαι ο πρώτος που θα διακόψεις μια οικογενειακή παράδοση «μεταβίβασης» και θα διδάξεις την επόμενη γενιά να χρησιμοποιούν τον θυμό τους με τρόπο που να τιμάει τον Θεό.

## 5. Η συμπεριφορά και οι συνήθειές σου

Μια γυναίκα είπε: «Αν μου πάρεις τον θυμό μου, μου παίρνεις την ταυτότητά μου». Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται πολύ άνετα με τον θυμό τους. Είναι ένα όπλο που έχουν μάθει να το χρησιμοποιούν με δεξιότητα, για να αποδείξουν ότι είναι πιο δυνατοί από τον άλλο. Αυτά τα πρότυπα του να ανταποκρίνονται με θυμό, έχουν γίνει μια δεύτερη φύση τους, καθώς τα χρησιμοποιούν μέσα στα χρόνια. Λένε: «Έτσι είμαι εγώ».

Αυτές οι βαθιά ριζωμένες συμπεριφορές και συνήθειες θα είναι μια μεγάλη πρόκληση για να αλλάξεις. Η πραγματική ερώτηση είναι: «Θέλεις πράγματι να αλλάξεις;»

Θέλεις να βρεις μια νέα ταυτότητα στη σχέση σου με τον Ιησού;

Είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι την κάθε συμπεριφορά και την κάθε συνήθεια που έχεις, τις έχεις μάθει. Αν επιθυμείς να αλλάξεις, μπορείς να μάθεις πώς να συμπεριφέρεσαι με άλλον τρόπο και ν' αναπτύξεις καινούριες συνήθειες ως προς τον χειρισμό του θυμού. Αλλά να θυμάσαι ότι απαιτείται πολλή δουλειά.

## Συμπέρασμα

Πόσοι άνθρωποι πραγματικά καταφέρνουν να νικήσουν την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή τους; Τα πάντα είναι δυνατά με τον Θεό. Ο Θεός θα σου δώσει δύναμη να απαρνηθείς τα προσωπικά σου δικαιώματα. Μπορείς να μάθεις νέους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής. Με τη βοήθεια του Θεού μπορείς να ελέγχεις τον θυμό σου, ώστε να μην φέρνει καταστροφή στη ζωή σου, αλλά να τον χρησιμοποιείς με τρόπο που να τιμά τον Θεό.

Στο επόμενο κεφάλαιο θα δούμε τι λέει ο Θεός για το πώς πρέπει να χρησιμοποιούμε τον θυμό μας. Θα εξετάσουμε τον τρόπο που κάποιοι άνθρωποι μέσα στη Βίβλο χρησιμοποίησαν τον θυμό τους. Θα δούμε και καλά και κακά παραδείγματα.

# Κεφάλαιο 3

## Τι λέει ο Θεός περί θυμού;

Χρειάζεται να κάνεις έναν αυτοέλεγχο για το πώς χειρίζεσαι τον θυμό σου. Αλλά από πού μπορείς να αρχίσεις; Αν ακούσεις μόνο τον εαυτό σου, μάλλον θα χάσεις ένα μέρος της αλήθειας. Η Αγία Γραφή είναι γεμάτη με ιστορίες και διδασκαλίες σχετικά με τον θυμό. Πολλά εδάφια μας λένε επίσης πότε και γιατί θυμώνει ο Θεός.

Αυτό το συναίσθημα περιγράφεται από τα πρώτα κεφάλαια της Γένεσης μέχρι και το τελευταίο βιβλίο της Αγίας Γραφής, το βιβλίο της Αποκάλυψης. Για να μελετήσεις το κάθε εδάφιο ξεχωριστά που αναφέρεται στον θυμό, θα χρειαστείς πολύ χρόνο. Οι λέξεις θυμός, θυμωμένος, οργή, μανία και παραφορά χρησιμοποιούνται πάνω από 600 φορές μέσα στη Βίβλο. Εύκολα μπορείτε να δείτε τα εδάφια, αν χρησιμοποιήσετε ένα ευρετήριο, ή στο διαδίκτυο στο [www.BibleGateway.com](http://www.BibleGateway.com), καθώς επίσης και σε άλλους ιστότοπους που έχουν όλη τη Βίβλο και κάνε ναι έρευνα αυτών των λέξεων.

Ας ερευνήσουμε τι λέει ο Θεός για τον θυμό και ας χρησιμοποιήσουμε αυτά τα εδάφια, για να επισημάνουμε κάποιους τρόπους, που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον θυμό μας με τον τρόπο που ο Θεός θέλει.

### A. Είναι ο θυμός αμαρτία;

#### 1. Ο Θεός σε δημιούργησε με την ικανότητα να βιώνεις τον θυμό

Το να έχεις θυμό δεν είναι αμαρτία. Ο Θεός σε δημιούργησε με την ικανότητα να βιώνεις και να εκφράζεις τον θυμό. Είναι ένα συναίσθημα που ο Θεός σου έδωσε. Ο διάβολος δεν σου έδωσε το συναίσθημα του θυμού.

**Γένεσις 1:27, 31**

<sup>27</sup> Δημιούργησε, λοιπόν ο Θεός τον άνθρωπο σύμφωνα με τη δική του την εικόνα, «κατ' εικόνα Θεού» τον δημιούργησε, τους δημιούργησε άντρα και γυναίκα.

<sup>31</sup> Ο Θεός είδε τα δημιουργήματά του και ήταν όλα πάρα πολύ καλά!

Ο Θεός σε δημιούργησε με την ικανότητα να βιώνεις πολλά ποικίλα συναισθήματα: αγάπη, χαρά, ειρήνη, λύπη και θυμό. Οπότε χρειάζεται να δούμε από την αρχή ότι ο Θεός δεν έκανε λάθος, όταν μας δημιούργησε. Η αλήθεια είναι ότι, όταν κοίταξε αυτό που είχε δημιουργήσει, είδε ότι ήταν «πολύ καλό».

## 2. Η Αγία Γραφή μάς λέει πώς να θυμώνουμε χωρίς να αμαρτάνουμε

Η πρόκλησή μας σήμερα είναι να μάθουμε πώς να χρησιμοποιούμε αυτά τα συναισθήματα που ο Θεός δημιούργησε μέσα μας, να τα χρησιμοποιούμε με τρόπο που να τιμά Αυτόν. Πολύ συχνά ο θυμός μάς βάζει σε δυσάρεστες καταστάσεις που συχνά μας οδηγούν σε περισσότερους μελεάδες. Εδώ έχουμε ένα εδάφιο που βάζει πολύ ψηλά τον πήχη για μας, ένα που πιθανόν φαίνεται αδύνατο να επιτευχθεί σήμερα

**Εφεσίους 4:26-27**

**«Όταν οργίζεστε, μη φτάνετε ως την αμαρτία» η δύση του ήλιου ας μη σας βρίσκει ακόμα οργισμένους. <sup>27</sup>Μη δίνετε χώρο να δρα ο διάβολος.**

Αυτά τα εδάφια στους Εφεσίους μάς ξεκαθαρίζουν ότι μπορείς να θυμώνεις, αλλά συγχρόνως να μην αμαρτάνεις. Αυτό το εδάφιο ξεκάθαρα δείχνει ότι έχεις μια επιλογή. Ωστόσο αυτή είναι μια προειδοποίηση, μια πρόκληση που πρέπει να προσέξεις. Το εδάφιο 27 σε προειδοποιεί να μη δίνεις τόπο στον διάβολο για πάτημα στη ζωή σου. Πώς μπορεί ο θυμός σου να «δώσει τόπο για πάτημα στον διάβολο» μέσα στη ζωή σου; Είναι πολύ εύκολο.

Ο θυμός εύκολα ανοίγει μια πόρτα που μπορεί να σε οδηγήσει σ' έναν τόπο, όπου μπορείς ν' αμαρτήσεις με την ανταπόκρισή σου που είναι γεμάτη θυμό. Ο θυμός και η αμαρτία πάνε μαζί, όταν χρησιμοποιείς τον θυμό σου με έναν τρόπο που είναι ενάντιος στο σχέδιο του Θεού για τη ζωή σου. Ο θυμός, εκτός ελέγχου συνήθως, σε οδηγεί σ' ένα μονοπάτι με αμαρτωλές σκέψεις, πράξεις και λόγια.

## 3. Ο Ιησούς και ο θυμός

Η ζωή του Ιησού είναι επίσης μια απόδειξη ότι ο θυμός δεν είναι αυτομάτως αμαρτία. Ο Ιησούς θύμωσε πάνω από μια φορά. Αν ο θυμός είναι πάντα αμαρτία, τότε ο Ιησούς αμάρτανε. Αν Αυτός αμάρτησε, τότε ο θάνατός Του δεν παρέχει σωτηρία σε σένα και σε κανέναν άλλον. Αν ο Ιησούς δεν πέθανε για τις αμαρτίες μας, τότε όλοι μας κατευθυνόμαστε προς την κόλαση χωρίς καμιά εξαίρεση.

**Μάρκος 3:4-5**

**«Επιτρέπει ο νόμος», τους ρωτάει, «να κάνει το Σάββατο κανείς καλό ή να κάνει κακό; Να σώσει μια ζωή ή να την αφήσει να χαθεί;» Αυτοί σιωπούσαν, <sup>5</sup>Κι αφού έριξε σ' όλους μια ματιά με οργή, λυπημένος πολύ για την πόρωση της καρδιάς τους, λέει στον άνθρωπο: «Τέντωσε το χέρι σου». Εκείνος το τέντωσε, κι έγινε καλά το χέρι του σαν το άλλο.**

Σ' αυτή την ιστορία ο Ιησούς μιλούσε σε μια ομάδα θρησκευτικών αρχηγών. Τους ρώτησε αν επιτρέπεται από το νόμο να κάνει κάποιο καλό το Σάββατο. Η άρνησή τους να Του απαντήσουν Τον εξόργισε, αλλά δεν κάλεσε φωτιά από τον ουρανό να κατακάψει αυτούς τους πεισματάρηδες ανθρώπους.

Αντίθετα ο Ιησούς διοχέτευσε τον θυμό του στην κατεύθυνση της ευεργεσίας και θεράπευσε τον άνθρωπο με το ανάπηρο χέρι. Ο Ιησούς μάς έδειξε ότι κάποιος μπορεί να θυμώνει χωρίς να αμαρτάνει.

Ας δούμε τι άλλο λέει η Βίβλος για τον θυμό. Όσο θα εξετάζεις πώς αυτοί οι άνθρωποι στη Βίβλο χειρίζονταν τον θυμό τους, πρόσεξε τι θέση έχει ο θυμός στη ζωή σου.

## B. Πώς οι άνθρωποι στη Βίβλο χρησιμοποίησαν τον θυμό;

Μέσα στη Βίβλο υπάρχουν πολλές ιστορίες που μας βοηθούν να καταλάβουμε τον θυμό και πώς μπορεί να επηρεάσει τη ζωή μας. Ο θυμός εμφανίζεται απ' τα πρώτα κεφάλαια της Γένεσης και συνεχίζει να υπάρχει σε ολόκληρη τη Βίβλο. Καθώς παρατηρείς αυτά τα γνωστά πρόσωπα της Βίβλου, είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι και αυτοί αντιμετώπιζαν επιλογές όπως κι εσύ. Ο καθένας μας επιλέγει ποια θέση θα καταλάβει ο θυμός στη ζωή μας.

### 1. Ο Κάιν

Ο Κάιν και ο Άβελ ήταν τα πρώτα δύο παιδιά του Αδάμ και της Εύας. Όταν ήταν νεότεροι, πρόσφεραν θυσίες στον Θεό και σύντομα αυτό ήταν το έναυσμα της οργισμένης αντίδρασης του Κάιν.

#### Γένεσις 4:3-8

<sup>3</sup>Υστερα από καιρό, ο Κάιν πρόσφερε στον Κύριο θυσία από τους καρπούς της γης. <sup>4</sup>Ο Άβελ πρόσφερε κι αυτός από τα πρωτότοκα πρόβατα του κοπαδιού του και μάλιστα τα παχύτερα μέρη τους. Ο Κύριος είδε με ευμένεια τον Άβελ και τη θυσία του. <sup>5</sup>Στον Κάιν όμως και στη δική του θυσία δεν έδειξε ευμένεια. Τότε εξοργίστηκε ο Κάιν και σκυθρώπιασε.

<sup>6</sup>Κι ο Κύριος του είπε: «Γιατί οργίστηκες και σκυθρώπιασες; <sup>7</sup>Αν πράξεις το σωστό, Θα ξαναβρείς το κέφι σου. Αν όχι, η αμαρτία δεν παύει να παραμονεύει σαν θηρίο στην πόρτα. Εσένα επιθυμεί· εσύ όμως πρέπει να κυριαρχήσεις πάνω της.»

<sup>8</sup>Τότε ο Κάιν είπε στον Άβελ, τον αδελφό του «Πάμε στα χωράφια.» Κι εκεί στα χωράφια, όρμισε ο Κάιν εναντίον του Άβελ και τον σκότωσε.

Ο Κάιν είχε πρόβλημα θυμού και ο Θεός τού μίλησε γι' αυτό. Τι θαυμάσια ευκαιρία που έδωσε ο Θεός στον Κάιν! Πόσες φορές ο Θεός σου μίλησε ευθέως, όταν ήσουν θυμωμένος;

Ο Θεός τού ξεκαθαρίζει κάποια σημεία.

