



---

شماره ۶۹

سال سیزدهم ژوئیه ۲۰۱۲



# مجله شبان

مؤسسه "تعلیم" تقدیم می‌کند TALIM Ministries

شماره ۶۹، سال سیزدهم، ژوئیه (جولای/یولی) ۲۰۱۲

مجله دو-ماهه مخصوص شبانان و خادمین به‌منظور تشویق و تعلیم و تجهیز ایشان

## فهرست مطالب

● هفت علت برای شقاق در کلیساها

(تت استیوآرت)

● عوامل ضروری برای رشد

بخش پنجم: الفبای برقراری روابط عمیق عاطفی

(هنری کلاود/هندریک شانظریان)

● کلیسا و سلامت روانی ایمانداران

بخش دوم: اثرات گناه و ارتباط آن با بیماریهای فیزیکی و روانی

(کشیش دکتر افشین پوررضا)

### دفتر مجله:

Talim Ministries, Inc  
P.O.Box 471736  
Aurora, Colorado, 80047-1736  
U.S.A.  
e-mail: [Tatstewart@Comcast.net](mailto:Tatstewart@Comcast.net)  
Website: [www.Talimministries.com](http://www.Talimministries.com)

## هفت علت برای شقاق در کلیساها

### از کشیش تَت استیوآرت

آنانی که کلیساهای جدید یا حتی کلیساهای خانگی را شبانی کرده‌اند، غالباً تجربه تلخ گذر از توفانهای شقاق و انشعاب در کلیسا را پشت سر گذاشته‌اند. شقاق و انشعاب در کلیسا نه تنها برای شبان دردناک است، بلکه تأثیر ویرانگری نیز بر اعضای کلیسایش می‌گذارد. چنین رویدادی می‌تواند جراحات عمیقی بر دل ایمانداران ایجاد کند. وقتی کلیسا به دو گروه تقسیم می‌شود و هر گروه خود را برحق تلقی می‌کند، دوستیها اغلب از میان می‌روند. شهادت کلیسا در جامعه بی‌ایمان مخدوش می‌گردد و حرمت مسیح لکه‌دار می‌شود. شقاق و جدایی می‌تواند خیلی تدریجی رخ دهد، و آن زمانی پیش می‌آید که میان بعضی از اعضای کلیسا اختلافی بروز می‌کند و غرور سبب می‌شود این گونه افراد نخواهند با کوتاهیهای خود مواجه شوند و راهی برای مصالحه با یکدیگر بیابند. در چنین مواردی، هر یک از طرفین می‌کوشد و انمود کند که اوضاع خوب است، اما این اختلاف‌ها مانند زخمی عفونی هستند که رشد می‌کنند و در لحظه بحرانی عفونت خود را به بیرون می‌ریزند. در مواردی دیگر، جدایی به‌طور ناگهانی رخ می‌دهد، زمانی که هیچ‌کس منتظرش نبوده است. شخصی ناراضی یا فردی جاه‌طلب که منتظر فرصتی بحرانی است تا اهداف خود را به پیش ببرد، موجب چنین جداییها و شقاق‌ها می‌شود. چنین اشخاصی به‌جای تلاش برای مصالحه، این موقعیت را توفانی مناسب تلقی می‌کنند که به آنان مجال می‌دهد گروهی را گرد آورند یا شبان را از مقام خود خلع کنند و به این ترتیب، جدایی پدید آورند. تنها نوعی از جدایی که به شهادت کلیسا لطمه نمی‌زند و باعث بروز جراحات نمی‌شود، زمانی است که کلیسا با طرحی مشخص، به منظور تأسیس کلیسای جدید در منطقه‌ای دیگر، در خود انشعاب ایجاد می‌کند. من در طول چهار سال خدمت شبانی‌ام، یک بار این شادی را تجربه کردم که کلیسای دیگری تأسیس کنم. البته درد زایمان وجود داشت، چون از اعضای خود می‌خواستیم در باره ترک کلیسای مادر دعا کنند و همراه معاونم برای شروع جماعتی جدید بروند. سالها طول کشید تا کلیسای مادر قوت کامل خود را بازیافت، اما امروز می‌توانیم به کلیسای دیگر در یک شهر دیگر اشاره کنیم و خدا را برای آن سپاس گوئیم و به خود ببالیم که توانستیم کلیسای جدیدی تأسیس کنیم.

با توجه به جداییهای متعدد و دردناک در کلیسایمان، من وظیفه خود می‌دانم که در باره این موضوع مطالبی بنویسم، با این امید که شبانان و مشایخ بتوانند علت‌های بروز جداییهای ویرانگر را در کلیساها تشخیص دهند و بدانند چگونه می‌توانند با آنها مواجه شوند. همانطور که قبلاً ذکر کردم، نطفه‌های شقاق را می‌توان در بسیاری از جماعت‌ها یافت و اگر رهبری آنها دارای حس تشخیص و روحیه‌ای فروتن باشند، خواهند توانست آنها را تشخیص دهند و با فیض خدا، گامهایی مثبت در جهت رفع آنها بردارند و از

ویرانیهایی که به همراه جداییها می‌آیند جلوگیری کنند. من متوجه هفت علت احتمالی برای شقاق در کلیساها شده‌ام که ذیلاً به آنها اشاره می‌کنم.

