

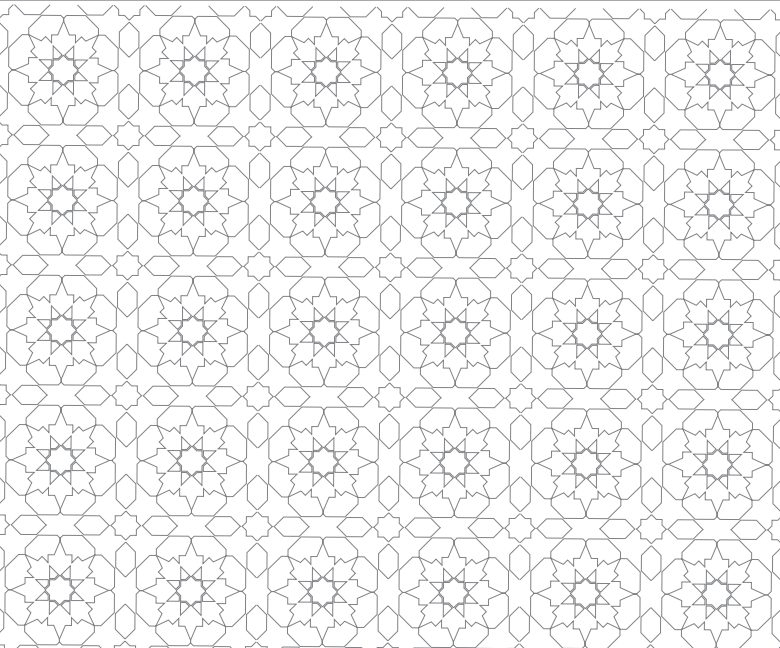


مسیح: مشاور نیکو

تت استیوارت

مسیح: مشاور نیکو

تت استیوارت



مقدمه/۳

بخش اول:

مشورت مسیح برای افراد نگران / ۶

بخش دوم:

مشورت مسیح برای افراد افسرده / ۱۶

بخش سوم:

مشورت مسیح برای افراد ترسان / ۲۵

بخش چهارم:

مشورت مسیح برای افراد خشمگین / ۳۵

بخش پنجم:

مشورت مسیح برای افراد دلسرد / ۴۷

بخش ششم:

مشورت مسیح برای گرفتاران در حس خطا / ۵۹

بخش هفتم:

مشورت مسیح برای داغداران / ۶۸

بخش هشتم:

مشورت مسیح برای شکست‌خوردگان / ۷۹

مقدمه

وقتی با پریشانی عاطفی مواجه می‌شوید، برای مشاوره و تسلی به چه روی می‌آورید؟ برایم جای تعجب ندارد اگر به دکتر یا روانشناس تان برای معالجه مراجعه کنید تا به شما برای افسردگی یا اضطراب کمک کند. اما بعضی از شما هم شاید به درمان‌های سنتی که از افراد خانواده، نسل به نسل منتقل شده‌اند روی بیاورید. مشکل این روش‌ها این است که علائم را درمان می‌کنند و با دلایل اساسی پریشانی عاطفی شما کاری ندارند. تا زمانی که به دلایل پریشانی عاطفی تان توجه نکنید شفا نخواهید یافت.

کتابی که در دست دارید، شما را دعوت می‌کند تا پریشانی عاطفی خود را به حضور بزرگ‌ترین مشاوره‌ی که دنیا تا به حال به خود دیده است

بیاورید. قرن‌ها قبل از اینکه عیسی به این دنیا بیاید، اشعیای نبی نوشت: «اسم او مشاور عجیب، خدای قدیر، پدر سرمدی و شاهزاده صلح و سلامتی خواهد بود» (اشعیا ۹: ۶ ترجمه مؤسسه). چرا وقتی می‌توانید نیازهای خود را برای مشاوره به حضور یک مشاور عجیب که مثل یک پدر دوست‌تان دارد و حضورش مایه آرامش است ببرید، آنها را به حضور شخص دیگری می‌برید؟ مشاوره عیسی این است: «اگر مطابق تعالیم من عمل کنید، در واقع شاگردان من خواهید بود، و حقیقت را خواهید شناخت و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد.» (یوحنا ۸: ۳۱-۳۲ ترجمه مؤسسه). این کتابچه حقیقتی را نشان می‌دهد که شما را آزاد خواهد کرد. لطفاً قبل از خواندن کتابچه دعا کنید و اگر در درک این حقیقت مشکل دارید به دنبال یک مسیحی بالغ بگردید که بتواند همراه شما آن را به دقت بررسی کند. اما به خاطر آرامش خودتان و کسانی که دوست‌شان

دارید این را پشت گوش نیندازید. وقتی مشکلات عاطفی درمان نمی‌شوند باعث مشکلات جسمانی می‌شوند. خشم، افسردگی و اضطراب می‌تواند باعث کمر درد، مشکلات گوارشی و فشار خون بالا شود. همینطور، مشکلات عاطفی می‌توانند زندگی زناشویی شما را ویران و رابطه با صمیمی‌ترین دوستان‌تان را تخریب کنند.

این مقدمه را با چشمانی اشک‌آلود در حالی می‌نویسم که به افرادی که در طی سال‌ها به آنها مشاوره داده‌ام فکر می‌کنم که چطور آرامش و شادی را در مشاوره عیسی یافته‌اند. حالا برای شما خواننده عزیز دعا می‌کنم. باشد روح‌القدس که تسلی‌دهنده است، امروز با قلب‌تان صحبت کند و شما را نزد عیسی که بزرگ‌ترین مشاور است ببرد.

کشیش ت استیوارت

بخش اول

مشورت مسیح برای افراد نگران

نگرانی حالتی است که گریبانگیر همه ما هست. نگرانی اساساً یعنی ترس از آینده. ما با توجه به تجربیاتی که در گذشته داشته‌ایم و با ارزیابی آنچه که در آینده ممکن است برای ما رخ دهد، دچار نگرانی می‌شویم. زندگی مدرن سریعاً در حال تغییر است؛ این تغییرات اضطراب‌هایی در ما پدید می‌آورد و به این ترتیب، بیشتر در معرض نگرانی قرار می‌گیریم. رسانه‌های گروهی، اخبار جهان را به خانه ما می‌آورند و بر اضطراب‌های زندگی می‌افزایند. نگرانی همچون دره‌ای تنگ در فکر ما است که تمام نگرانی‌های ما در آن ریخته می‌شود. نگرانی سبب بی‌خوابی، کم‌اشتهایی یا پرخوری می‌شود. اگر به درستی

به آن رسیدگی نکنیم، تندرستی مان به مخاطره می‌افتد. تحقیقات پزشکی ثابت کرده که فشار خون بالا، زخم معده و بی‌خوابی، همگی ریشه در نگرانی دارند. به علاوه، ریشه اشکال مختلف بیماری‌های روانی را می‌توان در نگرانی جستجو کرد، چون این بیماری‌ها زائیده تلاش‌های وسواس‌گونه برای اجتناب از هر نوع رنج هستند. شخص نگران واقعا می‌کوشد تا از رنج و سرخوردگی فرار کند.

نگرانی مشکل عاطفی اکثر ما انسان‌ها است؛ از این‌رو، شبانان و مشاوران مسیحی مجبورند دائما به آن رسیدگی کنند. امید من این است که در این مقاله کوتاه، بتوانیم مشورت خداوند ما عیسی‌ای مسیح را برای مشکل نگرانی کشف کنیم.

دو نوع نگرانی

وقتی پای سخن افراد نگران می‌نشینیم، باید

پیش از هر چیز توجه داشته باشیم که دو نوع نگرانی وجود دارد. نوع اول نگرانی آن است که شخص دلیلی واقعی و مشخص برای نگرانی خود دارد. برای مثال، یک محصل ممکن است برای امتحان خود نگران باشد. نوع دوم آن است که شخص خودش هم نمی‌داند به چه دلیل نگران است. ممکن است شب‌ها نتواند بخوابد، اما دلیلش را هم نمی‌داند. در هر دو مورد، احساس نگرانی کاملاً واقعی است و باید با محبت و شفقت با آن روبرو شد.

تعلیم مسیح در مورد نگرانی

به هنگام بررسی مشورت کتاب مقدس در مورد نگرانی، باید پیش از هر چیز به تعلیم خود مسیح در این زمینه مراجعه کنیم. او در متی ۶: ۲۵-۳۴، سه اصل را در این زمینه مطرح می‌کند.

نگرانی گناه است

نخست، او قویا اظهار می‌دارد که نگرانی گناه است: «پس به شما می‌گویم، نگران زندگی خود نباشید.» (آیه ۲۵). نگرانی گناه است چون به معنی ناطاعتی مستقیم از مسیح است. ریشه نگرانی در این است که شخص اعتماد ندارد که خدا قادر است از زندگی او مراقبت کند. همچنین گناه است چون باعث ویرانی معبد روح القدس یعنی بدن ما می‌شود. خبر خوش این است که وقتی می‌دانیم چیزی گناه است، می‌دانیم چه باید بکنیم: اعتراف آن در حضور پدر و دریافت بخشایش او و طاهر شدن.

نگرانی بی‌مورد است

دوم، مسیح تعلیم داد که نگرانی بی‌مورد است؛ او فرمود: «کیست از شما که بتواند با نگرانی، ساعتی به عمر خود بیفزاید؟» (آیه ۲۷). مسیح نمی‌توانست منظور خود را از این روشن‌تر بیان

کند: نگرانی آینده ما را بهتر نمی‌کند و هیچ تغییری به همراه نمی‌آورد. تنها نتیجه‌ای که دارد، این است که ایمان ما را ویران کند و آرامش و شادی‌مان را از بین ببرد. من در سراسر زندگی خود، نگرانی‌های زیادی داشته‌ام؛ اما آموختم که اغلب اوقات خدا آنها را حل می‌کند و نگرانی من بیهوده است.

نگرانی یعنی بی‌ایمانی

و بالاخره، مسیح تعلیم می‌دهد که نگرانی عملی است مبتنی بر ایمان، و چنانچه نگرانیم، «سست‌ایمان» هستیم (آیه ۳۰). منظور مسیح این است که وقتی نگران هستیم، در واقع می‌خواهیم نقش خدا را در زندگی خود ایفا کنیم. وقتی چنین می‌کنیم، قطعاً زیر بار سنگین زندگی کمر خم خواهیم کرد.