1. Προσπαθεί να τον κάνει να εξετάσει «γιατί θύμωσε τόσο πολύ»;
2. Ο Θεός λέει στον Κάιν ότι θα γίνει αποδεκτός, αν κάνει το σωστό.
3. Ο Θεός τότε τον προειδοποιεί ότι, αν αρνηθεί να κάνει το σωστό, θα πρέπει να προσέξει.
4. Η αμαρτία βρίσκεται στην πόρτα έτοιμη να πάρει τον έλεγχο.
5. Ο Θεός λέει στον Κάιν να καθυποτάξει τον θυμό και να γίνει αυτός κύριός του.

Το επόμενο εδάφιο μας δείχνει την απόφαση που πήρε ο Κάιν. Δεν ακολούθησε τη συμβουλή του Θεού, αλλά αντίθετα σκότωσε τον αδελφό του. Τι δυναμική εικόνα κινδύνου

εξαιτίας του θυμού, όταν του επιτρέπουν να πάρει τον έλεγχο κάποιου που αρνείται να ακούσει αυτό που του λέει ο Θεός! Το ότι αγνόησε τον Θεό οδήγησε σε μια μεγάλη τραγωδία, στο φόνο, κάτι που το βλέπουμε να επαναλαμβάνεται αμέτρητες φορές μέχρι και σήμερα.

Τι τραγικό μάθημα θυμού από την πρώτη κιόλας οικογένεια της Βίβλου! Ένας ανεξέλεγκτος θυμός θα αφήσει ίχνη πάνω σε κάποιον που του δίνει το ελεύθερο να τον κυριαρχεί.

## 2. Ο Ιωσήφ

Η ζωή του Ιωσήφ μάς δείχνει την εικόνα ενός νέου που είχε κάθε λόγο να είναι θυμωμένος με τ' αδέρφια του, με τον Θεό και μ' όλους τους άλλους. Τα αδέρφια του τον μισούσαν τόσο πολύ, που συνωμότησαν να τον σκοτώσουν. Ο μόνος λόγος που δεν τον σκότωσαν ήταν, γιατί είδαν ότι υπήρχε τρόπος να κερδίσουν κάποια χρήματα και έτσι τον πούλησαν για σκλάβο. (Βλέπε Γένεσις 37.)

Ο Ιωσήφ καταλήγει στο σπίτι του Πετεφρή, στην Αίγυπτο, όπου η σύζυγός του άδικα τον κατηγορεί για απόπειρα βιασμού. Το αποτέλεσμα; Καταλήγει στη φυλακή για πολλά χρόνια. Πολύ αργότερα ο Θεός τον ελευθερώνει απ' τη φυλακή και τον προάγει σε μια θέση περιωπής.

Έγινε ο δεύτερος άρχοντας μετά τον Φαραώ. Κατά τη διάρκεια των επόμενων χρόνων τα αδέρφια του έρχονται στην Αίγυπτο, για να αγοράσουν τροφές και αυτός τους βοηθάει. Αυτός θα μπορούσε να πάρει εκδίκηση, αλλά δεν το έκανε. Αντίθετα, φρόντισε ώστε τα αδέρφια του και ο πατέρας του να μετακομίσουν στην Αίγυπτο, όπου ο ίδιος τους προμήθευε ό,τι χρειάζονταν.

Μερικά χρόνια μετά πεθαίνει ο πατέρας του και τα αδέρφια του ακόμη φοβούνται ότι ο Ιωσήφ θα θελήσει να πάρει εκδίκηση για τον τρόπο που του φέρθηκαν, όταν ήταν νεότερος. Έτσι, τ' αδέρφια του δημιουργούν μια ιστορία ότι ο πατέρας τους τους είπε να του πουν ότι πρέπει να συγχωρήσει τις πράξεις τους απέναντί του κατά το παρελθόν.

### Γένεσις 50:19-21

**<sup>19</sup>Ο Ιωσήφ τους είπε: «Μη φοβάστε! Μήπως εγώ μπορώ ν' αντικαταστήσω τον Θεό; <sup>20</sup>Εσείς σκεφτήκατε να μου κάνετε κακό, ο Θεός όμως το μετέτρεψε σε καλό, για να κάνω αυτό που γίνεται σήμερα, να διατηρήσω δηλαδή στην ζωή έναν πολυάριθμο λαό. <sup>21</sup>Τώρα λοιπόν μη φοβάστε! Εγώ θα σας συντηρήσω εσάς και τα παιδιά σας». Έτσι τους παρηγόρησε μιλώντας τους στοργικά.**

Αυτή θα μπορούσε να είναι μια ιστορία γεμάτη με θυμό και εκδίκηση. Αλλά αντίθετα είναι γεμάτη με συγχώρηση και λόγια ευγενικά προς αυτούς που του φέρθηκαν τόσο άσχημα κατά το παρελθόν. Αποφάσισε να μην ακολουθήσει το μονοπάτι της εκδίκησης. Ο Ιωσήφ είχε μάθει να βλέπει τις πληγές του παρελθόντος με έναν νέο τρόπο. Τονίζει ότι αυτό που τα αδέρφια του σκόπευαν σαν κακό γι' αυτόν, ο Θεός το μετέτρεψε σε κάτι καλό, που είχε ως αποτέλεσμα τη σωτηρία πολλών ανθρώπων.

Πόσο δύσκολο σου είναι να δεις τη δυνατότητα του Θεού να χρησιμοποιεί τις πληγές μέσα στη ζωή σου σαν έναν τρόπο να βοηθήσεις άλλους ανθρώπους;

### 3. Ο Μωυσής

Ο θυμός εξελίχθηκε σε μεγάλο πρόβλημα στη ζωή αυτού του ανθρώπου, ο οποίος έγινε αρχηγός του λαού Ισραήλ. Αυτός τους οδήγησε έξω από την Αίγυπτο μετά από μια εντυπωσιακή αναμέτρηση ανάμεσα στη δύναμη του Θεού και του Φαραώ. Αν και ο Μωυσής σε κάθε του βήμα έκανε το θέλημα του Θεού, είχε πρόβλημα με τον θυμό.

Εννέα διαφορετικές πληγές ήρθαν πάνω στους Αιγύπτιους, επειδή ο Φαραώ αρνήθηκε να αφήσει τον λαό Ισραήλ να φύγει. Όταν ο Μωυσής τελείωσε με την ανακοίνωση της επόμενης πληγής, η οποία είχε ως αποτέλεσμα τον θάνατο όλων των πρωτότοκων παιδιών της κάθε οικογένειας στην Αίγυπτο, η Βίβλος μάς λέει: «Ο Μωυσής βγήκε οργισμένος από το παλάτι του Φαραώ». (Εξοδος 11:8)

Μερικούς μήνες μετά ο Θεός κάλεσε τον Μωυσή πάνω στο όρος Σινά, όπου ο Θεός τού έδωσε τις Δέκα Εντολές. Ωστόσο, όταν κατέβηκε από το βουνό, ανακάλυψε ότι ο λαός είχε εγκαταλείψει τον Θεό, είχε δημιουργήσει έναν δικό του θεό στη μορφή ενός χρυσού μοσχαριού και γιόρταζαν ξέφρενα.

#### Έξοδος 32:19

**Όταν πλησίασαν στο στρατόπεδο, είδε ο Μωϋσής το μοσχάρι και τους χορούς. Τότε φούντωσε ο θυμός του και πέταξε τις πλάκες από τα χέρια του και τις έσπασε στους πρόποδες του βουνού.**

Σ' αυτή την περίπτωση ο θυμός που ο Μωυσής αισθάνθηκε, ήταν ίδιος μ' αυτόν που αισθανόταν ο Θεός επίσης. Ο Μωυσής θύμωσε που ο λαός τόσο σύντομα εγκατάλειψε τον Θεό, ο οποίος τους είχε βγάλει από την Αίγυπτο με έναν θαυμαστό τρόπο.

Πολλά χρόνια αργότερα, όταν ο λαός Ισραήλ περιπλανιόταν στην έρημο, ο λαός άρχισε να διαπληκτίζεται με τον Μωυσή, κάνοντας παράπονα ότι δεν είχαν νερό. Ο Μωυσής προσευχήθηκε στον Θεό, αλλά άφησε τον θυμό του ανεξέλεγκτο και αυτό τον οδήγησε σ' ένα μονοπάτι που δεν τίμησε τον Θεό.

#### Αριθμοί 20:7-12

**Ο Κύριος είπε στο Μωυσή: <sup>8</sup>«Πάρε το ραβδί σου και συγκάλεσε την κοινότητα, εσύ και ο αδερφός σου ο Ααρών. Μιλήστε στο βράχο μπροστά τους κι ο βράχος θα δώσει νερό. Ναι, θα βγει γι' αυτούς νερό και θα δώσεις στην κοινότητα και στα ζώα τους να πιούν».**

<sup>9</sup>Τότε ο Μωυσής πήρε το ραβδί που φυλασσόταν στο αγιαστήριο, όπως τον διέταξε ο Κύριος. <sup>10</sup>Συγκάλεσε μαζί με τον Ααρών την κοινότητα μπροστά στο βράχο και τους είπε: «Ακούστε εσείς οι επαναστάτες, είναι δυνατόν από το βράχο αυτό να βγάλουμε για σας νερό;» <sup>11</sup>Σηκώνει το χέρι του, χτυπάει το βράχο με το ραβδί του δύο φορές και τότε ξεπήδησε άφθονο νερό και ήπιε η κοινότητα και τα ζώα τους.

<sup>12</sup>Ο Κύριος όμως είπε στο Μωυσή και στον Ααρών: «Δε μου δείξατε αρκετή εμπιστοσύνη και δεν προβάλατε στα μάτια των Ισραηλιτών την αγιότητα και τη δύναμή μου. Γι' αυτό δε θα φέρετε εσείς αυτή την κοινότητα στη χώρα που εγώ τους δίνω.»

Ο Μωυσής επέτρεψε στον θυμό του να τον οδηγήσει σ' ένα μονοπάτι που δεν τιμούσε τον Θεό. Πρώτον, ο Μωυσής πρόβαλε τον εαυτό του σ' αυτό το θαύμα. Είπε: «Είναι δυνατόν

από τον βράχο να βγάλουμε νερό;» Δεύτερον, δε μίλησε στον βράχο, όπως του είπε ο Θεός να μιλήσει. Αντί αυτού «χτύπησε τον βράχο δύο φορές με το ραβδί του».

Το καταπληκτικό του θέματος είναι ότι, αν και ο Μωυσής δεν τίμησε τον Θεό, ο Θεός έκανε το θαύμα και βγήκε νερό από τον βράχο για όλους τους ανθρώπους.

Ο Θεός όμως δεν αγνόησε την ανυπακοή του Μωυσή. Ο Θεός τον επέπληξε λέγοντάς του ότι εξαιτίας αυτής της πράξης του δεν θα μπορούσε να μπει στη νέα Γη, που ο Θεός τούς είχε υποσχεθεί.

## 4. Ο Δαβίδ

Ο Δαβίδ ήταν ένα ακόμη άτομο που ο Θεός επέλεξε να χρησιμοποιήσει μ' έναν ιδιαίτερο τρόπο. Όταν ήταν νεαρός, χρησιμοποιήθηκε από τον Θεό να σκοτώσει τον γίγαντα που ονομαζόταν Γολιάθ. Μέσα στα επόμενα χρόνια, ο Δαβίδ πέρασε μέσα από πολλές δυσκολίες, επειδή ο Σαούλ ζήλευε τη δημοτικότητα του Δαβίδ. Έπρεπε κάμποσες φορές να τρέξει για να ξεφύγει από τον Σαούλ που ήθελε να τον σκοτώσει.

Μια φορά ένας γείτονας που λεγόταν Ναβάλ πρόσβαλε κάποιους από τους άντρες του Δαβίδ (βλέπε 1 Σαμουήλ, κεφ. 25). Όταν ο Δαβίδ έμαθε πώς συμπεριφέρθηκε στους άντρες του, θύμωσε τόσο πολύ, που ξεκίνησε να σκοτώσει τον Ναβάλ και όλους εκείνους που δούλευαν γι' αυτόν. Χρειάστηκε η απ' ευθείας παρέμβαση της συζύγου του Ναβάλ, ώστε να εμποδίσει τον Δαβίδ να εκτελέσει τα σχέδιά του και να πάρει εκδίκηση.

Εδώ έχουμε τον Δαβίδ, έναν άντρα που είχε βαθιά αγάπη για τον Θεό, κι όμως θύμωσε τόσο πολύ, ώστε ήταν έτοιμος να σκοτώσει όχι μόνο τον Ναβάλ αλλά και όλους τους υπηρέτες του. Ο Δαβίδ ήταν έτοιμος να σκοτώσει αθώους ανθρώπους και όλα αυτά επειδή ειπώθηκαν κάποια προσβλητικά λόγια. Μιλάμε για μια πολύ ακραία αντίδραση. Υπάρχει καμιά διαφορά με σήμερα; Πόσες διαμάχες και φόνοι ξεκίνησαν εξαιτίας μιας προσβολής;

Πολλά χρόνια αργότερα ο Δαβίδ είχε να αντιμετωπίσει άλλη μια δύσκολη περίπτωση, όπου ο Σιμεϊ τον πρόσβαλε και του πετούσε πέτρες. (Βλέπε 2 Σαμουήλ 16:5-15.) Ο Δαβίδ θα μπορούσε να ανταποκριθεί με θυμό και να τον σκοτώσει, αλλά αντίθετα, επέλεξε να αντιδράσει μ' έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο.