## شخصیت‌پرستی

کلیساهایی که تحت حاکمیت شخصیت و باورهای شبان هستند، بیشتر در مقابل جداییها و شقاقها آسیب‌پذیرند. کلیسا در قرن‌تس در تشویش بود، زیرا ایمانداران دچار فرقه‌گرایی در حول محور شخصیت رهبران بودند. در فصل اول این رساله مهم شبانی، می‌توانیم سرخوردگیهایی را احساس کنیم که پولس نسبت به این کلیسا داشت، کلیسایی که بر سر موضوع پیروی از رهبران مختلف دچار شقاق بود. به‌جای اتحاد در کلیسا، رهبرانی را می‌بینیم که بر سر جمع کردن پیرو با یکدیگر رقابت می‌کردند. امیدوارم سوء تفاهم پیش نیاید، زیرا من کاملاً دعوت منحصر به فرد شبانان را تأیید می‌کنم، اما اگر شبان خدمت خود را بر پایه شخصیت خود بنا کرده باشد، و نه بر پایه کلام خدا، باید انتظار بروز مشکلات را در گله‌اش داشته باشد. دیر یا زود کسی ظاهر خواهد شد که رهبری او را به چالش بگیرد. شبانانی که از موضع اقتدار و مرجعیت شخصی رهبری می‌کنند، باید به یاد بیاورند که هر نوع قدرتی از جانب خدا به آنان تفویض شده و ایشان اقتداری از خود ندارند. اقتدار و مرجعیت ایشان ناشی از اطاعت از مسیح- سر کلیسا- و از کلام او است. شبان باید این حقیقت را عمیقاً درک کند که رهبری گله خدا یعنی اینکه بیاموزد چگونه رهبری خدمتگزار باشد؛ یعنی اینکه آگاهانه برداشت دنیا از رهبری را رد کند، برداشتی که طالب مقام و احترام است. خدا در حکمت نامتناهی خود این رهنمود را به ما داده تا مشایخ یا شبانانی کمکی تعیین کنیم که در کنار ما، به گله خدا توجه کنند. رابطه مستقیمی هست میان رشد کمی جماعت و تعداد شبانان آن. لذا بهترین راه برای مواجهه با شقاق‌ها، تشکیل تیمی از مردان و زنان بالغ است که به همراه شما خدمت کنند. شما باید از ایشان استقبال کنید و ایشان را با آموزشی نیکو مجهز سازید تا بتوانند در ملکوت خدا، نیروی بالقوه خود را به شکوفایی برسانند.

## نبود توافق بر سر اصول اعتقادی

کلیساهایی که بر سر اصول اعتقادی خود فاقد توافق هستند، بیشتر در معرض تنشهای درونی می‌باشند. پولس در نام مسیح از مسیحیان قرن‌تس خواهش می‌کند که در اعتقادات خود، زمینه مشترکی بیابند: «ای برادران، به نام خداوند ما عیسی مسیح از شما تمنا دارم که با هم توافق داشته باشد تا در میان شما تفرقه نباشد.» (اول قرنتیان ۱: ۱۰). کمی بعد، ایشان را رهنمود می‌دهد که کلام خدا را معیار عمل خود بسازند: «از آنچه نوشته شده است، فراتر نروید، تا هیچ‌یک از شما به یکی در مقابل دیگری نبالد.» (اول قرنتیان ۴: ۶). پولس در رساله خود به مسیحیان غلاطیه، به همین مشکل می‌پردازد. این کلیسا دچار تنشی ناسالم میان

ایمانداران یهودی تبار شده بود که فکر می‌کردند نوایمانان باید از شریعت کهنه یهودی پیروی کنند؛ به این ترتیب، رسومی نظیر ختنه را برای گرویدن به مسیحیت اضافه می‌کردند. پولس از ایشان می‌خواهد که به انجیل ساده‌ای که او در ابتدا به ایشان سپرده بود، بازگردند. بسیاری از شقاق‌ها زمانی رخ می‌دهد که کلیساها بر شالوده شخصیت و باورهای شبان بنا شده باشند، نه بر اعتراف‌نامه ایمان. هیچ‌گاه از یاد نمی‌برم آن ساعاتی را که با رهبران نخستین کلیسایی که شروع کردم گذراندم و با هم اعتراف‌نامه‌های کلیساهای مختلف را بررسی کردیم و سرانجام اعتراف‌نامه خود را نوشتیم. برکت این روش این بود که همه ما به‌طور اجمالی الهیات مسیحی را مورد مطالعه قرار دادیم تا اعتراف‌نامه‌ای تهیه کنیم که آن را همچون بنیاد اتحاد خود بپذیریم.

## عدم توافق بر سر شیوه اداره کلیسا

عدم توافق بر سر شیوه رهبری و اداره کلیسا نیز یکی از ریشه‌های شقاق است. آنچه که دو هزار سال تاریخ کلیسا ثابت کرده، این است که کلیساهایی که شکل مشخصی برای رهبری کلیسا دارند، می‌توانند بهتر با تعالیم نادرست و روش شبانان ضعیفی که به‌خاطر اشکالات شخصیتی در گناه می‌افتند، مبارزه کنند. شیوه اداره کلیسا می‌تواند کلیسا را در دوره‌های تغییر شبان هدایت کند و تعادلی میان جماعت و شبان و رهبران پدید بیاورد. در این مقاله واقعاً مجال آن نیست که به متداول‌ترین شکل‌های رهبری کلیسا که امروز رایج است بپردازیم، اما کافی است بگوییم که روشی «اسقفی» هست که قدرت را در دست اسقف قرار می‌دهد و وی بر چندین کلیسا نظارت می‌کند. در این روش، شبان به اسقف پاسخگو است. همچنین روش «جماعتی» هست که در آن، اقتدار در اعضای جماعت است. این شیوه بیشتر دچار شقاق می‌شود، زیرا حل مشکلات در گروه‌های بزرگ دشوار می‌گردد. سپس به شیوه «پرزبیتی» بر می‌خوریم که اعتقاد دارد کتاب مقدس به کلیسا تعلیم داده که مشایخی تعیین کند تا جماعت را رهبری کنند. این شیوه‌ای است مبتنی بر «دموکراسی نمایندگان». جماعت دارای قدرت‌هایی است که یکی از آنها انتخاب رهبران و سپردن رهبری کلیسا به آنان است. در این نظام، شبان مسؤل رهبری مشایخ است و ایشان با هم گله خدا را شبانی می‌کنند.