اولویت زندگی ما چیست؟

حال که پی بردیم مسیح درباره نگرانی چه می‌فرماید، فکر می‌کنید مسیح به شخص نگران چه مشورتی می‌دهد؟ او قطعاً به چنین شخصی خواهد گفت که اولویت‌های او را پیشه خود کند. عیسی فرمود: «نخست در پی پادشاهی خدا و انجام اراده او باشید، آنگاه همه اینها نیز به شما عطا خواهد شد» (آیه ۳۳). عیسی این سخنان را در چارچوب نگرانی درباره خوراک و پوشاک بیان فرمود؛ طلبیدن اولویت‌های خدا بیش از این امور اهمیت دارد. عیسی از ما می‌پرسد که چه چیزی بیش از همه باعث رضایت خاطر ما می‌شود: امور دنیا یا شادی پادشاهی او؟ پولس می‌گوید: «معنی نیازمند بودن را می‌دانم، نیز معنی زندگی در وفور نعمت را. در هر وضع مالی و حالی، رمز زیستن در سیری و گرسنگی، و بی‌نیازی و نیازمندی را فرا گرفته‌ام. قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد» (فیلیپیان ۴: ۱۲-۱۳). آیا ما نیز

می‌توانیم چنین بگوییم؟ وقتی نگرانی همچون طوفان بر ما می‌تازد، باید به آغوش مسیح پناه ببریم و اجازه دهیم او روح ما را با حضور خود و وعده‌هایش آرام کند.

روز به روز زندگی کنیم

مسیح مشورت خود را ادامه داده، اصلی به ما می‌دهد تا طوری زندگی کنیم که دیگر نیازی به نگرانی نداشته باشیم: «پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا نگرانی خود را خواهد داشت. مشکلات امروز برای امروز کافی است!» (آیه ۳۴). خدا ما را به شکلی سرشته که روز به روز زندگی کنیم، هر روز با مشکلات همان روز مواجه شویم و مشکلات فردا را به امروز منتقل نکنیم. هر روز باید به فکر مشکلاتی باشیم که می‌توانیم حل‌شان کنیم، نه به فکر مشکلاتی که کاری در مورد آنها از دست ما بر نمی‌آید. نیازی نیست نگران اموری باشیم که می‌توانیم کاری در موردشان انجام دهیم،

چون تنها کاری که باید بکنیم این است که دست به کار شویم. اما در مورد اموری که در خصوص آنها کاری از دستمان بر نمی‌آید، آنها را باید به دست خدا بسپاریم.

روزی دانشجویی به من گفت که به خاطر امتحانی که در پیش دارد، مضطرب و افسرده است. او چنان نگران بود که اصلاً قادر به درس خواندن نبود. به او گفتم که فقط امروز را تحت کنترل خود دارد و کاری که باید بکند این است که به کتابخانه برود و چند ساعتی را مطالعه کند و افسردگی رهایش خواهد کرد. او بعداً از من تشکر کرد و اعتراف کرد که در اثر فکر به آینده فلج شده بود و نمی‌توانست به مسئولیت خود برای همان روز فکر کند. آیا تلفنی هست که باید بکنید، اما به تعویق می‌اندازید؟ آیا باید موعظه‌ای بکنید؟ به جای نگرانی، آنچه را که امروز می‌توانید، انجام دهید و بقیه را به خدا بسپارید.

چند گام عملی

در اینجا چند گام عملی برای مبارزه با نگرانی را ذکر می‌کنیم:

۱- به خود عادت دهید که نگرانی را همچون گناه اعتراف کنید و آمرزش الاهی را دریافت کنید (اول یوحنا ۱: ۹).

۲- عادت کنید که برای خدا انتظار بکشید. در کتاب مزامیر آمده: «باز ایستید و بدانید که من خدا هستم» (مزمور ۴۶: ۱۰). این بدان معناست که از تلاش‌های بیهوده دست بکشیم و نگرانی‌های خود را به خدا بسپاریم.

۳- عادت کنید که زندگی خود را به دست خدا بسپارید: «دل ثابت را در سلامتی کامل نگاه خواهی داشت، زیرا بر تو توکل دارد» (اشعیا ۲۶: ۳). باید مسئولیت افکار خود را بپذیریم و آنها را بر خدا متمرکز کنیم.

۴- عادت کنید که به خدا تکیه کنید. باز به وعده

خدا توجه کنید: «البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود دستگیری خواهم کرد» (اشعیا ۴۱: ۱۰). به وعده خدا بچسبیم و به آن اعتماد کنیم.

۵- عادت کنید که به خدا اعتماد کنید: «برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواست‌های خود را به خدا ابراز کنید. بدین گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌های‌تان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت (فیلیپیان ۴: ۶-۷).

بخش دوم

مشورت مسیح برای افراد افسرده

«ای جان من، چرا منحنی شده و چرا در من پریشان گشته‌ای؟» (مزمور ۴۲: ۱۱).

افسردگی همچون مِهی است که وارد روان فرد می‌شود و دنیایش را در هاله‌ای از تاریکی فرو می‌برد. آن مثل خوره، بی‌رحمانه سلامت عاطفی و جسمانی شخص را تحلیل می‌برد و او را به پناهگاه درون سوق می‌دهد، به جایی که شخص می‌تواند در گوشهٔ دلسوزی برای خودش عزلت‌گزیند. افسردگی می‌تواند ناشی از کار زیاد، لطمات عاطفی، یا جراحات وارده از سوی اطرافیان باشد و سبب می‌شود که شخص احساس کند دل‌مرده و بی‌ارزش است. همچنین می‌تواند به علت از دست دادن چیزی ارزشمند

باشد، نظیر یکی از عزیزان، یا کاری که به زندگی او معنی می‌بخشید ولی دیگر اکنون از دست رفته است. علت هرچه باشد، آنانی که در چنگال بی‌امان آن گرفتارند، دچار احساس عجز، غم، دل‌مردگی، بی‌حوصلگی و بی‌تفاوتی می‌شوند. به طور خلاصه، افسردگی باعث می‌شود زندگی در انسان خفه شود و شخص میلی برای ادامه زندگی احساس نکند.

داوود پادشاه با افسردگی بیگانه نبود. او می‌گوید: «ای جانم، چرا منحنی شده‌ای و چرا در من پریشان گشته‌ای؟» (مزمور ۴۲: ۵). سوال داوود در دل مسیحیان بسیاری طنین‌انداز است که در ناامیدی و دلسردی، از خود می‌پرسند خدا کجاست؟ باز داوود می‌گوید: «تاریکی نیز نزد تو تاریک نیست و شب مثل روز روشن است و تاریکی و روشنایی یکی است» (مزمور ۱۳۹: ۱۲). بسیار مهم است که افراد افسرده بدانند که احساس‌شان نمی‌تواند مطابق واقعیت باشد، چون

هر جا که باشند، خدا در آنجا حضور دارد. داوود اظهار می‌کند که در همین اوقات افسردگی بوده که امانت و وفاداری خود را بار دیگر کشف کرده است. امید من این است که حقایق کتاب مقدس در این مقاله، درک روشن‌تری از ماهیت افسردگی به دست دهد و این امید را فروزان کند که خدا از شکسته‌دلان دور نیست.

افسردگی چیست؟

افسردگی دردی است در روان انسان، و مانند درد جسمی، بیانگر این است که مشکلی وجود دارد. بسیار حیاتی است که بدانیم افسردگی با شدت و ضعف متفاوتی ظاهر می‌شود. رایج‌ترین تجربه افسردگی، آن چیزی است که می‌توان «خستگی روحی» نامید و سبب انفعال و بی‌علاقگی کوتاه‌مدت در زندگی فرد می‌شود. سطح دوم ممکن است طولانی‌تر باشد و در عین حال که فرد می‌تواند به زندگی روزمره خود ادامه دهد،

همه علائم افسردگی را در شخص ایجاد کند. جدی‌ترین نوع افسردگی کاملاً فلج‌کننده است و شخص را به انزوای کامل سوق می‌دهد. در این نوع افسردگی، شخص باید حتماً از پزشکان کمک بگیرد.

افسردگی هشدار می‌دهد است عاطفی و باید به این هشدار گوش سپرد. شاید نشانه این است که شخص از سوی دیگران زخمی یا متحمل لطمه‌ای سخت شده است. گاهی هم اعلام‌کننده مشکلات جسمانی است، مثل عدم تعادل در کار غده تیروئید یا سایر ترشحات هورمونی. شاید هم عوارض جانبی داروهایی باشد که شخص مصرف می‌کند. مهم است که شخص افسرده به پزشک مراجعه کند تا اطمینان حاصل شود که علت کسالتش جسمی نیست. اما در این مقاله، توجه خود را بیشتر به علل روحانی افسردگی معطوف خواهیم ساخت.

علل روحانی افسردگی

در مزمور ۴۲، می‌توانیم به درون روح شخصی افسرده نگاهی بیندازیم و ببینیم که چه عاملی باعث افسردگی او شده و او چگونه از آن رهایی می‌یابد.

دور ماندن از عبادت خدا

نخستین علت روحانی افسردگی در زندگی ایماندار، دور ماندن از عبادت خداست. داوود اعتراف می‌کند که تشنه‌ی خداست (آیه ۲). او از خدا دور شده و در بیابان «خویشتن» زندگی می‌کند. او از عبادت به همراه سایر ایمانداران دست کشیده و به یاد می‌آورد که وقتی با دیگران عبادت و پرستش می‌کرد، چقدر شاد بود (آیه ۴).

احساس تنهایی در بحران‌ها

علت روحانی دوم که داوود به آن اشاره می‌کند، احساس تنهایی در بحران‌ها است. احساس

می‌کند که خدا او را ترک کرده و می‌گوید که در معرض طعنه‌های مردمانی قرار دارد که می‌گویند: «خدای تو کجا است؟» (آیهٔ ۳). افسردگی اغلب ناشی از رویدادهایی فاجعه‌آمیز است، مثل از دست دادن همسر یا ابتلا به بیماری‌ای لاعلاج. در امثال ۱۸: ۱۴ چنین آمده: «روح انسان بیماری او را متحمل می‌شود، اما روح شکسته را کیست که متحمل آن بشود.» چنین رخدادهایی ممکن است به درماندگی و ناامیدی عمیقی منجر شوند.

از دست دادن خدمت

علت روحانی سوم که داوود تشخیص می‌دهد، از دست دادن خدمت است. او زمانی را به یاد می‌آورد که در هدایت قوم به سوی عبادت، نقشی فعال داشت و حالا این نقش را از دست داده است. وقتی ایمانداران خدمتی ندارند که به زندگی‌شان معنا ببخشد، ممکن است دچار

دلسردی و یاس شوند. زمانی که شبانان احساس می‌کنند اعضای کلیسای‌شان آنها را بی‌اعتبار به شمار می‌آورند و رهبری‌شان را رد می‌کنند، ممکن است دچار ناامیدی و پیرانگری شوند.

علتی دیگر: گناه

به هنگام ارائه مشاوره به افراد افسرده، باید توجه داشته باشیم که گناه نیز می‌تواند علت آن باشد. در این مورد داوود می‌گوید: «چونکه دست تو روز و شب بر من سنگین می‌بود، رطوبتم به خشکی تابستان مبدل گردید» (مزمور ۳۲: ۴). در چنین مواردی، اعتراف به گناه می‌تواند سبب آسودگی شود. خشم به دیگران و به خویشان نیز می‌تواند عامل افسردگی باشد (افسسیان ۴: ۲۶-۲۷). اگر بیاموزیم که با خشم مطابق کتاب مقدس مواجه شویم و به جای حمله به افراد، به مشکلات حمله کنیم، ممکن است آزادی شادی‌بخشی حاصل شود.