## 5. Ο Ιωνάς

Η ιστορία του Ιωνά είναι ευρέως γνωστή για τις τρεις μέρες που πέρασε μέσα στην κοιλιά ενός κήτους και μετά επέζησε για να διηγηθεί την ιστορία και σε άλλους. Ο Ιωνάς ήταν ένας ευαγγελιστής, αλλά είχε πρόβλημα. Ο Θεός τον έστειλε να πάει να κηρύξει στη Νινευή. Εκείνοι οι άνθρωποι όμως δεν ήταν φίλοι των Εβραίων, όπως συμβαίνει και σήμερα. Δεν έχουν αλλάξει τα πράγματα. Παρόμοια θα ήταν η κατάσταση, αν ο Θεός καλούσε κάποιον ευαγγελιστή από το Ισραήλ να πάει στην πρωτεύουσα του Ιράν ή του Ιράκ σήμερα, για να κηρύξει ενάντια στην αμαρτία των ανθρώπων εκείνης της χώρας.

Ο Ιωνάς τελικά συμφωνεί να πάει στη Νινευή, αφού πρώτα πέρασε τρία μερόνυχτα στην κοιλιά ενός κήτους. Πηγαίνει και κηρύττει: «Έρχεται κρίση!» Οι άνθρωποι της πόλης δε σκοτώνουν τον Ιωνά, αντίθετα όμως τον ακούνε και μετανοούν όλοι, ακόμη και ο βασιλιάς. Αυτή ήταν μια τεράστια πόλη, αν την συγκρίναμε με σημερινές πόλεις. Υπήρχαν πάνω από 120.000 μικρά παιδιά, οπότε η πόλη μπορεί να είχε πληθυσμό γύρω στο ένα εκατομμύριο.



Αυτή η αναζωπύρωση που έγινε στη Νινευή ήταν μια από τις μεγαλύτερες αναζωπυρώσεις που καταγράφονται σ' ολόκληρη τη Βίβλο. Ο Ιωνάς όμως θύμωσε με τον Θεό, όταν οι άνθρωποι μετανόησαν.

#### Ιωνάς 4:1-4

**<sup>1</sup>Ο Ιωνάς όμως στενοχωρήθηκε πολύ και οργίστηκε. <sup>2</sup>Στράφηκε στον Κύριο και του είπε: «Αχ, Κύριε, καλά το 'λεγα εγώ, όταν ήμουν ακόμα στη χώρα μου. Γι' αυτό είχα βιαστεί να φύγω για τη Θαρσείς. Ήξερα πως εσύ είσαι Θεός που αγαπάς, Θεός σπλαχνικός, υπομονετικός, πως έχεις καλοσύνη απεριόριστη και είσαι πάντα πρόθυμος ν' αλλάξεις γνώμη και ν' αναστείλεις την τιμωρία σου. <sup>3</sup>Πάρε, λοιπόν, Κύριε, τη ζωή μου, προτιμώ να πεθάνω, παρά να ζω. <sup>4</sup>Κι ο Κύριος του αποκρίθηκε: «Είναι σωστό να θυμώνεις, Ιωνά;»**

Ο Θεός χρησιμοποίησε τον Ιωνά να φέρει μεγάλη αναζωπύρωση σ' αυτή την πόλη που είχε αντίκτυπο σε εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους. Αντί να χαρεί για την μετάνοιά τους, θυμώνει τόσο πολύ, που προτιμά να πεθάνει από το να ζει.

Γιατί ο Θεός χρησιμοποίησε έναν τόσο συγχυσμένο ευαγγελιστή όπως ο Ιωνάς; Δεν ξέρω. Αλλά η αλήθεια είναι ότι ο Θεός επέλεξε να χρησιμοποιήσει τον Ιωνά και ο Θεός δέχθηκε τις προσευχές μετανοίας των ανθρώπων της Νινευή και δεν έφερε κρίση πάνω στην πόλη.

Τι μαθήματα μαθαίνουμε απ' αυτούς τους γνωστούς ανθρώπους της Βίβλου; Μερικοί διαβάζουν αυτές τις ιστορίες και τις χρησιμοποιούν για να δικαιολογήσουν τον θυμό τους. Αυτός δεν είναι ο λόγος που βρίσκονται αυτές οι ιστορίες μέσα στη Βίβλο. Αλλά έχουν μπει εκεί σαν παραδείγματα για μας, για να διδαχθούμε από τις ικανότητες και τις αδυναμίες τους με την ελπίδα να αποφύγουμε να κάνουμε τα ίδια λάθη.

## Γ. Τι κάνει τον Θεό να θυμώσει;

Όταν παρατηρείς όλα τα εδάφια της Βίβλου που αναφέρονται στον θυμό, περίπου τα μισά απ' αυτά μιλούν για τον Θεό. Πω, πω, ο Θεός έχει πρόβλημα θυμού; Όχι! Τότε γιατί η Βίβλος αναφέρεται στην οργή του Θεού;

Από την Γένεση μέχρι την Αποκάλυψη, η Βίβλος μάς δίνει μια ξεκάθαρη εικόνα του Θεού και πώς χρησιμοποιεί τον θυμό του. Παρόλα τα προβλήματά του ο Ιωνάς καταλάβαινε τον Θεό.

#### Ιωνάς 4:2

**Ήξερα πως εσύ είσαι Θεός που αγαπάς, Θεός σπλαχνικός, υπομονετικός πως έχεις καλοσύνη απεριόριστη και είσαι πάντα πρόθυμος ν' αλλάξεις γνώμη και ν' αναστείλεις την τιμωρία σου.**

Ο Θεός αργεί να θυμώσει, δεν χάνει την ψυχραιμία Του σαν κάποιους ανθρώπους, οι οποίοι εύκολα θυμώνουν με το παραμικρό. Βλέπουμε την ευσπλαχνία και την καλοσύνη του Θεού μέσα στη Βίβλο ξανά και ξανά, για ανθρώπους που δεν το αξίζουν.

Άραγε, τι είναι αυτό που κάνει τον Θεό να θυμώσει;

### **Εβραίους 3:10**

**Γι' αυτό αγανάκτησα μ' εκείνους τους ανθρώπους και είπα: «πάντα πλανιέται η καρδιά τους και δε γνώρισαν τον δρόμο μου».**

Ο Θεός στο Εβραίους 3 εξηγεί γιατί θυμώνει με τους ανθρώπους, ιδιαίτερα μ' αυτούς που τους έχει δοθεί η ευκαιρία να μάθουν γι' Αυτόν. Θυμώνει όταν αποστρέφουν την καρδιά τους απ' Αυτόν και αρνούνται να Τον υπακούσουν.

Ο Θεός μάς έσωσε από μια θανατική καταδίκη, που σημαίνει αιωνιότητα στην κόλαση. Και πάλι, άνθρωποι που το γνωρίζουν αυτό, Του γυρνούν την πλάτη και απορρίπτουν την αγάπη Του και τις εντολές Του.

Αυτό σημαίνει ότι κάθε φορά που αμαρτάνεις, θυμώνει ο Θεός; Όχι, στο Ιωνάς 4:2 είναι ξεκάθαρο. Ο Θεός αργεί να θυμώσει, αλλά η αμαρτία καταστρέφει την ικανότητα να βιώσεις την πραγματική ζωή, τη χαρά, την ειρήνη και το πραγματικό νόημα της ζωής. Επειδή ο Θεός σ' αγαπάει τόσο πολύ, θέλει το καλύτερο για σένα. Αυτός λυπάται όταν επιτρέπεις άλλα πράγματα να σου κλέβουν το καλύτερο που έχει για σένα.

Αν και ο Θεός εκφράζει τον θυμό Του προς την αμαρτία, Αυτός μας αγάπησε τόσο πολύ, που ακόμη και έτσι είχε το κίνητρο να στείλει τον Ιησού να μας σώσει.

Στο επόμενο κεφάλαιο θα δούμε πιο προσεκτικά πώς να χειριζόμαστε τον θυμό μας με τρόπους που να ευχαριστούν τον Θεό. Μπορείς να έχεις πεποίθηση ότι θα νικήσεις. Δε χρειάζεται να είσαι σκλάβος του θυμού σου. Μπορείς να μάθεις να διοχετεύεις αυτό το συναίσθημα σε κάτι δυνατό και παραγωγικό στη ζωή σου.

## Κεφάλαιο 4

# Πώς μπορώ να χειριστώ τον θυμό μου με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό;

Στο κεφάλαιο 2 είδαμε πώς να θανατώνουμε την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μας, καθώς του παραδίδουμε στον Θεό τα προσωπικά μας δικαιώματα. Στο κεφάλαιο 3 είδαμε πώς ο Ιησούς και άλλοι άνθρωποι της Βίβλου χειρίστηκαν τον θυμό τους. Τώρα πρέπει να βρούμε νέους τρόπους να χειριζόμαστε τον θυμό μας. Τα θέματα που θα εξετάσουμε σ' αυτό το κεφάλαιο, θα μπορούσαν να είναι μια ξεχωριστή σειρά μαθημάτων. Μερικές από τις πτυχές τους χρειάζονται συνεχή αύξηση μέσα στη ζωή σου. Σ' αυτό το κεφάλαιο απλά θα εισαγάγουμε αυτές τις ιδέες και θα σου προτείνουμε σύντομα κάποιους τρόπους χειρισμού του θυμού, ώστε να ευχαριστείς τον Θεό.

Ο Θεός δε σου ζητάει να ζήσεις μια ζωή χωρίς θυμό. Σ' έπλασε με την ικανότητα να βιώνεις τον θυμό, αλλά τώρα πρέπει να επιλέξεις πώς θα τον χειριστείς. Δεν μπορείς να αλλάξεις το παρελθόν σου. Δεν έχει σχέση πόσο καλό ή κακό ήταν. Καθώς κοιτάς το σήμερα και το αύριο, έχεις την ευκαιρία να αλλάξεις τον τρόπο που θα χειριστείς τον θυμό στην καθημερινότητά σου.

Για τους περισσότερους από μας αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μάθουμε να βάζουμε φρένο στον συνηθισμένο τρόπο αντίδρασής μας στον θυμό. Διάθεσε ένα λεπτό και δημιούργησε μια ανύπαρκτη ταινία στο μυαλό σου. Αν ο θυμός είναι σαν μια φωτιά, τότε κάποιος από μας είμαστε σαν τέρατα που βγάζουν φωτιά απ' το στόμα τους. Κάθε φορά που ανοίγουμε το στόμα μας με θυμό, ανάβουμε φωτιές. Το σπίτι μας καίγεται. Οι άνθρωποι γύρω μας καίγονται. Όταν κοιτάς το δικό σου σώμα, αντιλαμβάνεσαι ότι και εσύ ο ίδιος καίγεται.

Δεν είναι εύκολο με μια απλή προσευχή να μάθεις να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό. Υπάρχουν πολλά βήματα στη διαδικασία αυτής της πορείας. Για τους περισσότερους από μας ένα από τα πρώτα βήματα που πρέπει να κάνουμε είναι να σταματήσουμε ν' ανάβουμε φωτιές με τον θυμό μας. Αντίθετα, πρέπει να σβήνουμε τις φωτιές που κατακαίνε το σπίτι μας και όλους γύρω μας, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μας. Όταν βάλεις σε έλεγχο τις φωτιές και σταματήσεις να ανάβεις καινούριες κάθε φορά που ανοίγεις το στόμα σου, τότε θα είσαι ικανός να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τον κατάλληλο τρόπο.

## **A. Να είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις προβλήματα, όταν αποφασίσεις να παραδώσεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα**

Μη περιμένεις, μόλις παραδώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, ότι θα λυθούν όλα τα προβλήματά σου. Αντίθετα, θα ανακαλύψεις ότι αυτή η απόφαση φέρνει περισσότερα προβλήματα στη ζωή σου. Μην απογοητεύεσαι όμως, αυτό είναι μέρος της αλήθειας για την πνευματική σου ανάπτυξη.

Η αλλαγή συχνά σου προκαλεί πόνο, αλλά να έχεις πεποίθηση ότι ο Θεός θα σε βοηθήσει στο καθένα απ' αυτά τα προβλήματα. Αν διαθέσεις λίγο χρόνο να σκεφτείς τα προβλήματα που πιθανόν θα έρθουν στο διάβα σου, μπορείς να προετοιμαστείς γι' αυτά, ώστε να μην σε αιφνιδιάσουν, όταν εμφανίζονται στη ζωή σου. Γι' αυτό, μη φοβάσαι αυτά τα προβλήματα, αλλά να είσαι έτοιμος να τα αντιμετωπίσεις.

### **1. Να είσαι νικητής στη μάχη με τον φόβο**

Μην αιφνιδιάζεσαι, αν υπάρχει μια μάχη σε εξέλιξη μέσα στο μυαλό σου. Ίσως θα κατακλύζουν το μυαλό σου σκέψεις, γεμάτες με φόβο ότι θα σε κακομεταχειριστούν και θα σε πληγώσουν, αν δεν υπερασπιστείς τον εαυτό σου. Κάνε μια ειλικρινή αυτοεξέταση σ' αυτό το θέμα. Αν αισθάνεσαι αυτόν τον φόβο μέσα σου, παραδέξου το. Μετά αντιμετώπισέ τον με την αλήθεια του Θεού.

Πολλοί χριστιανοί έχουν παραδώσει τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό και δεν έχασαν τη ζωή τους. Ο Θεός δε θα σου ζητήσει να κάνεις κάτι που θα σε καταστρέψει. Χρειάζεσαι τη βοήθεια του Θεού να καταστρέψεις τον παλιό αμαρτωλό τρόπο ζωής, ο οποίος σου στερεί την πραγματική ζωή που έχει Αυτός για σένα.