## شریعت‌گرایی

کلیساهایی که فضایی شریعت‌گرایانه دارند، نسبت به آنانی که با قالب‌های فکری آنها سازگار نیستند، حالتی انعطاف‌ناپذیر دارند، و وقتی جدایی‌ها و اختلافات بروز می‌کند، یافتن راه مصالحه برایشان دشوار است. چنین کلیساهایی گرایش دارند مخالفین خود یا کسانی را که سبک رهبری‌شان را به چالش می‌گیرند، شیطانی بسازند. مدتی پیش در کنفرانسی با همین مسأله روبرو شدم. یک نوایمان از من سؤال کرد که آیا مسیحیان می‌توانند برای دیگران دعای لعنت بکنند. با تأکید به او گفتم که در مسیحیت چنین چیزی نداریم، و

حتی نقطه مقابل آن درست است، زیرا ما خوانده شده‌ایم که برای دشمنان خود برکت بطلبیم. این شخص به من گفت که او به دلیل عدم توافق با بعضی از تعالیم شبانش، از آن کلیسا جدا شده بود و بعد شنید که به اعضا گفته شده که با او قطع رابطه نمایند و دعا کنند که کارش کساد شود. البته این یک نمونه افراطی است، اما نشان می‌دهد که کلیساهای شریعت‌گرا تحت چه اسارتی زندگی می‌کنند. پولس یادآوری می‌کند که ما خدمت مصالحه را دریافت داشته‌ایم و این امر باید از کلیسای خودمان آغاز شود، از نحوه برخورد و تعامل با کسانی که با ما مخالفاند و شاید تصمیمات رهبری ما را به چالش بگیرند.

## نبود برنامه برای تربیت خادم

کلیساهایی که هیچ برنامه‌ای برای تربیت رهبران جدید ندارند و فاقد طرحی برای آنان می‌باشند، دیر یا زود دچار مشکلات می‌شوند. متأسفانه بعضی از شبانان قصد ندارند که امور رهبری کلیسا را با سایرین تقسیم کنند (دوم تیموتائوس ۲:۲). البته کاملاً درک می‌کنم که در بسیاری از کلیساهایی که اکثراً متشکل از نوایمانان هستند، پیدا کردن داوطلبین واجد شرایط برای خدمت رهبری دشوار است. همچنین درک می‌کنم که گماشتن افراد در امور رهبری، پیش از اینکه خصائل شخصیتی‌شان رشد کرده باشد، بسیار خطرناک است. اما این را نیز می‌دانم که خدا در هر جماعتی از مسیحیان، ایماندارانی را قرار داده است که دارای عطایا و اشتیاق برای خدمت هستند و آماده‌اند تا برای این منظور تحت تعلیم و تربیت قرار گیرند. اگر شبانی روشی برای رهبری را در پیش گیرد که این حقیقت را نادیده بینگارد و آنانی را که چنین اشتیاقی دارند سرکوب کند، به راحتی می‌توانم پیش‌بینی کنم که بعضی از این ایمانداران رهبری او را به چالش خواهند گرفت. بسیاری از کلیساها دچار شقاق می‌شوند، زیرا هیچ برنامه‌ای برای تربیت رهبر ندارند. علت این امر غالباً این است که شبان به خاطر احساس ناامنی، مایل نیست دیگران را در رهبری خود سهیم سازد.

## جلوگیری از اظهار نظر اعضا

کلیساهایی که به نیازها و عقاید اعضایشان اهمیت نمی‌دهند، بیشتر در معرض تنشها قرار دارند. در چنین کلیساهایی شبان معمولاً خودش تمام تصمیمات را می‌گیرد و راهی باقی نمی‌گذارد تا اعضا نیز اظهار نظر کنند. وقتی اعضا راهی نداشته باشند که امور جماعت خود را زیر سؤال ببرند، دچار سرخوردگی و خشم می‌شوند. ایشان راهی برای ابراز مخالفت خود با رهبران ندارند و احساس نمی‌کنند که نیازها و دغدغه‌هایشان مورد توجه قرار دارد. در چنین موقعیتی، برای کنترل امور کلیسا نزاعی بر سر قدرت در می‌گیرد. شبان می‌ترسد که اگر به ایمانداران اجازه بدهد اظهار نظر کنند، ایشان کنترل امور را از دست او خارج سازند. اما شبان با گوش ندادن به گله خود و با جلوگیری از اظهار نظر ایشان در باره حیات کلیسا، شکاف میان خود و گله را عمیق‌تر می‌سازد. این امر سبب پاشیده شدن بذر شقاق می‌گردد.

## عدم درک بدن بودن کلیسا

کلیساهایی که ماهیت منحصر به فرد کلیسا به عنوان بدن مسیح را درک نمی‌کنند، تنشهای غیر ضروری را تجربه خواهند نمود. کلیسا بدن مسیح است و باید بیاموزد مانند یک ارگانیسم عمل کند. پولس رسول می‌فرماید: «او (یعنی مسیح) منشأ رشد تمامی بدن است، بدنی که به وسیله همه مفاصل نگاهدارنده خود، به هم پیوند و اتصال می‌یابد و در اثر عمل متناسب هر عضو رشد می‌کند و خود را در محبت بنا می‌نماید.» (افسیان ۴: ۱۶). مسیح سر است و اعضا را در محبت و احترام به یکدیگر متحد می‌سازد و به هر عضوی عطایای روحانی می‌بخشد تا خدمات مشخصی در کلیسا انجام دهد. وقتی شبانان کلیسا را همچون قلمرو فرمانروایی خود تلقی می‌کنند، در این صورت، جماعت خود را همچون اعضای برابر در بدن مسیح نخواهند دید. وقتی چنین امری رخ دهد، شبان زیر بار سنگین کار کمر خم می‌کند و اعضا نیز بی‌علاقه و دور خواهند شد.

این مقاله را با درخواستی قلبی از شبانان به پایان می‌برم تا ایشان این هفت علت برای شقاق کلیساها را جدی بگیرند. «اینک چه خوش و چه دلپسند است که برادران به یکدلی با هم بهسر ببرند.» (مزمور ۱۳۳: ۱). عیسی نیز چنین دعا کرد: «چنان کن که آنان نیز کاملاً یک گردند تا جهان بدانند که تو مرا فرستاده‌ای.» (یوحنا ۱۷: ۲۳).