مشورت مسیح

در خاتمه مناسب است به مشورت خداوند عیسی به افسردگان توجه کنیم (متی ۱۱: ۲۸-۳۰). او گرانباران و زحمت‌کشان را دعوت می‌کند تا دو کار انجام دهند.

«بیاید نزد من»

نخست، باید «نزد او بیاییم». افسردگی تهدید می‌کند که ما را از عیسی دور کند، اما باید نزد او بیاییم و همهٔ زحمات خود را به او بازگو کنیم. اگر شخص افسرده قادر به دعا کردن نیست، شما با آنها و برای آنها دعا کنید. همیشه این وسوسه وجود دارد که بکوشیم از افراد افسرده دوری کنیم، اما اجازه ندهید منفی‌نگری آنها باعث دوری شما از آنان شود. اگر در کنارشان بمانید، محبت خود را به آنان نشان داده‌اید. این امر باعث دلگرمی آنها می‌شود و احساس حضور روح‌القدس را در آنان ایجاد می‌کند.

«یوغ مرا بر خود گیرید»
دوم، خداوند عیسی می‌فرماید: «یوغ مرا بر خود
گیرید... و در نفوس خود آرامی خواهید یافت.»
مقصود خداوند این است که اگر شروع کنیم به
اطاعت از او، کارهای درست را انجام خواهیم
داد، و وقتی کار درست را انجام دادیم، احساس
آسودگی خواهیم کرد. افراد افسرده اغلب اسیر
احساسات خود هستند، اما عیسی می‌فرماید که
راه‌هایی از افسردگی، اطاعت از او و خدمت
به دیگران است. این گامی است بسیار ساده. از
یاد نبریم که همیشه امید هست؛ هیچ تاریکی‌ای
آنقدر تاریک نیست که نور مسیح نتواند آن را
روشن کند.

بخش سوم

مشورت مسیح برای افراد ترسان

زمانی که ترس، این احساس قوی بشری، وارد زندگی فرد می‌شود، او را کاملاً تحت کنترل خود در می‌آورد، تا جایی که شخص حس می‌کند در معرض خطر بزرگی قرار گرفته و یا حادثه‌ای وحشتناک در انتظار اوست؛ در نتیجه واکنش قلب بالا رفته، تمام حس‌ها حالت آماده‌باش به خود می‌گیرند. در چنین شرایطی فرد نمی‌تواند واقعیت را با حقیقتی که خدا در کلامش اعلام کرده بسنجد، بلکه آنچه را می‌پذیرد که خود حس می‌کند. مواقعی که ترس بر ما مستولی می‌شود، فرصت خوبی است برای اینکه بیاموزیم به مراقبت پر فیض الهی اعتماد و به وعده‌های او

تکیه کنیم. ما که در خدمت مردم بوده‌ایم، غالباً با افرادی روبرو شده‌ایم که در چنگال ترس به سر می‌برند و از ما خواسته شده که مشورت مسیح را به آنها عرضه کنیم: «خداوند را به کمک طلبیدم و او مرا اجابت فرمود و مرا از همه ترس‌هایم رها ساخت» (مزمور ۳۴: ۴).

انواع ترس

بسیار مهم است که انواع ترس و قدرتی که روی افراد دارند را تشخیص دهیم، تا بتوانیم به آنها کمک کنیم و تسکین‌شان دهیم.

گاهی ترس بر ما غالب شده، سراسر وجود ما را فرا می‌گیرد. من همیشه ترسی از سگ در وجود خود داشته‌ام. یک روز که به خانه می‌رفتم، سگ غریبه‌ای را در کوچه خودمان دیدم و از روی ترس، از راه دیگری به خانه رفتم. ترس من از سگ، واکنش‌های مرا کنترل کرده بود. اما مهم است اشاره کنیم که ترس دیگری نیز

وجود دارد که سالم است و باعث هوشیاری و دعوت به رشد می‌شود. برای من به عنوان کشیشی تازه‌کار، موعظه کردن وظیفه‌ای ترسناک به نظر می‌آمد، اما به جای اینکه دعوت به شبانی را ترک کنم، با صرف وقت و تلاش بیشتر روی موعظه‌ها، بر ترسم غالب شدم. ترس از بیماری ممکن است باعث ورزش کردن و مراقبت بهتر از بدن گردد؛ این نوع ترس، ترسی مفید است.

در عین حال، کلام خدا از ترس دیگری سخن می‌گوید که با تمامی دل و جان باید طالب آن باشیم و آن خدا ترسی است. «خدا ترسی به انسان حیات می‌بخشد و او را کامیاب گردانده، از هر بلایی محفوظ می‌دارد» (امثال ۱۹: ۲۳). هنگامی که خدا ترسی دل ما را فرا گیرد، دیگر جایی برای بقیه ترس‌ها باقی نمی‌ماند.

جنبه‌های مختلف ترس

هنگام ارائه مشاوره به فرد برای پیروز شدن بر

ترس، باید توجه داشته باشیم که ممکن است
 ترس، طرز تفکر شخص را کاملاً منحرف کرده
 باشد. زمانی که شاگردان مسیح در میان دریاچه
 طوفانی گرفتار شده بودند، مسیح بر ایشان ظاهر
 شد، اما آنها نتوانستند او را به وضوح ببینند، چرا
 که گمان می‌کردند او یک روح است. افرادی
 که اسیر ترس هستند، ممکن است چیزهایی را
 ببینند که وجود ندارد؛ در چنین مواردی، هرگونه
 دلیل آوردن منطقی، در نظرشان بیهوده است. دژ
 مستحکم ترس زمانی فرو ریخت که عیسی با دل
 ایشان سخن گفت.

ترس می‌تواند یکی از دلایل عدم رشد روحانی
 باشد. «آنانی را که در تمام عمرشان در وحشت
 مرگ به سر می‌بردند و اسیر ترس بودند، رهایی
 داد» (عبرانیان ۲: ۱۵). بسیاری نیاز دارند که از
 ترس از انسان‌ها آزاد شوند. «کسی که از انسان
 می‌ترسد گرفتار می‌شود» (امثال ۲۹: ۲۵).
 بعضی دیگر نیاز دارند از پیش‌بینی مصیبت‌های

آینده بر اساس تجربیات تلخ گذشته، آزاد شوند. اخیراً تجربهٔ بدی با دندانپزشکی داشتم؛ همین که روز نوبت بعدی‌ام رسید، متوجه شدم که می‌ترسم.

همچنین ترس می‌تواند حمله‌ای از طرف شیطان برای فلج کردن ما و جلوگیری از اطاعت خدا باشد. بسیاری از نوایمانان بعد از تعمید گرفتن، با شب‌هایی طولانی و ترسناک مواجه شده‌اند.

مشاوره به افراد ترسان

هنگام ارائهٔ مشاورهٔ مسیحی به افراد ترسان، نه تنها لازم است ریشه‌های آن ترس را پیدا کنیم، بلکه باید بدانیم کلام خدا برای غالب آمدن بر آن ترس چه می‌گوید.

اعتماد به وعده‌های خدا

ترس بر مبنای دروغ بنا شده است؛ بنابراین، درک حقایق الاهی موثرترین راه برای خلاصی

از ترس است. «ولی همه کسانی که به من گوش دهند، از هیچ بلایی نخواهند ترسید و در امنیت زندگی خواهند کرد» (امثال ۱: ۳۳). یک روش بسیار مفید هنگام مشاوره با اینگونه افراد، این است که از آنها بخواهیم فهرستی از آنچه که موجب ترس در آنها می‌شود، همراه دلایل آن بنویسند. بعد می‌توانید آنها را در یافتن آیاتی که در رابطه با آن ترس‌ها سخن می‌گویند، راهنمایی کنید.

یک‌بار با خانمی گفتگو داشتم که چون در فقر بزرگ شده بود، دائماً در ترس این بود که پول کافی برای گذران زندگی نداشته باشد. به او پیشنهاد کردم فیلیپیان ۹: ۱۴ را حفظ کند: «خدا نیز به سبب جانبازی عیسی مسیح، تمام احتیاجات شما را با ثروت شکوهمند خود، رفع خواهد نمود.» همین که شخص باورهای دروغ خود را با حقیقت کلام خدا جایگزین کند، ترس مغلوب می‌شود.

تکیه به حضور خدا

کلید فوق‌العادهٔ دیگر برای چیرگی بر ترس، توجه به فرمایش مسیح به شاگردانش است؛ وقتی که در دریاچهٔ طوفانی دچار زحمت شده بودند، مسیح فرمود: «نترسید؛ من هستم!» (متی ۱۴: ۲۷). حقیقت این است که تنها حضور مسیح زنده می‌تواند ترس را از قلب افراد ترسان خارج کند. بنابراین بسیار به‌جاست به فردی که دچار ترس است، آموزش دهیم چطور حضور مسیح را تجربه کند. برای این کار، مؤثرترین روش، پرستش خدا با سرود و دعا است. من همیشه ترسی از قرار گرفتن در جاهای تنگ و بسته در وجودم بوده است و چندی پیش بود که برای مدت کوتاهی در آسانسور گیر کردم و همان باعث شد بر ترس خود چیره شوم. شروع به پرستش و نیایش خدا کردم و در همان لحظه ترس از روی من برداشته شد و تازه آن‌وقت متوجه شدم شخص دیگری

که با من در آسانسور بود، تعمیر کار است. خدا را شکر، خدا نیاز مرا حتی قبل از اینکه از او بخواهم برایشم فراهم کرده بود! وقتی خدا را تمجید و ستایش می‌کنیم، در واقع به او نگاه می‌کنیم؛ و او اغلب اوقات مداخله می‌کند و ترس‌های ما را بر می‌دارد.

اهمیت خدا ترسی

کلام خدا همچنین به ما می‌آموزد که خدا ترسی باعث عقب راندن همه ترس‌های دیگر می‌شود. «کسی که از خداوند می‌ترسد، تکیه‌گاه محکمی دارد» (امثال ۱۴: ۲۶). انسان از هر آنچه بترسد، تحت فرمان همان قرار می‌گیرد. شخصی که گرفتار ترس شده، باید اعتراف کند که تحت کنترل چیزی به غیر از خدا در آمده است؛ اگر به گناهان خود اعتراف کند و زندگی‌اش را به خدا بسپارد، خدا قادر است ترسی را که از طرف او نیست، در هم بشکند. از آنجا که من مسافرت در

هوایمای کوچک را دوست ندارم، بار قبلی که لازم شد با یکی از آنها پرواز کنم، به خدا گفتم: «می‌خواهم ترسم از تو بیشتر از ترسی باشد که از این هوایم دارم و خودم را به دست‌های تو می‌سپارم تا تو از من مراقبت کنی.» در هوایم به خواب رفتم و زمانی بیدار شدم که هوایم فرود آمده بود!