Αν, λοιπόν, παραδώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, θα πεθάνεις; Όχι στο φυσικό επίπεδο, αλλά ελπίζουμε να πεθάνει ο παλιός τρόπος σκέψης σου, που έκανε τον θυμό μια τόσο καταστρεπτική δύναμη στη ζωή σου.

Αντί ν' αφήνεις τον φόβο να σε νικάει, πιάσε το χέρι του Ιησού και εμπιστεύσου Αυτόν να σε βοηθήσει σε κάθε κατάσταση που αντιμετωπίζεις, για το υπόλοιπο της ζωής σου.

### **2. Μην κατηγορείς τον εαυτό σου κάθε φορά που αποτυγχάνεις**

Ο θυμός έχει ριζώσει τόσο βαθιά μέσα σου, που αντιδράς με θυμό χωρίς καν να το αντιλαμβάνεσαι. Κύματα κατάκρισης μπορεί να σε κατακλύσουν, καθώς αντιλαμβάνεσαι για άλλη μια φορά πόσο αποτυχημένος είσαι.

Μην υποθέτεις ότι και ο Θεός σε κατακρίνει. Είναι πολύ πιθανόν ο διάβολος ο ίδιος να το κάνει αυτό. Ο διάβολος θέλει να τα παρατήσεις και η κατάκριση είναι ένας απ' τους καλύτερους τρόπους να σε απογοητεύσει.

### Ρωμαίους 8:1-2

<sup>1</sup>Συνεπώς, δεν υπάρχει τώρα πια θέμα καταδίκης γι' αυτούς που ανήκουν στον Ιησού Χριστό. <sup>2</sup>Ο Ιησούς Χριστός μάς οδήγησε στο χώρο, όπου κυριαρχεί το ζωοποιό Πνεύμα και μας ελευθέρωσε από την κυριαρχία της αμαρτίας και του θανάτου.

Ο Θεός σ' αγαπάει ακόμη και όταν αποτυγχάνεις. Ο Τζον Μάξουελ έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο «Χρησιμοποιώντας τις αποτυχίες σου να πας μπροστά: Στρέφοντας τα Λάθη σε Τόπο Εκκίνησης για Επιτυχία». Πρέπει να μάθεις μέσα απ' τις αποτυχίες σου και να συνεχίσεις να αυξάνεσαι.

## 3. Ακόμη θα αισθάνεσαι θυμό

Το συναίσθημα του θυμού θα συνεχίσει να ξεπετιέται από μέσα σου, όταν αντιμετωπίζεις προβλήματα στις καθημερινές σου δραστηριότητες. Το να παραδίνεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό δε σε σταματάει από το να αισθάνεσαι θυμό. Η πραγματική δοκιμασία είναι τι θα κάνεις εσύ, πώς θα αντιδράσεις εσύ τώρα που καταλαβαίνεις ότι αισθάνεσαι θυμό μέσα σου.

Πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη του θυμού σου και να επιλέξεις τον τρόπο αντίδρασής σου. Μην επιτρέψεις στον εαυτό σου να σκέφτεται: «Με κάνουν και θυμώνω». Όταν το σκέφτεσαι αυτό, παραδίνεις τον έλεγχο των συναισθημάτων σου σε κάποιο άλλο άτομο. Μην δίνεις τα προσωπικά σου δικαιώματα σε άλλους ανθρώπους, δώσε τα στον Θεό.

Αν απλά κρύβεις τον θυμό σου ιδιαίτερα από τον εαυτό σου, ή τον θάβεις μέσα σου, δε σημαίνει ότι έχεις λύσει το πρόβλημα. Πρέπει να ελευθερώσεις αυτόν τον θυμό με τρόπους που να ευχαριστούν τον Θεό. Θα το καλύψουμε λίγο περισσότερο παρακάτω σ' αυτό το κεφάλαιο.

## 4. Θα δεις και άλλους με πρόβλημα θυμού

Όταν αρχίσεις να ελέγχεις τον θυμό σου, θα είσαι πιο ευαίσθητος στο πώς οι άλλοι χειρίζονται τον θυμό τους. Να είσαι πολύ προσεκτικός με τους συμβούλους που θα έχεις σ' αυτόν τον τομέα. Σιγουρέψου ότι χειρίζονται τον θυμό τους με τρόπους που ευχαριστούν τον Θεό.

Υπάρχουν πολλοί χριστιανοί σε θέσεις εξουσίας που χρησιμοποιούν τον θυμό τους με τρόπους που φέρνουν καταστροφή. Πολλοί απ' αυτούς τους ηγέτες δεν έχουν παραδώσει τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό.

Μην το παίρνεις σαν δεδομένο ότι, επειδή ο Θεός τούς χρησιμοποιεί, είναι και καλό παράδειγμα για τους άλλους, όσον αφορά τον χειρισμό του θυμού τους. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι σαν τον Ιωνά που ο Θεός χρησιμοποιεί με δυναμικό τρόπο, αλλά συνεχίζουν να έχουν πρόβλημα με τον θυμό.

Προσήλωσε τα μάτια σου στον Ιησού, ακολούθησέ Τον και Αυτός δεν θα σε απογοητεύσει ποτέ σου.

## 5. Μην «υπέρ-πνευματικοποιείς» τον θυμό σου

Όταν μαθαίνεις πώς να χειρίζεσαι τον θυμό σου με νέους τρόπους, μην ξεγελάς τον εαυτό σου ότι τα έχεις καταφέρει γρήγορα και εύκολα. Πρέπει να προσέχεις μήπως πέσεις στην αυταπάτη ότι εσύ έμαθες να χειρίζεσαι σωστά τον θυμό σου.

Μπορεί να «υπέρ-πνευματικοποιήσεις» τον θυμό σου και να δικαιολογείς την αντίδρασή σου λέγοντας: «Παρέδωσα τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό και αυτό που αισθάνομαι τώρα είναι «δίκαιος θυμός». Ο Θεός θέλει να δείξω ότι είμαι δυσαρεστημένος μ' αυτό το άτομο, γιατί του άξιζε αυτό που του έκανα.»

Είναι όμως αυτό που το Άγιο Πνεύμα εργάζεται μέσα σου; Ή μήπως είναι τα παλιά προσωπικά σου δικαιώματα που εμφανίζονται με «καινούρια ρούχα», που λέγονται αυταπάτη;

Αυτό που χρειάζεται να κάνεις είναι να ελέγξεις τον θυμό σου και να δημιουργήσεις νέους τρόπους αντίδρασης, για να μην αρχίσεις και πάλι από την αρχή το πρόβλημα του θυμού.

Μπορεί να υπάρχουν πολύ περισσότερα προβλήματα από τα πέντε που αναφέρονται παραπάνω. Μείνε σταθερός στην απόφασή σου να ακολουθήσεις σταθερά τον Θεό, σ' αυτό τον τομέα της ζωής σου και θ' αρχίσεις να βλέπεις την αλλαγή, μια πραγματική, θετική αλλαγή. Αλλά βέβαια, ακόμη και έτσι θα αντιμετωπίζεις προβλήματα.

## B. Τα πρώτα βήματα για μια νέα αύξηση

Μπορείς να γευθείς πραγματική αλλαγή στον τρόπο που ο θυμός σου εκδηλώνεται στην καθημερινή σου ζωή. Σας δίνουμε μερικά βήματα που μπορείτε να κάνετε αμέσως, για να δείτε αύξηση στη ζωή σας. Μπορεί κάποια να είναι εύκολα για σένα, ενώ για κάποιους άλλους μπορεί να είναι πολύ δύσκολα και να χρειάζονται περισσότερο χρόνο να το πετύχουν. Το σημαντικό πάντως είναι ν' αρχίσεις σήμερα.

### 1. Γέμισε το μυαλό σου με την αλήθεια του Θεού όσον αφορά στον θυμό

Στη Βίβλο υπάρχουν πάνω από 600 αναφορές στον θυμό, από τη Γένεση μέχρι την Αποκάλυψη. Πρέπει να βρεις εδάφια που σου λένε πώς θέλει ο Θεός να χειρίζεσαι τον θυμό σου. Μελέτησε αυτά τα εδάφια. Αποστήθισε αυτά που μιλάνε βαθιά στην καρδιά σου και να τα συλλογίζεσαι καθημερινά.

Άφησε τις διδαχές του Θεού που αναφέρονται στον θυμό να γεμίσουν το νου σου. Κάνε τις επανάληψη ψάχνοντας για τρόπους να τις εφαρμόσεις στις καταστάσεις που αντιμετωπίζεις. Πρόσεξε το παρακάτω πλαίσιο. Σου δίνονται κάποια παραδείγματα από εδάφια που μιλάνε για τον θυμό.

Ίσως θελήσεις να κάνεις μια λίστα των πραγμάτων που πυροδοτούν τον θυμό σου. Μετά ψάξε να βρεις εδάφια που θα σε βοηθήσουν να αντιδράς μ' έναν νέο τρόπο.

Οι λέξεις θυμός, θυμωμένος, λύσσα, οργή και παρόμοιες λέξεις χρησιμοποιούνται πάνω από 600 φορές μέσα στη Βίβλο. Σας δίνουμε μερικά από τα εδάφια που μας δίνουν σημαντικά μαθήματα για τον θυμό

### **Ψαλμός 103:8**

Ο Κύριος είναι πονετικός και γενναιόδωρος, ανεκτικός και άμετρα σπλαχνικός

### **Παροιμίες 12:16**

Την οργή του ο ανόητος τη φανερώνει αμέσως· ο συνετός, αντίθετα, αψηφάει την προσβολή.

### **Παροιμίες 16:32**

Πιότερο αξίζει ο υπομονετικός από το χειροδύναμο· κι εκείνος που στο πνεύμα του κυριαρχεί, από τον άλλο, που κυριεύει πόλη.

### **Παροιμίες 19:11**

Η φρόνηση του ανθρώπου τον θυμό του τον συγκρατεί, κι είναι τιμή του να ξεχνάει ότι τον πρόσβαλαν.

### **Παροιμίες 19:19**

Άφησε τον οξύθυμο να γευτεί τις συνέπειες, γιατί, αν τον απαλλάξεις, δεν πρόκειται να διορθωθεί.

### **Παροιμίες 22:24-25**

<sup>24</sup>Μην πιάνεις φιλία με άνθρωπο που θυμώνει, και με άνθρωπο ευέξαπτο μη συμπορεύεσαι, <sup>25</sup>για να μη συνηθίσεις στους τρόπους του, και παγίδα γίνουν στην ψυχή σου.

### **Εφεσίους 4:26-27**

<sup>26</sup>Όταν οργίζεστε, μη φτάνετε ως την αμαρτία· Η δύση του ήλιου ας μη σας βρίσκει ακόμα οργισμένους. <sup>27</sup>μη δίνετε με τη συμπεριφορά σας χώρο να δρα ο διάβολος.

### **Εφεσίους 4:31**

Διώξτε μακριά σας κάθε δυσαρέσκεια, θυμό, οργή, κραυγή, κατηγορία καθώς και κάθε άλλη κακότητα.

### **Ιακώβου 1:19-21**

<sup>19</sup>Να ξέρετε καλά, αγαπητοί μου αδελφοί: Κάθε άνθρωπος πρέπει να είναι πρόθυμος στο να ακούει, να μη βιάζεται να μιλάει και να μη βιάζεται να οργίζεται. <sup>20</sup>Ο οργισμένος άνθρωπος δεν κάνει αυτό που για τον Θεό είναι δίκαιο και σωστό. <sup>21</sup>Γι' αυτό, διώξτε από πάνω σας όλη τη βρωμιά και την πληθώρα της κακίας και δεχτείτε με ταπεινοφροσύνη τον λόγο που φύτεψε μέσα σας ο Θεός και που μπορεί να σώσει τις ψυχές σας.

## **2. Καθημερινή αφοσίωση: να παραδίδεις τα προσωπικά σου δικαιώματα**

Το να παραδώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό δεν είναι μια πράξη που κάνεις μόνο μια φορά. Πρέπει να γίνει μια καθημερινή διαδικασία το να «ξεντύνεσαι» τον παλιό τρόπο ζωής και να «φοράς» τον νέο τρόπο.

Άρχισε τη μέρα σου δίνοντας υπόσχεση να βάζεις τον Θεό πρώτο στον τομέα χειρισμού του θυμού σου. Πες στον Θεό ότι θέλεις να Του δώσεις όλα τα προσωπικά σου δικαιώματα και ότι θέλεις Αυτός να σου δείξει αν υπάρχουν κι άλλα που χρειάζεται να Του παραδώσεις.

Μπορεί να χρειαστεί ιδιαίτερα να προσευχηθείς για τους τομείς, όπου έχεις το μεγαλύτερο πρόβλημα με τον θυμό. Μην υπόσχεσαι στον Θεό ότι δεν θα ξαναθυμώσεις. Αντίθετα, ανανέωσε τη δέσμευσή σου να ακολουθήσεις τον Ιησού, άσχετα με το πόσες φορές θα θυμώσεις σήμερα.

Στο τέλος της μέρας διάθεσε μερικά λεπτά και ξανασκέψου τα γεγονότα της μέρας σου. Αντέδρασες με θυμό; Αν ναι, τι το προκάλεσε αυτό; Ίσως είναι καλό να φέρεις στη μνήμη σου τα εδάφια της Βίβλου, που αναφέρονται στον θυμό και στη συνέχεια περίμενε να δεις πώς θα μιλήσουν στην καρδιά σου.