# عوامل ضروری برای رشد

## بخش پنجم: الفبای برقراری روابط عمیق عاطفی

نوشته هنری کلاود

ترجمه و تلخیص: کشیش هندریک شانظریان

در شماره گذشته، در باره علائم شکست در برقراری ارتباط عمیق عاطفی و مناسب با دیگران، یعنی افسردگی، احساس بی معنایی، احساس بد بودن و احساس گناه و اعتیاد به تفکر مخدوش و موانع برقراری روابط عاطفی از جمله تفکر و نگرش مخدوش ما در باره خود، دیگران و خدا و مکانیزم‌های دفاعی مطالبی به اختصار مطرح شد. در این شماره الفبا یا قدم‌های اولیه برای برقراری روابط عاطفی، به‌خصوص برای افراد منزوی و گوشه‌گیر به اختصار عنوان می‌شود. امید است که این مختصر گشایشی برای برداشتن اولین قدمها در جهت شفا برای شما یا دوستان نزدیک یا اعضای کلیسا یا گروه شما باشد و علاقه برای مطالعه بیشتر و اقدامات بعدی در این خصوص را در شما ایجاد کند.

همان قدر که نیاز گیاه به آب امری طبیعی است، داشتن روابط عاطفی خوب و سالم برای آدمی امری طبیعی و حیاتی است. ولی ما دیگر گیاهی در باغ عدن نیستیم که این نیاز ما خود به خود بر طرف شود. برای بارور شدن من و شما، یک رشته عملیات باغبانی اساسی ضروری است. در مثل درخت انجیر بی‌ثمر (لوقا ۱۳: ۶-۹) باغبان پیشنهاد می‌کند که یک سال دیگر از درخت مراقبت کند، زمین را کمی نرم و مقداری کود به خاک اضافه کند تا به این وسیله درخت ثمر بیاورد.

اگر در مراحل اولیه رشد و در سالهای گذشته نتوانسته‌ایم برقراری روابط سالم را بیاموزیم، یک‌شبه آن را نخواهیم آموخت. ماهها تلاش و مداومت لازم است تا روابطی را برقرار کنیم و لذت بردن از آن را فرا بگیریم. ضمن کمک گرفتن از مشاورین با تجربه و شبانان آگاه به این امور، کسب آگاهی‌های لازم و جدیت و سخت‌کوشی، می‌توان در این مسیر پیشرفتهایی را تجربه کرد.

برقراری روابط عاطفی خوب و سالم نیازمند فیض، راستی و زمان فراوان است، البته اگر در مراحل اولیه رشد آن را تجربه نکرده و نیاموخته باشیم. چند مهارت معرفی شده در این مقاله، تنها قدم‌هایی است ابتدایی در مسیر طولانی تغییر در زندگی که نهایتاً باعث شفا خواهد شد.

## مهارت‌های ضروری برای برقراری روابط عاطفی سالم

### نیازتان را درک کنید

بسیاری از ما درک نمی‌کنیم که مشکلات ما از فقدان روابط عاطفی خوب و سالم و روابط صمیمی نشأت می‌گیرد. ممکن است در خانواده‌ای بزرگ شده باشید که روابط صمیمی و نزدیک هیچ اهمیتی برای اعضای خانواده نداشته است. یا ممکن است در روابط خود آنچنان آسیبی دیده‌اید که طرز برقراری رابطه را کاملاً



فراموش کرده‌اید. بنابراین، اولین چیزی که باید درک کنید این است که چقدر به برقراری روابط عاطفی سالم نیازمندید. مطالعه دقیق کلام خدا نشان می‌دهد که روابط برای خدا چقدر مهم است. پولس رسول برای تأکید بر این موضوع، کلیسا را به بدن تشبیه کرده است: «باری، شما جمعاً بدن مسیح و فرداً فرد عضوی از اعضای بدن او هستید.» (اول قرنتیان ۱۲: ۲۷). شما عضوی از بدن هستید و نمی‌توانید از نظر عاطفی از جریان خونی که در بدن وجود دارد منقطع شوید و انتظار داشته باشید که زنده و کامیاب باشید. «پس چشم نمی‌تواند به دست بگوید: "محتاج تو نیستم." یا سر نمی‌تواند به پا بگوید: "به تو نیازی ندارم." ... اگر عضوی به درد آید، اعضای دیگر در درد آن عضو شریک هستند» (اول قرنتیان ۱۲: ۲۱، ۲۶).

### **به دیگران نزدیک شوید**

وقتی دیگران به ما نزدیک می‌شوند و به ما علاقه نشان می‌دهند، بسیار خوشحال‌کننده است، و خدا دقیقاً چنین عمل می‌کند. ولی معمولاً مردم نمی‌توانند نیاز شما را ببینند و درک کنند که از نظر عاطفی چقدر منزوی هستید. بنابراین، در حدی که توان دارید پیش‌قدم شوید و از دیگران درخواست کمک و حمایت کنید. این امر برای بعضی‌ها بسیار غریب به نظر می‌آید و متأسفانه نمی‌توانند باور کنند که دیگران علاقه‌ای به برقراری روابط عاطفی عمیق و صمیمی با آنها داشته باشند.

### **در ارتباط با نیاز، ضعف و آسیب خود صادق و بی‌آلایش باشید**

فرد ممکن است به دیگران نزدیک شود و ارتباطات اجتماعی نیز برقرار کند، ولی هنوز منزوی باشد. این احساس انزوا می‌تواند در ناتوانی فرد در صادق و بی‌آلایش بودن ریشه داشته باشد، نمی‌توانید در حضور دیگران خودتان باشید. باید آمادگی برای پذیرش انتقاد و حملات لفظی دیگران را یاد بگیریم، که اصطلاحاً «آسیب‌پذیری» نامیده می‌شود. شما باید در باره نیاز خود آنچنان باز و رو راست باشید که حتی آماده باشید مورد انتقاد یا حمله لفظی قرار بگیرید. درک نیاز اولین قدم به سوی رشد است. فروتنی و صداقت و باز بودن دو شرط ضروری برای برقراری روابط عاطفی عمیق و صمیمی است. صداقت و باز بودن در اجتماع و خود را در معرض انتقاد دیگران قرار دادن در ابتدا بسیار تهدیدکننده و ترسناک است. بهتر است در ابتدا در حضور یک شبان، مشاور یا گروه مورد اعتماد خود آن را تمرین کنید. ولی صداقت و آمادگی پذیرش انتقاد دیگران مهارتی است که قلب ما را می‌گشاید تا محبت در آن ریشه بدواند. وقتی بپذیرید که نیاز به کمک و حمایت دارید و سپس آسیب و انزوای خود را آشکار سازید، نیرویی بالقوه آزاد شده، شخصیت و زندگی شما را متحول خواهد کرد.

