

شفای احساسات آسیب دیده

نویسنده: دیوید ای. سیمندز

مترجم: ژاکلین عیسائیان
بازبینی و ویراستاری: نادر فرد

انتشارات ایلام ۲۰۰۷
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۱-۹۰۴۹۹۲-۴۸-۶

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیک

Healing for Damaged Emotions

David. A. Seamands

Translated into Persian
Jacqueline Isaian

Review and Editing
Nader Fard

First Published in Persian, 2007

Persian Translation Copyright © Elam Ministries 2007

ISBN 978-1-904992-48-6

Elam Ministries
P. O. Box 75
Godalming
GU8 6YP
ENGLAND

publications@elam.com
www.kalameh.com

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیکی

فهرست

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۱۱	۱. احساسات آسیب‌دیده
۳۳	۲. گناه، فیض و وصول قرض‌ها
۵۱	۳. شفا‌دهنده زخم‌خورده
۶۵	۴. مرگ‌بارترین اسلحه شیطان
۷۹	۵. شفای عزت‌نفس ضعیف‌مان / ۱
۹۳	۶. شفای عزت‌نفس ضعیف‌مان / ۲
۱۰۷	۷. علائم کمال‌پرستی
۱۲۵	۸. روند شفای کمال‌پرستی
۱۴۳	۹. خود واقعی‌مان یا سوپرمن؟
۱۵۷	۱۰. افسانه‌ها و حقایق مربوط به افسردگی
۱۷۱	۱۱. برخورد با افسردگی
۱۸۷	۱۱. مددکاران شفایافته

پیشگفتار

برای من باعث افتخار است که شور و شغف خود را در مورد این کتاب و روشی که خدا از آن استفاده می‌کند، ابراز کنم.

سی سال پیش به مسیح ایمان آوردم و از آن زمان تا کنون به بشارت و تعلیم جوانان همت گمارده‌ام.

طی سال‌ها خدمت به مردم، اعم از پیر و جوان، افرادی را دیده‌ام که از احساسات آسیب‌دیده بی‌شماری رنج کشیده‌اند. به نظر می‌رسد مسیحیان در برخی زمینه‌ها از دیگران آسیب‌پذیرترند. اگر شما، خود شخصاً این مشکلات را ندارید، حتماً دوستانی دارید که با برخی از این مشکلات دست به‌گریبانند.

دعای من برای شما این است که نه تنها این کتاب را با تفکر و دعا بخوانید، بلکه آن را به دیگران نیز بدهید تا بخوانند. این کتابی است که برای مردم روزگار ما نوشته شده است، یعنی عصر به‌هم‌ریختگی اعصاب. ایمان دارم که تعالیم این کتاب می‌تواند به افراد بسیاری کمک کند تا از ابتلا به این مشکل بپرهیزند.

جرج ورور، مؤسس سازمان بین‌المللی OM

مقدمه

در اوایل خدمت شبانی، به این نتیجه رسیدم که در خدمت به دو گروه از افراد ناکامم، افرادی که مشکلاتشان با موعظه، تعهد به عیسای خداوند، تعمید در روح، دعا و انجام آئین‌های کلیسایی حل نمی‌شود.

برخی از افراد را می‌دیدم که به سمت پوچی و بی‌اعتمادی نسبت به قدرت خدا کشیده می‌شوند. آنها در نهایت عجز و ناتوانی برای مشکلات خود دعا می‌کردند در حالی که به نظر می‌رسید دعای‌شان بی‌پاسخ است. هرچند تمام اصول مسیحی را به کار می‌بستند اما همچنان پاسخی نمی‌یافتند. اعتراف و دعا می‌کردند و هدیه می‌داند اما بیشتر در یأس و ناامیدی فرومی‌رفتند.

برخی دیگر به سمت فریب و تزویر کشیده می‌شدند. آنها سعی می‌کردند احساسات درونی را در خود سرکوب کنند و با این ادعا که «مسیحیان دچار چنین مشکلاتی نمی‌شوند» می‌کوشیدند هرگونه مشکلی را انکار کنند. به جای اینکه با مشکلات خود روبه‌رو شوند، آنها را با آیات کتاب مقدسی، اصطلاحات الهیاتی و سخنان پیش پا افتاده و غیرواقعی می‌پوشاندند.

دردهای انکار شده، در عمق وجود این افراد نفوذ می‌کرد و بعد به صورت انواع بیماری‌ها، رفتارهای عجیب و غریب، ازدواج‌های ناموفق و حتی گاهی به صورت تخریب احساسی کودکان‌شان سر بلند می‌کرد. در حین این کشف بود که خدا نشان داد روش‌های معمول خدمت نمی‌تواند راه‌گشای برخی از مشکلات باشد. به این ترتیب او در من کار کرد و مرا قادر ساخت تا به کنکاش درون خود بپردازم و قلبم را به کمک محبت

عمیق و شفافبخش او به سوی زندگی مشترک، فرزندان و دوستان صمیمی خود باز کنم.

سپس خدا مرا هدایت کرد تا خدمت شبانی را به توجه و دعای خاص برای احساسات و عواطف آسیب‌دیده و خاطرات شفانیافته معطوف سازم. در طول بیست‌سال گذشته که به موعظه، تعلیم، مشاوره و انتشار نوارهای کاست در این زمینه مشغول بوده‌ام، از هزاران مسیحی که پیش‌تر شکست‌خورده بودند، شنیده‌ام که چگونه از جراحات احساسی خود شفا یافته و از خاطرات فلج‌کننده گذشته رها شده‌اند.

در این کتاب با برخی از این افراد آشنا خواهید شد و خواهید دید که برخی تجربیات، نگرش‌ها و احساسات‌شان در زندگی شما و یا عزیزان‌تان مصداق پیدا می‌کند.

هرگونه تشابه اسمی با اشخاص حقیقی کاملاً اتفاقی است. همه کسانی که در این کتاب نام برده می‌شوند در قید حیات هستند و داستان زندگی آنها به اجازه خودشان نوشته شده است. به خاطر رازداری نام اسامی و مکان‌ها را تغییر داده‌ام.

شاید تشابه این وقایع با وقایع زندگی شما اتفاقی به نظر برسد ولی می‌تواند حقیقی هم باشد زیرا اکثر ما چنین نیازها و احساساتی را داریم. دعای من این است که این کتاب در به تصویر کشیدن راه‌های خدا در ترمیم و احیای احساسات آسیب‌دیده و تبدیل مسیحیان مستأصل به مددکاران شفایافته، مفید واقع شود.

دیوید ای. سیمنندز

شبان کلیسای متودیست ویلمور، کنتاکی

تقدیم به گلستان و هاسمیک عیسائیان، پدر و مادر عزیزم که
دوست داشتن زندگی را با وجود تمام فراز و نشیب‌های آن
به من آموختند.

ژاکلین عیسائیان

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیکی

«او ضعف‌های ما را برگرفت.»
(متی ۸:۱۷)

«او روح نیز در ضعف ما به یاری مان می‌آید، زیرا نمی‌دانیم چگونه باید دعا کنیم. اما روح با ناله‌هایی بیان‌ناشدنی، برای ما شفاعت می‌کند. و او که کاوشگر دل‌ها است، فکر روح را می‌داند، زیرا روح مطابق با اراده خدا برای مقدّسان شفاعت می‌کند.»

رومیان ۸:۲۶-۲۷

احساسات آسیب‌دیده

در سال ۱۹۶۶، یکروز بعد از ظهر یکشنبه وعظی کردم تحت عنوان "روح‌القدس و شفای احساسات آسیب‌دیده ما". این اولین اقدام خطرناک من در رابطه با این موضوع بود و مطمئن بودم که خدا این پیغام را به من داده است، در غیر این صورت هرگز جرأت نمی‌کردم چنین موعظه‌ای بکنم. آنچه در آن بعد از ظهر در مورد شفای خاطرات و احساسات آسیب‌دیده گفتم امروزه دیگر موضوعی قدیمی شده است و می‌توان آن را در کتاب‌های بی‌شماری یافت، ولی در آن زمان موضوعی قدیمی و از مُد افتاده نبود.

وقتی برای ایراد موعظه پشت منبر رفتم و به جماعت نگاه کردم، دکتر اسمیت سالخورده و عزیز را دیدم. دکتر اسمیت بخشی واقعی از دوران کودکی من محسوب می‌شد. وقتی من و همسر من هلن برای اولین بار شنیدیم که به سِمَت شبانی این کلیسا منصوب شده‌ایم، چهره سالخوردگانی که به‌نظرمان می‌توانستند مشکل‌ساز باشند، از ذهن‌مان عبور کرد. دکتر اسمیت یکی از این اشخاص بود و من در عجب بودم که چگونه می‌توانم به او خدمت کنم. وقتی جوان بودم، او با موعظه‌های خود مرا وحشت‌زده کرده بود و من هنوز هم در حضورش احساس ناراحتی می‌کردم. وقتی در آن بعد از ظهر او را در میان جماعت دیدم، قلبم فروریخت. ولی جلو رفتم و پیغامی را که احساس می‌کردم خدا به من داده بود موعظه کردم. در پایان جلسه، فرصت مناسبی برای عده زیادی مهیا شده بود تا

جلوی منبر دعا کنند. دکتر اسمیت نیز میان جماعت در جای خود نشسته بود. من بسیار مشغول بودم و در کنار مردمی که جلوی منبر حضور داشتند دعا می‌کردم، ولی در عین حال در گوشه‌ای از ذهن خود دعا می‌کردم که او کلیسا را ترک کند. ولی او نرفت. سرانجام بلند شد و نزدیک منبر آمد و به سبک خاص خودش گفت: «دیوید، می‌توانم تو را در اناقت ببینم؟»

تمام تصاویر و خاطرات گذشته جلوی چشمم آمد، و پسرک ترسان درونم به دنبال مرد سالخورده به راه افتاد. در حالی که روی صندلی اطاق کارم نشسته بودم، همان احساسی را داشتم که فکر می‌کنم موسی در مقابل بوته مشتعل در کوه سینا داشت. ولی من در مورد او کاملاً در اشتباه بودم. من به پسرک درونم اجازه تغییر نداده بودم. من او را در مرحله‌ای از زندگی خود متوقف کرده، و امکان رشد را از او گرفته بودم.

دکتر اسمیت با مهربانی به من گفت: «دیوید، من هرگز چنین موعظه‌ای نشنیده بودم، ولی می‌خواهم مطلبی به تو بگویم.» چشمانش از اشک تر شد. او در طول سالیان متمادی مبشر و واعظی برجسته محسوب می‌شد و هزاران نفر را برای مسیح صید کرده بود. او واقعاً مرد بزرگی بود؛ ولی در حینی که خدمت خود را مرور می‌کرد گفت: «می‌دانی، همیشه گروهی از مردم بوده‌اند که من نتوانستم به آنها کمک کنم. آنها خالص و بی‌ریا بودند. من ایمان دارم که اکثرشان مسیحیانی پر از روح بودند ولی مشکلاتی داشتند. آنها با این مشکلات پیش من می‌آمدند و من سعی می‌کردم به آنها کمک کنم. ولی می‌دیدم که نصیحت و مشورت و کلام و حتی دعا‌هایشان آزادی ابدی را برای آنها به ارمغان نمی‌آورد.»

سپس گفت: «دیوید، همیشه در خدمت خود احساس گناه می‌کردم، ولی فکر می‌کنم که تو در حال شروع برنامه‌ای هستی. روی آن کار کن، آن

را وسعت ببخش. لطفاً به موعظه کردن ادامه بده، زیرا من فکر می‌کنم آنچه تو یافته‌ای پاسخ این مشکلات است.»

وقتی او بلند شد که برود، در حالی که چشمانم از اشک پر شده بود به او گفتم: «دکتر اسمیت، متشکرم.» ولی بیشتر از همه با خود می‌گفتم: «خداوندا، متشکرم که از طریق این مرد عزیز کارم را تأیید کردی.»

مشکل

در طول پانزده‌سالگی که کاست‌های این برنامه را به سراسر جهان فرستاده‌ایم، نامه‌ها و شهادت‌هایی دریافت کرده‌ایم که مؤید این اعتقاد و باور من هستند که برخی از مشکلات به نوع خاصی از دعا و سطح عمیق‌تری از شفای روح‌القدس احتیاج دارند. اگر گناهان‌مان را یک سوی طیف بگذاریم و بیماری‌های‌مان را در سوی دیگر، میان این دو، جایی هست که کتاب مقدس آن را "ضعف‌های" ما می‌خواند.

ما می‌توانیم این موضوع را با ارائه نمونه‌ای از طبیعت توضیح دهیم. اگر به خاور دور سفری بکنید، درختان کاج زیبا و گول‌پیکری خواهید دید. در اکثر پارک‌های آن مناطق، دانشمندان علوم طبیعی، بخشی از تنه قطع‌شده درختان را به شما نشان می‌دهند. حلقه‌های موجود بر مقطع تنه هر درخت، گویای تاریخ رشد آن درخت طی هر سال است. به‌عنوان مثال آنها با نشان دادن حلقه‌ای به شما می‌گویند: «این حلقه نشانگر خشک‌سالی و وحشتناکی است، و این گروه از حلقه‌ها بیانگر سال‌های پربارانند. این حلقه نشانگر صاعقه‌ای است که به درخت اصابت کرده، و این حلقه‌ها نشان‌دهنده سال‌های آرامش‌اند. این هم حلقه‌ای است که بیانگر آفت و بیماری‌های

مهلک است.» تمام این‌ها در بطن درخت نهفته‌اند و نشان‌دهنده روند رشد آن هستند.

این حقیقت در مورد ما نیز صدق می‌کند. ما نیز به درختی می‌مانیم که زیر پوست و لایه‌های محافظ‌مان حلقه‌هایی نقش شده است که روند رشد ما را نشان می‌دهند.

در آنجا آثار زخم و آسیب‌های کهنه و دردناکی وجود دارد. برای مثال پسربچه‌ای را در نظر بگیرید که صبح روز کریسمس به سرعت از پله‌ها پایین می‌دود و می‌بیند در جوراب مخصوص هدایای کریسمس برای او سکه‌ای قدیمی و کثیف گذاشته‌اند، و دلیل این مجازات هم صرفاً بازی‌گوشی کودکانه او بوده است. اثر این زخم در وجود او باقی می‌ماند و باعث می‌شود او در آینده مشکلاتی در روابط خود با دیگران داشته باشد.