Αν πιστεύεις ότι σε συγκεκριμένες περιπτώσεις δεν έκανες το καλύτερό σου για τον Θεό, τότε ζήτησε από τον Θεό να σε βοηθήσει να δεις πώς θα μπορούσες να αντιδράσεις καλύτερα. Δώσε υπόσχεση ότι θα ζητήσεις τη βοήθεια του Θεού σ' αυτά που θα αντιμετωπίσεις αύριο. Μετά αποκοιμήσου με ειρήνη, γνωρίζοντας ότι ο Θεός θα σε βοηθήσει σε κάθε σου βήμα.

### **3. Αποφάσισε να μην επιτρέπεις στον θυμό να σε ελέγχει**

Καθώς κοιτάς την κάθε καινούρια μέρα, μπορεί να υπάρχουν πολλές καταστάσεις που στο παρελθόν ξεσπούσες με θυμό σαν αντίδραση σ' αυτά που συμβαίνουν. Μια από τις σημαντικότερες επιλογές που πρέπει να κάνεις καθημερινά είναι να σταματήσεις να ξεσπάς με θυμό, όπως έκανες στο παρελθόν, αν θέλεις να νικήσεις την καταστρεπτική δύναμή του στη ζωή σου.

Ο Bob Newhart έχει κάνει ένα πεντάλεπτο κωμικό βιντεάκι, όπου παίζει το ρόλο ενός ψυχολόγου που κουράρει ανθρώπους με προβλήματα. Η λύση που δίνει είναι απλή. Τους λέει: «Σταματήστε το». Μπορείτε να το παρακολουθήσετε και στο YouTube. Αυτή η κωμωδία περιλαμβάνει μια πολύ απλή αλήθεια. Πρέπει να σταματήσουμε τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούσαμε και σκεφτόμασταν στο παρελθόν.

Απλά όταν λες στον εαυτό σου «σταμάτησέ το», συνήθως δεν ολοκληρώνεται η διαδικασία της αλλαγής. Χρειάζεται να κάνεις πολλά βήματα, για να αποκτήσεις καινούριους τρόπους αντίδρασης και ο Θεός είναι έτοιμος να σε βοηθήσει. Μια στρατηγική που μπορεί να σε βοηθήσει να κινηθείς προς την κατεύθυνση που ο Θεός θέλει να πας, είναι να πεις «σταμάτησέ το», όταν πιάνεις τον εαυτό σου να αντιδρά με θυμό, και να επιστρέφεις στους παλιούς σου τρόπους.

Η Βίβλος μάς λέει πολλά για το πόσο σημαντικό είναι να ελέγχεις τον θυμό σου. Εδώ έχουμε τρία εδάφια που αναφέρονται πάνω σ' αυτό.

#### **Παροιμίες 29:11**

**Ο ανόητος αφήνει τον θυμό του ελεύθερο, ενώ ο σοφός τον συγκρατεί.**

#### **1 Κορινθίους 6:12**

**Όλα όμως δεν είναι προς το συμφέρον.**



### Ιακώβου 1:20

#### Ο οργισμένος άνθρωπος δεν κάνει αυτό που για το Θεό είναι δίκαιο και σωστό

Πρέπει να σταματήσουμε να κάνουμε οτιδήποτε μας εμποδίζει από το να αυξανόμαστε με τον τρόπο που επιθυμεί ο Θεός για μας. Κάνε αυτή την ερώτηση στον εαυτό σου: «Τι χρειάζεται να κάνω, για να αποκτήσω αυτή τη δίκαιη ζωή που ο Θεός θέλει να αποκτήσω;» Ο θυμός δεν θα σε οδηγήσει εκεί. Πρέπει να διαλέξεις καινούριους τρόπους αντίδρασης στις καθημερινές καταστάσεις, οι οποίοι θα σε βοηθήσουν να ζήσεις αυτόν τον νέο τρόπο ζωής που ο Θεός επιθυμεί να έχεις.

## 4. Βάλε στόχο να είσαι αργός στο να θυμώνεις

Ένας από τους νέους τρόπους που θέλει ο Θεός να χειριζόμαστε τον θυμό μας είναι να «μειώσουμε τις ταχύτητες». Στη Βίβλο μάς λέει ότι ο Θεός είναι αργός στο να θυμώνει και θέλει κι εμείς να αντιδρούμε μ' αυτόν τον τρόπο.

### Ιακώβου 1:19-20

**Κάθε άνθρωπος πρέπει να είναι πρόθυμος στο να ακούει, να μη βιάζεται να μιλάει και να μη βιάζεται να οργίζεται.<sup>20</sup> Ο οργισμένος άνθρωπος δεν κάνει αυτό που για τον Θεό είναι δίκαιο και σωστό.**

Ο Θεός εδώ μάς λέει τρία πράγματα για τους καινούριους τρόπους αντίδρασης, που θέλει να χρησιμοποιούμε.

1. «Ο καθένας πρέπει να είναι έτοιμος να ακούει».
2. Πρέπει να είμαστε «αργοί στο να μιλάμε».
3. Πρέπει να είμαστε «αργοί στο να θυμώνουμε».

Αυτά μπορείς να τα ονομάσεις «τα τρία βασικά βήματα του Θεού για το χειρισμό του θυμού». Όλα αυτά είναι επιλογές που κάνεις, δύσκολες επιλογές. Το καθένα απ' αυτά τα βήματα είναι αντίθετο με τον τρόπο που οι περισσότεροι αντιδρούν, όταν είναι θυμωμένοι.

Ας κοιτάξουμε πιο προσεκτικά αυτά τα βήματα χειρισμού του θυμού.

### α. Ο καθένας πρέπει να είναι έτοιμος να ακούει

Όταν θυμώνουμε, οι περισσότεροι από μας είμαστε γρήγοροι στο να μιλάμε και αργοί στο να ακούμε.

Ο Θεός σε θέλει να είσαι γρήγορος στο να ακούς, αλλά τι; Ποιον; Μπορεί να λες: «Ε, εμένα ο Θεός με θέλει να ακούω τον άλλον».

Αυτό όμως όντως θα σε εμποδίσει από το να θυμώσεις; Ιδιαίτερα, αν σου λένε σκληρά και άσχημα λόγια;

Ο πιο σημαντικός τρόπος που μπορείς να εφαρμόσεις αυτή την αλήθεια στη ζωή σου είναι να είσαι «γρήγορος στο να ακούς τον Θεό», όταν αντιμετωπίζεις ένα θέμα θυμού. Κάνε άμεσα μια προσευχή λέγοντας: «Θεέ, χρειάζομαι τη βοήθειά Σου αυτή τη στιγμή. Βοήθησέ με να ακούσω αυτό που μου λες, πώς πρέπει να ανταποκριθώ σ' αυτή την κατάσταση».

Μην περιμένεις να ακούσεις μια βαρύγδουπη φωνή από τον ουρανό ή να δεις αγγέλους με αστραφτερά ξίφη στο πλευρό σου. Αντίθετα, ζήτησε απ' τον Θεό να σε βοηθήσει να θυμηθείς τα εδάφια της Βίβλου, που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις αυτή την κατάσταση.

Ναι, άκουσε και το άλλο άτομο, αλλά συγχρόνως σφίξε δυνατά το χέρι του Ιησού καθώς ακούς, και να είσαι βέβαιος ότι ο Ιησούς είναι ακριβώς εκεί μαζί σου, για να σε βοηθήσει να συμπεριφερθείς με τον σωστό τρόπο.

## **β. Πρέπει να είμαστε «αργοί στο να μιλάμε»**

Όταν θυμώνουμε μ' αυτά που λέμε, εμπλεκόμαστε σε ένα σωρό προβλήματα. Ο Θεός δεν σου λέει να κλείσεις το στόμα σου και να μην λες τίποτα. Αντίθετα σου λέει, όταν είσαι θυμωμένος, να μάθεις να είσαι αργός στο να μιλάς.

Αυτό μπορεί να είναι εντελώς αντίθετο με τον τρόπο που έχεις μάθει να αντιδράς μέχρι τώρα, όταν είσαι θυμωμένος. Συνήθως ο θυμός αφαιρεί τον έλεγχο του στόματός μας και έτσι έχουμε πολλά να πούμε στον άλλον.

Πώς θα αρχίσεις να φέρνεις αυτή την αλλαγή στη ζωή σου; Θα ήταν καλό να χρησιμοποιήσεις τρεις λέξεις ΣΤΑΜΑΤΑ-ΣΚΕΨΟΥ-ΠΡΟΣΕΥΧΗΣΟΥ. Ή μάλλον σταμάτα, προσευχήσου, σκέψου. Σταμάτα (κράτα το στόμα σου κλειστό. Είναι δικό σου το στόμα), ανάλαβε την ευθύνη.

Σκέψου, τι;

1. Πρώτα, αναγνώρισε ότι βρίσκεσαι σε επικίνδυνη θέση, όχι γι' αυτό που ο άλλος θα σου κάνει, αλλά εξαιτίας της δικής σου αντίδρασης, όταν είσαι θυμωμένος.
2. Πες στον εαυτό σου: “Πρέπει να επιλέξω προσεκτικά τι θα απαντήσω, όχι απλά να αντιδράσω με θυμό”. Μην παραδίνεις τον έλεγχο του μυαλού σου στο συναίσθημα του θυμού.
3. Πρέπει να έχεις τον έλεγχο των σκέψεών σου, γι' αυτό πες στο μυαλό σου: ΣΚΕΨΟΥ. Μην το αφήνεις να πάει στον «αυτόματο πιλότο» και μην επιτρέπεις στον θυμό να βρίσκεται στη θέση του οδηγού.
4. Επέλεξε τα λόγια σου προσεκτικά. Αν δεν εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου να μιλήσεις μ' αυτό το άτομο τώρα, πες του ότι κάποια στιγμή θέλεις να του μιλήσεις. Αυτό θα σας δώσει χρόνο να ηρεμήσετε και να μπορέσεις να σχεδιάσεις τον τρόπο που θα απαντήσεις σ' αυτό το άτομο.

## **γ. Πρέπει να είμαστε αργοί στο να θυμώνουμε**

Για τους περισσότερους από μας θα χρειαστεί πολλή εξάσκηση και αύξηση σε διάφορους τομείς, ώστε να μάθουμε πώς να θυμώνουμε πιο αργά.

Ένα μέρος αυτού του θέματος θα το καλύψουμε στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου, όπου θα μάθουμε πώς να αναπτύσσουμε καινούργιους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων, στις οποίες ξεσπούσαμε με θυμό στο παρελθόν. Αλλά πρέπει να καταλάβεις ότι ο Θεός δεν θα σου έλεγε να είσαι αργός στο να θυμώνεις, αν δεν ήταν κάτι που μπορούσες να κάνεις.

Αν θέλεις να μάθεις πώς να είσαι αργός στο να θυμώνεις, τότε ένα πράγμα που πρέπει να μάθεις είναι να “ανάβεις” το συναίσθημα του θυμού εσύ ο ίδιος, αντί να το αφήνεις να ανάβει αυτόματα. Τα συναισθήματά σου μπορούν να ελεγχθούν. Μπορεί να γελάς με χαρά, όταν κάτι καλό σου συμβαίνει, ή μπορείς να επιλέξεις να λυπηθείς, όταν κάποιος σου μιλάει για την απώλεια κάποιου αγαπημένου του προσώπου. Οι σκέψεις σου μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να πυροδοτήσουν τα συναισθήματά σου.

Για τους περισσότερους από μας ο θυμός είναι ο εκφοβιστής (bully) των συναισθημάτων μας. Δεν ζητάει την άδεια για να το πραγματοποιήσει, απλά ξεπηδάει όποτε θέλει. Γιατί; Γιατί του έχουμε δώσει το ελεύθερο για τόσα χρόνια.

Ο καλύτερος τρόπος να είμαστε αργοί στο να θυμώνουμε είναι να διαλέξουμε μια διαφορετική απάντηση από την αρχή της κατάστασης, που αντιμετωπίζουμε. Ένας από τους τρόπους να το κάνεις αυτό είναι να πεις στον εαυτό σου: “Δεν θα χρησιμοποιήσω τον θυμό ως πρώτη μου απάντηση σ’ αυτή την κατάσταση”. Λες στον θυμό σου να κάτσει κάτω, μέχρι να του πεις να σταθεί όρθιος. Στη συνέχεια, μπορείς να επιλέξεις κάποια άλλη σκέψη ως πρώτη αντίδραση σε αυτήν την κατάσταση, όπως «θα προσευχηθώ και θα ακούσω τον Θεό». Ή «θα κρατήσω το στόμα μου κλειστό». Όπως ο θυμός είναι ένα ισχυρό εργαλείο, έτσι και η σιωπή είναι ένα ισχυρό εργαλείο.

Όταν ο Δαβίδ έφευγε για να σώσει τη ζωή του εξαιτίας του εμφυλίου πολέμου που είχε ξεσπάσει στη χώρα του, ο Σιμεϊ έριχνε πέτρες και χώμα στον Δαβίδ και τον καταριόταν. Ένας από τους στρατηγούς του Δαβίδ τού ζήτησε να πάει να τον σκοτώσει και ο Δαβίδ του είπε “όχι”.

## 2 Σαμουήλ 16:11-12

**<sup>11</sup> Και πρόσθεσε απευθυνόμενος στον Αβισάι και στους αξιωματούχους του: «Αφού ο γιος μου, το σπλάγχο μου, ζητάει τον θάνατο μου, γιατί όχι κι αυτός ο Βενιαμινίτης; Αφήστε τον να βρίζει' ο Κύριος τον διέταξε. <sup>12</sup> Ίσως ο Κύριος δει τη θλίψη μου και μετατρέψει σε ευλογία τη σημερινή κατάρα του Σιμεϊ.**

Ο Δαβίδ θα μπορούσε να αντιδράσει με θυμό απέναντι στον Σιμεϊ και να πει: «Αυτός ο άνθρωπος δεν έχει το δικαίωμα να δείξει τέτοια ασέβεια απέναντί μου. Εγώ είμαι ο βασιλιάς».