### **با باورهای مخدوش مقابله کنید**

افکار مخدوش مانع از برقراری روابط عاطفی با دیگران و باعث تکرار اتفاقات گذشته می‌شوند. با افکار

مخدوشی که شما را اسیر خود کرده‌اند مقابله کنید. اگر با چشمان دوران کودکی به دنیا بنگرید، آینده‌تان تفاوتی با گذشته‌تان نخواهد داشت. اگر این باور را که «همه مردم مرا ترک خواهند کرد» به چالش نکشید، هرگز نمی‌توانید ارتباط عمیق عاطفی برقرار کنید و در انزوای خود خواهید ماند. خداوند وعده داده است که حقیقت را بر ما آشکار سازد. پس، از او بطلبید تا به شما نشان دهد که چه باورها و نگرشهای نادرستی دارید. این نگرشها و باورهای مخدوش و نادرست در روابط ناسالم گذشته شکل گرفته‌اند و در چارچوب روابط است که باید آنها اصلاح شوند. به روابط جدیدی نیاز دارید تا باورهای به‌وجودآمده از روابط گذشته باطل شوند. در این روابط امکان تجربه فیض و حقیقت برای «خود واقعی» شما به‌وجود می‌آید که به نوبه خود شما را متحول خواهد ساخت.

### ریسک کنید

برای آموختن مهارت‌های برقراری رابطه و ایجاد روابط عمیق عاطفی باید ریسک کنید. دعوت عیسی را بشنوید: «من پشت در ایستاده در را می‌کوبم اگر کسی صدای مرا بشنود و در را باز کند وارد می‌شوم و با او شام خواهم خورد و او نیز با من» (مکاشفه ۳: ۲۰). مسئولیت شماست که این صدا را بشنوید و در را بکشایید. مردم و خدا شما را خواهند خواند و به شما نزدیک خواهند شد، ولی اگر باورهای مخدوش شما مداخله کنند و به‌جای قبول ریسک برای ایجاد رابطه مقابله کنید، این در بسته خواهد ماند و هیچ رابطه عمیقی برقرار نخواهد شد. از ریسک کردن دوباره در ارتباطات عاطفی نترسید. ریسک دلشکستگی مجدد را به جان خرید. این قدمی دشوار، ولی بسیار اساسی است.

### عکس‌العمل‌های تدافعی خود را شناسایی کنید

ممکن است شخصاً در مقابل ایجاد روابط عمیق عاطفی، حالت دفاعی به خود بگیرید. سعی کنید این حالت تدافعی را شناسایی کنید. به‌تدریج قادر خواهید شد الگوهای رفتاری قدیمی و آشنا را تشخیص دهید و مسئولیت این رفتارها را بپذیرید. برای مثال لازم است به خود بگویید: «بین، باز کسی خواست به من نزدیک شود و مرا محبت کند و من با دید منفی به او نگاه کردم. این دفعه فرصت را غنیمت می‌شمارم و جدی می‌گیرم.» به خاطر داشته باشید که خودتان مسئول رشد خود هستید. طرز رفتار گذشته خود را به چالش بکشید و اجازه دهید که روح‌القدس به شما قوت عطا کند تا با این حالت‌های دفاعی به مقابله بپردازید.

### با خشم خود راحت باشید

مردم معمولاً از برقراری روابط عاطفی عمیق پرهیز می‌کنند چون می‌ترسند که فردی که به او علاقمندند یا به کمکش نیاز دارند، آنها را خشمگین سازد. در نتیجه، خشم منجر به گوشه‌گیری آنها می‌شود؛ یعنی برای پرهیز از خشم گرفتن بر محبوب خود، از برقراری ارتباط با او دوری می‌کنند. هر چه بیشتر بتوانید در مورد

احساس خشم خود نسبت به افراد «خوب» راحت باشید، بهتر خواهید توانست این احساسات خود را جزئی از روابط خود بسازید و نه عامل تخریب این روابط. خشم و ابعاد منفی شخصیت ما نیز جزئی از تمامیت ما هستند که بسیاری از افراد متأسفانه سعی می‌کنند آن را انکار یا پنهان کنند یا از آن بگریزند. آن را بُعد غیرمطلوب خود می‌دانند. به جای انکار یا پنهان کردن یا فرار از آن می‌توان آن را پذیرفت و به علل آن پی برد.

### **دعا و تفکر کنید**

در مزمور ۱۳۹: ۲۳-۲۴ داوود از خدا درخواست کرد که به او نشان دهد که او واقعاً کیست، ابعاد پنهان او را برایش آشکار سازد: «خدایا، مرا تفتیش کن و از دل من باخبر شو، مرا بیازما و افکار مرا بخوان. ببین آیا خطایی در من هست، و مرا به راه جاودانی هدایت نما.»

با داوود همصدا شده، از صمیم قلب این دعا را بکنید، و خدا خود واقعی شما را برایتان آشکار خواهد کرد. از خدا بخواهید که مشکلات اساسی شما در برقراری ارتباط با دیگران را برایتان آشکار سازد. خدا وفادار است و همین امر می‌تواند به شما اطمینان بخشد که تمایل دارد شما را در رسیدن به این هدف کمک کند. داوود در این مورد در مزمور ۵۱: ۶ چنین می‌گوید: «اینک به راستی در قلب راغب هستی. پس حکمت را در باطن من به من بیاموز.»

### **در جهت همدلی با دیگران بکوشید**

همدلی عبارت است سهیم شدن در عواطف، افکار و احساسات دیگران. همدلی با نیازهای دیگران، شناسایی و درک آسیبه‌ها و درد آنان قلب شما را نرمتر می‌کند. نزدیک شدن به دیگران و آگاهی از درد آنان بسیاری را منقلب کرده است. منظور من «بده و بستان» یا نوعی معامله یا «رهایی از خود» نیست. منظور من یکی شدن با فرد دردمند و درک اوست تا بتوانید واقعیت درد و تنهایی خود را درک و لمس کنید.