و یا خاطره دردناک برادری را در نظر بگیرید که به خواهر خود تجاوز کرده است. و یا فشار خاطره دردناک شخصی که به یاد می‌آورد چگونه به دنبال پدر الکلی خود که قصد جان مادرش را داشت می‌دوید و برای متوقف کردنش مجبور بود دست به کار آشپزخانه ببرد. چنین زخم‌هایی طی سالیان متمادی در درد و رنج مدفون می‌شوند و در افراد ناراحتی و خشم شدید ایجاد می‌کنند. چنین زخم‌هایی با توبه و فیض تقدیس‌کننده و یا با دعای معمولی التیام نمی‌یابند.

در حلقه افکار و احساسات ما همه چیز، و از جمله خاطرات مان، ثبت و ضبط شده‌اند و همه زنده‌اند. آنها مستقیماً و به طرز عمیق بر نگرش، احساسات و روابط مان تأثیر می‌گذارند. آنها بر نگرش ما نسبت به زندگی، خدا، دیگران و حتی خودمان نیز تأثیر می‌گذارند.

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیکی

ما واعظین اغلب این نگرش نادرست را به مردم تحمیل می‌کنیم که تولد تازه و "پر شدن از روح" به‌طور خودکار ما را در مقابل صدمات احساسی محافظت می‌کند. هر چند تجربه شگفت‌انگیز ایمان آوردن به مسیح ارزشی ابدی دارد اما میان‌بری برای دستیابی به شفای احساسی و عاطفی نیست. همچنین پاسخی فوری و علاجی آنی برای حل مشکلات شخصیتی نیست.

برای ما بسیار مهم است که قبل از هر چیز این موضوع را درک کنیم، سپس می‌توانیم با ملایمت و ملاحظت نسبت به خود زندگی کنیم و به روح‌القدس اجازه دهیم در دردها و آشفتگی‌های ما عمل کند و ما را شفای خاص بخشد. درک این موضوع به ما کمک می‌کند تا دیگران را داوری نکنیم، بلکه آشفتگی‌ها و رفتارهای متناقض‌شان را تحمل کنیم. با این کار، از ناعدلانه داوری کردن مردم و انتقاد از آنها اجتناب خواهیم کرد. آنها متقلب، فریب‌کار و یا حتی ریاکار نیستند بلکه انسان‌هایی هستند مثل من و شما. اما آسیب‌ها و جراحات و برنامه‌ریزی اشتباه باعث ایجاد اختلال در رفتار کنونی آنها می‌شود.

درک این موضوع که نجات، شفای آنی برای سلامتی احساسی و عاطفی عرضه نمی‌کند، بینشی مهم در مورد آموزه تقدیس به ما می‌دهد. غیر ممکن است تنها بر اساس رفتار ظاهری فرد تشخیص دهیم که او چگونه شخصیتی است.

آیا این جمله صحت ندارد که می‌گویید «از میوه‌های‌شان آنها را خواهید شناخت؟» (متی ۱۶:۷). بله درست است، ولی این موضوع هم حقیقت دارد که از طریق ریشه‌های‌شان آنها را درک خواهید کرد، و دیگر مورد

داوری قرار نخواهید داد. برای مثال جان نسبت به بیل مسیحی روحانی تر و مسئولیت‌پذیرتری است. ولی با در نظر گرفتن ریشه‌های تربیتی جان و زمینه خوبی که در آن رشد کرده، ممکن است بیل در مقایسه با او یک قدیس باشد. ممکن است در هم‌شکل مسیح شدن نیز نسبت به جان پیشرفت بیشتری کرده باشد. چقدر اشتباه و غیرمسیحی است که مردم را بر اساس ظاهر مورد داورى قرار دهیم!

ممکن است برخی اعتراض کنند که «چه کار می‌کنی؟ آیا معیارهای اخلاقی را پایین می‌آوری؟ آیا قدرت روح‌القدس را در شفای مشکلات احساسی مان انکار می‌کنی؟ آیا سعی می‌کنی سرپوشی برای مسئولیت‌های ما ایجاد کنی تا ما بتوانیم زندگی، وراثت، والدین، معلمان، عزیزان و همسران خود را برای شکست‌ها و ضعف‌های خود سرزنش کنیم؟ آیا براساس سخنان پولس رسول: «در گناه بمانیم تا فیض افزون گردد؟» (رومیان ۱:۶)

پاسخ من همان پاسخ پولس رسول است: «حاشا!» آنچه من می‌گویم این است که بخش‌هایی از زندگی ما احتیاج به شفای خاص روح‌القدس دارد. زیرا این بخش‌ها با دعای معمولی، نظم و انضباط و قدرت اراده شفا نمی‌یابند، بلکه باید آنها را به‌طور خاصی درک کرد. باید آنها را از برنامه‌ریزی‌های نادرست گذشته پاک کرد و با تازگی ذهن دوباره برنامه‌ریزی و احیا نمود. و این عمل یک‌شبه و با یک تجربه ناگهانی انجام نمی‌شود.

دو نگرش افراطی

درک این موضوعات ما را از دو نگرش افراطی برحذر خواهد داشت. برخی از مسیحیان هر لغزش و اشتباهی را به شیطان نسبت می‌دهند. بگذارید سخنی ملایم و در عین حال جدی به نوایمانان و مسیحیان نابالغ بگویم. کلیسای قرون متمادی در دیوزده شمردن افراد بسیار محتاط بوده است. البته دیوزدگی وجود دارد. من خود طی سالیان خدمت و در شرایطی خاص احساس کرده‌ام که روح خدا مرا هدایت می‌کند تا در اقتدار نام عیسی مسیح، روحی را که ایمان داشتم شیطانی است، از وجود شخصی بیرون کنم و شخصاً شاهد آزادی و شفای چنین اشخاصی بوده‌ام.

ولی فقط مسیحیان بالغ، پر از روح، محتاط و اهل دعا باید در مورد اخراج ارواح و رهایی دیوزدگان وارد عمل شوند. من در دفتر مشاوره‌ام ساعت‌ها وقت صرف کرده‌ام تا به افراد ناامید و مأیوسی کمک کنم که شخصیت‌شان کاملاً خرد شده بود. و آن‌هم به این دلیل که مسیحیانی نابالغ سعی کرده بودند دیوهای خیالی خود را از وجود این افراد بیرون کنند.

برخی دیگر در برخورد با مشکلات پاسخی ساده‌لوحانه می‌دهند و می‌گویند: «کتاب مقدس را بخوان! دعا کن! ایمان بیشتری داشته باش! اگر وضعیت روحانیت درست بود، چنین مشکلاتی نمی‌داشتی، و این‌طور درگیر فشار و مشکلات جنسی نمی‌شدی! هرگز افسرده نمی‌شدی!»

اما افرادی که چنین می‌گویند عاری از ترحم‌اند. آنها فقط بار شخص دردمندی را که در رویارویی با مشکلات ریشه‌دار احساسی خود در تقلا است، سنگین‌تر می‌کنند. زیرا شخص دردمند در مورد مشکلات خود به اندازه کافی احساس گناه می‌کند؛ و وقتی مردم احساس او را به‌خاطر

داشتن چنین مشکلاتی بدتر می‌کنند، باعث می‌شوند که بار حس تقصیر و ناامیدی‌اش دوچندان شود.

احتمالاً داستان شخصی را شنیده‌اید که با هواپیما سفر می‌کرد و وقتی غذا را سرو کردند سوسک بزرگی در ظرف سالاد دید. وقتی به خانه رسید نامه‌ای به مدیر شرکت هواپیمایی نوشت. چند روز بعد، جواب مدیر از طریق پست سفارشی به دست او رسید. نامه‌ای مملو از عذرخواهی: «این اتفاقی است بسیار غیرمعمول، ولی نگران نباشید. به شما اطمینان می‌دهم که آن هواپیما به‌طور کامل سمپاشی شده است. در حقیقت، تمام روکش صندلی‌ها درآورده و شسته شده‌اند. ما با مهمانداری که آن غذا را برای شما سرو کرده بود برخورد انضباطی کرده‌ایم، و حتی احتمال دارد که او را اخراج کنیم. حتی ممکن است این هواپیما را نیز از خطوط هوایی خارج کنیم. به شما اطمینان می‌دهم که دیگر هرگز چنین اتفاقی نخواهد افتاد. امیدوارم در سفرهای آتی همچنان آژانس هوایی ما را انتخاب کنید.»

او شدیداً تحت تأثیر چنین نامه‌ای قرار گرفت تا اینکه متوجه چیزی شد. نامه‌ای که او نوشته بود به‌طور تصادفی به پشت نامه مدیر شرکت هواپیمایی چسبیده بود. وقتی به نامه خود نگاه کرد، دید که یادداشتی در پایین نامه به این مضمون نوشته شده: «با کاغذ کاهی پاسخ بدهید.»

ما اغلب به مردمی که از مشکلات احساسی و عاطفی رنج می‌برند با کاغذ کاهی پاسخ می‌دهیم. پاسخ‌های ساده‌لوحانه ما آنها را بیشتر در یأس و سردرگمی فرومی‌برد.

مدرک

احساسات آسیب‌دیده چه نوع احساساتی هستند؟ یکی از شایع‌ترین انواع احساسات آسیب‌دیده احساس بی‌ارزشی است. احساسی مداوم و حاکی از اضطراب، بی‌کفایتی و حقارت؛ نجوایی درونی که دائماً نق می‌زند و می‌گوید: «من آدم خوبی نیستم. من هیچی نیستم. هیچ‌کس نمی‌تواند مرا دوست داشته باشد. هرکاری که می‌کنم اشتباه است.»

وقتی چنین فردی مسیحی می‌شود چه اتفاقی در او می‌افتد؟ بخشی از ذهن و فکر او به محبت خدا ایمان می‌آورد، بخشش خدا را قبول می‌کند و برای مدتی آرامش می‌یابد. اما ناگهان در یک چشم به هم زدن تمام وجود او فریاد برمی‌آورد: «این دروغی بیش نیست! باورش نکن! دعا نکن! در آن بالا کسی نیست تا صدای تو را بشنود. هیچ‌کس واقعاً به تو اهمیت نمی‌دهد. کسی نمی‌تواند اضطراب تو را بکاهد. چطور خدا می‌تواند شخصی چون تو را دوست داشته باشد و گناهانت را ببخشد؟ تو آدم خیلی بدی هستی!»

چه اتفاقی افتاده است؟ خبر خوش انجیل به بخش آسیب‌دیده درونی این فرد نفوذ نکرده است، جایی که واقعاً احتیاج به شنیدن این بشارت دارد. جراحات عمیق درونش باید به واسطه مرهم جلعاد لمس شوند و شفا یابند (ارمیا ۸: ۲۲.م.).

نوع دیگری از آسیب‌دیدگی احساسی هست که من آن را عقده کمال‌پرستی می‌نامم. احساسی درونی که می‌گوید: «من هرگز نمی‌توانم کاملاً به چیزی دست یابم. من هیچ کاری را به اندازه کافی خوب انجام نمی‌دهم. من نمی‌توانم خودم، دیگران و یا خدا را خشنود سازم.» چنین شخصی دائماً در حال آزمودن و تقلا است، و معمولاً احساس گناه می‌کند، و بایدها و

نبایده‌های درونی او را هدایت می‌کنند: «من باید بتوانم این کار را انجام دهم. من باید آن کار را انجام دهم. باید کمی بهتر باشم». او دائماً در حال بالا رفتن است، ولی هیچ‌وقت به مقصد نمی‌رسد.

وقتی چنین شخصی مسیحی می‌شود چه اتفاقی در او می‌افتد؟ با کمال تأسف، چنین شخصی، حس کمال‌پرستی را به رابطه‌اش با خدا نیز تعمیم می‌دهد. او خدا را همچون شخصی می‌بیند که بالای نردبانی ایستاده است. او به خود می‌گوید: «اکنون بالا می‌روم تا به خدا برسم. من فرزند او هستم و دوست دارم او را بیشتر از هر کس دیگر خوشنود کنم.»

به این ترتیب پله‌پله بالا می‌رود، سخت تلاش می‌کند، به حدی که دست‌هایش خونین و پاهایش کبود می‌شود. سرانجام به بالای نردبان می‌رسد ولی متوجه می‌شود که خدایش سه پله بالاتر رفته است. عزم خود را جزم می‌کند و تصمیم می‌گیرد بیشتر تلاش کند. تقلا می‌کند و بالا می‌رود ولی وقتی به آنجا می‌رسد، خدایش سه پله دیگر هم بالاتر رفته است.

چند سال پیش همسر یکی از دوستانم که خادم کلیسا بود با من تماس گرفت و از من خواست با شوهرش که اعصابش کاملاً به هم ریخته بود مشاوره کنم. در حالی که به همراه این خانم به سمت بیمارستان می‌رفتیم در مورد شوهرش چنین گفت: «من نمی‌توانم بیل را درک کنم. او نمی‌تواند استراحت کند و آرام بگیرد. دائماً بیش از توان خود کار می‌کند. اعضای کلیسا او را دوست دارند و حاضرند هر کاری برایش بکنند ولی او اجازه نمی‌دهد. سال‌ها این‌طور زندگی کرده، و اکنون کاملاً ناتوان و شکسته شده است.»