Αλλά αντί να σκεφθεί το προσωπικό του δικαίωμα να τον σέβονται, ο Δαβίδ επέλεξε ν' απαντήσει με μία σκέψη, η οποία τον προστάτευσε από το να χρησιμοποιήσει τον θυμό του με καταστρεπτικό τρόπο. Η σκέψη αυτή ήταν ότι πιθανόν ο Θεός είχε πει στον Σιμεϊ να το κάνει αυτό. Ο Δαβίδ είχε τη θέληση να επιτρέψει στον Θεό να χρησιμοποιήσει οποιονδήποτε να του μιλήσει στη δική του ζωή, ακόμη κι αν το έκανε με ασέβεια.

Στο Ιακώβου 1:20 λέει ότι “ο θυμός δεν κάνει αυτό που για τον Θεό είναι δίκαιο και σωστό”. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει ποτέ ξανά στη ζωή μας να θυμώσουμε. Είναι απλά μια δήλωση του τι συμβαίνει στη ζωή μας. Όταν θυμώνουμε, σπάνια βλέπουμε αυτόν τον θυμό να μας ελκύει πιο κοντά στον Θεό. Σπάνια δημιουργεί μέσα μας τη δίκαιη και σωστή ζωή που επιθυμεί ο Θεός.

Ο θυμός μας συνήθως μας οδηγεί σ' ένα μονοπάτι αυτο-προστασίας, ένα μονοπάτι εκδίκησης, ένα μονοπάτι των προσωπικών δικαιωμάτων μας, όπου λέμε σ' αυτόν που μας πρόσβαλε: «Δεν έχεις το δικαίωμα να μου κάνεις αυτό που μου έκανες».

## 5. Ανάπτυξε νέες τεχνικές αντιμετώπισης καταστάσεων, όπου στο παρελθόν αντιδρούσες με θυμό

Όπως ανάπτυξες αυτές τις τεχνικές στα περασμένα χρόνια της ζωής σου, τώρα πρέπει να αναπτύξεις νέες τεχνικές, με τις οποίες θα χειρίζεσαι τον θυμό σου. Αυτή θα είναι μια μεγάλη πρόκληση.

Πρέπει να αναπτύξεις έναν εντελώς καινούριο τρόπο ζωής όσον αφορά τον θυμό σου.

1. Νέες ανταποκρίσεις σκέψης
2. Νέες ανταποκρίσεις συναισθημάτων
3. Νέες ανταποκρίσεις πράξεων
4. Νέες ανταποκρίσεις ομιλίας
5. Νέα βλέμματα - όχι το βλέμμα του θυμωμένου, του «θα σε σκοτώσω» - Αλλά ένα διαφορετικό βλέμμα.

Όλα αυτά τα πεδία χρήζουν της προσοχής σου. Πρέπει να πάρεις τον Λόγο του Θεού και να ψάχνεις νέους πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων, όπου κατά το παρελθόν αντιδρούσες με θυμό.

1. Υπομονή αντί για θυμό
2. Κοίτα στον Θεό, όταν σε προσβάλουν, αντί να ανταποκριθείς με θυμό
3. Προσπάθησε να καταλάβεις τους άλλους, αντί να αισθάνεσαι επιθυμία για εκδίκηση και αντίποινα
4. Να ευλογείς αυτούς που σε καταριούνται
5. Να προσεύχεσαι γι' αυτούς που κακώς σε μεταχειρίζονται
6. Να έρχεσαι πιο κοντά στον Θεό αντί να θέλεις να εκδικείσαι
7. Να οικοδομείς τον άλλον αντί να τον γκρεμίζεις
8. Να είσαι ειρηνοποιός αντί να μάχεσαι
9. Να συγχωρείς αντί να έχεις πικρία
10. Να είσαι γρήγορος στο να ακούς αντί να είσαι γρήγορος στο να θυμώνεις
11. Να δίνεις μια ήπια απάντηση αντί να φωνάζεις με θυμό

Αυτή η λίστα θα μπορούσε να είναι πολύ μεγαλύτερη, αλλά παίρνεις μια ιδέα από τους διάφορους τρόπους, που θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις σαν προτεραιότητες για την αύξησή σου.

Για πολλούς από μας το να εφαρμόσουμε έναν απ' αυτούς τους τρόπους χρειάζεται πολύ περισσότερο από μια απλή απόφαση, όπως «θα απαντήσω με \_\_\_\_\_ (αυτό το νέο τρόπο)». Θα είναι μια σκληρή και χρονοβόρα διαδικασία το να αναπτύξεις την ικανότητα, ώστε να

χρησιμοποιείς τον νέο τρόπο αντί για τον θυμό. Ο Θεός θα σου δώσει σοφία και δύναμη να χρησιμοποιείς αυτούς τους νέους τρόπους.

Λοιπόν από πού πρέπει ν' αρχίσεις;

Καλό είναι να κάνεις μια λίστα με πράγματα που εξάπτουν τον θυμό σου. Μετά ψάξε εδάφια στη Βίβλο που θα σε βοηθήσουν να ανταποκρίνεσαι με τον νέο τρόπο.

Μια άλλη προσέγγιση είναι να κάνεις μια λίστα με τα προσωπικά δικαιώματα που είναι πιο σημαντικά για σένα, και στη συνέχεια βάλε στόχους για το πώς θα ανταποκριθείς την επόμενη φορά που κάποιος παραβεί έναν παλιό σου κανονισμό. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τον Οδηγό Μελέτης Εργασία 8 «Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης» να σε βοηθήσει μ' αυτή τη διαδικασία.

Οι διαμάχες είναι ένας από τους τομείς που πολλοί από μας πρέπει να αναπτύξουμε νέους τρόπους αντίδρασης χωρίς θυμό. Επειδή αυτό είναι ένα μεγάλο πρόβλημα, χρήζει την πλήρη προσοχή μας.

## **6. Ανάπτυξε νέους τρόπους να αντιμετωπίζεις τις διαμάχες**

Οι καταστάσεις διαμάχης συχνά πυροδοτούν τον θυμό. Για να μάθεις πώς να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τρόπο που να τιμάει τον Θεό, πρέπει να μάθεις νέους τρόπους αντίδρασης στις διαμάχες. Αυτό είναι μια σειρά μαθημάτων καθώς υπάρχουν και πολλά βιβλία που αναφέρονται σ' αυτό το θέμα.

Αν οι διαμάχες πυροδοτούν τον θυμό στη ζωή σου, τότε χρειάζεται να απορρίψεις τους παλιούς τρόπους αντίδρασης και να αναπτύξεις νέους.

## **7. Γιόρτασε μικρές νίκες**

Θα έχεις πολλές αποτυχίες, καθώς θα ζητάς να αναπτύξεις νέους τρόπους αντίδρασης αντί να χρησιμοποιείς τον θυμό σου. Γι' αυτό διάθεσε λίγο χρόνο να γιορτάσεις τα μικρά βήματα προόδου που κάνεις. Μην απαιτείς την τελειότητα απ' τον εαυτό σου. Αν σήμερα θύμωσες μόνο 5 φορές, αντί για 8 φορές που θύμωσες χτες, γιόρτασέ το.

Ευχαρίστησε τον Θεό κάθε μέρα για τη βοήθειά Του. Μείνε στις υποσχέσεις του Θεού κι αν μην βλέπεις τα αποτελέσματα ακόμη. Διάβασε Ιάκωβος 1:19 και πες: «Αυτό είναι το άτομο που γίνομαι και το γιορτάζω σήμερα».

Γιόρτασε κάθε φορά που είσαι ικανός να χρησιμοποιήσεις έναν νέο τρόπο αντίδρασης στις καθημερινές σου δραστηριότητες.

## **8. Χρησιμοποίησε τον θυμό σου σαν «ξυπνητήρι»**

Όπως ρυθμίζεις το ξυπνητήρι για να ξυπνήσεις το πρωί, χρησιμοποίησε τον θυμό σαν «ξυπνητήρι» που θα πυροδοτήσει τη σκέψη: «πρέπει να προσέξω πώς θα απαντήσω αυτή τη στιγμή». Μήπως ξανακυλάς στον παλιό τρόπο αντίδρασης στο πρόβλημα; Ή είσαι έτοιμος να αντιδράσεις με έναν νέο τρόπο, έναν τρόπο που θα τιμήσει τον Θεό; Είναι ο θυμός σου ένα

σημάδι ότι εξακολουθείς να κρατάς ένα προσωπικό δικαίωμα που πρέπει να παραδοθεί στον Θεό;

Όταν χρησιμοποιείς τον θυμό σου σαν ξυπνητήρι είναι σαν να λες στον εαυτό σου: «Ξύπνα, πρόσεχε! Αντιμετωπίζεις μια κατάσταση όπου ο θυμός σου θέλει να ελέγξει την απάντησή σου». Αντί να πατήσεις το κουμπί της επανάληψης στο ξυπνητήρι και να δώσεις στον θυμό τον έλεγχο της στιγμής, πρέπει να εστιάσεις τις σκέψεις σου στο πώς ο Θεός θέλει να αντιδράσεις σ' αυτή την κατάσταση.

## 9. Επέλεξε νέους κανονισμούς να ζεις τη ζωή σου

Με τον παλιό τρόπο ζωής σου, τα προσωπικά σου δικαιώματα συχνά ήταν συνδεδεμένα με τον θυμό σου. Είπε ένας καινούριος χριστιανός: «Αυτοί ήταν οι δικοί μου κανονισμοί που όλοι οι άλλοι έπρεπε να υπακούν, αλλά αυτοί οι κανονισμοί συχνά παραβιάζονταν και τότε θύμωνα».

Όταν παραχωρείς τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, αυτό δε σημαίνει ότι ζεις χωρίς κανένα κανονισμό στη ζωή σου. Έχεις ακόμη κανονισμούς, αλλά δεν είναι οι κανονισμοί που βάζεις εσύ στη ζωή σου. Τώρα πρέπει να υποταχθείς πλήρως στον Θεό και στους κανονισμούς που έχει Αυτός για σένα.

Αυτοί δεν είναι οι κανονισμοί του Θεού που επιβάλλεις εσύ στους άλλους, αλλά είναι οι κανονισμοί του Θεού που θα εφαρμόσεις στη δική σου ζωή. Καθώς κάθε μέρα αντιμετωπίζεις κάποια κατάσταση, ρώτησε: «Θεέ, πώς με θέλεις να αντιδράσω;» Ο τρόπος που θέλει να αντιδράσεις μπορεί να σου φανεί ανόητος σε σύγκριση με τους τρόπους που αντιδρούσες κατά το παρελθόν. Αλλά αν ακολουθήσεις πλήρως τον τρόπο αντίδρασης του Θεού, αυτό θα παράγει μέσα σου τον νέο τρόπο ζωής, τον νέο τρόπο ζωής που Τον ευχαριστεί.

Μην προσπαθείς να κάνεις τους άλλους να ανταποκρίνονται όπως θέλει ο Θεός. Αντίθετα, στρέψε την προσοχή σου προς τον εαυτό σου, στις δικές σου αντιδράσεις, άσχετα με το πώς οι άλλοι αντιδρούν.

### Ψαλμός 119:11

**Μεξ στην καρδιά μου διατηρώ τα λόγια σου για να μην αμαρτήσω απέναντι σου.**

Χρειάζεται κάτι παραπάνω από την απομνημόνευση αυτού του εδαφίου. Θα πρέπει να δεσμευτείς ότι αυτό θα είναι η επιθυμία της καρδιάς σου, δηλαδή να μην αμαρτήσεις εναντίον του Θεού. Όταν μαθαίνεις την αλήθεια του Θεού και την εμποδώνεις βαθιά στην καρδιά σου, θα είναι ο οδηγός σου σε κάθε κατάσταση που αντιμετωπίζεις. Είναι εύκολο αυτό; Απολύτως όχι! Είναι εφικτό; «Με τον Θεό τίποτα δεν είναι αδύνατο!»

Λοιπόν, τι είναι αυτοί οι κανόνες που έχει ο Θεός για μένα;

Κάποιοι ασχολούνται με τον θυμό: Ιακώβου 1: 19-20, Εφεσίους 4: 27-27, Παροιμίες 29:11, Παροιμίες 15: 1, Παροιμίες 22:24

Κάποια άλλα εδάφια δείχνουν πώς να αντιδρώ στη ζωή μου αντί να θυμώνω: 1 Κορινθίους 13, Εφεσίους 4, Κολοσσαείς 3, Γαλάτες 5, και Ρωμαίους 12.

Αφιέρωσε ένα λεπτό εξετάζοντας τη λίστα των 9 συγκεκριμένων πραγμάτων (σελίδες 41-49) που μπορείς να κάνεις σαν πρώτα βήματα για να μάθεις πώς να χειρίζεσαι τον θυμό σου με έναν τρόπο που να ευαρεστεί τον Θεό. Ποια απ' αυτά πιστεύεις θα σε βοηθήσουν περισσότερο να χειριστείς τον θυμό σου; Επέλεξε ένα ή δύο απ' αυτά και άρχισε να τα εφαρμόζεις στη ζωή σου από σήμερα. Καθώς αυτά θα γίνονται μέρος της καθημερινότητάς σου, θα αρχίσεις να βλέπεις την αλλαγή να έρχεται στη ζωή σου.