### **بر روح القدس توکل کنید**

روح القدس شما را تقویت می‌کند تا تغییر کنید و از اسارت باورها و طرز رفتار و زندگی گذشته خود رهایی یابید. از او بطلبید تا شما را از چنگال مرگ‌آور عکس‌العمل‌های تدافعی‌تان رها سازد (باورها و نگرشهای غلطی که مانع از ایجاد روابط جدید می‌شوند) و به شما شهامت بخشد تا اولین قدم را برای برقراری ارتباط عاطفی عمیق بردارید.

هر گاه که بر سر دوراهی قرار می‌گیرید- در وضعیتی که می‌توانید از الگوهای قدیمی خود پیروی کنید و با عکس‌العمل تدافعی پاسخ دهید یا ریسک کنید و طریق جدید را انتخاب کنید، کمک بطلبید. به تنهایی نمی‌توانید این کار را انجام دهید. وقتی با ناتوانی خود در برقراری روابط عاطفی روبرو می‌شوید، باید

ناتوانی خود را اقرار کنید و از روح القدس بخواهید شما را یاری کند. به خودی خود نمی‌توانید تغییر کنید. به او توکل کنید تا شما را یاری دهد و تغییرات شفا دهنده را در شما ممکن سازد.

### در پی زندگی باشید

وظیفه برقراری رابطه عاطفی نزدیک با دیگران و با خدا معادل است با دوست داشتن زندگی. کسی که زندگی را دوست دارد، به دعوت دیگران و خدا برای برقراری رابطه نزدیک پاسخ مثبت می‌دهد. کسانی که با انزوا دست به گریبان هستند به طرق مختلف به روابط جواب رد می‌دهند. وقتی پشت مکانیزم‌های دفاعی پنهان می‌شوید، یعنی به انکار، دلیل تراشی، فرافکنی، واکنش وارونه، جایگزینی و امثال آن متوسل می‌شوید، در واقع جواب رد می‌دهید. وقتی از صمیمیت می‌گریزید یا وقتی بهانه می‌آورید، در واقع پاسخ منفی می‌دهید. برقراری ارتباط عاطفی عمیق عبارتست از جواب مثبت دادن به محبت، هر گاه که ابراز می‌شود. این عبارتست از پذیرش دعوت برای گذراندن وقت با دیگران به جای فرار و پرهیز مدام از آنان. این امر مستلزم این است که در شرایط مساعد وقتی کسی جوایای حال شما می‌شود، بتوانید با او ابراز یکدلی کنید و دردش را درک نمایید. خلاصه اینکه دوست داشتن زندگی و در پی زندگی بودن عبارتست از پاسخ مثبت دادن به روابط در موقعیت‌های مختلف.

### یک ماجرای واقعی

نازی با وجود داشتن دوستان فراوان بسیار تنها و افسرده بود. او به علت اقدام به خودکشی، در بیمارستانی بستری شده بود. در ابتدا به خاطر اینکه او را از مرگ نجات داده بودند بسیار عصبانی بود. با مسئولین بیمارستان و بیماران هیچ ارتباطی برقرار نمی‌کرد و هرگز در باره مشکلات خود سخن نمی‌گفت. پس از مشاهده درد دیگر افراد بستری در بیمارستان اجازه داد که چند نفر مخصوصاً مشاور او، کمی به او نزدیک شوند.

او در خانواده‌ای بسیار ایماندار بزرگ شده بود و یاد گرفته بود که آنچه را که درست است انجام دهد و از هر گونه بدی دور بماند، ولی هرگز نتوانسته بود رابطه‌ای نزدیک و صمیمی با والدین خود برقرار کند. مادرش را دوست نداشت. برای پدرش هم بیشتر مهم بود که او «دختر خوبی» باشد. نگرانی او حفظ قوانین و مقررات و رد نشدن از حد و مرز بود. ولی در درون احساس پوچی می‌کرد.

او با خادمی جوان ازدواج کرد که بسیار دوستش داشت، ولی او نیز بسیار کمال‌گرا بود. شوهرش فردی سخت‌کوش بود و خدمتی موفق داشتند، ولی نازی حتی زمانی که با او بود احساس تنهایی می‌کرد. او هرگز نیاز خود به دیگران، حتی شوهرش را نپذیرفت. او در خانواده پدری آموخته بود که نیازهای خود را پنهان کند و نادیده بگیرد و همان‌الگو را پس از ازدواج حفظ کرد.

در بیمارستان برای اولین بار زبان گشود و در باره درد تنهایی سخن گفت. او متعجب شد که حتی وقتی

ضعف خود را آشکار ساخت، اطرافیان هنوز او را دوست داشتند. همزمان با درک محدودیت‌های زندگی مستقل خود، به‌تدریج اجازه داد که دیگران برایش مطرح باشند. با دیگر بیماران بستری در بخش ارتباط برقرار کرد و درک کرد که علیرغم اینکه خود ضعیف است و نیاز به توجه دارد، توان او کاملاً از بین نرفته است. از دوستان قدیمی‌اش خواست که به ملاقات او بیایند و متعجب شد که در این وضع ضعیف و شکسته او را رد نمی‌کنند.

در ادامه، او و شوهرش زندگی زناشویی خود را مورد ارزیابی قرار دادند و متوجه شدند که در رابطه خود جایی برای ضعف و انتقاد قائل نیستند. متوجه شدند که به علت ترسها و پیشینه زندگی فردی خود نتوانسته‌اند رابطه بی‌آلایش و عمیق عاطفی برقرار کنند. پس از تلاش و صرف وقت فراوان، توانستند رابطه‌ای جدید و صمیمی برقرار کنند، با هم صادق و بی‌آلایش باشند و بدون ترس از انتقاد، قلب خود را برای یکدیگر بگشایند.

با گذشت زمان، افسردگی نازی بهبود یافت و توانست دلیلی برای زنده بودن بیابد. او دید که رابطه منشاء معنی و امید زندگی است. و برای اولین بار محبت خدا، همسر و خانواده را تجربه کرد. او به تلاش خود برای ایجاد روابط و صمیمیت ادامه داد. اکنون او چند سال پس از بستری شدن در بیمارستان، زندگی خوبی دارد و از آن لذت می‌برد.