اعتماد به محبت خدا

کلید نهایی دیگری برای غالب آمدن بر ترس وجود دارد. یوحنا رسول می‌نویسد: «لازم نیست از کسی که ما را به طور کامل دوست دارد بترسیم. محبت کامل خدا هرگونه ترس را در ما ریشه‌کن می‌سازد. اگر هنوز می‌ترسیم، علتش این است که هنوز کاملاً یقین نداریم که خدا حقیقتاً ما را دوست می‌دارد» (اول یوحنا ۴: ۱۸-۱۹). قسمت اعظم ترس ما در این باور ریشه دارد که چون گناه کرده‌ایم، بدون شک خدا

مجازات‌هایی برای ما در نظر خواهد گرفت. محبت نقطهٔ مخالف ترس است. همانطور که یک نور کوچک می‌تواند تاریکی را از اتاق بیرون کند، محبت خدا نیز ترس را دفع می‌کند. هنگام ارائهٔ مشاوره به عزیزانی که گرفتار ترس هستند، در مورد محبت پدر آسمانی که فرزند خود را به نشانهٔ محبت برای آنها فرستاد تعلیم دهید و آنها را تشویق کنید که این محبت را دریافت کنند و در سایهٔ فیض و پذیرش الهی زندگی کنند. هیچ دلیلی وجود ندارد که فرزند خدا اسیر ترس باشد.

بخش چهارم

مشورت مسیح برای افراد خشمگین

«هنگامی که خشمگین می شوید، گناه نکنید»
(افسیان ۴: ۲۶).

خشم، حسی است بسیار قوی که دو حالت بیشتر نمی تواند بگیرد؛ یا می توان آن را به جهتی سوق داد که منتهی به اجرای عدالت و پرهیزکاری گردد، یا دامی مهلک شود که ما را به اعماق تلخی و افسردگی بیندازد. اعضای بسیاری در بدن مسیح وجود دارند که نمی دانند چگونه خشم خود را مهار کنند و موجب قطع روابط یا جریحه دار شدن آنها می شود. یک قسمت از مشکل این است که به ندرت روی این بحث تعلیم داده می شود و آگاهی درست از کلام خدا ارائه نمی شود. خشم حسی خدادادی است و به

تنهایی در ذات خود، گناه نیست. ما می‌خوانیم که خدا خشمگین شد. «خدا داور عادل است و هر روزه خشمناک می‌شود» (مزامیر ۷: ۱۱). در اناجیل مشاهده می‌کنیم که عیسی بر کسانی که خانه خدا را به مغاره دزدان تبدیل کرده بودند، خشم می‌گیرد. پولس در مشاوره خود به ما می‌گوید، مراقب باشید هنگامی که خشمگین هستید، گناه نکنید. گناه در این نیست که خشمگین می‌شویم، بلکه در این است که با خشم خود چه می‌کنیم. سلیمان با نوشته خود، این گفته را تایید می‌کند: «احمق تمامی خشم خود را ظاهر می‌سازد، اما مرد حکیم به تاخیر آن را فرو می‌نشاند» (امثال ۲۹: ۱۱). یک مشاور مسیحی باید بداند که چه عواملی موجب خشم شده و چگونه منجر به گناه می‌شوند.

عوامل خشم

خشم موضوعی بسیار شخصی است. آنچه که

یک شخص را خشمگین می‌کند، ممکن است روی دیگری بی‌تاثیر باشد؛ به همین دلیل است که گاهی علت عصبانی شدن دیگران برای ما مجهول است. اما در کل می‌توانیم عوامل عمومی‌ای را که موجب خشم می‌شوند، مشخص کنیم.

ضایع شدن حق

گرچه می‌دانیم که ما در مسیح برای خود زیست نمی‌کنیم (دوم قرن‌تیاں ۵: ۱۵)، اما هنوز وقتی که حس کنیم چیزی به ما تعلق داشته و از ما گرفته شده، بسیار خشمگین می‌شویم. چندین سال پیش، مردی که ساعت‌ها برف‌های پارکینگی را برای پارک ماشین خود پارو می‌کرد، به شخص دیگری که آمده و ماشین خود را آنجا پارک کرده بود از شدت خشم با تفنگ شلیک کرد و او را کشت.

جریحه‌دار شدن غرور

اخیرا با مردی در یک زمان مشخص قرار ملاقات داشتم، اما زمانی که به آنجا رسیدم، او خانه نبود. به ناچار در منزل یکی از همسایه‌ها منتظرش ماندم. وقتی که به خانه رسید و متوجه اشتباه خود شد، نسبت به من خشم گرفت! گاهی ما نسبت به کسانی که نقاط ضعف و یا شکست ما را نشان می‌دهند، عصبانی می‌شویم؛ چرا که تکبر ما با کار آنها جریحه‌دار می‌شود (یعقوب ۴: ۶).

برآورده نشدن نیاز

وقتی که وارد یک رابطه می‌شویم، درون خود انتظار داریم که نیازهای ما برآورده شوند. این امر در مورد روابط زناشویی بسیار صدق می‌کند. اکثر اوقات، به علت عدم رسیدگی به نیازها و برآوردن آنها، خشم زیادی بین زن‌ها و شوهرها دیده می‌شود و این، معمولا خود را به شکل طعنه نشان می‌دهد. مهم‌ترین علت خشم ما از

آن است که حس می‌کنیم نیازهای ما برآورده نشده‌اند.

هنگام دردهای روحی یا جسمی

این خشم می‌تواند در برابر شرایط و یا افرادی باشد که باعث درد ما شده‌اند. من با افرادی مواجه شده‌ام که با خشم داشتن نسبت به اتفاقی دردناک در گذشته دور، یا نسبت به کسانی که زندگی را برای آنها غیر قابل تحمل کرده بودند، خود را از پا درآورده‌اند. هیچ‌گونه تردیدی نیست که درد، عامل اصلی خشم است.

واکنش‌های متداول هنگام خشم

یقین دارم همه ما با عوامل اشاره شده در ایجاد خشم، کم و بیش آشنایی داریم و حتی در حینی که این مقاله را می‌خوانیم، ممکن است با بعضی از آنها درگیر باشیم. سوال بعدی این است که «با این خشم چه باید کرد؟». قطعاً اگر بر اساس

کتاب مقدس با آن برخورد نشود، باعث گناه خواهد شد.

انکار

می‌توانیم خشم‌مان را با درون خود ریختن، فرو بنشانیم و اجازه ندهیم هیچ‌گونه واکنش خارجی بروز دهد. بعضی افراد با انکار خشم خود، همین کار را انجام می‌دهند. شاید به آنها تعلیم داده شده که یک مسیحی خوب خشمگین نمی‌شود؛ بنابراین از پذیرفتن خشم خود امتناع می‌کنند. بعضی دیگر «خواهان آرامش هستند، حالا به هر قیمتی که تمام شود». از ترس اینکه مبدا باعث آزار دیگری شوند، هیچ‌گاه از آنچه که باعث آزار خودشان می‌شود، حرفی نمی‌زنند. چنین افرادی معمولاً به «مهاجمینی منفعل» تبدیل می‌شوند؛ به این معنا که خشم خود را در رو نشان نمی‌دهند. ممکن است کارهایی را که قول داده‌اند، «فراموش» کنند یا برای انجام تعهدات

خود دیر حاضر شوند.

پس انداز

برخی دیگر درد و آزارهای شان را پس انداز می کنند و سوابق فکری حساب شده خود را برای زمانی حفظ می کنند که یک باره همه را نقد کنند و با دیگران بی حساب شوند. اینگونه اشخاص با جزئیات کامل به یاد دارند که چگونه مظلوم واقع شده اند. در هر صورت کسانی که خشم شان را درون خود می ریزند، معمولاً به سلامت خود آسیب می رسانند و دوستی های شان را هم به مخاطره می اندازند.

بروز سریع خشم

در کفه دیگر ترازو، افراد دیگری را می بینیم که در ابراز خشم خود بسیار سریع هستند. آنها مانند کوه آتشفشانی هستند که منفجر می شود و پس از فوران آتش بر سر اطرافیان خود، احساس

بهتری می‌کنند. با بیان واژه‌هایی که تقریباً جنبه خودستایی دارند، توضیح خواهند داد که صرفاً چون صادق هستند، باید افکارشان را بیان کنند. مشکل کار در این است که شاید این افراد احساس بهتری کنند، اما پشت سر خود، ردپایی از روابط در هم شکسته با کسانی می‌گذارند که صرفاً از واژه انفجاری دیگر، نمی‌توانند دوباره با آنها روراست و صادق باشند. با این توصیفات، امیدوارم برای شما روشن شده باشد که نگاه داشتن خشم و انکار خشم و همچنین منفجر شدن و عدم حفظ حد و حدود، به گناه ختم می‌شود. در ابتدای این مقاله بیان کردیم که خشم به تنهایی در ذات خود گناه نیست و عوامل بسیاری وجود دارند که موجب خشم ما می‌شوند؛ اما نکته‌ای که دانستن آن بسیار ضروری است، این است که عکس‌العملی که ما در برابر خشم خود نشان می‌دهیم، می‌تواند ما را به گناه بیندازد. کلام خدا چه مشورتی در مورد

خشمگین بودن ولی گناه نکردن، به ما می‌دهد؟

مشورت کتاب مقدس انکار نکنیم

گرچه به نظر خیلی ساده می‌آید، اما ابتدا از اینجا شروع می‌کنیم که خشمگین شدن خود را انکار نکنیم. شخصا این مطلب درس خیلی سختی برایم بود، چرا که همیشه تصور می‌کردم روحانی‌تر از آن هستم که بتوانم خشمگین شوم. پافشاری می‌کردم که نسبت به دیگران درمانده و یا ناامید می‌شوم اما عصبانی، نه! بعدا متوجه شدم که تکبر من، مانع برخورد صادقانه‌ام با این مطلب می‌شد که من آدم عصبانی‌ای بودم. این مکاشفه به من کمک کرد که یاد بگیرم چطور با این موضوع به طرز صحیح برخورد کنم. بعد باید یاد بگیریم با خشم خود چه کنیم. آیا آن را درون خود بریزیم؟ آیا بدون در نظر گرفتن دیگران، آن را بروز دهیم؟ ممکن است لازم باشد اعتراف

کنیم که خشم، اغلب ما را به گناه کشانده است
(اول یوحنا ۱: ۸-۱۰).

حمله به مشکل، نه فرد

در مرحله بعد، موقعیت‌هایی را که معمولاً باعث
عصبانیت شما می‌شوند و افرادی را که با آنها
در تنازع هستید، شناسایی کنید تا بتوانید بر
اساس کتاب مقدس با آنها روبرو شوید. هر روزه
قلب خود را به مسیح بسپارید. «دل خود را به
حفظ تمام نگاه دار، زیرا که مخرج‌های حیات
از آن است» (امثال ۴: ۲۳). خواسته‌های خود
را به مسیح بسپارید. «مسیح برای همه مُرد تا
تمام کسانی که زنده‌اند یعنی کسانی که از او
زندگی جاوید یافته‌اند، دیگر برای خود و ارضای
خواسته‌های خود زندگی نکنند، بلکه برای
خشنودی همان کسی زندگی کنند که در راه
ایشان مُرد و دوباره زنده شد» (دوم قرنتیان ۵:
۱۵). بعد از اینکه توانستید خشم خود را کنترل

کنید، توجه‌تان را بر روی مشکل متمرکز کنید. به عبارتی دیگر، به جای حمله به مردم، به خود مشکل حمله کنید. کلام خدا به ما تعلیم می‌دهد که راستی را با عشق و علاقه باید به یکدیگر گفت (افسیان ۴: ۱۵).