Τα επόμενα τρία θέματα που θα εξετάσουμε χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επιτευχθούν. Καθένα απ' αυτά αποτελεί βασικό τομέας ανάπτυξης και κατανόησης, αν πρόκειται να δεις μια μακροπρόθεσμη αλλαγή στη ζωή σου. Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά σε τρεις προτεραιότητες που έχει ο Θεός για μας, για να μας βοηθήσει να αναπτυχθούμε και να γίνουμε οι άνδρες και οι γυναίκες που θέλει να είμαστε.

## Γ. Ανάπτυξε θετικές ιδιότητες στον χαρακτήρα σου

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να ξεπεράσεις τις καταστροφικές συνέπειες του θυμού στη ζωή σου είναι να επικεντρωθείς στην ανάπτυξη θετικών εσωτερικών ιδιοτήτων, που ονομάζονται ιδιότητες του χαρακτήρα. Αυτές είναι οι ιδιότητες που θα μας δώσουν τη δύναμη να ελέγχουμε το συναίσθημα του θυμού μας και να το χρησιμοποιούμε με έναν θετικό τρόπο.

Αυτές οι ιδιότητες του χαρακτήρα δεν είναι μόνο για τη διαχείριση του θυμού. Αποτελούν βασικά δομικά θεμέλια της ζωής σου, ώστε να γίνεις ο ισχυρός και ώριμος χριστιανός που ο Θεός θέλει να είσαι. Η θετική διαμόρφωση του χαρακτήρα σου, θα φέρει στη ζωή σου ισορροπία και θα σε εξοπλίσει, ώστε να είσαι επιτυχής σε ό, τι ο Θεός σε κάλεσε να κάνεις στη ζωή σου.

Ποιες είναι λοιπόν αυτές οι ιδιότητες του χαρακτήρα που ο Θεός θέλει να διαμορφώσεις; Παρακάτω σας δίνονται διάφορα εδάφια που αναφέρονται στα στοιχεία του χαρακτήρα που θέλει ο Θεός να αναπτύξουμε όλοι μας.

1 Κορινθίους 13:4-8

2 Πέτρου 1:5-7 υπάρχει μια λίστα 8 χαρακτηριστικών που πρέπει να καλλιεργήσουμε στη ζωή μας. Ο Θεός δίνει μια υπέροχη υπόσχεση, καθώς καλλιεργείς αυτά τα χαρακτηριστικά στη ζωή σου.

2 Πέτρου 1:8-10

<sup>8</sup>Γιατί, αν όλα αυτά τα έχετε σε αφθονία, θα σας βοηθήσουν να γίνετε δραστήριοι και αποδοτικοί για να μπορέσετε να γνωρίσετε βαθύτερα τον Κύριο μας Ιησού Χριστό.

<sup>9</sup>Αντίθετα, όποιος δεν τα έχει αυτά είναι τόσο κοντόφθαλμος, που δε βλέπει, κι έχει ξεχάσει ότι καθαρίστηκε απ' τις παλιές του αμαρτίες.

<sup>10</sup>Γι' αυτό, αδερφοί μου, προσπαθήστε ακόμη περισσότερο να διασφαλίσετε την κλήση σας και την εκλογή σας από το Θεό. Γιατί, αν εφαρμόσετε τα παραπάνω, δεν θα σκοντάψετε ποτέ.

Στο μάθημα *Μάθημα Αρετών του Χαρακτήρα* το οποίο αποτελεί μέρος του μαθήματος *Προσωπικές Μελέτες για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς*, περιλαμβάνονται 49 ιδιότητες του

χαρακτήρα. Είναι σημαντικό για σένα όλα αυτά να τα αναπτύξεις στη ζωή σου. Βέβαια, δεν θα μπορέσεις να αποκτήσεις όλες αυτές τις ιδιότητες μέσα σε μια εβδομάδα. Αλλά καθώς προσπαθείς να τις κατακτάς καθημερινά στη ζωή σου, θα ανακαλύπτεις νέους τρόπους να αντιμετωπίζεις καταστάσεις, στις οποίες αντιδρούσες με θυμό στο παρελθόν.

## Δ. Μάθε τη διαφορά ανάμεσα στις προσωπικές ευθύνες και στα προσωπικά δικαιώματα

### 1. Τι είναι η προσωπική ευθύνη;

Ό,τι κάνεις ή θέλεις να κάνεις δεν είναι προσωπικό δικαίωμα. Μερικά πράγματα είναι ευθύνες, που σου έχουν δοθεί να κάνεις, ή κάτι που πρέπει να κάνεις. Παραδίνοντας τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, δεν πρέπει να κάνεις το λάθος να Του αναθέσεις τις προσωπικές σου ευθύνες. Πρόσεξε παρακάτω μερικά παραδείγματα των ανθρώπων που αναθέτουν τις ευθύνες τους στον Θεό:

1. Έδωσα στον Θεό «το προσωπικό μου δικαίωμα» να προστατεύσω το διαμέρισμά μου, γι' αυτό δεν κλειδώνω την πόρτα ή τα παράθυρα πλέον.
2. Έδωσα στον Θεό «το προσωπικό μου δικαίωμα» να γράψω καλά στις εξετάσεις, γι' αυτό δεν μελετώ πλέον.
3. Έδωσα στον Θεό «το προσωπικό μου δικαίωμα» για την διαπαιδαγώγηση των παιδιών μου, γι' αυτό δεν τους διορθώνω πλέον, όταν δεν υπακούν.

Σε καθεμία από αυτές τις τρεις περιπτώσεις, οι άνθρωποι δεν έδιναν στον Θεό τα προσωπικά τους δικαιώματα, αλλά Του έδιναν μία από τις προσωπικές τους ευθύνες. Θα πρέπει να είσαι προσεκτικός να δώσεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα, αλλά συγχρόνως να είσαι συνεπής και να εκπληρώνεις τις προσωπικές σου ευθύνες.

Είσαι ακόμα μπερδεμένος σχετικά με αυτό; Προσωπικά δικαιώματα είναι οι κανόνες τους οποίους έβαλες εσύ και θέλεις οι άλλοι να τους τηρούν. Προσωπικές ευθύνες είναι οτιδήποτε σου έχει ανατεθεί από κάποιον, ο οποίος έχει την εξουσία να καθορίσει τι να κάνεις.

Είναι καλό να κάνεις μια λίστα με όλες τις προσωπικές σου ευθύνες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τις ευθύνες που σου έχουν ανατεθεί από τον Θεό στη Βίβλο ή ευθύνες που σου έχουν δοθεί από τα μέλη της οικογένειάς σου, τους εργοδότες σου, τους δασκάλους σου, τους ηγέτες της κοινότητας σου, κ.λπ. Προσπάθησε να καταγράψεις τις προσωπικές σου ευθύνες σε σχέση με τα θέματα που δίνονται παρακάτω:

Ο Θεός	οι ηγέτες σου
η εκκλησία σου	οι φίλοι σου
η οικογένειά σου	η δουλειά σου

Το να είσαι υπεύθυνος σε όλους τους τομείς της ζωής σου είναι μια πρόκληση με την οποία θα έρχεσαι αντιμέτωπος για το υπόλοιπο της ζωής σου. Ο Θεός θα σε βοηθήσει καθώς είσαι εστραμμένος σ' Αυτόν. Ο θυμός μπορεί να είναι ένα σημαντικό πεδίο μάχης για πολλές



εβδομάδες, αλλά ο Θεός είναι έτοιμος να βοηθήσει. Μην ψάχνεις για δικαιολογίες για να καλύψεις την ανεύθυνη συμπεριφορά σου.

## **2. Έχω το δικαίωμα να προστατέψω τον εαυτό μου και τους άλλους απ' τον κίνδυνο και την κακοποίηση;**

Μια νέα στην πίστη χριστιανή ρώτησε, «Αν παραδώσω στον Θεό τα προσωπικά μου δικαιώματα, αυτό σημαίνει ότι δεν έχω πλέον το δικαίωμα να προστατέψω τον εαυτό μου και τα παιδιά μου από τον σύζυγό μου που μας κακοποιεί;»

Αυτή η κυρία δεν έχει προσωπικό δικαίωμα να προστατέψει τον εαυτό της και τα παιδιά της, αλλά έχει προσωπική ευθύνη να προστατέψει τον εαυτό της και τα παιδιά της από κινδύνους και κακοποίηση. Όταν δίνεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα, δεν σημαίνει ότι Θεός θέλει να επιτρέψει τους άλλους να σε κακομεταχειρίζονται.

Έχεις μια ευθύνη ενώπιον του Θεού να προστατέψεις τον εαυτό σου απ' αυτούς που θα προσπαθήσουν να σε κακομεταχειριστούν. Για τον τρόπο που θα προστατέψεις τον εαυτό σου και τους άλλους ίσως χρειάζεται να ζητήσεις τη βοήθεια κάποιου, που μπορεί να σου δώσει μια καλή συμβουλή.

Μην εκπλαγείς, αν κάποιοι Χριστιανοί σου πουν ότι πρέπει να μείνεις σ' αυτήν την κατάσταση κακοποίησης και «απλά συγχώρησέ τους και εμπιστεύσου τον Θεό». Θα πρέπει να απορρίψεις αυτή τη συμβουλή. Πρέπει να ζητήσεις βοήθεια από κάποιον που μπορεί να σε καθοδηγήσει να κάνεις τα σωστά βήματα, για να προστατέψεις τον εαυτό σου και τα παιδιά σου. Χρειάζεται να προσευχηθείς και να λάβεις μέτρα ώστε να ελευθερωθείς από την κατάσταση της κακομεταχείρισης.

Αν θέλεις, μπορείς να μιλήσεις με τον δάσκαλό σου για πρόσθετη ύλη που αναφέρεται στην αντιμετώπιση της κακοποίησης του παρελθόντος, ή βλέπε στην ιστοσελίδα [www.committedtofreedom.org](http://www.committedtofreedom.org) για περισσότερα βοηθήματα για το πώς να αντιμετωπίσεις την κακοποίηση.

## **Ε. Βάλε κάποια όρια**

Αν θέλεις να γίνεις το ισορροπημένο και ώριμο άτομο που ο Θεός θέλει να είσαι, τότε πρέπει να βάλεις κάποια όρια στη ζωή σου. Εκ πρώτης όψεως ίσως σου φανούν σαν προσωπικά δικαιώματα. Δεν είναι όμως τα ίδια.

Τα προσωπικά δικαιώματα είναι κανονισμοί που εγώ βάζω και θέλω εσύ να τους υπακούς. Τα όρια είναι κανονισμοί που εγώ βάζω για τον εαυτό μου και που πρέπει εγώ να τους τηρώ.

Τα όρια στην ουσία είναι ευθύνες και όχι προσωπικά δικαιώματα που δίνονται από τον Θεό. Αυτά τα όρια θα μας βοηθήσουν να προστατευθούμε μέσα στις σχέσεις μας. Δεν είναι κανονισμοί που μας στερούν την ελευθερία μας. Τα όρια αντίθετα μας παρέχουν ασφάλεια, ώστε να κάνουμε όλα αυτά που ο Θεός θέλει από εμάς.

Ένα παράδειγμα ορίων είναι να μείνεις μακριά από κάποιον που δεν μπορεί να ελέγξει τον θυμό του.

## Παροιμίες 22:24-25

**Μην πιάνεις φιλία με άνθρωπο που θυμώνει, και με άνθρωπο ευέξαπτο μη συμπορεύεσαι,<sup>25</sup> για να μη συνηθίσεις τους τρόπους του, και παγίδα γίνουν στη ψυχή σου.**

Αυτά τα όρια μπορεί να σε προστατέψουν από καταστάσεις που είναι υψηλού κινδύνου, όπου μπορεί να μπει στον πειρασμό να θυμώσεις. Αυτά τα όρια επίσης μπορούν να σε προστατέψουν από το ν' ακολουθήσεις ένα μονοπάτι όπου θα πεις ή θα κάνεις κάτι που θα προκαλέσει τον θυμό κάποιου άλλου για σένα.

Υπάρχει μια σειρά από βιβλία σχετικά με το θέμα των ορίων γραμμένα από τον Henry Cloud και John Townsend. Αν θέλεις, άρχισε από το βιβλίο με τίτλο, «*Όρια: Πότε να πεις ναι, πώς να πεις ΟΧΙ για να πάρεις τον έλεγχο της ζωής σου*». Αυτό θα σε βοηθήσει να βάλεις σωστά όρια στη ζωή σου. Οι ίδιοι συγγραφείς επίσης έχουν γράψει βιβλία σχετικά με τα όρια για το γάμο σου, για τους εφήβους σου, και όρια για ανύπαντρους.

## **Z. Προσπάθησε να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τέτοιο τρόπο, ώστε να ευχαριστείς τον Θεό**

Πότε μπορεί ένας καινούριος Χριστιανός να χειριστεί τον θυμό του με τρόπο που να ευαρεστεί τον Θεό; Αυτή είναι μια καλή ερώτηση με μια όχι τόσο απλή απάντηση. Δεν έχει να κάνει τόσο με το χρόνο όσο με την αύξηση, δηλαδή, να φτάσεις στο επίπεδο που ο Θεός μπορεί να σ' εμπιστευθεί ότι θα αντιδράσεις με τρόπο που να Τον τιμάει.