من ملاقات با بیل را شروع کردم. وقتی حالش کمی بهتر شد و می‌توانست صحبت کند در مورد خانواده و دوران کودکی‌اش برایم تعریف کرد. وقتی بیل بچه بود دوست داشت والدینش را راضی و خوشحال کند. گاهی در چیدن میز به مادرش کمک می‌کرد و سعی داشت به این ترتیب رضایت او را جلب کند. ولی مادرش می‌گفت: «بیل کاردها را اشتباهی گذاشتی!» بنابراین او جای کاردها را درست می‌کرد. سپس مادرش می‌گفت: «بیل، حالا چنگال‌ها را اشتباه گذاشتی!» بعد نوبت به ظروف سالاد می‌رسید. بیل هیچ‌وقت نتوانسته بود رضایت مادرش را جلب کند و به‌رغم تلاش‌های سخت حتی نتوانسته بود پدرش را راضی کند. یک‌بار وقتی معدل کارنامه او ۱۶ شد پدرش به کارنامه نگاه کرد و گفت: «بیل، فکر کنم اگر سعی کنی حتماً ۱۸ می‌گیری، این طور نیست؟» بنابراین او سخت‌تر از پیش کار کرد و سرانجام یک‌روز با کارنامه‌ای که تمام نمرات آن ۱۸ بود به خانه آمد. پدرش گفت: «مطمئنم که می‌دونی آگه کمی بیشتر تلاش کنی حتماً معدل ۲۰ می‌شه.» به این ترتیب او در طول یک یا دو ترم تلاش و تقلا کرد تا بالاخره با کارنامه‌ای که معدل آن ۲۰ بود به خانه آمد. او بسیار هیجان زده بود زیرا فکر می‌کرد این دفعه پدر و مادرش از او راضی خواهند بود. او به‌سمت خانه می‌دوید زیرا نمی‌توانست بیش از این منتظر بماند. وقتی پدرش به کارنامه بیل نگاه کرد، گفت: «خوب، من این معلم‌ها را می‌شناسم. آنها همیشه نمره ۲۰ می‌دهند!»

وقتی بیل خادم شد، به‌جای پدر و مادرش، صدها پدر و مادر در کلیسا پیدا کرده بود. اعضای کلیسایش تبدیل به والدین ناراضی او شده بودند. او هیچ‌وقت نمی‌توانست به‌رغم تمام تلاش‌هایش آنها را راضی و خشنود کند.

سرانجام، زیر بار سنگین جلب رضایتِ دیگران و تلاش برای اثبات خود، خُرد شده و از پا افتاده بود.

با یکی از الهی‌دانان معروف و معتقد به عقیدهٔ "خدا مرده است" مصاحبه‌ای کردند. گزارشگر از او پرسید: «منظور شما از خدا چیست؟» او پاسخ داد: «خدا؟ به نظر من خدا آن صدای ضعیف درونی است که دائماً می‌گوید "این به اندازهٔ کافی خوب نیست."»

این شخص در مورد خدا چیز زیادی به ما نمی‌گوید، اما در مورد شخصیت آسیب‌دیدهٔ خود، چیزهای بسیاری برای گفتن دارد. من فکر می‌کنم که چنین افراد بیماری الهیات‌شان نیز بیمارگونه است. وای که چگونه عقدهٔ کمال‌پرستی افراد را در زندگی مسیحی مغلوب می‌کند! و حتی مردم را از ملکوت خدا محروم می‌کند!

"حساسیت بیش از حد" را می‌توان نوع دیگری از احساسات آسیب‌دیده نامید. شخص فوق‌العاده حساس معمولاً به شدت آسیب می‌بیند. او در جستجوی محبت، تأیید و تصدیق است، ولی خلاف آن را می‌یابد و از درون عمیقاً زخمی می‌شود. او گاهی اوقات چیزهایی می‌بیند که افراد دیگر نمی‌بینند، و چیزهایی را احساس می‌کند که دیگران احساس نمی‌کنند.

یک‌روز هنگام قدم زدن در خیابان چارلی را دیدم که به سمت من می‌آمد. او شخصیتی فوق‌العاده حساس داشت. من معمولاً زیاد به او توجه نشان می‌دادم، ولی آن‌روز عجله داشتم و فقط گفتم: «سلام چارلی، حالت چطوره؟» و از کنار او گذشتم. وقتی به اتاق کار خود رسیدم، یکی از اعضای کلیسا به من تلفن کرد و گفت: «آیا از دست چارلی عصبانی هستی؟»

پرسیدم: «کی، چارلی؟»

او گفت: «خوب، منظورم چارلی اولسن است.»

گفتم: «نه، چرا این‌طور فکری می‌کنی؟ امروز در خیابان دیدمش.» ناگهان فهمیدم که به اندازه کافی به چارلی توجه نشان نداده‌ام و او را تصدیق نکرده‌ام، یعنی کاری را که پیش‌تر با شناختی که از حساس بودنش داشتم، انجام می‌دادم.

آیا داستان شخصی را که به خاطر حساسیت بیش از حد خود از تماشای مسابقات فوتبال پرهیز می‌کرد، شنیده‌اید؟ زیرا هر وقت که تیم برای راهنمایی و مشورت جمع می‌شدند، این شخص فکر می‌کرد که آنها در مورد او صحبت می‌کنند!

اشخاص فوق‌العاده حساس احتیاج به توجه بسیاری دارند، اما هرگز نمی‌توان به اندازه کافی نیاز آنها را برآورده کرد. گاهی اوقات نیز بسیار غیرحساس می‌شوند زیرا از آنجا که به شدت آسیب‌دیده‌اند، به جای حساس شدن، تبدیل به اشخاصی سرسخت و خشن می‌شوند و این‌گونه بر حساسیت‌شان سرپوش می‌گذارند. حتی می‌خواهند از دیگران انتقام بگیرند و به این دلیل آنها را می‌رنجانند. و به این ترتیب، ناخودآگاه زندگی خود را با سلطه‌جویی بر دیگران و رنجاندن آنها سپری می‌کنند. چنین افرادی از پول، قدرت، مقام و حتی موعظه برای رنجاندن دیگران استفاده می‌کنند. آیا این خصوصیات بر تجربیات مسیحی آنها تأثیر می‌گذارد؟ بله، بسیار زیاد.

برخی افراد نیز از ترس‌های مختلف در رنج‌اند و شاید بزرگ‌ترین این ترس‌ها را بتوانیم ترس از شکست بنامیم. این افراد چنان از باختن در هراسند که برای رهایی از آن راهی آسان پیدا می‌کنند یعنی هرگز وارد بازی

نمی‌شوند و همیشه کنار گود می‌مانند. می‌گویند «زمین کج است! توپ گرد نیست و داور اشتباه می‌کند! دروازه‌ها اشتباه گذاشته شده‌اند!»

به‌یاد دارم که چند سال پیش در نمایشگاه ماشین‌های دست دوم با فروشنده‌ای صحبت می‌کردم. در حالی که از پنجره به بیرون محوطه نگاه می‌کردیم، متوجه شخصی شدیم که از اتومبیلی به سمت اتومبیل دیگری می‌رفت و دائماً به تایلر آنها لگد می‌زد. فروشنده با انزجار گفت: «نگاش کن، اینا بلای جون ما هستند! همیشه میان این‌جا، ولی چون نمی‌تونن تصمیم بگیرن هیچ‌وقت ماشین‌ها هم نمی‌خرن! حالا نگاه کن. اون به تایلر ماشین‌ها لگد می‌زنه و اگه ازش بپرسی می‌گه «فرمونش تنظیم نیست.» به صدای موتورش گوش می‌ده و می‌گه «صدایی نمی‌شنوی؟» هیچ‌کس نمی‌تونه چنین صدایی بشنوه مگر اون! از نظر اون، همیشه یه چیزی اشتباهه. از انتخاب کردن می‌ترسه؛ هیچ‌وقت نمی‌تونه تصمیم بگیره و همیشه بهانه‌ای پیدا می‌کنه!»

این‌گونه افراد بسیارند، اشخاصی که از شکست خوردن و از گرفتن تصمیم اشتباه می‌ترسند. وقتی چنین افرادی به مسیح ایمان می‌آورند در آنها چه اتفاقی می‌افتد؟ برای این‌گونه افراد ایمان آوردن ریسک و خطری بزرگ محسوب می‌شود. تصمیم‌گیری آنها را نابود می‌کند. ایمان به سختی در وجودشان شکل می‌گیرد. شهادت دادن و شاهد بودن برای‌شان کار شاقی به‌نظر می‌رسد. غوطه‌ور شدن در روح‌القدس و سرسپردگی واقعی در برابر خدا برای‌شان بحران‌زا می‌شود. انضباط برای‌شان امری دشوار می‌شود. مردم ترسو اغلب در «اگرها» زندگی می‌کنند. «اگر این‌طور و یا آن‌طور بود وضعم بهتر می‌شد.» ولی از آنجایی که «اگر را کاشتند و سبز نشد»، چنین

افرادی هرگز به چیزی که دوست دارند نمی‌رسند، و کاری هم انجام نمی‌دهند. افراد ترسو شکست‌خورده و مرددند.

وقتی پولس رسول اولین رساله خود را به قرن‌تین می‌نویسد، با هر نوع مشکل بشری قابل تصور، و حتی گاهی غیر قابل تصور، برخورد می‌کند. او در مورد نزاع‌ها، شقاق‌ها، موارد دادگاهی، و انواع مختلف مشکلات جنسی اعم از زنا با محارم و زنا با غیر صحبت می‌کند. او در مورد رفتارهای قبل از ازدواج، حین ازدواج و پس از ازدواج صحبت می‌کند. او در مورد بیوه‌زنان، زنان و مردان مطلقه، گوشت نخوردن و مستی به هنگام شام مقدس، صحبت به زبان‌ها، مردگان و تدفین، تقدیم قربانی‌ها و رسیدگی به نظرات اعضای کلیسا می‌نویسد.

ولی نامه خود را با گفتن این موضوع شروع می‌کند که چیزی در میان آنها نمی‌شناسد جز «عیسای مسیح و آن‌هم مصلوب» (۱قرن‌تین ۲:۲). این آیه به این معنی است که انجیل ما تماماً کاربردی است، و به بطن زندگی ما می‌پردازد. قسمت اعظم نامه پولس در مورد مسائل جنسی است.

من به افراد بسیاری فکر می‌کنم که برای مشاوره پیش من آمده‌اند. خانمی را به یاد می‌آورم که پس از آنکه در کلیسای آنها موعظه کردم، ۱۲۰۰ مایل رانندگی کرده بود تا با من ملاقات کند. مردی را به خاطر می‌آورم که می‌گفت یازده‌بار دور ساختمان کلیسا رانندگی کرده تا اعصابش کمی آرام بگیرد و بتواند پیش من بیاید. این افراد هر دو مسیحیانی خالص، و هر دو با مشکلات جنسی دست به گریبان بودند.

زن جوانی را به یاد می‌آورم که با او در دانشگاهی که برای وعظ به آنجا رفته بودم آشنا شدم، و تا به امروز چهره‌اش را ندیدم. او پشت به من نشسته بود و یقه کت خود را طوری بالا کشیده بود که صورتش کاملاً مخفی

بماند، و کنج دیوار نشسته بود و ضجه می‌زد. سرانجام گفت: «برای اینکه منفجر نشوم، مجبورم درد دلم را با کسی در میان بگذارم.» سپس در حالی که صورتش هنوز رو به دیوار بود داستان غم‌انگیز خود را برایم تعریف کرد، داستانی که این روزها مدام می‌شنوم. داستان اینکه چطور از او سوءاستفاده جنسی کرده بودند.

به مردان و زنان زخم‌خورده‌ای فکر می‌کنم که والدین و واعظین خوش‌نیت ولی غافل و ناآگاه‌شان، ذهن آنها را از ایده‌های اشتباه و مضر بسیاری پر کرده‌اند. افرادی که اکنون برای ازدواج مناسب نیستند، و نمی‌توانند همچون زنان و شوهرانی بدون احساس ترس، گناه و شرم زندگی کنند. بله آنها آسیب‌دیده‌اند و به طرز بدی هم آسیب‌دیده‌اند.

آیا انجیل برای چنین افرادی که از نظر احساسی آسیب‌دیده‌اند پیامی دارد؟ زیرا اگر پیغامی برای شفای این افراد نداشته باشد، همان بهتر که در کلیساهای خود را تخته کنیم، از مسیحیت‌بازی دست بکشیم و در مورد "خبر خوش" مان سکوت اختیار کنیم.

مرمت الهی

آیا خدا می‌تواند ما را اصلاح و مرمت کند؟ بله، می‌تواند! پولس رسول به مسیحیان روم در مورد روح‌القدس می‌نویسد، که قادر است ما را در ضعف‌های مان مدد کند (رومیان ۸: ۲۶). اکثر مترجمین معاصر به‌جای کلمه "ضعف" از کلمه بی‌بنیه‌گی و ناتوانی استفاده می‌کنند. یکی از معانی کلمه "مدد کردن" مفهوم پزشکی دارد که نحوه کمک پرستار را در روند شفا و بهبودی بیمار تشریح می‌کند. پس مدد کردن صرفاً به معنی "گرفتن" یک طرف چیزی نیست، "که این مفهوم لغوی کلمه است، بلکه به این معنی

است که روح‌القدس، شریک و مددکار ما، در روند شفای مان در کنار ما است و با ما همکاری متقابل دارد.

سهم ما در روند شفای آسیب‌های روحی مان چیست؟ در حقیقت، روح‌القدس، مشاور و روانشناس الهی، یک سرِ مشکل ما را به دست گرفته است. ولی سرِ دیگر مشکل در دست خود ما است. پس در این روند شفا سهمی که من و شما باید انجام دهیم چیست؟

این موضوع هدف اصلی این کتاب است و با مطالعه بیشتر آن به راه‌حلهایی دست خواهیم یافت. اما در این بخش اجازه دهید اصولی کلی و کتاب مقدسی را پیشنهاد کنم که برای شفای احساسات و عواطف آسیب‌دیده خود باید از آنها پیروی کنیم.

۱. با مشکل خود صادقانه روبه‌رو شوید. به‌رغم احساس شدیدی که در درون خود دارید، بی‌تخفیف، صادقانه، و به کمک فیض خدا با خاطرات وحشتناک و پنهان خود روبه‌رو شوید. آنها را برای خود و شخص دیگری تعریف کنید. برخی از مشکلات فقط زمانی حل می‌شوند که آنها را نزد دیگران اعتراف کنید. «نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید» (یعقوب ۵: ۱۶). برخی از مردم صرفاً به این خاطر از شفای عمیق درونی محروم‌اند که شهادت ندارند مشکلات عمیق خود را با دیگران در میان بگذارند.