یک‌بار با شخصی هم‌اتاق شدم که خرناس‌های خیلی بلندی می‌کشید، طوری که نمی‌توانستم بخوابم. صبح آن روز از دست او بسیار عصبانی بودم که تمام شب مرا بیدار نگه داشته بود. همین که علت خشم خود را بررسی کردم، متوجه شدم به خاطر این بود که به داشتن خواب خوش شب باور داشتم. در آن زمان بود که متوجه شدم خشم من دارد مرا به گناه وا می‌دارد و رابطه دوستی مرا خدشه‌دار می‌کند، بنابراین تصمیم گرفتم به مشکل حمله کنم. به دوستم گفتم که اگرچه او را خیلی دوست دارم اما خرناس‌های او مانع خواب من می‌شود؛ بنابراین ترتیبی دادم که در یک اتاق دیگر بخوابم. لطمه‌ای به دوستی ما

نخورد و استراحت شبانه خوبی هم داشتم. زمانی که بیاموزیم چگونه خشم خود را هدایت کنیم تا باعث حل مشکلات و بهبود روابط شود، به آزادی بی نظیری دست می‌یابیم.

بخش پنجم

مشورت مسیح برای افراد دلسرد

«بیا بید نزد من، ای تمام زحمت‌کشان و گرانباران و من شما را آرامی خواهم بخشید»
(متی ۱۱: ۲۸).

دلسردی و نومیدی و دل‌خستگی در میان مسیحیان همچون یک بیماری واگیردار است و همهٔ آنانی که برای خدمت به قوم خدا خوانده شده‌اند، نیاز دارند با علائم آن آشنا شوند و بدانند به کسانی که دچار آن هستند، چگونه مشورت الهی بدهند. واقعیت این است که اکثر افراد دلسرد در کلیسا، اغلب خود رهبران هستند؛ چون آنها نه تنها بار مشکلات خود را حمل می‌کنند، بلکه بار آنانی را که در حوزهٔ

خدمت‌شان قرار دارند هم به دوش می‌کشند. شخص دلسرد کسی است که شجاعت روحانی و چشم‌انداز الهی خود را از دست داده است. او زیر بار سنگین زندگی کمر خم کرده که نتیجه‌اش شکست و اندوه روحانی است. مهم است که دلایل مختلفی را که باعث این دلسردی می‌شوند، کشف کنیم. برخی تصمیمات نادرستی در زندگی خود گرفته‌اند که حالا عواقبش را درو می‌کنند. برخی دیگر مشکلات جسمانی دارند و دائما درد می‌کشند و این باعث شده که شادی و پویایی خود را از دست بدهند. برای بسیاری دیگر، درد روابط زخم‌آلود است که شادی را از دل‌شان ربوده است. برای خادمین دلایل اضافی دیگری هم هست که موجب دلسردی و نومیدی می‌شود. پولس رسول در دوم قرن‌تین فصل ۴، شرح می‌دهد که به چه علت دلسرد نمی‌شود. می‌گوید: «پس چون در نتیجه رحمتی که بر ما شده است، از چنین خدمتی برخورداریم، دلسرد

نمی‌شویم» (آیه ۱). او در ادامه این فصل، درباره دلایل دیگری سخن می‌گوید که ما را در معرض دلسردی و خسته‌دلی قرار می‌دهد؛ همچنین شرح می‌دهد که چطور می‌توان با بهره‌گیری از فیض الاهی، بر این موانع چیره شد. هنگام بررسی دلایل دلسردی و نحوه مشورت دادن به دیگران بر اساس حکمت الاهی، این را مد نظر دارم که شما خواننده گرامی هم ممکن است عشق خود را به خدمت از دست داده باشید، چون شاید دیگران قلب شما را مجروح کرده باشند. برای همین، شاید این مقاله را برای این می‌خوانید تا شفای مسیح را در زندگی خود تجربه کنید. شبانان زحمت‌کش بسیاری هستند که نیاز به لمسی تازه و آسمانی دارند و لازم است به درک جدیدی از اینکه چطور رحمت‌های خدا را در بحبوحه کشمکش‌ها تجربه کنند، دست یابند.

چهار علت بنیادین

پولس رسول به چهار علت بنیادین اشاره می‌کند که سبب بروز دلسردی و خسته‌دلی در زندگی ایمانداران می‌شود.

فریب و مکر

دلسردی نتیجهٔ فریب و مکر است. پولس رسول می‌نویسد: «از روش‌های پنهانی و ننگین دوری جسته‌ایم و به فریب‌کاری دست نمی‌یازیم» (آیة ۲). مسیحی دلسرد اموری را باور کرده که درست نیستند. ممکن است به این باور رسیده باشد که خدا او را دوست ندارد، یا اینکه نمی‌تواند شرایط موجود خود را تحمل کند. هنگام کمک به شخص دلسرد، مهم است به حرف‌هایی که او دائماً به خودش می‌زند خوب گوش کنید، و به او کمک کنید تا فکرش را مجدداً برنامه‌ریزی کند و به جای تکیه بر احساسات خود، بر حقیقت تکیه کند.

فشارهای غیر قابل تحمل

دلسردی نتیجه فشارهای غیرقابل تحمل است. توجه کنید که پولس رسول در آیه ۸ می‌گوید: «ما از هر سو در فشاریم، اما خرد نشده‌ایم» (هزاره نو). او در ادامه می‌فرماید که توانسته بر این مشکلات غیرقابل تحمل به کمک فیض الاهی فائق آید. اما زمانی که می‌کوشیم با فشارها و مشکلات زندگی با تکیه بر نیروی خودمان چیره شویم، قطعاً شکست خواهیم خورد. ایماندار دلسرد، پیرو شکست‌خورده مسیح است؛ او زیر بار شرایط توان‌فرسای زندگی خرد شده و نیاز دارد بار سنگین خود را به خداوند بسپارد. او نیاز دارد بار زندگی‌اش را با یک دوست در میان بگذارد.

خیانت دوست

دلسردی اغلب نتیجه خیانت یک دوست است. پولس به این نکته در آیه ۹ اشاره می‌کند و

می‌گوید که «وا نهاده نشده‌ایم». خیانت از طرف دوستی مورد اعتماد می‌تواند چنان ما را مجروح کند که منجر به اندوه و دلسردی بلندمدت شود. احساس طردشدگی از طرف دیگران ممکن است از راه‌های گوناگون پدید بیاید: زمانی که دیگران عقایید ما را رد می‌کنند یا وقتی تلاش‌های ما برای خدمت مورد تمسخر قرار می‌گیرند، یا وقتی که دیگران با ما طرح دوستی می‌ریزند تا نفعی از ما ببرند. به هر شکلی که مورد خیانت قرار گرفته باشید، نتیجه همان است: قلبی زخم‌دیده که روحیه دلسردی به وجود می‌آورد.

عدم شناخت روش‌های کتاب مقدس

دلسردی وضعیتی روحانی است که از عدم شناخت روش‌های کتاب مقدس برای مقابله با آن ناشی می‌شود. پولس رسول در آیه ۱۴، درباره این واقعیت سخن می‌گوید که ما با مسیح برخیزانیده شده‌ایم و در نتیجه آن، در حضور

ابدی او زندگی می‌کنیم. وقتی فرا می‌گیریم که چگونه در حضور خداوند جلال زندگی کنیم، خواهیم دید که دلسردی مانند گیاهی خواهد شد که در اثر نرسیدن آب به آن، پژمرده می‌شود.

راه‌های کمک به افراد دلسرد

اکنون به بررسی راه‌هایی خواهیم پرداخت که به کمک آنها، می‌توانیم به شخص دلسرد یاری دهیم. از آنجا که دلسردی در دروغ‌های شیطان ریشه دارد، بسیار مهم است که برای خنثی کردن آنها، از کلام خدا استفاده کنیم. پس لازم است به چهار نوع احساس اشاره کنیم که گریبان شخص شکست‌خورده را می‌گیرد، و بعد ببینیم پاسخ الهی به آنها چیست.

خدا ما را رها نمی‌کند

«احساس تنهایی می‌کنم.» افراد دلسرد احساس می‌کنند در اثر مشکلات‌شان دچار انزوا شده‌اند و

اینکه کسی درک نمی‌کند که آنها از چه مراحل دشواری عبور می‌کنند. همچنین ممکن است به این باور رسیده باشند که خدا هم آنان را فراموش کرده است. برای همین، مهم است با دقت به درد دل آنان گوش دهیم و با ایشان همدردی کنیم. اما باید به آنان یادآوری کنیم که خدا وعده داده که هرگز ما را رها نکند: «تو را هرگز و نخواهم گذاشت، و هرگز فراموش نخواهم کرد.» پس با اطمینان می‌گوییم: «خداوند یاور من است، پس نخواهم ترسید. انسان به من چه تواند کرد؟» (عبرانیان ۱۳: ۵-۶ هزاره نو).

امید به کمک خدا

«احساس می‌کنم امیدی نیست.» دلسردی اغلب نتیجه این باور است که رفتار شرایطی خاص هستیم و راه گریزی وجود ندارد. همه راه‌های انسانی به نظر بی‌حاصل می‌آیند. شخص هرچقدر می‌کوشد از شرایط موجود بگریزد،

بیشتر احساس عجز می‌کند. فرد ایماندار مشتاق رهایی و آسودگی است، اما شاید خدا می‌خواهد از طریق این شرایط دشوار، تغییراتی مهم در شخصیت او ایجاد کند. امید زمانی فرا می‌رسد که می‌آموزیم خدا چگونه در چنین شرایطی عمل می‌کند: «هیچ آزمایشی بر شما نمی‌آید که مناسب بشر نباشد. و خدا امین است؛ او اجازه نمی‌دهد بیش از حد توان خود آزموده شوید، بلکه به وقت آزمایش، راه‌گریزی نیز فراهم می‌سازد تا تاب تحملش را داشته باشید» (اول قرن‌تین ۱۰: ۱۳ هزاره نو). امید زمانی حاصل می‌شود که دریابیم تنها نیستیم و اینکه خدا فیض می‌بخشد تا بحران را تحمل کنیم یا راه‌گریزی پیش پای مان قرار می‌دهد.

تو کل به خدا

«احساس می‌کنم قادر به انجام این کار نیستم.»
بسیاری از افراد احساس می‌کنند قادر به انجام

کاری نیستند. می‌خواهند از مسئولیتی که می‌دانند بر دوش ایشان است بگریزند؛ آنها آنقدر شکست خورده‌اند که احساس دلسردی کامل می‌کنند. آنها زیر فشار شکست‌ها کمر خم کرده‌اند و به این باور رسیده‌اند که دیگر نمی‌توانند دست به کاری بزنند. شکست ممکن است دو نتیجه داشته باشد: احساس خرد شدگی یا تکیه مجدد به خداوند. پولس رسول می‌گوید: «باری، در خداوند و به پشتوانه قدرت مقتدر او، نیرومند باشید» (افسیان ۶: ۱۰). در اینجا پولس یادآور می‌شود که در مسیح قوت قیامت هست، اما بر ما است که بیاموزیم در او قوی باشیم. کتاب مقدس تعلیم می‌دهد که اگر به خدا توکل کنیم، می‌توانیم به مسئولیت‌های خود عمل کنیم.