این دوران برای او آسان نبود. مانند بسیاری از بیمارانی که امید زیادی به بهبودی آنها نیست، او واقعاً برای زندگی جنگید. ولی روزی که با منجی خود رویارو شود، می‌تواند افتخار کند که «به جنگ نیکو جنگ کرده» است، جنگ برای محبت کردن و محبت شدن را، و «شباهت به خدا» را که در اثر سقوط از و پیشینه خانوادگی از دست رفته بود، باز یافته است. تا آن روز او و خانواده اش از زندگی‌ای که اساس آن محبت است، لذت می‌برند. نازی دیگر در جهنمی بر روی این کره خاکی زندگی نمی‌کند، بلکه بر روی زمین زندگی‌ای آسمانی دارد، رابطه‌ای صمیمی و محبت‌آمیز، آنچه مسیح وعده داد و می‌توانیم تجربه کنیم.

# کلیسا و سلامت روانی ایمانداران

(نقش کلیسا در حفظ سلامت روانی و مطلوب‌سازی رفتار شخصی و اجتماعی ایمانداران)

## بخش دوم: اثرات گناه و ارتباط آن با بیماریهای فیزیکی و روانی

نوشته کشیش دکتر افشین پوررضا

کلام خداوند در رساله دوم پطرس ۱: ۳ می‌فرماید که خدا همه چیزهایی را که برای حیات و دینداری لازم است، به ما عنایت فرموده است. آیا بر اساس این آیه می‌توان نتیجه گرفت که اگر ایماندارانی از اختلال روانی دوقطبی (شیدایی-افسردگی) رنج می‌برد و به داروهای شیمیایی وابسته است، در ایمان ضعیف بوده، یا گناهی در زندگی او هست؟ پاسخ کلیسا به این گونه پرسشها چیست؟

بسیاری از ایماندارانی که مسیح را به‌عنوان خداوند و نجات‌دهنده پذیرفته‌اند، با سختیهای بسیاری از جمله مشکلات خانوادگی، غم و رنج از دست دادن کسی یا چیزی، بیماری یا درد مزمن و مشاهده رفتار ناشایست دیگران و گاه اعضای خانواده خود، دست و پنجه نرم کرده‌اند. اگر مدت‌زمانی که تحت این گونه فشارها بوده یا هستند طولانی شود، این فشارها باعث اختلالات روانی می‌گردند که نهایتاً اثر خود را روی مغز و سیستم عصبی به صورت بیماری آشکار می‌کنند. در بسیاری از موارد مشاهده شده که ایمانداران و حق‌جویانی که از این قبیل بیماریها رنج می‌برند، تشویق می‌شوند که بیشتر دعا کنند یا در جلسات دعای مخصوصی شرکت کنند تا اینکه از اثرات گناهان نیاکانشان و یا آزار و اذیت دیوها آزاد شوند. بسیاری از ایشان در مقابل این نوع تشویق‌ها بسیار غمگین، دلزده و خشمگین می‌شوند و گاه، نه از خدا، بلکه از کلیسا رانده و دور شده‌اند. دلیل این لکه بر دامن کلیسای مسیح را می‌توان در عدم آگاهی از نحوه عملکرد بدن و مغز انسان و حقیقت روحانی پیرامون این مقوله جستجو کرد.

## آفرینش ما

ما به صورت خدا (پیدایش ۱: ۲۶) و بسیار "شگفت‌انگیز" آفریده شده‌ایم (مزمور ۱۳۹: ۱۴). ما ترکیب پیچیده‌ای از بدن فیزیکی با روح و روانی غیز فیزیکی هستیم، بسیار متفاوت با موجودات دیگر. بخشهای این ترکیب اگر چه مجزا هستند، ولی به نوعی در ارتباطشان از یکدیگر تاثیر می‌پذیرند. برای مثال، وقتی تجربه‌ای دردناک و تلخ از گذشته را به یاد می‌آوریم، بدن ما بلافاصله با عرق کردن و شدت یافتن ضربان قلب واکنش نشان می‌دهد.

بدن ما وسیله ارتباط ما با دنیای بیرون و دیگران است با روان و یا جان ما به واسطه مغز و سیستم عصبی در ارتباط است. روان ما که مرکز تفکر، احساس و اراده ما است، با روح ما در ارتباط است. از طریق روح است که با خالق خود رابطه برقرار می‌کنیم. پس از تولد تازه، خدا به واسطه روح ماست که روان ما را تبدیل می‌کند تا شبیه مسیح شویم. این امر مهم باعث پیشرفت هر چه بیشتر ما در نشان دادن رفتار خدایسندانه می‌گردد. تمامی این ساختار پیچیده در گناه سقوط کرده و اثر این ناطاعتی و آلودگی، هم بدن و هم روح و روان را تحت تاثیر قرار داده است. در بسیاری از تعالیم کلیسایی تأکید بسیاری بر روی اثر گناه بر روح و مرگ روحانی انسان می‌شود و چندان به اثر گناه بر بدن و روان اشاره نمی‌شود.

## اثر گناه بر روح، روان و بدن انسان

پس از نافرمانی و سقوط آدم در باغ عدن، همه ما انسان‌ها با ذاتی آلوده به گناه متولد می‌شویم و از نظر روحانی مرده و از خدا جدا شده هستیم (رومیان ۵: ۱۲). علاوه بر آن، بدن فیزیکی ما نیز زخمهای این سقوط را بر خود دارد. وقتی آدم و حوا در باغ عدن سقوط کردند، انسان مجبور شد که برای زندگی در دنیایی ورشکسته در گناه از خود دفاع کند. هر چه بیشتر رشد می‌کنیم و به سمت بلوغ فکری و روانی پیش می‌رویم، بدن و روان ما می‌آموزند که چگونه با دنیایی سقوط کرده ارتباط برقرار کنند و نسبت به پیشامدها عکس العمل نشان دهند. بدن ما از محیط تحریک پذیرفته، این عوامل را از طریق حواس خود تجزیه و تحلیل می‌کند. روان ما که تنها با گناه آشنا است (زیرا که قادر نیست از روحی که مرده است کمک بگیرد)، در پی ارضای خود این فلسفه را سرمشق خود قرار می‌دهد: "اگر احساس خوبی به تو دست می‌دهد، انجامش بده!". در این مسیر، جان و روان ما محرک‌های فیزیکی و طبیعی را با احساسات گناه‌آلود، خواسته‌های جسم و شهوات در هم آمیخته، افکار زشت را تولید می‌کند (یعقوب ۱: ۱۴-۱۵). انسان در فکر خود بر می‌گزیند که گناه کند (دوم قرنتیان ۵: ۱۰) و به وسیله بدن این افکار آلوده خود را هویدا می‌سازند (افسیان ۲: ۳).