۲. مسئولیت خود را در این مورد بپذیرید. شما می‌گویید: «نسبت به من گناه کرده‌اند. من یک قربانی بودم. شما نمی‌دانید که چه اتفاقی برایم افتاد.» حرف شما درست. ولی واکنش شما در این مورد چیست؟ و اینکه عادت کرده‌اید از دیگران متنفر باشید و یا به دنیایی غیرواقعی فرار کنید؟

ممکن است بگویید: «هیچ کس در مورد مسائل جنسی چیزی به من نگفت؛ من در دنیای بدی رشد کردم و چون معصوم و غافل بودم به دردم افتادم.» شاید این موضوع در مورد اولین اتفاقی که برای تان افتاد صادق باشد، ولی در مورد مرتبه دوم و یا سوم چه کسی را مقصر می دانید؟ زندگی مثل فرشی است که با حرکات ممتد ماکوی ماشین فرش بافی شکل می گیرد. وراثت، محیط، تجربیات دوران کودکی و آنچه از والدین، معلمان و هم‌بازی‌ها تان به یاد دارید و نیز شکست‌ها و ضعف‌های تان، نیروهایی هستند که از یک سو ماکوی این ماشین را به سمت شما می‌رانند. ولی به یاد داشته باشید که شما نیز این ماکو را به‌طور متقابل بازپس می‌رانید. و حرکات مداوم این ماکو فرش زندگی تان را نقش می‌زند. پس شما نیز در برابر رفتار و عملکردتان مسئولید. احساسات آسیب‌دیده شما زمانی شفا می‌یابند که دست از سرزنش دیگران بردارید و قبول مسئولیت کنید.

۳. از خودتان پرسید که آیا می‌خواهید شفا یابید. این همان سؤالی بود که عیسای مسیح از مردی که سی‌وهشت سال در بستر بیماری بود پرسید (یوحنا ۵: ۶). آیا واقعاً می‌خواهید شفا یابید؟ یا صرفاً می‌خواهید در مورد مشکل تان صحبت کنید؟ و یا می‌خواهید از مشکل تان به‌عنوان ابزاری برای جلب حس همدردی دیگران استفاده کنید؟

مرد افلیج به عیسای مسیح گفت: «ولی، خداوندا، هیچ کس مرا به درون حوض نمی‌اندازد. من سعی خود را می‌کنم، ولی همه بر من پیشی می‌گیرند.» اما او به عمق وجود و قلب خود نگاه نمی‌کرد تا دریابد آیا به‌راستی می‌خواهد شفا یابد یا نه.

ما در عصری زندگی می‌کنیم که برخی آن را عصر "بی‌مسئولیتی" می‌خوانند، عصری که هر کس به‌جای روبه‌رو شدن با مسئولیت‌های خود می‌خواهد دیگری را مقصر جلوه دهد و سرزنش کند. من سالیان متمادی با دانشجویان دوره کارشناسی سروکار داشته‌ام و گاهی اوقات از خود می‌پرسم که مفهوم واقعی کارشناسی چیست؟ آیا منظور کارشناسی است یا بهانه‌تراشی؟ از خودتان پرسید: «آیا واقعاً می‌خواهم شفا یابم؟ آیا مایلم که مسئولیت خود را در رابطه با این موضوع بپذیرم؟»

۴. افرادی را که به نحوی باعث و بانی مشکل‌تان بوده‌اند ببخشید. در واقع قبول مسئولیت، و بخشیدن مردم، دو روی یک سکه‌اند. دلیل اینکه برخی از مردم هرگز نتوانسته‌اند ببخشند این است که اگر ببخشند دیگر کسی نیست که بتوانند سرزنش‌اش کنند. قبول مسئولیت و بخشش تقریباً شبیه به هم‌اند، در برخی موارد لازم است آنها را هم‌زمان به‌کار ببرید. عیسیای مسیح این موضوع را به‌وضوح روشن کرد که اگر بخششی عمیق صورت نپذیرد شفایی در کار نخواهد بود.

۵. خودتان را ببخشید. مسیحیان بی‌شماری می‌گویند: «بله، من می‌دانم که خدا مرا بخشیده است، ولی من هرگز نمی‌توانم خودم را ببخشم.» در واقع این جمله‌ای است متناقض. چگونه می‌توانید واقعاً ایمان داشته باشید که خدا شما را بخشیده است و در عین حال نتوانید خود را ببخشید؟ وقتی خدا شما را می‌بخشد، گناهان‌تان را زیر دریای بخشش خود مدفون و فراموش می‌کند. به‌قول کاری تن بوم: «سپس او تابلویی کنار ساحل قرار می‌دهد و می‌گوید "ماهگیری ممنوع!"» شما حق ندارید آنچه را که خدا فراموش کرده و بخشیده است دوباره از زیر خاک بیرون بیاورید. او گناهان

شما را پشت سر خود انداخته است. او به واسطه رازی غیر قابل تفحص، و نیز پیشدانی الهی خود، به نوعی گناهان شما را فراموش کرده است. شما می‌توانید خودتان را ببخشید.

۶. از روح القدس بخواهید که ماهیت واقعی مشکل‌تان را به شما نشان

بدهد و نحوه دعا کردن در این زمینه را نیز به شما بیاموزد. پولس رسول می‌فرماید که ما گاهی اوقات نمی‌دانیم چگونه باید دعا کنیم (رومیان ۸:۲۶). ولی روح القدس در ما و از طریق ما دعا، و برای ما شفاعت می‌کند. گاهی اوقات روح القدس مشاوره انسانی را به کار می‌گیرد که قادر است در درک واقعی مشکل‌مان به ما کمک کند. گاه نیز این کار را از طریق کلام خدا و یا برخی از وقایع زندگی‌مان انجام می‌دهد و ما را از هویت واقعی مشکل‌مان آگاه می‌سازد. بسیار مهم است که مشکل واقعی را تشخیص دهیم و بدانیم که چگونه باید دعا کنیم. یعقوب خاطر نشان می‌کند که گاهی اوقات دریافت نمی‌کنیم زیرا برای چیزهای اشتباهی دعا می‌کنیم (یعقوب ۳:۴). شاید برای شما بسیار حیاتی و ضروری باشد که از مشاور و یا شبان و یا دوستی کمک بگیرید؛ سپس به همراه این شخص از روح القدس بخواهید که نیاز واقعی شما را نشان دهد.

آیا داستان هنری فورد و چارلی استینمتر را شنیده‌اید؟ استینمتر مردی زشت و بدقواره، ولی یکی از مغزهای متفکر الکترونیک بود که جهان تا به امروز به خود دیده. او در دربون میشیگان برای هنری فورد ژنراتورهای بزرگی ساخت. یکروز ژنراتورها خراب شد و مسئولین، مکانیک‌های معمولی را برای تعمیرشان آوردند ولی آنها نتوانستند ژنراتورها را تعمیر کنند و فقط مایه اتلاف وقت و هدر دادن پول بودند. سپس فورد، استینمتر

را فراخواند. مرد نابغه آمد و چند ساعتی با موتورهای وَر رفت. سپس کلید را زد و ژنراتورها به کار افتاد.

چند روز بعد هنری فورد یک صورت حساب ده هزار دلاری از استینمتر دریافت کرد. گرچه فورد مرد بسیار ثروتمندی بود، ولی صورت حساب را به همراه یادداشتی برگرداند. در یادداشت چنین نوشته شده بود: «چارلی فکر نمی‌کنی این صورت حساب برای چند ساعت وَر رفتن با موتورهای کمی زیاد باشد؟»

استینمتر صورت حساب را به فورد برگرداند و برای او نوشت: «برای وَر رفتن با موتورهای ۱۰ دلار، برای تشخیص مکان وَر رفتن: ۹۹۹۰ دلار. جمعاً می‌شود: ۱۰۰۰۰ دلار.» هنری فورد صورت حساب را فوراً پرداخت کرد.

روح القدس می‌داند کجا را باید تعمیر کرد. ما نمی‌دانیم برای چه چیزی باید دعا کنیم. اغلب جواب دعای خود را دریافت نمی‌کنیم، زیرا برای چیزهای اشتباهی دعا می‌کنیم. در حینی که این فصول را می‌خوانید، از روح القدس بخواهید به شما نشان دهد که چه چیزی را باید در مورد خودتان بدانید و سپس بخواهید به شما در دعاهای تان کمک کند.

«از این رو، می‌توان پادشاهی آسمان را به شاهی تشبیه کرد که تصمیم گرفت با خادمان خود تسویه حساب کند. پس چون شروع به حسابرسی کرد، شخصی را نزد او آوردند که ده هزار قنطار به او بدهکار بود. چون او نمی‌توانست قرض خود را بپردازد، اربابش دستور داد او را با زن و فرزندان و تمام دارایی‌اش بفروشند و طلب را وصول کنند. خادم پیش پای ارباب به‌زانو درافتاد و التماس‌کنان گفت: «مرا مهلت ده تا همه قرض خود را ادا کنم.» پس دل ارباب به حال او سوخت و قرض او را بخشید و آزادش کرد. اما هنگامی که خادم بیرون می‌رفت، یکی از همکاران خود را دید که صد دینار به او بدهکار بود. پس او را گرفت و گلویش را فشرد و گفت: «قرضت را ادا کن!» همکارش پیش پای او به‌زانو درافتاد و التماس‌کنان گفت: «مرا مهلت ده تا همه قرض خود را بپردازم.» اما او نپذیرفت، بلکه رفت و او را به زندان انداخت تا قرض خود را بپردازد. هنگامی که سایر خادمان این واقعه را دیدند، بسیار آزرده شدند و نزد ارباب خود رفتند و تمام ماجرا را بازگفتند. پس ارباب، آن خادم را نزد خود فراخواند و گفت: «ای خادم شرور، مگر من محض خواهش تو تمام قرضت را نبخشیدم؟ آیا نمی‌بایست تو نیز بر همکار خود رحم می‌کردی، همانگونه که من بر تو رحم کردم؟» پس ارباب خشمگین شده، او را به زندان افکند تا شکنجه شود و همه قرض خود را ادا کند. به همین‌گونه پدر آسمانی من نیز با هر یک از شما رفتار خواهد کرد، اگر شما نیز برادر خود را از دل نبخشید.»

متی ۱۸:۲۳-۳۵

«قرض‌های ما را ببخش چنان‌که ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم.»

متی ۶:۱۲

گناه، فیض و وصول قرض‌ها

عیسای مسیح با آوردن مثلی، تعالیم خود درباره بخشش را به صورت تصویری زنده درآورد. این مثل مملو از تعالیم اساسی در مورد شفای روحانی و احساسی است. نباید در این مورد تعجب کرد زیرا عیسی تنها شخص متعادل و کاملاً سالمی است که تاکنون زیسته. کلام خدا می‌فرماید که او از درون انسان خبر داشت و می‌دانست در اعماق وجود او چه می‌گذرد. پس باید بپذیریم که تعالیم عیسای مسیح شامل مؤثرترین حقایق روانشناختی است.

مثل

هنگامی که پادشاه تصمیم گرفت حساب‌های خود را تسویه کند، دریافت که یکی از خادمانش مبلغ قابل توجهی، معادل ده میلیون دلار، به او بدهکار است. عیسای مسیح در این مثل از مبلغی قابل توجه و تقریباً غیرقابل پرداخت استفاده کرد زیرا مالیات سالیانه ایالت‌های یهودیه، ایدومیه، سامره، جلیل و پیریه روی هم ۸۰۰/۰۰۰ دلار بود. اما مبلغ مبالغه شده در این مثل نقطه کلیدی داستان است. بدهی انسان به خدا و دیگران آن قدر زیاد است که قادر به جبران آن نیست، حتی بیشتر از بدهی آن خادمی است که سعی می‌کند با کار روزانه چند سنت پس‌انداز کند تا بتواند قرض ده میلیون دلاری خود را ادا کند. غلام مذکور در داستان عیسای مسیح زانو زد و تقاضای بخشش کرد. او برای نوع به‌خصوصی از بخشش

که *Makrothumason* است التماس می‌کرد. این کلمه در سراسر عهد جدید به معنی "تمدید زمان و یا تأخیر" به کار رفته است. «ارباب، به من فرصت بده، وقتی به من بده و تمام قرض‌هایم را ادا خواهم کرد. به من وقت بیشتری بده.» می‌بینیم که درک غلام و اربابش از مفهوم بخشش، دو مقوله متفاوت‌اند. ارباب رحمت و بخشش خود را با بخشیدن تمام قرض‌های غلامش و آزاد کردن او نشان داد. اما همین غلام وقتی از حضور اربابش خارج شد، تصادفی یکی از همکارانش را دید که فقط بیست دلار از او طلب‌کار بود. او یقئه همکارش را گرفت و گفت: «طلب مرا پس بده.» اما وقتی دید همکارش توان بازپرداخت ندارد، نه تنها بخششی از خود نشان نداد بلکه او را به زندان انداخت تا بدهی خود را تمام و کمال ادا کند. سپس ارباب غلام را احضار کرد و گفت: «من تمام بدهی تو را بخشیدم، ولی تو با همکار خود چنین کردی!» به این ترتیب اربابِ خشمگین او را به زندان فرستاد تا قرض خود را تماماً پرداخت کند. این موضوع تا این جا به اندازه کافی مشکل بوده است، اما جمله بعدی عیسی مسیح شوک اصلی را به خواننده وارد می‌کند. «به همین‌طور پدر آسمانی من نیز با شما عمل خواهد نمود، اگر هر یکی از شما برادر خود را از دل نبخشد.» یک لحظه صبر کن عیسی مسیح! منظور تو از این سخن چیست؟ این چه تصویری است که از پدر آسمانی ارائه می‌دهی؟ آیا این سوءتعبیری بیش نیست؟ البته که نه، استدلال او کاملاً واضح است. خدا با کسی که بخشیده نشده است و قادر به بخشیدن دیگران نیست مثل یک مأمور مالیاتی جدی و خشن رفتار خواهد کرد. آیا در این مورد نیز مثل مبلغ بدهی مذکور در داستان، مبالغه شده است؟ یا این موضوع به آینده و به مجازات شریران اشاره دارد؟ ممکن است به هر دو اشاره داشته باشد ولی ما لازم نیست

منتظر زندگی بعدی باشیم تا ببینیم سخنان عیسای مسیح چگونه جامه عمل می‌پوشد. زیرا شخص نابخشوده‌ای که قادر به بخشیدن دیگران نیست در آن واحد دچار بلای حس تقصیر و انزجار است، و در زندانی به سر می‌برد که در آن انواع مختلف کشمکش‌های احساسی او را شکنجه می‌کنند.