Νωρίτερα, σ' αυτό το βιβλίο μελετήσαμε πώς ο Θεός μάς δημιούργησε, μας έδωσε το συναίσθημα του θυμού. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε επιτρέψει στον θυμό να γίνει μια καταστροφική δύναμη στη ζωή μας. Είναι σκληρή δουλειά να αλλάξεις τα παλιά πρότυπα αντίδρασης θυμού. Αλλά ο Θεός έχει υποσχεθεί να μας βοηθήσει να αυξηθούμε και η δύναμή Του είναι υπέρ αρκετή για να αλλάξουμε. Παρακάτω ακολουθούν κάποια παραδείγματα πώς μπορείς να χειριστείς τον θυμό σου με τρόπο που να τιμά τον Θεό.

### **1. Μάθε πώς να χειρίζεσαι τον θυμό αντί να αντιδράς με θυμό**

Οι αντιδράσεις θυμού έχουν γίνει ένα τόσο μεγάλο μέρος της ζωής μας που ούτε καν το σκεφτήκαμε ποτέ. «Εγώ έτσι είμαι», είπε ένας νεαρός. Η αλήθεια είναι ότι όλοι μας έτσι αντιδρούμε, όταν θυμώνουμε.

Ένας απ' τους τρόπους να ευχαριστήσουμε τον Θεό είναι να χειριζόμαστε τον θυμό μας προσεκτικά και σωστά, έχοντας το ένα μάτι στραμμένο στον Ιησού και το άλλο στην υπάρχουσα κατάσταση. Πρέπει να καταλάβουμε πώς ο Ιησούς θέλει να χειριζόμαστε τον θυμό μας. Θα πρέπει να βάλουμε στην άκρη τα δικά μας σχέδια και να έχουμε τη θέληση να κάνουμε εκείνο που μας κάλεσε Αυτός να κάνουμε.

Αν επιλέξεις να χειρίζεσαι προσεκτικά τον θυμό σου με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό, τότε θα διαπιστώσεις ότι ξεσπάς με θυμό πολύ λιγότερο απ' ότι στο παρελθόν.

Ακόμη, αν μάθεις να χειρίζεσαι προσεκτικά τον θυμό σου, θα δώσεις ένα καλό παράδειγμα στους γύρω σου, δηλαδή πώς να χειρίζονται κι αυτοί τον θυμό τους με τρόπο που να τιμάει τον Θεό. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, αν έχεις παιδιά. Είναι ανάγκη να σε δουν ως έναν γονέα που βάζεις τον Θεό πρώτο στη ζωή σου, ακόμη και στον τρόπο που εκδηλώνεις τον θυμό σου. Χρειάζεται να δουν ότι μπορείς να χειριστείς τον θυμό με έναν εποικοδομητικό τρόπο και όχι μόνο για καταστρεπτικούς και εγωιστικούς σκοπούς.

## 2. Όταν θυμώνεις, μην κρατάς κακία

Ο θυμός είναι ένα δυνατό συναίσθημα και χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί, ώστε να τον χειριζόμαστε σωστά και μην τον αφήνουμε ανεξέλεγκτο. Όταν αντιμετωπίζεις κάτι με θυμό, είναι ανάγκη να τον ξεπερνάς γρήγορα. Η Βίβλος μάς λέει να επιλύουμε τις διαφορές μας πριν να δύσει ο ήλιος. Αυτό σημαίνει ότι μαθαίνεις να συγχωρείς άμεσα αυτόν που σε πρόσβαλε.

**Εφεσίους 4:26-27**

**Όταν οργίζεστε, μη φτάνετε ως την αμαρτία· η δύση του ήλιου ας μη σας βρίσκει ακόμα οργισμένους.<sup>27</sup> Μην δίνετε με τη συμπεριφορά σας χώρο να δρα ο διάβολος.**

Όταν επιμένεις στον θυμό σου, επιτρέπεις στην πικρία να ριζώσει στην καρδιά σου και σύντομα ο θυμός αρχίζει να σε εξουσιάζει, αντί εσύ να μπορείς να τον ελέγχεις.

Όταν ξεπερνάς τον θυμό σου γρήγορα και δείχνεις αγάπη και αποδοχή προς στο άτομο που σε εξόργισε, του δείχνεις ότι του αποδίδεις αξία, αν και είχες θυμώσει μαζί του.

## 3. Διοχέτευσε τον θυμό σου σε κάτι θετικό

Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα φορτισμένο με πολλή ενέργεια. Πρέπει να βρεις τρόπους να τον απελευθερώσεις χωρίς να αμαρτάνεις. Για κάποιους αυτό περιλαμβάνει γυμναστική, αθλήματα ή απλά έναν περίπατο.

Ο Ιησούς μάς δίνει ένα καλό παράδειγμα πώς ο θυμός μπορεί να μετατραπεί σε κάτι θετικό. Στο Μάρκος 3:1-6 ο Ιησούς αισθάνθηκε θυμό απέναντι στους θρησκευτικούς ηγέτες που ήταν στη συναγωγή την ημέρα του Σαββάτου. Ο Ιησούς όμως δεν τους αντεκδικήθηκε, αλλά προχώρησε στη θεραπεία του ανθρώπου με το παράλυτο χέρι.

Ο Ιησούς δεν επέτρεψε στον θυμό Του να Τον εμποδίσει να κάνει αυτό που ήθελε ο Θεός να κάνει.

Στην Παλαιά Διαθήκη ο Δαβίδ αντιμετώπισε πολλές απογοητεύσεις. Κάποιοι από τους Ψαλμούς είναι προσευχές που έκανε ο Δαβίδ, ζητώντας τον Θεό να εξαλείψει τους εχθρούς του. Κι όμως ο Δαβίδ δεν σηκώθηκε απ' την προσευχή να στείλει τους στρατηγούς του στον πόλεμο. Περίμενε απ' τον Θεό να τον καθοδηγήσει. Άρχισε, λοιπόν, να πειθαρχεί τον εαυτό του, ώστε να μιλάς με τον Θεό για τα πράγματα που σε κάνουν να θυμώνεις.

## **4. Να στηρίζεσαι στον Θεό στις καταστάσεις που είναι γεμάτες άγχος**

Ένας άλλος τρόπος να τιμήσεις τον Θεό με τον θυμό σου είναι στις καθημερινές σου καταστάσεις που είναι γεμάτες με άγχος να στηρίζεσαι στον Θεό. Καθώς πειθαρχείς τον εαυτό σου να στρέφεσαι αυτομάτως στον Θεό στις καταστάσεις που είναι γεμάτες με άγχος, θα δεις ότι είναι έτοιμος να σου δώσει σοφία πώς να συμπεριφερθείς.

Μπορεί να υπάρχουν και κάποιες καταστάσεις, όπου ο Θεός θέλει να ανταποκριθείς με θυμό σε όσους εμπλέκονται σ' αυτές, γιατί μπορεί να είναι ο καλύτερος τρόπος να τους εκφράσεις αυτό που είναι στην καρδιά του Θεού. Για παράδειγμα, αν έχεις έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειάς σου που παίρνει άσοφες αποφάσεις και ζει στην αμαρτία, ο Θεός πιθανόν θέλει να επιλέξεις τον θυμό ως έναν τρόπο να τραβήξει την προσοχή τους και να τους βοηθήσει να ελευθερωθούν από την ψευδαίσθηση που τους τυφλώνει και δεν μπορούν να δουν την αλήθεια του Θεού.

## **5. Να είσαι ειρηνοποιός για τους ανθρώπους που είναι γεμάτοι με θυμό**

Ένας βασικός τρόπος, με τον οποίο θέλει ο Θεός να σε χρησιμοποιήσει, είναι να γίνεις ειρηνοποιός στους ανθρώπους που δεν έχουν μάθει ακόμη να χειρίζονται τον θυμό τους με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό. Καθώς μαθαίνεις πώς να χειρίζεσαι τον δικό σου θυμό με προσοχή και με τον κατάλληλο τρόπο, ο Θεός θα σ' εμπιστευθεί να βοηθήσεις τους άλλους.

Όταν λειτουργείς σαν ειρηνοποιός, συνήθως ασχολείσαι με άτομα που έχουν θυμό και είναι πληγωμένα. Μπορεί να μην βλέπουν τον θυμό όπως εσύ, μπορεί να τον χρησιμοποιούν σαν ένα όπλο, για να πληγώσουν αυτούς που τους πλήγωσαν. Πρέπει να μάθεις να δουλεύεις με ανθρώπους που έχουν θυμό και συγχρόνως να μην επιτρέπεις ο θυμός τους να σε κάνει εσένα να θυμώνεις.

## **6. Ο Θεός μπορεί να σου δώσει πίσω κάποια απ' τα προσωπικά σου δικαιώματα, μόνο που τώρα είναι προνόμια**

Καθώς έχεις αποφασίσει να βάζεις πρώτο τον Θεό σε κάθε περιοχή της ζωής σου, συμπεριλαμβάνοντας και τον τρόπο χειρισμού του θυμού σου, θα δεις τον Θεό να σε ευλογεί με καταπληκτικούς τρόπους. Αυτός μπορεί να σου δώσει πίσω κάποια απ' τα προσωπικά σου δικαιώματα, μόνο που δεν είναι πλέον τα δικά σου προσωπικά δικαιώματα, αλλά τώρα είναι προνόμια.

Το προνόμιο είναι ένα δώρο, μια έκπληξη κάτι που δεν το αξίζεις ή περιμένεις, κάτι που δεν μπορείς να απαιτήσεις, είναι τιμή, κάτι το ιδιαίτερο.

Γι' αυτό, όταν κάποιος σου δείχνει σεβασμό, ίσως να πεις στον εαυτό σου: «Δεν έχω κανένα προσωπικό δικαίωμα να ζητώ από τον άλλον να με σέβεται». Όμως, στην περίπτωση αυτή, θα νιώσεις χαρά και θα ευχαριστήσεις τον Θεό για το προνόμιο να σε σέβονται.

**Μάρκος 10:29-31**

**Κι ο Ιησούς απάντησε: “Σας βεβαιώνω πως όποιος άφησε, για μένα και για το ευαγγέλιο, σπίτι ή αδερφούς ή αδερφές ή μητέρα ή πατέρα ή γυναίκα ή παιδιά ή χωράφια,<sup>30</sup> θα πάρει εκατό φορές περισσότερα στα χρόνια που ζούμε τώρα: και σπίτια και αδερφούς και αδερφές και πατέρα και μητέρα και παιδιά και χωράφια και μάλιστα μέσα σε διωγμούς’ αλλά και στον μελλοντικό κόσμο θα έχει την αιώνια ζωή.<sup>31</sup> Πολλοί όμως θα βρεθούν από πρώτοι τελευταίοι κι άλλοι από τελευταίοι πρώτοι».**

Δεν έχεις το δικαίωμα να ζητήσεις από τον Θεό να σου επιστρέψει τα προσωπικά δικαιώματα που του παρέδωσες. Ο Θεός μπορεί να δώσει στον φίλο σου ή σε κάποιο αγαπητό σου πρόσωπο πολλά περισσότερα προνόμια απ’ ό,τι σε σένα. Αυτό πρέπει να το αποδεχθείς. Ο Θεός είναι Αυτός που σου τα δίνει, όχι γιατί τα κέρδισες, αλλά απλά σαν μια έκφραση της αγάπης Του και της εμπιστοσύνης Του σε σένα.

Αν δεν το αποδεχθείς ή απαιτείς από τον Θεό να σου δώσει πίσω τα προσωπικά σου δικαιώματα, τότε θα απογοητευτείς και θα θυμώσεις, γιατί δεν θα σου τα δώσει πίσω.

Όταν ο Θεός σου επιστρέφει ένα από τα προσωπικά σου δικαιώματα, τότε πρέπει να ανταποκριθείς στον Θεό με ευγνωμοσύνη.

**Συμπέρασμα**

Αυτό το μάθημα σχετικά με τον θυμό και τα προσωπικά δικαιώματα πιθανόν να είναι από τα πιο σπουδαία που πρέπει να μάθεις. Αν έχεις αποφασίσει να παραδώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, τότε περίμενε να σε βοηθήσει στο κάθε σου βήμα, για να μάθεις πώς να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τρόπο που να Τον ευχαριστεί.

Πιθανόν η μεγαλύτερη πρόκληση θα είναι να κρατάς τα μάτια σου στραμμένα στον Ιησού, αντί να επιστρέφεις στα παλιά πρότυπα αντιμετώπισης του θυμού. Καθώς αποφασίζεις να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τρόπο που να τιμάει τον Θεό, ταυτόχρονα αποφασίζεις να ακολουθήσεις τον δρόμο που σε φέρνει πιο κοντά στον Χριστό.

Πρέπει να έχουμε την στάση που είχε ο Παύλος, όταν μιλούσε για τη ζωή του.

**Φιλιπησίους 3:13-14**

**<sup>13</sup> Αδερφοί μου, εγώ δεν θεωρώ τον εαυτό μου ότι έφτασε στο τέρμα. Σ’ ένα όμως πράγμα συγκεντρώνω την προσοχή μου: Ξεχνώ αυτά που είναι πίσω μου και κάνω ό,τι μπορώ για να φτάσω αυτά που βρίσκονται μπροστά μου. <sup>14</sup> Αγωνίζομαι να τερματίσω και προσβλέπω στο βραβείο της ουράνιας πρόσκλησης του Θεού διά του Ιησού Χριστού.**

Καθώς ακολουθείς το παράδειγμα του Παύλου και συνεχίζεις να ζητάς τη βοήθεια Του Θεού και μελετάς το Λόγο Του, θα πειραματιστείς την πλούσια και πλήρη ζωή που έχει για σένα ο Θεός.