تحت محکومیت نیستیم

«احساس می‌کنم خدا از دست من عصبانی

است.» وقتی زندگی دشوار می‌شود و به نظر می‌رسد که همه چیز علیه ماست، گرایش می‌یابیم تصور کنیم که خدا از ما خشمگین است و ما را به خاطر گناهانمان تنبیه می‌کند. این تصور ناشی از این تعلیم نادرست است که چنانچه از مسیح پیروی و اطاعت کنیم، زندگی پر از برکت و رفاه خواهد شد. لذا وقتی می‌دانیم که شاگردان خوبی بوده‌ایم، اما هنوز مشکلات فراوانی بر سر راهمان قرار دارد، احساس می‌کنیم خدا سهم خود را انجام نداده است. در چنین مواردی، سخن پولس در رومیان ۸: ۱ برای شخص خودم کمک بزرگی بوده است: «پس اکنون برای آنان که در مسیح عیسی هستند، دیگر هیچ محکومیتی نیست.» (هزاره نو).

امیدوارم ملاحظه کرده باشید که مشاوره سبب می‌شود حقیقت وارد زندگی عاطفی انسان‌ها شود و آنها را بر آن دارد که به شیوه‌ی الهی تفکر کنند. آزادی از قدرت‌رهای بخش

حقایق الاهی حاصل می شود.

بخش ششم

مشورت مسیح برای گرفتاران در حس

خطا

«زیرا غمی که برای خداست منشأ توبه می‌باشد به جهت نجات که از آن پشیمانی نیست؛ اما غم دنیوی منشأ موت است.» (دوم قرنتیان ۷: ۱۰).

مسئله احساس خطا وقتی به درستی درک نشود و از دیدگاه کتاب مقدس مورد بررسی قرار نگیرد، گردابی از احساسات خواهد ساخت که به سرعت شخص را پایین می‌کشد و در افسردگی و حس شکست فرو می‌برد. داوود در مزمو ۳۲: ۴ درباره اینک چگونه احساس خطا، قوت و شادی او را تضعیف کرده، اینگونه می‌نویسد: «چون که دست تو روز و شب بر من سنگین می‌بود،

رطوبتم به خشکی تابستان مبدل گردید.» پولس رسول این را غمی دنیوی می‌خواند که به مرگ منتهی می‌شود و آن را در تضاد با غمی می‌بیند که از خدا است و سرانجام فرد را از حس خطا و شرمساری بیرون می‌کشد. مطمئناً در جمع ما افراد بسیاری هستند که مغلوب حس خطا و سپس شرمساری حاصل از آن شده‌اند؛ پس ما باید بتوانیم نشانه‌های دلشکستگی را در ایماندارانی که گرفتار حس خطا هستند، تشخیص دهیم.

تعریف حس خطا

برای شروع باید اطمینان حاصل کنیم که درک صحیحی از تعالیم کتاب مقدس راجع به قدرت حس خطا و اینکه خون مسیح تنها علاج آن است، داریم. حس خطا به شما این احساس را می‌دهد که مورد محکومیت واقع شده‌اید، و این احساس در اثر شکستن اوامر خدا و تقصیرکاری

پدید می‌آید. حس حقیقی خطا از روح‌القدس سرچشمه می‌گیرد: «و چون او آید، جهان را بر گناه و عدالت و داوری ملزم خواهد نمود» (یوحنا ۱۶: ۸). اما هر احساس خطایی بر پایه حقیقت نیست، چون کارهای بسیاری وجود دارد که خدا آنها را محکوم نمی‌کند؛ در نتیجه این شاید یک احساس غیر حقیقی خطا باشد. احساس غیر حقیقی خطا مشابه همان احساس گناهی است که از روح‌القدس سرچشمه دارد، با این تفاوت که از وجدانی نشأت گرفته که اطلاعات نادرستی به آن داده شده است.

وجدان و حس خطا

علت وجود چنین احساسی در بسیاری از افراد این است که دیگران در طول زندگی‌اش طوری بر روی وجدان او اثر گذاشته‌اند که مدام احساس خطا می‌کند. پولس رسول در رساله اول قرنتیان ۸: ۷ به ما هشدار می‌دهد که ممکن است

وجدان‌هایی ضعیف یا به حدی سرکوب شده داشته باشیم که بعضاً مرتکب خطاهایی شویم و اصلاً احساس گناه نکنیم؛ یا از سوی دیگر وقتی اصلاً خطایی مرتکب نمی‌شویم، مدام احساس خطا کنیم.

پولس این مطلب را خیلی زیبا بیان می‌کند که امکان دارد وجدان‌های ما به حدی خاموش شده باشد که رهنمودهای روح‌القدس را حس نکنیم. در مقابل، او در رسالهٔ اول قرن‌تیان ۴: ۴ اینگونه می‌نویسد: «زیرا که در خود عیبی نمی‌بینم، لکن از این عادل شمرده نمی‌شوم، بلکه حکم‌کنندهٔ من خداوند است.» در اینجا او به وضوح توضیح می‌دهد که اگر شما احساس گناه نمی‌کنید، الزاماً بدین معنا نیست که مرتکب هیچ خطایی نشده‌اید. من ایمانداران بسیاری را دیده‌ام که چون از بابت انتخاب‌های خود آرامش درونی دارند، از اعمال گناه‌آلود خود به راحتی دفاع می‌کنند. اما فقط قلب خودتان نیست که تعیین

می کند آیا خطا کار هستید یا نه. باید به آینه کلام خدا بنگرید و از روح القدس بخواهید تا درونتان را تفتیش کند.

عواقب حس خطا

اگر به درستی به مسئله حس خطا رسیدگی نکنیم (یعنی از دیدگاه کتاب مقدس)، با مشکلات روحانی مواجه خواهیم شد. اولین مشکل، شرمساری است که به شما احساس بی ارزش بودن می دهد و ناشی از احساس خطایی است که حل نشده است؛ این احساس شخص را به این نتیجه می رساند که انسان بسیار بدی است و لیاقت بخشش ندارد. هنگامی که شیطان، ایماننداری را متقاعد کند که ذاتا انسان بدی است و قادر نیست به خداوند برسد، در واقع تمام امید او را از بین برده است.

چاره کار

چاره‌ای که خدا برای مسئله حس خطا اندیشیده، صلیب و خون پر بهای مسیح است که به جهت گناهکاران ریخته شد. ایمان‌داری که در گناه است، باید یک بار دیگر با محبتی که در جلجتا ظاهر شد، مواجه شود. محبت خدای ما بی‌قید و شرط بود؛ خداوند زمانی که ما هنوز گناهکار و دشمنان او بودیم، ما را محبت کرد. هیچ چیز درون ما نبود که شایسته محبت وی باشد، اما او با این حال ما را محبت نمود. محبت او به حدی فداکارانه بود که عیسی کرسی جلال خود را ترک کرد و لباس بشریت بر تن نمود تا در دلشکستگی‌های ما شریک شود. او گناهان ما را بر خود گرفت، و جریمه موت را که ما سزاوارش بودیم، پرداخت.

پطرس فواید مرگ مسیح را با اقتدار بسیار بیان می‌کند و می‌گوید: «خود گناهان ما را در بدن خویش بر دار متحمل شد تا از گناه مرده شده،

به عدالت زیست نماییم.» (اول پطرس ۲: ۲۴). هنگامی که ما با فروتنی نزد صلیب بیاییم و خطایای خود را در حضور خدا اعتراف کنیم، حس خطا از ما برداشته می‌شود: «پس آیا چند مرتبه زیاده، خون مسیح که به روح ازلی خویشتن را بی‌عیب به خدا گذرانید، ضمیر شما را از اعمال مرده طاهر نخواهد ساخت تا خدای زنده را خدمت نمایید؟» (عبرانیان ۹: ۱۴).

خواننده عزیز، در همین لحظه گناهان و شکست‌های خود را نزد عیسی بیاورید، زیرا او با دستانی باز منتظر شماست، همان دستانی که به خاطر شما بر صلیب می‌خکوب شد.

کلام خدا نه تنها به ما پند می‌دهد تا وجدان خود را همواره با خون مسیح پاک نگه داریم، بلکه نمونه‌ی اعترافات پولس را هم به ما می‌دهد که مدام سعی کرده وجدان خود را پاک نگاه دارد: «خود را در این امر ریاضت می‌دهم تا پیوسته ضمیر خود را به سوی خدا و مردم بی‌لغزش نگاه

دارم» (اعمال ۲۴: ۱۶). پولس این مطلب را در باب دفاع از ایمان خود در روز قیامت و داوری نهایی مطرح می‌کند. در اصل منظور وی این است: اکنون وجدان خود را با اطاعت از خدا پاک نگه می‌دارم، چون در حضور خدا در قبال اعمال خود پاسخگو هستم.

وقتی گناه می‌کنیم، مدافعی داریم که می‌توانیم برای طلب بخشش به سمت او بشتابیم: «اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او امین و عادل است تا گناهان ما را بیامرزد و ما را از هر ناراستی پاک سازد.» (اول یوحنا ۱: ۹). اما ما می‌توانیم با پاک نگه داشتن وجدان خود، تصمیم بگیریم که مرتکب گناه نشویم. همچنین با دوری از این خطاها قادر خواهیم بود که از بار گناه رها شویم، چون نتیجهٔ انجام کارهایی که در نظر خداوند صحیح است، آرامش، خوشی و آزادی از گناه است.

به طور خلاصه، مسیح از آنانی که سنگینی بار

خطا را بر دوش می‌کشند، دعوت می‌کند تا نزد او رفته، تقدیس و بخشش محبت‌آمیز او را دریافت کنند، و شروع به انجام اعمالی کنند که در نظر خداوند نیکوست. وقتی ما از خدا ناطاعتی می‌کنیم، احساسی بد همراه با دلسردی در ما پدید می‌آید. اما وقتی اعمال نیکو را انجام می‌دهیم، احساس آزادی و آرامش خواهیم یافت؛ و حیات ما با خداوند تازه می‌گردد.

بخش هفتم

مشورت مسیح برای داغداران

«اما ای برادران نمی خواهیم شما از حالت خوابیدگان بی خبر باشید که مبادا مثل دیگران که امید ندارند، محزون شوید» (اول تسالو نیکیان ۴: ۱۳).