بایدها و بده‌کاری‌ها

مثل عیسای مسیح تصویری از روابط انسانی را به نمایش می‌گذارد. جهان برای بخشیده شدن، برای دریافت فیض و مورد محبت واقع شدن خلق شده است.

این نیاز در سرشت و طبیعت انسان‌ها نهاده شده است. این نیاز در تمام سلول‌های بدن ما، و در تمام روابط بشری وجود دارد. ما برای دریافت فیض، مورد محبت واقع شدن و پذیرش خلق شده‌ایم.

یکی از تعاریف کتاب مقدسی گناه عبارت است از "طغیان در برابر قوانین خدا." به عبارت دیگر، وقتی قوانین خدا را می‌شکنیم زیر بار قرض می‌رویم. کلمات "باید" و "بدهکاری" از ریشه یکسانی گرفته شده‌اند. گفتن اینکه «باید این کار را بکنم»، و یا «نباید این کار را بکنم»، درست شبیه این است که بگوییم، با انجام دادن این کار و یا انجام ندادن آن کار «به خدا بدهکارم»، و یا «به فلانی بدهکارم».

آنچه در مورد قوانین خدا صادق است در مورد روابط انسانی نیز صادق می‌کند. ما نسبت به یکدیگر احساس "باید و نباید" و "قرض و دین" می‌کنیم. وقتی نسبت به شخصی گناه می‌ورزیم، اغلب می‌گوییم: «انگار نسبت به آن شخص احساس قرض و دین می‌کنم»؛ و یا «احساس می‌کنم

او یک معذرت‌خواهی به من بدهکار است.» وقتی شخصی از زندان آزاد می‌شود، می‌گوییم که دین و قرض خود را نسبت به جامعه ادا کرده است. وقتی عیسای مسیح دعا کردن را به شاگردانش می‌آموخت این موضوع را اساس دعای ربانی قرار داد: «قرض‌های ما را ببخش چنان‌که ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم.» شبانان، مشاوران و یا هر فردی که از نزدیک با انسان‌ها سروکار دارد می‌داند که نظام قرض و دین به‌طرزی شگفت‌انگیز در وجود انسان‌ها نهادینه شده است. حسی از بایدها و نبایدها، و یا مفروض، و طلب‌کار بودن مثل حسی خودکار در نهاد انسان‌ها است که مأمور مالیاتِ درونی براساس آن عمل می‌کند. ما درصدد یافتن راهی برای جبران اشتباهات مان، ادای قرض‌های مان و جمع‌آوری قرض‌های کسانی هستیم که به ما بدهکارند. اگر نسبت به خود خشمگین باشیم می‌گوییم «باید آن را تمام و کمال بپردازم.» و یا اگر از شخص دیگری عصبانی باشیم می‌گوییم «او باید قرض خود را تمام و کمال بپردازد.» و چنین است که این روند بی‌وقفه آغاز، و شخصیت فرد به‌دست شکنجه‌گران درونی سپرده می‌شود. این زندان‌بانان، در این زندان وحشتناک، نقش خراج‌گیر و مأمور وصول مالیات را بازی می‌کنند.

شاید به‌یاد داشته باشید که چند سال پیش در شهر لوس‌آنجلس آمریکا بین برخی گروه‌های نژادپرست درگیری‌هایی اتفاق افتاد که طی آن صدها نفر کشته شدند. اعضای این گروه‌ها خود را «مردان مرگ‌بار» می‌خواندند. عیسای مسیح می‌فرماید نابخشوده‌ها و آنها که نمی‌بخشند، اسیر گروه مرگ‌بار «حس تقصیر، رنجش، تقلا و نگرانی» می‌شوند. و این‌ها به تبع کشمکش، اضطراب و انواع مشکلات عاطفی و احساسی را به‌وجود می‌آورند.

دکتر دیوید بلگام در مورد این مطلب که «امروزه بیش از هفتادوپنج درصد بیمارانی که به علت ناراحتی‌های جسمی بستری‌اند از بیماری‌هایی رنج می‌برند که ریشه در عوامل احساسی آنها دارد»، می‌گوید: «این افراد با بیماری‌های‌شان خود را عذاب می‌دهند و علائم فیزیکی بیماری آنها به مثابه اعتراف ناخودآگاه به حس تقصیری است که از آن در رنج و عذابند. و غالباً این علائم فیزیکی و درهم‌شکستگی به مثابه اعتراف ناخودآگاه به گناه است.» («حس تقصیر»: زمانی که روان‌شناسی و الهیات با هم تلاقی می‌کنند، ص ۴۵)

منشاء مشکلات احساسی

سال‌ها پیش به این نتیجه رسیدم که دو عامل مهم در بروز مشکلات احساسی میان مسیحیان عبارتند از: ۱. عدم درک و برخورداری از فیض و بخشش بی قید و شرط خدا و زندگی نکردن بر اساس آن. ۲. محبت نکردن و نبخشیدن دیگران و قصور در نشان دادن فیض بی قید و شرط خدا به آنان.

۱. نپذیرفتن بخشش. بسیاری از ما شبیه غلام داستان عیسی مسیح هستیم. از آنجا که او پیشنهاد آقای خود را درست درک نکرده بود سعی می‌کرد تا فرصت بیشتری مطالبه کند. بعد چه اتفاقی افتاد؟ آقای در کمال رحم و بخشش چیزی بیشتر از تقاضایش به او بخشید، چیزی فراتر از آنچه او می‌توانست تصور کند و یا برای آن دعا کند؛ او غلام را آزاد کرد و تمام قرض‌هایش را بخشید.

اما غلام هرگز به گفته آقایش توجه نکرده بود. او فکر می‌کرد آقایش به تقاضای او جواب مثبت داده است. اما تقاضای او چه بود؟ او تقاضای

فرصت بیشتری کرده بود. «ارباب، لطفاً مرا برای بدهی‌هایم بازداشت نکنید. لطفاً فرصت بیشتری به من بدهید و بر مهلتی که طبق تعهدنامه داده‌اید اندکی بیفزایید. من به شما اطمینان می‌دهم که تمام بدهی خود را پرداخت کنم.» او در کمال حماقت و تکبر فکر می‌کرد با داشتن مهلت بیشتر می‌تواند بدهی ده‌میلیون دلاری خود را پس بدهد. اما آقای در کمال رحمت و مروت تمام قرض‌هایش را بخشید. او بر مهلت مقرر نیفزود بلکه تعهدنامه را پاره کرد. او تعهدنامه را باطل اعلام کرد و شخص را از قرض‌ها و به زندان رفتن آزاد کرد.

غلام بیچاره نمی‌توانست صحت این خبر عالی را باور کند، آن را پذیرد و از آن لذت ببرد و در آزادی زندگی کند. فکر می‌کرد هنوز به‌عنوان یک بدهکار محکوم است و باید سخت کار کند، پس‌انداز کند و بدهی خود را به شخص طلب‌کار بپردازد. چون نمی‌توانست این حقیقت را درک کند که بدهی او باطل اعلام شده است احساس خشم و تقصیر و تقلا و اضطراب پنهان‌آزارش می‌داد. از آنجا که هنوز خود را مقروض می‌دانست، فکر می‌کرد باید بدهی‌هایش را بپردازد و مطالباتش را نیز از دیگران پس بگیرد.

بسیاری از ما مثل این فرد هستیم. الهیات زیبای فیض را مطالعه می‌کنیم، و درباره آن موعظه‌ها می‌شنویم، اما براساس آن زندگی نمی‌کنیم. در ذهن خود به کلمه "فیض" ایمان داریم اما در عمیق‌ترین سطوح احساسی‌مان و حتی در روابط‌مان جایی برای این کلمه وجود ندارد. اغلب این کلمه را بیش از هر کلمه دیگر با حالتی مذهبی به‌کار می‌بریم. در اعتقادات‌های کلیسایی به آن اقرار می‌کنیم و سرودهایی در وصفش می‌خوانیم. ادعا می‌کنیم که فیض، منحصر به ایمان مسیحی و وجه تمایز آن

با سایر مذاهب است، و به وسیله فیض و از طریق ایمان نجات می‌یابیم. ولی این اقرار و اعلان برای ما فقط در حد باوری فکری و ذهنی باقی می‌ماند. خبر خوش انجیل فیض در عمق احساسات ما نفوذ نکرده است. این کلمه در روابط ما کارکردی ندارد. تعریف طوطی‌وار ما از فیض چنین است: «فیض لطفی است که خدا در حق نالایقان نشان می‌دهد.» ولی این تعریف در احساسات ما و در زندگی‌مان جایی ندارد. ما قدمی فراتر از این تعریف طوطی‌وار برنداشته‌ایم.

فیض نه تنها لطف خدا در حق نالایقان است بلکه هدیه‌ای است که نمی‌توان آن را به‌چنگ آورد و هرگز قابل بازپرداخت نیز نیست. ندیدن و نشناختن و تجربه نکردن فیض، اکثر مسیحیان را به سمت تقلایی بیهوده و غم‌انگیز سوق می‌دهد. آنها سعی می‌کنند از زیربار حس تقصیر خلاص شوند. سعی می‌کنند جبران خسارت کنند و بدهی خود را پس بدهند. کتاب مقدس را عمیق‌تر از آنچه باید می‌خوانند! زمان دعای‌شان را طولانی‌تر می‌کنند و بعد بیرون می‌روند و از سر حس تقصیر بشارت می‌دهند. آنچه آنها از آن برخوردارند نجاتی است سفته‌ای!

اکثر مسیحیان شبیه خادم جوانی هستند که مدت‌ها پیش به دیدنم آمد. او با مردم مخصوصاً همسر و خانواده‌اش مشکلات زیادی داشت. من قبلاً با همسر این مرد صحبت کرده بودم، خانمی بسیار خوب، زیبا، خون‌گرم و مهربان که شوهرش را در خدمتش کاملاً حمایت می‌کرد. اما شوهرش دائماً او را به باد انتقاد می‌گرفت و مقصر می‌دانست. هرکاری که او می‌کرد از نظر

۱ منظور نویسنده این است که این دسته از مسیحیان نجات خود را نه نتیجه فیض و بخشش رایگان خدا بلکه منوط به (و در گرو) اجرای تعهدات می‌بینند. مثل بیفته‌ای که ضمانت بازپرداخت بدهی است. و.

شوهرش نادرست بود. شوهرش شخصی طعنه‌زن و متوقع بود و کمک‌ها و محبت و توجه او را رد می‌کرد. این موضوع کم‌کم برای شوهرش روشن شد که کارهایش زندگی مشترک‌شان را به‌ورطه نابودی کشانده است.

سپس او به این نتیجه رسید که در موعظه‌های روز یکشنبه نیز مردم را با وعظ‌های سخت و انتقادی خود می‌رنجاند. البته چنین چیزی غیرطبیعی نیست، همه ما می‌توانیم عقده نارضایتی و ناخشنودی خود را بر سر مردم خالی کنیم.

سرانجام در اوج افسردگی پیش من آمد. در ابتدای گفتگوی مان سعی می‌کرد با مشکلاتش مردسالار برخورد کند. او تمام تقصیرها را به گردن زنش انداخت! اما پس از مدتی با من روراست صحبت کرد و این‌جا بود که ریشه‌های دردناک مشکلاتش آشکار شد:

«وقتی در کره به خدمت سربازی مشغول بودم، برای گذراندن یک مرخصی دو هفته‌ای به ژاپن رفتم. طی مرخصی وقتی در خیابان‌های توکیو قدم می‌زدم شدیداً احساس تنهایی، بی‌کسی و دلتنگی می‌کردم و به همین خاطر دچار وسوسه شدم و چند بار سراغ زن فاحشه‌ای رفتم.»

او هرگز نتوانسته بود خود را ببخشد. هر چند در طلب بخشش خدا بود و فکر می‌کرد آن را یافته است اما احساس گناه در وجودش ریشه دوانده بود و حس تنفر از خود و وجودش را فراگرفته بود. نمی‌توانست چهره خود را در آینه تحمل کند. او هیچ‌وقت این موضوع را با کسی در میان نگذاشته بود و این بار برایش غیرقابل تحمل شده بود.

وقتی او به خانه برگشت تا با نامزدش که طی این سال‌ها وفادارانه انتظار کشیده بود ازدواج کند، کشمکش‌های احساسی‌اش شدت یافت، و هنوز نمی‌توانست بخشش کامل را بپذیرد. نمی‌توانست خود را به‌خاطر

آنچه در حق خود و نامزدش کرده بود ببخشد و به همین خاطر نمی‌توانست محبت و توجهی را که همسرش به او نشان می‌داد آزادانه بپذیرد. او فکر می‌کرد هیچ حقی برای شاد شدن ندارد. با خود می‌گفت: «من هیچ حقی برای لذت بردن از زندگی ندارم. من باید بدهی خود را پس بدهم.»

او به طرز وحشتناکی زجر می‌کشید و سعی می‌کرد خود را مجازات کند تا به این ترتیب تمام گناهانش را جبران کند. ولی سال‌ها در زندان به سر می‌برد و مأمور مالیات درصدد جمع‌آوری بدهی‌های او بود. چنان‌که ای. دبلیو توزر می‌گوید: «خادم جوان در "عذاب توبه دائم" به سر می‌برد».

وقتی او بخشش کامل خدا، همسرش و شاید مهم‌تر از همه، خودش را پذیرفت، صحنه‌ای زیبا به وجود آمد. او واقعاً یک مسیحی بود، به فیض ایمان داشت و حتی در مورد آن موعظه می‌کرد، ولی هرگز بخشش خدا را به‌طور کامل نچشیده بود. او سعی می‌کرد با بازپرداخت "سفته‌ها" گناه خود را کفاره کند. حال آنکه حس تقصیر مثل خوره وجودش را می‌خورد و نابود می‌کرد.