این روند تحریک‌پذیری از محیط اطراف و ترجمه آن در بستر آلوده به گناه روان ما تنها با ایمان آوردن به عیسی مسیح و تولد تازه تغییر می‌کند، ولی پایان نمی‌پذیرد. ایمانداران به مسیح، هم به لحاظ فیزیکی و هم روانی در این کشمکش روحانی و تاثیرپذیری از دنیای سقوط کرده تا بازگشت مسیح خداوند زیست می‌کنند (رومیان ۷: ۱۴-۲۵). خبر خوش انجیل نجات‌بخش مسیح تنها با دانستن این حقایق است که اهمیت و ارزش واقعی خود را پدیدار می‌کند. در کلام خداوند می‌بینیم که آنانی که مسیح را در قلب و زندگی خود می‌پذیرند، به "خلقت تازه‌ای" تبدیل می‌شوند، چیزهای کهنه برای ایشان در می‌گذرد و همه چیز تازه می‌گردد (دوم قرنتیان ۵: ۱۷). این خلقت تازه چیست و با توجه به آنچه تا اینجا گفته شد، چه جوانبی از هستی ما را در بر می‌گیرد؟

## خلقت تازه

خلقت تازه یعنی اینکه ما تغییر و تبدیلی بنیادی می‌یابیم و آنچه قبل از تولد تازه بوده‌ایم، دیگر نیستیم. آن گونه که پولس، رسول مسیح، در افسسیان فصل یکم ما را تصویر می‌کند: برکت‌یافته "به هر برکت روحانی در جایهای آسمانی" و انتخاب‌شده "پیش از بنیاد عالم" تا به‌وساطت مسیح، خدا را "پسر خوانده شویم." تمام گناهان ما آمرزیده شد و خدا "سرّ اراده" خود را به ما شناسانید تا از حکمت روحانی آکنده شویم و "جلال او ستوده شود." آیا من و شما از این دیدگاه به خود می‌نگریم؟ اگر ما به مسیح ایمان آورده‌ایم، چنین جایگاهی را در حضور خدا داریم، چه باور کنیم و چه نکنیم؛ چه از بیماری و دردی مزمن و یا اختلالی روانی رنج ببریم و یا اینکه در سلامت باشیم. همه آن عزیزانی که از بیماری فیزیکی یا اختلالی عصبی و روانی رنج می‌برند، باید به این نکته واقف باشند و در این امنیت زیست کنند.

همانطور که عرض کردم، ما با بدنی که نقص‌ها و اثرات گناه پدرمان آدم را در خود دارد متولد می‌شویم. با ایمان به مسیح طبیعت کهنه ما بر صلیب با او می‌خکوب می‌شود (رومیان ۶:۶ و غلاطیان ۲:۲۰) و خدا روح خود را به ما می‌بخشد (کولسیان ۳: ۱ - ۳). ما به‌واسطه مسیح عادل و پارسا شمرده می‌شویم (فیلیپیان ۳: ۹) و طبیعتی تازه همانند طبیعت مسیح را بر تن می‌کنیم (افسیان ۴: ۲۰). همانطور که مشاهده می‌کنید، مطابق کلام خداوند در رساله دوم پطرس ۳:۱، همه چیزهایی را که برای حیات و دینداری لازم است، خدا به ما عنایت فرموده است.

اگر در پایان این قسمت بخواهیم نتیجه‌گیری کوتاهی کنیم، می‌توانیم بگوییم که انسانی که در گناه متولد شده، نقص‌های ژنتیکی و دیگر اثرات گناه را در خود حمل می‌کند و چون مدتی را بدون مسیح زیست می‌کند، افکار، عادت‌ها و الگوهای فکری‌ای را بر می‌گزیند که جزو طبیعت کهنه او می‌گردند. این همه، بر خلاف ساده‌سازیهایی که در برخی پیامهای مسیحی می‌شنویم، با ایمان آوردن به مسیح ناپدید نمی‌گردند. بلکه با ایمان به مسیح امکان تغییر و تبدیل برای این طبیعت کهنه فراهم می‌گردد. وگرنه تأکید عیسی مسیح و رسولان بر قدوسیت و پیشرفت در مسیر قدوسیت و زندگی در پری روح القدس مفهوم و اهمیت خود را از دست می‌دهند. نقص‌های ژنتیکی، ضعف‌ها و معلولیت‌های ما نه تنها به ناگهان ناپدید نمی‌گردند، بلکه با تسلیم شدن و رشد در مسیح به فرصت‌هایی برای تغییر و به شباهت مسیح در آمدن، تبدیل می‌گردند (دوم قرنتیان ۱۲: ۷ - ۱۰ و یعقوب ۱: ۲ - ۴). مانند کور مادرزاد در انجیل یوحنا فصل نهم که مسیح در باره او فرمود که این نقص او به سبب گناه و بی‌ایمانی او نیست، بلکه به این منظور که اعمال عظیم خدا آشکار گردد.



### انتشارات خدمات جهانی فارسی زبان تقدیم می‌کند

نسخه دستنویس عهدجدید، ترجمه میسیونر برجسته انگلیسی، کشیش هنری مارتین به زبان فارسی انتشار یافته است. این نخستین ترجمه‌ای است که در طول تاریخ، از عهدجدید به فارسی تهیه شده و از نظر ادبی و تاریخی، ارزش فراوانی در تاریخ ادبیات فارسی و مسیحی دارد.

برای تهیه آن با این ایمیل تماس حاصل بفرمایید: Pwo1998@gmail.com

پتھان