داغداری همان غم در مرحله طاق‌فرسای آن است که در اثر پدید آمدن یک فقدان، در قلب شخص طغیان می‌کند و اگر به درستی درک و بدان رسیدگی نشود، صدمات زیادی به سلامت روانی و جسمانی شخص وارد می‌آورد. هنگامی که انسان، عزیزی را از دست می‌دهد، حزن برای وی یک احساس طبیعی است. این احساس تنها محدود به از دست دادن عزیزان نمی‌شود، بلکه

ممکن است هنگام از دست دادن هر چیزی پیش آید. من مادرهایی را می‌شناختم که زمانی حزن‌شان به دلیل از دست دادن فرزند به اوج رسید که از خانه‌ای که فرزندشان هم در آن بود، نقل مکان کردند؛ یا زمانی که ازدواج مجدد کردند. همچنین مردانی را دیده‌ام که هنگام از دست دادن یک توانایی فیزیکی، و یا شغل، دچار حزن شده‌اند.

اما به طور کلی بزرگترین غمی که ما در تمام دنیا شاهد آن هستیم، داغ از دست دادن عزیزان و نزدیکان است. مرگ می‌تواند گاهی پیش‌بینی شده باشد؛ همانطور که شاهد هستیم کهنسالان در خانواده‌مان کم‌کم ضعیف می‌شوند و از میان ما می‌روند. همچنین مرگ، غیرمنتظره هم می‌تواند باشد؛ همانطور که در تصادفات یا فجایع دیگر دیده می‌شود.

به هر حال، وقتی مرگی اتفاق بیفتد، حتما حزن و اندوهی نیز به همراه خواهد داشت و برای ما که

در نام مسیح خدمت می‌کنیم الزامی است بدانیم چطور باید تسلی مسیح را وارد زندگی آنانی کنیم که در چنین وادی‌هایی گرفتار شده‌اند. بسیار باعث تسلی است که بدانیم نجات‌دهنده ما عیسی هم در زندگی خود، با حزن غریب و ناآشنا نبود. اشعیای نبی نجات‌دهنده ما را اینگونه معرفی می‌کند: «خوار و نزد مردمان مردود، و صاحب غم‌ها و رنج‌دیده.» ما دیدیم که عیسی بر سر قبر ایلعازر محزون گشت و گریست. چطور می‌توانیم همراه با داغدارانی که می‌گریند، ما نیز اشک بریزیم و بگیریم و تسلی نجات‌دهنده‌مان را به سمت قلب‌های رنج‌دیده بیاوریم؟ احساس حزن چگونه احساسی است؟ شاید این سوال، سوال کاملی به نظر برسد، اما حزن تنها یک احساس مشخص نیست و می‌تواند خود را به طرق مختلفی ظاهر سازد. برای بسیاری از مسیحیان این وسوسه وجود دارد که حزن خود را انکار کنند و این حالت

انکار را یک تجلی از زندگی پیروزمندانه در مسیح بیندارند. ما گاهی در عزاداری‌ها می‌بینیم که خانواده متوفی به ظاهر خیلی قوی و سخت هستند و این را به ایمان پیروزمندانه خود مربوط می‌دانند. ما نبایستی نبود حزن در زندگی را به پیروزی ارتباط دهیم، چرا که کتاب مقدس آن را یک واکنش طبیعی می‌داند و ما نیز که متعلق به مسیح هستیم تشویق شده‌ایم تا گاهی هم محزون باشیم؛ منتها نه مانند آنانی که هیچ امیدی در وجودشان نیست. اندوه به هیچ عنوان نباید سرکوب شود، بلکه ما مسیحیان موظفیم طرق مختلف ابراز حزن و اندوه را بشناسیم و به اشخاصی که گرفتار آنند کمک کنیم تا راحت‌تر حزن‌شان را پشت سر بگذارند.

راه‌های بروز حزن

حزن بعضی اوقات با احساس گناه همراه می‌شود و شخصی که متحمل حزن از دست دادن عزیزی

است با اگرهای بسیاری روبرو است: اگر برای کمک پیش او می‌بودم؛ اگر او را نزد پزشک بهتری می‌بردم. این اگرها می‌تواند بی‌پایان باشد. در حقیقت دو نوع گناه وجود دارد: «گناه حقیقی» که نوعی حس محکومیت است و روح‌القدس آن را در ما، به خاطر گناهی که نسبت به خدا انجام داده‌ایم، پدید می‌آورد. چاره این نوع گناه توبه و نتیجه آن بخشیده شدن توسط خدا است. در آن سو، «گناه غیر حقیقی» وجود دارد، که احساسش مشابه احساس گناه حقیقی است و در مواقعی مانند از دست دادن یک عزیز به وجود می‌آید، یا درباره مسائلی که شما کنترلی روی آنها نداشته‌اید. چاره آن، آگاه شدن از این واقعیت است که ما در برابر هر اتفاق بدی که می‌افتد مسئول نیستیم و تنها تسلی برای آن، اعتماد به حاکمیت خدا بر تمامی مسائل است.

افراد محزون و داغدار معمولاً نسبت به دیگران

خیلی بی‌میل شده، مدام دنبال کسانی هستند که آنها را به خاطر مرگ عزیزان‌شان سرزنش کنند. غم از دست دادن نزدیکان به حدی سنگین است که این کار آنها باعث می‌شود درد خود را کمتر حس کنند. ما نمونه‌ای از این اتفاق را در زمان مرگ ایلعازر شاهد بودیم. مریم به حدی پریشان بود که عیسی را به خاطر مرگ برادرش سرزنش می‌کند: «ای آقا اگر در اینجا می‌بودی، برادر من نمی‌مرد» (یوحنا ۱۱: ۳۲). مریم عیسی را متهم می‌کرد، چون عیسی قادر بود از مرگ برادر او جلوگیری کند؛ پس او جداً نسبت به خداوند عیسی عصبانی بود.

چندان غیر معمول نیست که در هنگام از دست دادن یک عزیز، اشخاص از دست خدا عصبانی شوند. ما در اکثر موارد کسانی را سرزنش می‌کنیم که به نوعی با مرگ آن متوفی درگیر بوده‌اند، مثل تیم پزشکی. بخش مهمی از خدمت ما کمک به چنین افرادی است تا با قضیه از

دست دادن عزیزشان کنار بیایند و کسانی را که فکر می‌کنند در این باره تقصیری دارند، ببخشند. ❁ کسانی که متحمل سنگینیِ غم از دست دادن شخصی نزدیک هستند، معمولاً انگیزه‌شان را برای ادامهٔ زندگی از دست می‌دهند. حزن غالباً هر لذت و خوشی را در انسان خاموش می‌سازد و گاه تبدیل به نوعی مجازات می‌شود که شخص بر خود تحمیل می‌کند؛ بدین ترتیب که می‌گوید آنقدر چیز مهمی را از دست داده‌ام که هیچ چیز دیگری برایم ارزش ندارد. این غم به حدی عمیق است که گاه افراد اشتباهی خود را در اثر آن از دست می‌دهند. خانمی پس از مرگ شوهرش آنقدر وزن کم کرد که بعد شروع به سوگواری برای این حقیقت کرد که شوهرش دیگر زنده نیست تا او را چنین لاغر ببیند! بعضی‌ها خود را از فعالیت‌های عادی نیز کنار می‌کشند تا در آن غم بیشتر غرق شوند. در اکثر موارد، گذر زمان افراد را شفا می‌دهد، اما اگر این حالات افسردگی

بیش از حد به طول بیانجامد، مراقبت‌های شبانی بیشتری نیاز دارد.

● حزن بعضی وقت‌ها با یک حس خودخواهانه همراه می‌شود، بدین ترتیب که در درون شخص به خاطر این فقدان نوعی خشم پدید می‌آید و این خشم ممکن است به خود متوفی معطوف شود. بعضی‌ها می‌گویند حتی وقتی متوفی کنترلی هم بر مرگ خود نداشته، باز چنین احساسی می‌کرده‌اند. در بسیاری از موارد، این حالت قابل درک است. وقتی کودکی یکی از والدینش را از دست می‌دهد، در ذهن خود اینطور می‌پندارد که پدر یا مادری که فوت کرده، او را فریب داده است. زن جوانی که با چهار فرزند، بیوه شد و منبع درآمدی هم نداشت، از مرگ شوهرش بسیار عصبانی بود؛ طوری که در یک جلسهٔ دعا بلند شد و گفت: «او چطور توانست این کار را با من بکند؟ او ترکم کرد و من الان باید به تنهایی این چهار تا بچه را بزرگ کنم!» خشم

اغلب اولین واکنش اشخاص در برابر یک درد یا حزن است و نباید انکار شود؛ بلکه می‌بایست در مسیری درست قرار گیرد تا منجر به گناه نشود.

راه‌های کمک به شخص داغدار

چطور باید به یک شخص داغدار یا سوگوار کمک کنیم؟ چند پیشنهاد برای شما دارم:

موعظه نکنید

برای شخص داغدار موعظه نکنید. بلکه از خداوند بخواهید تا قلب شما را در برابر ایشان نرم کند تا بتوانید با آنان ارتباط برقرار کرده، در غم‌شان شریک شوید. اکثر مواقع بهترین کار این است که در سکوت بنشینیم و دعا کنیم.

به درد دل او گوش کنید

شخص داغدار را تشویق کنید تا حرفی بزند و شما هم با دقت گوش کنید. لازم است که شخص

داغدار، تمام وقایعی را که به مرگ عزیزش منجر شده بازگو کند (یعقوب ۱: ۱۹). در اثر گذر زمان، مردم شخص از دست رفته را فراموش می‌کنند؛ بنابراین میل شما برای شنیدن صحبت‌های آن داغدار در مورد عزیزی که از دست داده، تسلی بسیاری برای او به همراه دارد.

کمک به خانواده داغدار

به خانواده داغدار، برای انجام کارها پیشنهاد کمک دهید. لطفاً نگوئید: «اگر کمک خواستید، به من زنگ بزنید.» بهترین کار این است که برای انجام کارهای لازم، دست به کار شوید.

شفای واقعی روح القدس

این امر بسیار حیاتی است که بدانید شخص سوگوار چگونه شفا می‌یابد. همچنین باید آگاه باشید که شفای واقعی از سوی تسلی‌دهنده‌ها، روح‌القدس است که بر اساس حقایق کلام خدا

به ما اطمینان خاطر می‌بخشد. خداوند عیسی در انجیل یوحنا ۱۴: ۱ می‌فرماید: «دل شما مضطرب نشود!» آنچه که دل‌های مضطرب ما را در چنین موقعیتی شفا می‌بخشد، دانستن این است که خداوند برای آنان که می‌میرند، مکانی در حضور خود آماده کرده و هیچ‌چیز آنان را از وی جدا نمی‌سازد. چون جدا شدن از بدن، رفتن به حضور خدا است و رفتن به حضور خدا، کمال خوشی‌هاست. آنانی که در خداوند می‌میرند، آرامش کامل را تجربه خواهند کرد و ما بازماندگان هستیم که نیاز به تسلی داریم و یافتن این تسلی مستلزم گذر زمان است.

بخش هشتم

مشورت مسیح برای شکست خوردگان

«پس زیر دست زور آور خدا فروتنی نمائید
تا شما را در وقت معین سرافراز نماید» (اول
پطرس ۵: ۶).