هیچ بخششی از طرف خدا صورت نمی‌گیرد مگر آن که برادر خود را کاملاً از ته قلب ببخشیم. گاهی به این می‌اندیشم که باید خیلی کوتاه‌بین باشیم که فکر کنیم مفهوم "برادر" فقط به فرد دیگری اطلاق می‌شود. شاید ما خود همان برادر و یا خواهری باشیم که به بخشیدن خود و یا بخشیده شدن از طرف دیگران احتیاج دارد. آیا این مفهوم به خود ما نیز اطلاق نمی‌شود؟ خداوند می‌فرماید که دشمنان خود را ببخشید. اگر بدترین دشمن خود ما باشیم چه؟ آیا این سخن شامل حال ما نمی‌شود؟ این خادم باید می‌فهمید که بخشیدن دیگران می‌تواند به مفهوم بخشیدن خود نیز

باشد. خشم و انزجار نسبت به خود و نبخشیدن خویشتن همان‌گونه که برای دیگران مخرب است برای ما نیز مخرب خواهد بود.

۲. **نبخشیدن دیگران:** وقتی بخشش و فیض خدا را نمی‌پذیریم، در نشان دادن محبت بی‌قید و شرط به دیگران و بخشیدن‌شان نیز شکست می‌خوریم. این امر باعث ایجاد اخلال و مشکل در روابطمان با دیگران می‌شود. همچنین باعث می‌شود تا در رابطه با دیگران از لحاظ احساسی دچار کشمکش شویم. شخص نابخشوده نمی‌تواند ببخشد، و دائم در دوری باطل گرفتار است، زیرا نمی‌تواند بخشش را تجربه کند.

این مثل چه قدر غم‌انگیز است! غلام مذکور در این داستان نفهمیده بود که کاملاً بخشیده شده است به همین خاطر فکر می‌کرد مجبور است تمام طلب‌های خود را وصول کند تا بتواند بدهی‌هایش را بپردازد، بدهی‌هایی که بخشیده شده بود. او به خانه رفت و حساب‌هایش را بررسی کرد و با خود گفت: «من باید تمام طلب‌هایم را وصول کنم زیرا به آقايم قول داده‌ام تمام بدهی‌هایم را پس بدهم.» و بعد چه شد؟ او یقۀ همکارش را گرفت و گفت: «آنچه را که به من بدهکاری پس بده! بیست دلاری را که به من بدهکاری پس بده!»

در مورد این موضوع فکر کنید. غلام داستان مذکور حداقل باور کرده بود که موعد قراردادش تمدید شده و ارباب فرصت بیشتری به او داده است. اما خودش به این شخص وقت بیشتری که نداد هیچ، بلکه به او گفت: «همین الان بدهی‌ات را پس بده و گرنه تو را به زندان می‌اندازم.» وقتی همکار بیچاره‌اش نتوانست پول او را پس بدهد راهی زندان شد. عجب روشی برای نگه داشتن روابط حسنه!

دور باطل همچنان ادامه می‌یابد: ناپذیرفته‌گان دیگران را نمی‌پذیرند، نابخشودگان دیگران را نمی‌بخشند، و محرومان از فیض، عاری از فیض‌اند. در حقیقت، رفتارهای عاری از فیض‌شان باعث ایجاد کشمکش‌های احساسی می‌شود و روابط از هم گسیخته ماحصل چنین رفتارهایی است. شما چگونه موارد زیر را به افرادی که در زندگی‌تان تأثیرگذارند مرتبط می‌سازید: والدینی که در هنگام طفولیت شما را آزوده‌اند؛ خواهر و برادرانی که هنگام نیاز به شما کمک نکرده‌اند، شما را مسخره کرده، حقیر شمرده‌اند؛ دوستی که به شما خیانت کرده است؛ محبوبی که به شما پاسخ منفی داده است؛ همسری که به شما قول عشق، احترام، آرامش و توجه داده است، اما در عوض نق زده، مقصرتان جلوه داده و باعث ناراحتی و رنجش‌تان شده است. همه آنها به شما بدهکارند، این‌طور نیست؟ فکر می‌کنید آنها به شما عشق و محبت، امنیت و تأیید بدهکارند، ولی چون خود را بدهکار و گناهکار، منزجر، فاقد امنیت و نگران و نابخشوده و غیرقابل‌پذیرش تصور می‌کنید، نمی‌توانید آنها را بپذیرید و ببخشید. وقتی خود فیض را تجربه نکرده‌اید، چگونه می‌توانید آن را به دیگران بدهید؟ وقتی خود عذاب می‌کشید دیگران را نیز مجروح می‌کنید. به این ترتیب سعی می‌کنید تمام ظلم و جوری را که نسبت به شما روا داشته‌اند مثل طلب جمع‌آوری کنید. سعی می‌کنید تا تمام کسانی را که به نوعی به شما آسیب رسانده‌اند مجبور کنید تا بدهی‌شان را به شما برگردانند. و به این صورت تبدیل به خراج‌گیری مجروح و نالان می‌شوید.

ازدواج مقروض

اکثر افراد متأهل نمی‌توانند کاری را که فقط از عهده خدا برمی‌آید به او بسپارند. پس از افراد دیگری چون همسرشان می‌خواهند کاری را انجام دهند که از توان آنها خارج است. تمام وعده‌های زیبای روز ازدواج اعم از «قول می‌دهم در هر وضعیتی تو را دوست داشته باشم، از تو مراقبت و محافظت کنم» فقط زمانی عملی خواهد بود که شخص در محبت، فیض و محافظت الهی امنیت بیابد. معنی این کلمات زیبا اغلب چنین است: «من نیازهای شدید درونی دارم و احساس خلاء می‌کنم. من بدهی‌های زیادی دارم که باید بپردازم و می‌خواهم این فرصت عالی را به تو بدهم که خلاء مرا پر کنی و از من مراقبت نمایی. آیا من فوق‌العاده نیستم؟»

سال‌ها پیش زوجی به ملاقاتم آمدند. پانزده سال از ازدواج‌شان گذشته بود. پانزده سالی که در آن مثل تنیس‌بازان، در حال تهاجم و دفاع نسبت به یکدیگر به سر برده بودند. در حین مشاوره که آرام و دردناک پیش می‌رفت مجبور شدم برخی از مفاهیم بغرنج الهیاتی را برای آنها تشریح کنم تا ناامیدی، درد و انزجاری را که نسبت به یکدیگر احساس می‌کردند آشکار سازم. این خانم به‌خاطر اینکه شوهرش از نظر روحانی مقام بالایی داشت با او ازدواج کرده بود. شوهرش پیش از ازدواج مردی منظم، محکم و کوشا به‌نظر می‌رسید؛ شخصی که گویی حاضر است به‌خاطر خداوند به هر جایی برود.

آیا می‌توانید تصور کنید که وقتی این خانم متوجه شده بود شوهرش فردی مردد، شلخته، تنبل و طفره‌رو است چه شوکی به او وارد شده بود؟ او مثل غلام داستان عیسی‌ای مسیح خشمگین می‌شد و یقیناً شوهرش را می‌گرفت و می‌گفت: «تو مرا فریب دادی. تو تمام آن توقعاتی را که هنگام

ازدواج از تو داشتم به من بدهکاری.» او شوهرش را بدهکار می‌دانست و با نق‌زدن‌های دائم، پانزده‌سال به او گفته بود: «آنچه را که به من بده‌کاری پس بده.»

و اما شوهرش، که به‌خاطر زیبایی و منظم و مرتب بودن او با وی ازدواج کرده بود. آیا می‌توانید تصور کنید وقتی فهمیده بود همسرش نسبت به کارهای خانه و نسبت به مو، لباس و ظاهرش بی‌توجه و بی‌تفاوت است چه‌قدر مأیوس و ناامید شده بود؟ فکر می‌کرد زنش او را فریب داده است و به او می‌گفت: «تو تمام آن چیزهایی را که در زمان ابراز عشقت به من وعده دادی بودی بدهکاری؛ آن موقع تو را طور دیگری تصور می‌کردم. تو به من قول داده بودی.» به این ترتیب یقۀ زنش را می‌گرفت و با طعنه و کنایه می‌گفت: «بدهیت را پس بده! تو سفته‌ات را پرداخت نکرده‌ای!»

هر دوی آنها به‌مدت پانزده‌سال صبر کرده بودند تا طرف مقابل تغییر کند. چه روابط غم‌انگیزی بین مسیحیان هست. ما کارمان جمع کردن بدهی‌ها است. ما خراج‌گیرانی مجروح و نالانیم. چرا؟ زیرا هنوز نفهمیده‌ایم که قرض‌های مان به‌طور کامل باطل شده است. مسئله تمام شده است. اگرچه خداوند سفته‌ها را در جلجتا پاره کرده است ولی ما همچنان در تقلای بازپرداختیم.

چندی پیش در یک کنفرانس مشاوره در مورد وصول قرض‌ها موعظه می‌کردم. بعد از موعظه، وقتی از پله‌ها بالا می‌رفتم خانمی به‌طرفم آمد و گفت: «قبلاً هرگز متوجه این موضوع نشده بودم. این همان کاری است که هجده‌سال در حق فرزندانم کرده‌ام. به‌جای اینکه محبت بدون قید و شرط نثارشان کنم، دائم در حال جمع‌آوری قرضی بودم که فکر می‌کردم آنها به من بدهکارند.» و این کار باعث بروز چه مشکلاتی شده!

سه آزمون

این سه آزمون را با من انجام دهید تا بدانید آیا شخصی در زندگی تان وجود دارد (منجمله خود شما) که نیازمند بخشش شما باشد؟

۱. آزمون انزجار . آیا شخصی وجود دارد که نسبت به او احساس تنفر کنید؟ یکی از والدین، برادر، خواهر، نامزد، همسر، دوست، همکار، شخصی که در دوران طفولیت در حق شما اشتباهی کرده باشد؟ یا یکی از معلمان دوران دبستان، و یا کسی که در دوران کودکی شما را مورد سواستفاده جنسی قرار داده باشد؟

۲. آزمون مسئولیت، که کمی دشوارتر است، چیزی شبیه این: «اگر فقط مریم یا پیتر، و یا والدینم، زنم، فرزندانم، زندگی، و یا خدا آنچه را که به من بدهکارند پس می‌دادند، امروز در چنین وضعیت نابهنجاری نمی‌افتم. هیچ وقت دچار مشکلات شخصیتی نمی‌شدم. اگر آنها بدهی‌شان را به من پس می‌دادند، من هم می‌توانستم بدهی خود را به اربابم برگردانم.»
من سال‌ها خودم را فریب می‌دادم. هر وقت اشتباهی از من سر می‌زد، صدایی آرامش‌بخش در گوشم نجوا می‌کرد که، «دیوید، ناراحت نباش. تقصیر تو نبود. تو وضعت بهتر از این می‌بود اگر...»

آیا مسئولیت شکست‌ها و اشتباهات خود را به گردن می‌گیرید، یا دائماً صدایی در گوش تان نجوا می‌کند که «آنها مرا به این روز انداختند، او این کار را کرد.» بخشش دیگران و قبول مسئولیت، دو روی یک سکه‌اند و باید به موازات هم انجام شوند.

۳. **آزمون یادآوری و واکنش**، که واقعاً دشوار است. آیا شما نسبت به کسی که شما را به یاد فرد دیگری می‌اندازد واکنش نشان می‌دهید؟ شاید از نحوه تربیتی که شوهرتان در قبال فرزندان‌تان در پیش گرفته است ناراضی باشید زیرا یادآور شیوه‌ای است که پدرتان بر اساس آن شما را تربیت کرده است. در نتیجه این موضوع باعث به وجود آمدن درگیری و نزاع بین شما دو نفر می‌شود. شما از همسایه‌تان خوش‌تان نمی‌آید و یا با همکاران‌تان با عصبانیت برخورد می‌کنید. چرا؟ زیرا هرگز نتوانسته‌اید کسی را واقعاً ببخشید. و واکنش شما نسبت به خاطره شخصی که در گذشته او را ببخشیده‌اید باعث برخورد بد شما نسبت به فرد کنونی می‌شود.

با بدی‌ها چه باید کرد؟

برای مداوای آسیب‌دیدگی‌های گذشته راه‌حلی روحانی وجود دارد. روش خدا فراتر از بخشش و آزادی از احساس تنفر و انزجار است. خدا گناهان، شکست‌ها و آسیب‌هایی را که در دوران گذشته اتفاق افتاده است برمی‌دارد و با اهداف محبت‌آمیز خود احاطه می‌کند و می‌پوشاند و آنها را تغییر می‌دهد.

بزرگ‌ترین نمونه این کار صلیب است. خدا در صلیب آنچه را که از نظر انسان بدترین نوع بی‌عدالتی و یک تراژدی دردناک محسوب می‌شد برداشت و تبدیل به عالی‌ترین هدیه‌ای کرد که انسان تاکنون دیده است، یعنی هدیه نجات.

به‌عنوان نمونه‌ای دیگر، زندگی یوسف را در نظر بگیرید که برادران بزرگ‌ترش بر او جور و ستم کردند. سال‌ها بعد، وقتی برادرانش در برابر او که حالا دیگر حاکم مصر بود سر فرود آوردند، درصدد وصول طلب برنیامد.

او به فکر جمع‌آوری بدهی برادرانش نبود. در عوض، از آنجا که می‌دانست برادرانش برای بخشیدن خودشان دچار مشکل‌اند، به آنها گفت: «مترسید، زیرا که آیا من در جای خدا هستم؟ شما درباره من بد اندیشیدید، لیکن خدا از آن قصد نیکی کرد تا کاری کند که قوم کثیری را احیاء نماید، چنان‌که امروز شده است» (پیدایش ۵۰:۱۹-۲۰).

آیا شما جزو آن‌دسته از مسیحیانید که از وصول طلب فارغ‌اند؟ آیا زندگی مشترک، و خانواده شما از هر گونه بدهی آزاد است؟ کلیسای ما باید اجتماعی آزاد از هر گونه بدهی باشد، یعنی جایی که ما همدیگر را محبت می‌کنیم زیرا خود مورد محبت واقع شده‌ایم. همدیگر را می‌پذیریم زیرا خود پذیرفته شده‌ایم. کلیسا جایی است که در آن نسبت به هم رحیم و فیاض‌ایم، زیرا خود مورد رحمت قرار گرفته‌ایم و شادی ما در این است که ارباب‌مان سفته‌ها را پاره و باطل اعلام کرده است. او چیزی به قرارداد نیافزوده و نگفته: «خوب، من فرصت بیشتری به تو می‌دهم تا بدهی‌هایت را پردازی!»

چون او ما را آزاد کرده است ما نیز می‌توانیم دیگران را آزاد کنیم، و این‌گونه است که محبت و فیض جاری می‌شود. پولس رسول این موضوع را در چند کلمه خلاصه می‌کند: «مدیون احدی مشوید جز به محبت نمودن به یکدیگر» (رومیان ۱۳:۸).

در سخن عیسی مسیح که می‌فرماید: «مفت یافته‌اید، مفت نیز بدهید»، ریشه کلمه "هدیه" چهار بار به کار رفته است. بنابراین می‌توان این جمله را این‌طور بازنویسی کرد: «همچون هدیه دریافت کرده‌اید، همچون هدیه نیز بدهید!» (متی ۱۰:۸).

«پس چون کاهن اعظمی والامقام داریم که از آسمان‌ها در گذشته است، یعنی عیسی پسر خدا، بیایید اعتراف خود را استوار نگاه داریم. زیرا کاهن اعظم ما چنان نیست که نتواند با ضعف‌های ما همدردی کند، بلکه کسی است که از هر حیث همچون ما وسوسه شده است، بدون اینکه گناه کند. پس آزادانه به تخت فیض نزدیک شویم تا رحمت بیابیم و فیضی را حاصل کنیم که به هنگام نیاز یاری‌مان دهد.»

«او در ایام زندگی خود بر زمین، با فریادهای بلند و اشک‌ها به درگاه او که قادر به رهاندنش از مرگ بود، دعا و استغاثه کرد و به خاطر تسلیمش به خدا مستجاب شد. هر چند پسر بود، با رنجی که کشید اطاعت را آموخت. و چون کامل شد، همه آنها را که از او اطاعت می‌کنند، منشأ نجات ابدی گشت.»

عبرانیان ۱۴:۴-۱۶ و ۷:۵-۹

شفادهنده زخم خورده

اگر عبرانیان ۱۵:۴ را به صورت جمله‌ای مثبت بازنویسی کنیم احتمالاً چنین می‌شود: «زیرا رئیس کهنه‌ای داریم که همدرد ضعف‌های ما است.» در عهد عتیق، کلمه "ضعف" با قربانی‌ای که کاهنان تقدیم می‌کردند ارتباط داشت. واژه ضعف اساساً به مفهوم عیب و نقص جسمانی است، چه در انسان و چه در حیوانات. اگر فردی نقصی داشت، حتی اگر از خاندان هارون نیز بود، نمی‌توانست کاهن شود. ضعف و نقصان باعث می‌شد که او برای ورود به حضور مقدس خدا مردود شمرده شود (لاویان ۱۶:۲۱-۲۴). به همین ترتیب، قربانی‌ها و هدایا نیز باید "بی‌عیب و نقص" می‌بودند. اشارات بی‌شمار موجود در کتاب لاویان خاطر نشان می‌کند که هیچ حیوان بیماری نمی‌توانست به‌عنوان قربانی تقدیم خدا شود. قربانی و تقدیم‌کننده آن می‌باید از هرگونه عیبی مبرا می‌بودند.

در عهد جدید کلمه ضعف به صورت استعاری و مجازی به کار رفته است. در عهد جدید، کلمه متداول برای بیان مفهوم ضعف، شکل منفی کلمه Sthenos است، یعنی "قوت". در زبان یونانی، وقتی در ابتدای کلمه‌ای حرف a می‌گذاریم آن کلمه را منفی می‌کند. به‌عنوان مثال Theist شخصی است که به خدا ایمان دارد اما وقتی حرف a را در ابتدای این کلمه می‌گذاریم کلمه Atheist درست می‌شود که به معنی شخص "بی‌خدا و ملحد" است. به همین ترتیب اگر در ابتدای کلمه Sthenos که به معنی "قوت" است حرف a بگذاریم، ریشه کلمه "ضعف" یعنی Astheneia

به دست می آید. این کلمه به معنی "فقدان قدرت، ناتوانی، ضعف، عیب و عجز" است.

در عهد جدید، این کلمه به ندرت در اشاره به ضعف جسمانی به کار رفته است، و در مقابل، دلالت بر ضعف و ناتوانی ذهنی، اخلاقی و احساسی دارد. ضعف، در نفس خود گناه محسوب نمی شود، ولی مقاومت ما را در برابر وسوسه کاهش می دهد. طبق عهد جدید، ضعف، از خصوصیات ذاتی انسان است و ممکن است گاهی اوقات شخص را بدون اینکه خود خواهان آن باشد به سمت گناه سوق دهد.

عبرانیان، بین کتب عهد جدید، بیش از سایر کتب شبیه لایوان است و نشان می دهد که چگونه نظام قربانی های مذکور در لایوان در کاهن اعظم ما، عیسی مسیح کاملاً تحقق می پذیرد. این امر در خصوص ضعف های کاهنان نیز صادق است. کاهن عهد عتیق از آنجا که در سرنوشت بشر سهیم بود، ضعف هایی داشت. بنابراین وقتی قربانی می گذراند، برای پوشش ضعف های خود و قوم خدا، قربانی تقدیم می کرد. و از آنجا که خود نیز ضعف هایی داشت می توانست ضعف های دیگران را درک کند و با آنها به ملایمت رفتار نماید. او به عنوان کاهن می توانست دیگران را بهتر درک کند، زیرا خود نیز تحت تأثیر همان ضعف های درونی بود که همه ما را به سمت وسوسه و گناه سوق می دهد.

نویسنده کتاب عبرانیان این تصویر را به کاهن اعظم و منجی ما، خداوندمان عیسی مسیح نسبت می دهد. او که هرگز گناه نکرد و هرگز تسلیم وسوسه نشد، هرگز نیز مجبور نبود به خاطر خود قربانی بگذراند. اما از آنجا که مورد وسوسه قرار گرفت و از بسیاری جهات مثل ما آزموده شد، کاهن اعظمی است که ضعف های ما را درک می کند.

اگر او همین قدر نیز درک می‌کرد که ما ضعیفیم، همین خود کافی بود. اما خبر بهتری برای شما دارم. او نه تنها ضعف‌ها، کاستی‌ها، مشکلات عاطفی و تضادهای درونی ما را درک می‌کند، بلکه درد ناشی از آنها را نیز می‌فهمد. او درماندگی، اضطراب، افسردگی، جراحات و درد، حس تنهایی و بی‌کسی و طردشدگی را درک می‌کند. او نه تنها ضعف‌ها و نقص‌های ما را می‌داند، بلکه احساس نفرت‌انگیزی را که به همراه می‌آورند نیز درک می‌کند.

اما دلیل این ادعا چیست؟ به چه دلیل نویسنده عبرانیان سعی می‌کند نشان دهد که عیسی مسیح می‌تواند احساسات ناشی از ضعف‌های ما را درک کند؟ وقتی عیسی انسان بود، "در ایام بشریت خود"، «تضرع و دعای بسیار کرد» (عبرانیان ۷:۵). آیا او در لحظاتی زیبا و در سکوتی دلنشین چنین کاری کرد؟ خیر. «او در ایام زندگی خود بر زمین، با فریادهای بلند و اشک‌ها به درگاه او که قادر به رهانیدنش از مرگ بود، دعا و استغاثه کرد و به خاطر تسلیمش به خدا مستجاب شد. هرچند پسر بود، با رنجی که کشید اطاعت را آموخت.» (عبرانیان ۷:۵-۸)

این آیه به باغ جتسیمانی، و به مصائب و رنج و صلیب خداوندمان اشاره دارد، به جایی که می‌توان گفت، او تمام این چیزها را تجربه کرد. او مفهوم گریستن را می‌داند؛ می‌داند با غم و اندوه دعا کردن در حضور خدا یعنی چه. او دچار کشمکش بود که هر انسانی را خُرد می‌کند. او می‌داند، او تجربه کرده است و می‌تواند ما را درک کند. او در آسیب‌ها و دردهای مان با ما شریک و همدرد است.

از میان تمام کلماتی که برای تجسم به‌کار رفته است، مهم‌ترین آنها عمانوئیل است، یعنی "خدا با ما". خدا در هر بحرانی با ما است. بالاتر از

همه، چون او شخصاً این بحران‌ها را تجربه کرده، می‌داند در بحران بودن یعنی چه؛ او در چنین شرایطی با ما همدرد است. به همین علت است که می‌توانیم با جرأت و جسارت و با اطمینان به حضور او بیاییم. خدا از ما انتظار ندارد که حتماً با حس تقصیر و یا فقط زمانی که شرمگین و خجل هستیم به حضور او برویم. نیاز نیست چنین احساس کنیم که «حتماً قصوری از من سرزده و یا مشکلی در میان است که دچار افسردگی شده‌ام. من روحانی نیستم.» این‌ها رفتارهای بی‌رحمانه‌ای است که ما مسیحیان اغلب با یکدیگر نیز می‌کنیم و باید بدانیم که این رفتارها مطابق کتاب مقدس نیست.

ما به حضور پدری عصبی نمی‌آییم که فقط دوست دارد چیزهای خوبی از فرزندانش بشنود. ما به حضور پدری نمی‌آییم که می‌گوید: «چنین احساسی را از خودت دور کن. این اشتباه است. گریه نکن. اگر آرام‌نگیری کاری می‌کنم که واقعاً گریه کنی!»

ما به حضور پدری آسمانی می‌آییم که ضعف‌های ما را درک می‌کند و از ما می‌خواهد که آنها را با او در میان بگذاریم. بنابراین می‌توانیم با اطمینان به تخت فیض نزدیک شویم با این امید که فیض و بخشش او را در زمان احتیاج دریافت خواهیم کرد. وقتی برای گناهان خود احساس تقصیر می‌کنیم و نیاز به بخشش داریم، می‌توانیم به حضور او بیاییم. همچنین وقتی به سبب ضعف‌های خود دچار رنج و عذاب می‌شویم می‌توانیم به حضور او بیاییم.

باغ

برای درک بهایی که منجی ما پرداخت تا شفادهنده ما بشود، لازم است با او در تحمل رنج و مشقتی که در اناجیل، مزامیر و کتاب اشعیا تصویر شده، همراه شویم.

اکنون با من به باغ جتسیمانی بیایید. سعی کنید ارزش کاری را که او به اتمام رساند تا "عمانوییل" یعنی "خدا با ما" شود، درک کنید. به دعای او گوش دهید. آیا می‌توانید به‌عنوان کسی که برای اولین بار این دعاها را می‌شنود به آنها گوش دهید؟ او «اندوهگین و مضطرب شده، بدیشان گفت: "از فرط اندوه، به حال مرگ افتاده‌ام. در اینجا بمانید و با من بیدار باشید"» (متی ۲۶:۳۷-۳۸).

یک دقیقه صبر کن عیسی! چه گفتی؟ «از فرط اندوه، به حال مرگ افتاده‌ام»؟ آیا منظورت این است که چنان درد و رنج و ساعات بدی را تجربه می‌کردی که حتی حاضر به مرگ بودی؟ آیا منظورت این است که به خدا می‌گفتی: «خداوندا، تو می‌فهمی که من چقدر افسرده‌ام و نمی‌خواهم به زندگی ادامه دهم»؟

به زممور ۲۲ که حاکی از احساس طردشدگی است نگاه کنید: «مثل آب ریخته شده‌ام. و همه استخوان‌هایم از هم گسیخته. دلم مثل موم گردیده، در میان احشایم گداخته شده است. قوت من مثل سفال خشک شده و زبانم به کامم چسبیده. و مرا به خاک موت نهاده‌ای» (آیات ۱۴-۱۵).

زممور ۶۹ یکی دیگر از این نوع مزامیر است: «خدایا، مرا نجات ده! زیرا آب‌ها به جان من درآمده است» (آیه ۱). «به آب‌های عمیق درآمده‌ام و سیل مرا می‌پوشاند» (آیه ۲). «از فریاد خود خسته شده‌ام» (آیه ۳). «عار، دل مرا

شکسته است و به شدت بیمار شده‌ام. انتظار مشقتی کشیدم، ولی نبود و برای تسلی دهندگان، اما نیافتم» (آیه ۲۰).

«به پطرس گفت: آیا همچنین نمی‌توانستید یک ساعت با من بیدار باشید» (متی ۲۶:۴۰). او سه مرتبه از دوستانش درخواست کرد ولی هر سه بار نیز بی‌فایده بود. سرانجام «جمیع شاگردان او را واگذارده، بگریختند» (متی ۲۶:۵۶).

وقتی در تنهایی هستید و یا از نظر روحی و روانی احساس خلاء می‌کنید، و یا به شدت افسرده‌اید، و حضور خدا را احساس نمی‌کنید، می‌دانید که دعا کردن دشوارترین کار است. اما من می‌خواهم به شما اطمینان بدهم که او می‌داند، درک می‌کند و ناتوانی شما را احساس می‌کند. او در تمام احساسات شما سهیم است زیرا تمام آنها را تجربه کرده است.

محکمه

حال به دنبال او به محکمه می‌رویم به جایی که او شهادت‌های دروغین را می‌شنید. آیا تاکنون اشتباهاً مورد اتهام واقع شده‌اید؟ آیا درد حاصل از چنین اتهامی را تجربه کرده‌اید؟ «آنگاه آب دهان بر رویش انداخته، بعضی او را سیلی می‌زدند» (متی ۲۶:۶۷). «او را تازیانه زده استهزا نمودند» (لوقا ۲۲:۶۳).

اغلب وقتی با افرادی که زخم عمیقی دارند و آکنده از احساس خشم‌اند مشاوره می‌کنم، در ابتدا مثل سنگی بی‌احساس به نظر می‌رسند. اما وقتی بیشتر بررسی می‌کنم و از آنها می‌پرسم: «وحشتناک‌ترین خاطره‌ای که عذابت می‌دهد چیست؟» اوضاع عوض می‌شود. اول کمی احساس از خود نشان می‌دهند و بعد چشمانشان اشک‌آلود می‌شود و سپس زیر گریه

می‌زنند و زیاد طول نمی‌کشد که حتی مردان قوی نیز از خشم و درد شروع به لرزیدن می‌کنند.