زندگی می‌تواند خیلی دشوار باشد و بسیاری از
ایمانداران صادق را مغلوب کند. وقتی مشکلاتی
که فرد با آنها مواجه می‌شود به نظر غیر قابل حل
شدن می‌رسند، احساس شکست حتی ممکن
است در دل قوی‌ترین مسیحی نیز رسوخ کند
و شاید چنین نتیجه‌گیری کند که گرچه خدا
بی‌شک می‌تواند به وی کمک کند، اما از انجام
این کار سر باز می‌زند. به طور یقین این شخص
چنین تفکری دارد، چرا که تمامی گام‌های

روحانی را که توسط رهبرانش توصیه شده برداشته، اما با وجود دعا‌های زیاد، خدا ظاهراً به نفع او مداخله نکرده است. دوست من، حسین، در چنین وضعیتی بود.

ریشه: غرور

من حسین را در هتلی ارزان در استانبول ملاقات کردم. وقتی در اتاق به هم ریخته‌ او نشستم و از پس دود غلیظ سیگار به صورتش نگریستم، هیچ کمکی از دستم بر نمی‌آمد جز آنکه به نگاه مبهوت او توجه کنم؛ گویی به زحمت حضور مرا تشخیص می‌داد. حسین چند ماه قبل ایمان آورده بود، اما خیلی زود کلیسا را ترک کرده و از هرگونه تماسی امتناع می‌کرد. مرا نزد او بردند شاید به نحوی بتوانم به وضعیت این برادر فقیر و در رنج رسیدگی کنم. وقتی زندگی‌اش را بررسی کردم، معلوم شد که به دلیل یک سری تصمیمات نادرست در زندگی، به بن‌بست رسیده

و اکنون یک مرد کاملاً شکست خورده بود. او در کل اعتقاد داشت که هیچ راهی برایش وجود ندارد. حسین نمی‌فهمید که غرورش او را به دام انداخته است. خدا راه فراری برای او گذاشته بود، اما کلید آن در درک حسین از تعلیم فروتنی در کتاب مقدس قرار داشت.

کلید: فروتنی

پطرس رسول مردی بود که بارها شکست را در زندگی خود تجربه کرده بود. اگر یک شاگرد وجود داشته باشد که خداوند را مایوس کرد، او پطرس بود. وقتی نسنجیده به عیسی توصیه کرد که به اورشلیم نرود، با توبیخ جدی او مواجه شد. هنگام دستیگری عیسی، پطرس آنجا حضور داشت و او را انکار کرد و در نتیجه بسیار شرمسار شد. آنچه مرا به تعجب وادارد این است که پطرس با وجود تمامی شکست‌ها و ناکامی‌های خود، جامع‌ترین نوشته‌ها را در خصوص فروتنی

دارد. پطرس است که می‌گوید: «پس زیر دست زور آور خدا فروتنی نمایید تا شما را در وقت معین سرافراز نماید.» (اول پطرس ۵: ۶).

مفهوم فروتنی

کلید رهایی از شکست، فروتنی است. البته نه فروتنی‌ای که توسط افراد مافوق بر ما تحمیل می‌شود یا فروتنی کاذبی که ناشی از چاپلوسی است. اگر معنی فروتنی را در کتاب مقدس بررسی کنیم، می‌توانیم سه مفهوم از آن استخراج کنیم:

(۱) تعظیم در حضور یک پادشاه و اقرار به عظمت او.

(۲) ترک زندگی به‌طور ایثارگرانه برای جلال دیگری به واسطه‌ی خالی کردن خود و سعی در نشان دادن مسیح در هر مورد.

(۳) مقایسه‌ی خود با خدا و مواجهه با حقیقت ناتوانی کامل خود.

بنابراین وقتی پطرس راجع به فروتن شدن زیر دست زور آور خدا می نویسد، از مفهومی سخن می گوید که بر خلاف طبیعت خودمحور ما انسان های گناهکار است، طبیعتی که سبب می شود برای خود زندگی کنیم و به قدرت خود وابسته باشیم. با وجود این، او امید را عرضه می کند که راهی برای خروج از شکست است. بدین شکل که با تواضع، در حضور خدای قادر مطلق تعظیم کنیم و راه های غرورآمیز را در زندگی خود ترک گوییم، راههایی که به جلال خودمان تخصیص یافته و ما را به شکست کامل می رساند.

درک پطرس از فروتنی حول آیه ۵ می چرخد: «خدا با متکبران مقاومت می کند و فروتنان را فیض می بخشد.» این یکی از اصول زندگی است که هنوز بسیاری درک نکرده اند که خدا فقط در صورتی ما را دعوت می کند تا فیض او را در زندگی تجربه کنیم که خود را در حضور او فروتن سازیم.

دو نمونه از فروتنی

در کتاب مقدس علاوه بر خود مسیح، دو نمونه مهم برای فروتنی وجود دارد. اول یحیای تعمیددهنده است که به قدری از روح القدس پر بود که انتخاب کرد خود را در حضور خداوند فروتن سازد. این فروتنی را در سخنانی که یوحنا درباره او نوشت، می‌بینیم: «می‌باید که او افزوده شود و من ناقص گردم» (یوحنا ۳: ۳۰). یحیای تعمیددهنده انتخاب کرد تا خود را در حضور خداوند فروتن سازد. در نتیجه خدا فیض را در زندگی او جاری ساخت.

موسی نمونه دوم است. گفته شده که او افتاده‌ترین شخص در عهد عتیق است. تفاوت در این است که موسی فروتن شدن را انتخاب نکرد، بلکه خدا او را فروتن ساخت. زندگی موسی سه بخش داشت: (۱) دوره تکبر جوانی‌اش که فکر می‌کرد همه چیز را می‌داند و قادر به حل هر مشکلی است. در این مرحله بود که مردی را کشت و به این طریق،

زندگی‌اش به طور کامل تغییر کرد.
۲) دوره بیابان که در آنجا بسیار فروتن شد.
خدا تمام غرور او را از وجود او زدود و وقتی
دیگر چیزی برای ترک کردن وجود نداشت، او را
دعوت کرد تا قوم اسرائیل را هدایت کند.
۳) همین امر سبب شد در اکثر موارد، زندگی‌اش
در اتکای کامل به خدا باشد.

موارد فروتنی

در اعتماد به خدا

وقتی در زندگی کاملاً مغلوب می‌گردیم، باید از
خود بپرسیم چگونه به اینجا رسیده‌ایم. آیا ما
مانند موسی زندگی می‌کردیم و اکنون دریافته‌ایم
که خدا ما را به پایان خودمان رسانده است؟ در
این مرحله مطالعه دقیق فصل پنجم رساله اول
پطرس مفید است. توجه کنید که پطرس ما را
تشویق می‌کند تا خود را در حضور خدا فروتن
سازیم (آیه ۶). آنچه او واقعا سوال می‌کند این

است: «آیا مطمئن بودید که می‌توانید زندگی خود را خودتان اداره کنید، یا اعتماد شما به خدا بوده است؟ آیا واقعا تمام نگرانی‌های خود را به او واگذار کرده‌اید یا هنوز برای راه‌های خود نقشه می‌کشید؟»

در روابط با دیگران

بعد پطرس می‌گوید که باید در روابط خود با دیگران فروتن شویم: «همه با یکدیگر فروتنی را بر خود ببندید» (آیه ۵). به طور قطع پطرس بالاخانه را به یاد می‌آورد، زمانی که عیسی حوله‌ای دور کمر خود پیچید و پای شاگردانش را شست. شاید شما در زندگی مغلوب باشید برای اینکه در ارتباطات خود با دیگران بسیار مغرور هستید. خود را فروتن سازید و نزد کسانی برگردید که آنها را از زندگی خود دور کرده‌اید و صلح و آشتی را به آنها تقدیم کنید. بیاموزید به دیگران خدمت کنید و بگذارید به

شما خدمت کنند.

در شرایط زندگی

در نهایت پطرس به خوانندگان خود تذکر می‌دهد که بپذیرند در پاسخ به مشیت الاهی یا آنچه که او اجازه وقوعش را در زندگی می‌دهد، فروتن باشند: «زیر دست زورآور خدا فروتنی نمایند» (آیه ۶). دست زورآور خدا به شرایطی اشاره می‌کند که خدا وارد زندگی شما کرده است. درخواست پطرس این است که با تواضع، تمامی آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید بپذیرید، و آنچه را که می‌توانید، اصلاح کنید. به هر حال در هر زندگی سختی‌هایی اتفاق می‌افتند که یا می‌توانیم آنها را از دستان بخشنده خدا بپذیریم و یا در برابر آن «مقاومت» کنیم که در این صورت نسبت به خدا تلخ و کینه‌توز می‌شویم. وعده به ایماندار مغلوب این است که «اگر خود را در حضور خدا فروتن سازی، او تو را فیض

خواهد بخشید.» فیض یعنی دست یافتن به خود
خدا از طریق پسرش عیسای مسیح در حالی که
استحقاقش را نداریم. وقتی نور درخشان خود
مسیح در دل‌های ما می‌درخشد، دیگر شکست
نمی‌تواند وجود داشته باشد.

سرشناسه: مسیح: مشاور نیکو

نویسنده: تت استیوارت

ناشر فارسی: انتشارات جام (جهان ادبیات مسیحی) زیر مجموعه جود پراجکت

صفحه آرای: انتشارات جام

حق چاپ ترجمه فارسی این اثر برای سازمان جود پراجکت محفوظ است. هر گونه نسخه برداری، چاپ، توزیع و دخل و تصرف در این اثر بدون اجازه ناشر مطابق قانون حق مولف ممنوع و منوط به کسب اجازه رسمی از ناشر است.

ارجاعات کتاب مقدسی از ترجمه قدیم و هزاره نو (انتشارات ایلام)، ترجمه مژده برای عصر جدید (انتشارات انجمن های متحد کتاب مقدس) و همچنین ترجمه تفسیری (انتشارات انجمن بین المللی کتاب مقدس) است. حق چاپ برای این انتشارات محفوظ است.

جهت تهیه این کتاب و یا دسترسی به سایر ادبیات مسیحی چاپ انتشارات جام (جهان ادبیات مسیحی)، با رایانامه زیر به فارسی یا انگلیسی تماس بگیرید.

order@judeproject.org



انتشارات جام
جهان ادبیات مسیحی

Christ, the Good Counselor by Ashton Stewart

This translation is published by the partnership between Jude Project and TALIM ministries. All rights reserved.

Layout setting: The Jude Project

Farsi translation Copyright © 2016 TALIM ministries

ISBN: 978-1-941693-11-7

If you would like more information about The Jude Project or information about other resources in Farsi, or other languages, visit www.judeproject.org or email us at:

order@judeproject.org

کشیش تت استیوارت مدیر سازمان
تعلیم است. این کتابچه خلاصه‌ای
از آموزه‌های کتاب مقدس در باب
نقش مسیح به عنوان مشلور را به
تصویر می‌کشد. تت استیوارت کتب
دیگری از جمله «تشخیص دعوت
لاهی برای خدمت» و «از دواج مسیحی»
را نیز به رشتهٔ تحریر در آورده است.



سازمان استیوارت
جهان ادیان مسیحی

 JUDE PROJECT

مجموعه تعلیم

ISBN 978-1-941693-11-7



9 781941 693117