«بله آن خاطره را به یاد می‌آورم. وقتی پدرم به طرفم حمله کرد و ضربه‌ای به سرم زد. وقتی مادرم به صورتم سیلی زد.» برای شخصیت انسان هیچ چیز مخرب‌تر از سیلی خوردن نیست. این عمل بسیار تحقیرآمیز، خوارکننده و بسیار ضد انسانی است، و شخصیت انسان را خرد و نابود می‌کند.

اما شفادهنده زخم خورده ما این را درک می‌کند. او می‌داند مضروب شدن و سیلی خوردن یعنی چه. او احساس شما نسبت به چنین زخمی را تجربه کرده است. او مشکلاتی را که گریبان‌گیر شما است احساس می‌کند. او می‌خواهد شما را شفا دهد. او می‌خواهد این موضوع را بدانید که از شما به‌خاطر داشتن چنین احساساتی عصبانی نیست. او درک می‌کند.

صلیب

اجازه بدهید کمی جلوتر برویم و به خود صلیب برسیم. آنها او را مسخره کرده، سرهای‌شان را تکان می‌دادند و می‌گفتند: «اگر پسر خدا هستی، از صلیب فرود بیا» (متی ۲۷: ۴۰). آنها او را تمسخر می‌کردند، طعنه می‌زدند و بی‌حرمت می‌ساختند. تمسخر کردن، سر تکان دادن، طعنه زدن و بی‌حرمت ساختن کلماتی هستند که درد و حقارت دوران نوجوانی را در ذهن انسان تداعی می‌کنند. شخصی بر این باور است که دوران دبیرستان یکی از بحرانی‌ترین تجربیات زندگی است. او در این مورد کتابی نوشته تحت عنوان "آیا زندگی پس از دبیرستان هم ادامه دارد؟"

من از اسامی و القاب دردناکی که افراد بالغ از خاطرات دوران بلوغ خود به یاد می‌آورند و با من در میان می‌گذارند شگفت‌زده می‌شوم. اسامی و القابی مثل "زیگول"، "خپل"، "دست و پا چلفتی"، "خال خالی"، و "کک‌مکی". خاطرات این افراد همچنین یادآور عینک‌های بزرگ و بدشکل و سیم‌هایی است که برای اصلاح دندان‌های پیش‌آمدهٔ بچه‌ها به کار می‌برند. خشونت بچه‌ها نسبت به هم بخشی از زندگی است.

وقتی از طرف دوستی طرد می‌شوید، وقتی محبوب‌تان شما را ترک می‌کند، وقتی گروهی مسخره‌تان می‌کنند، عیسای مسیح احساس شما را درک می‌کند. در کتاب اشعیا چنین نوشته شده است: «او را نه صورتی و نه جمالی است. و چون او را می‌نگریم منظری ندارد که مشتاق او باشیم. خوار و نزد مردمان مردود و صاحب غم‌ها و رنج دیده و مثل کسی که روی‌ها از او بیپوشانند و خوار شده که او را به حساب نیاوردیم» (اشعیا ۵۳:۲-۳).

بله، او با درد آشنا، و مرد غم‌ها بود. اگر شدیداً دردمندید او در این احساس شما شریک است. او هر شخص تنهایی را اعم از بیوه‌زن و بیوه‌مرد درک می‌کند زیرا می‌داند تنهایی چیست. او به معنای واقعی کلمه می‌داند که بخشی از وجود شما زخمی شده و آسیب‌دیده است.

مطالعات نشان می‌دهد که فوت همسر و طلاق مهم‌ترین عوامل تولید فشار روانی‌اند که بر جسم، ذهن و احساسات اثر می‌گذارند. از بعضی جهات طلاق بدتر از مورد اول است. گرچه مرگ همسر می‌تواند دردناک باشد، ولی زخمی غیرعفونی است. اما طلاق اغلب زخمی آلوده و عفونی بر جای می‌گذارد که با درد همراه است. عیسای مسیح شخص مطلقه‌ای را

که سعی می‌کند هم زن و هم مرد خانه باشد و هم پدر و هم مادر، درک می‌کند.

اما آیا او می‌تواند زمانی که حتی قادر به دعا کردن نیستیم، بدترین نوع احساسی را که نسبت به قصورات و کاستی‌های خود داریم درک کند؟ آیا وقتی احساس می‌کنیم که خدا ما را ترک و فراموش کرده است، او قادر است احساس ما را بفهمد؟ در اعتقادنامه رسولان آمده است که، «او به جهنم نزول کرد.» وقتی مسیح بر بالای صلیب بود، آسمان نسبت به او رفتاری خشن و سرسختانه داشت نه دلسوزانه. وقتی او از دنیای زندگان رخت برمی‌بست آسمان به طرز وحشتناکی ناشنوا شده بود. او در آخرین لحظات غم و اندوه خود فریاد برآورد ولی هیچ پاسخی به او داده نشد. «ای خدای من، ای خدای من، چرا مرا ترک کرده‌ای و از نجات من و سخنان فریادم دور هستی؟ ای خدای من در روز می‌خوانم و مرا اجابت نمی‌کنی. در شب نیز و مرا خاموشی نیست» (مزمور ۱:۲۲-۲). خدا ناله و فریاد برخاسته از تنهایی را می‌فهمد. او احساسی را که نسبت به قصورات و کاستی‌های خود داریم درک می‌کند.

طبق اعتقادنامه‌های باستان، وقتی می‌گوییم مسیح به جهنم نزول کرد، به این معنی است که او به عمق احساسات آمیخته با ترس و وحشت و اضطراب ما وارد شده است؛ احساساتی که در تنهاترین لحظات طردشدگی، فراموش شدن و افسردگی تجربه می‌کنیم. و این بدین معنا است که هیچ احساسی نیست که ما نتوانیم به حضور او بیاوریم.

لزومی ندارد که با حس تقصیر و گناه و چهره‌ای شرمگین به نزد او بیاییم. ما باید با جرأت و جسارت و با این یقین به حضور او بیاییم که نه تنها با ما همدردی می‌کند، بلکه خواهان شفای ما نیز هست. او ما را تنها

رها نخواهد کرد، زیرا روح القدس در ضعف‌های مان به ما کمک خواهد کرد (رومیان ۸: ۲۶). اکنون تجربه بشری عیسای مسیح به واسطه حضور روح القدس، یعنی کسی که در ضعف‌های مان ما را مدد می‌کند، در یک مشارکت دوجانبه برای شفای مان با ما است.

یک روز جانی اریکسون که ورزشکاری جوان، زیبا و سرزنده بود در دریاچه‌ای شیرجه زد و با سنگ بزرگی برخورد کرد. در نتیجه فلج شد و تاکنون نیز نیمه‌فلج است. او الآن قلم‌مو را به دندان می‌گیرد و نقاشی می‌کند. شهادت او از طریق کتاب‌ها و فیلم زندگی‌اش عالم‌گیر شده است.

شبی که از دوستش مقداری دارو خواست تا بتواند به زندگی خود خاتمه دهد، دریافت که حقیقتاً چقدر در مانده و ناتوان است. وقتی دوستش از این کار اجتناب کرد، جانی با خود گفت «من حتی نمی‌تونم بدون کمک دیگران بمیرم!» در ابتدا زندگی برای جانی چون جهنم بود. درد، خشم، تلخی و ناراحتی عاطفی ضربه سختی به روح او وارد ساخته بود. گرچه واقعاً نمی‌توانست درد جسمی را احساس کند، ولی حسی دلخراش اعصاب و وجودش را در بند کشیده بود. این روند سه سال طول کشید.

سپس یک شب تغییری شگرف در زندگی جانی به وجود آمد که او را به مسیحی برجسته و پرشوری تبدیل کرد. دوستش سیندی در کنار تخت او نشست و در کمال ناامیدی سعی می‌کرد او را به نوعی تشویق کند. ناگهان به‌طور غیرمنتظره چیزی به جانی گفت که باید از جانب روح القدس بوده باشد: «جانی، عیسای مسیح حال و روز تو را می‌فهمد و احساس تو را درک می‌کند. تو تنها کسی نیستی که فلج شده است. او نیز فلج شد.»

جانی به او خیره شده و گفت: «سیندی، چی می‌گی؟»

«حقیقت داره! حقیقت داره، جانی. به خاطر داشته باش که او بر صلیب میخکوب شد. پشت او در اثر ضربات شلاق زخمی شد درست همون طوری که گاهی پشت تو زخمی می شه. حتماً او هم دلش می خواست حرکت کنه. حتماً می خواست بدنش را طوری جابه جا کنه تا یه جوروی درد سنگینی بدنش را کم کنه، ولی نمی تونست! جانی او می دونه تو چه احساسی داری.»

این ابتدای کار بود. کلمات سیندی بر جانی اثر کرد. او قبلاً هرگز در این مورد فکر نکرده بود. پسر خدا حس دلخراشی که بدن او را معذب می ساخت تجربه و احساس کرده بود. پسر خدا احساس ناتوانی و عجزی را که او از آن در رنج بود درک می کرد.

جانی بعدها چنین گفت: «خدا به طرز خارق العاده ای به من نزدیک شد. من متوجه تغییری شده بودم که ناشی از محبتی بود که دوستان و اعضای خانواده نسبت به من نشان داده بودند. به تدریج دریافتم که خدا نیز مرا دوست دارد.» («وقتی رنج می کشیم خدا کجاست؟»، فیلیپ یانسی، انتشارات زوندروان، صفحات ۱۱۸-۱۱۹)

ما مسیحیان اغلب خدا را شکر می کنیم زیرا عیسی گناهان ما را بر خود گرفت و بالای صلیب رفت. ولی لازم است موضوع دیگری را نیز به خاطر داشته باشیم. وقتی او انسان شدن را در جسم خود کاملاً تجربه کرد، مخصوصاً بالای صلیب، طیف کاملی از احساسات ما را نیز بر خود گرفت. او احساس ضعف و کاستی ما را بر خود گرفت تا دیگر مجبور نباشیم به تنهایی آنها را حمل کنیم.

اکثر ما با کلمات سرود روحانی و قدیمی "دره تنهایی" آشنا هستیم.

عیسی در این دره تنهایی قدم زد،
 او مجبور بود به تنهایی قدم زند؛
 آه، هیچ کس نمی توانست به جای او قدم زند،
 او مجبور بود به تنهایی قدم زند.
 تو باید به محکمه بروی،
 تو مجبوری که تنها بروی؛
 آه، هیچ کس نمی تواند به جای تو بایستد،
 تو مجبوری که تنها بروی.

اما جای بسی خوشحالی است که اخیراً خانم ارنا مورمن بند دیگری به
 این سرود اضافه کرده است که با پیام کتاب مقدس بسیار همگون است.

وقتی در دره تنهایی مان قدم می زنیم،
 ما در این راه تنها نیستیم؛
 زیرا خدا فرزندش را فرستاد تا با ما همگام شود،
 ما در این راه تنها نیستیم.

«زیرا کاهن اعظم ما چنان نیست که نتواند با ضعف های ما همدردی
 کند، بلکه کسی است که از هر حیث همچون ما وسوسه شده است، بدون
 اینکه گناه کند» (عبرانیان ۴: ۱۵). این همان اطمینانی است که پشتوانه ای
 برای امید و شفا به ما می دهد. این حقیقت که خدا نه تنها می داند و
 محافظت می کند، بلکه ما را کاملاً درک می کند، مهم ترین عامل درمان
 احساسات آسیب دیده ما است.

«باری، در خداوند، و به پشتوانه قدرت مقتدر او، نیرومند باشید. اسلحه کامل خدا را بر تن کنید تا بتوانید در برابر حیل‌های ابلیس بایستید. زیرا ما را کشتی گرفتن با جسم و خون نیست، بلکه ما علیه قدرت‌ها، علیه ریاست‌ها، علیه خداوندگاران این دنیای تاریک، و علیه فوج‌های ارواح شریر در جای‌های آسمانی می‌جنگیم.»

«و در همه وقت، با همه نوع دعا و تمنا، در روح دعا کنید و برای همین بیدار و هوشیار باشید و پیوسته با پایداری برای همه مقدّسان دعا کنید.»

افسیان ۶: ۱۰-۱۲ و ۱۸

«تا شیطان بر ما برتری نیابد، زیرا از طرفندهای او بی‌خبر نیستیم.»

۲قرنتیان ۲: ۱۱

مرگ بارترین اسلحه شیطان

تصویری که کتاب مقدس از شیطان ارائه می‌دهد با تصویری که در ذهن مردم است کاملاً تفاوت دارد. در کتاب مقدس او موجود مضحکِ کارتونها نیست که شاخ و دم و چنگال دارد و لباس قرمز خنده‌داری به تن کرده. شیطان دشمنی زیرک، مکار و خطرناک است (۱ پطرس ۵:۸).

چون او به دنیای روحانی تعلق دارد، کاستی‌ها و ضعف‌های ما را می‌شناسد و از آنها به‌عنوان امتیازی بزرگ علیه‌مان استفاده می‌کند. کتاب مقدس نه در مورد قدرت شیطان بلکه بیشتر در مورد حيله‌گری، فریب‌کاری و حقه‌بازی او صحبت می‌کند. او از فریب و مکر و شیوه‌ها و طرح‌های زیرکانه‌ای استفاده می‌کند. او می‌داند چگونه از ضعف‌های ما در جهت ناامید کردن‌مان، ایجاد احساس شکست در ما و اغوا کردن‌مان که در نهایت به ترک زندگی مسیحی می‌انجامد، استفاده کند. کلام خدا می‌گوید که او همانند شیری غران در کمین است تا کسی را پیدا کند تا بیلعد (۱ پطرس ۵:۸). پولس از قدرت‌های تاریک شیطانی صحبت می‌کند که بر علیه آنها در جنگیم (افسیسیان ۶:۱۲). در تاریکی است که ما به‌راحتی مورد حمله قرار می‌گیریم و یا فریب می‌خوریم.

عزت نفس ضعیف

قوی‌ترین سلاح‌های اسلحه‌خانه شیطان روانشناختی هستند. ترس یکی از این اسلحه‌ها است. مورد دیگر شک است. خشم، کینه، نگرانی و البته

حس تقصیر اسلحه‌های دیگر شیطانند. آزادی از حس تقصیرِ مزمن کار بسیار دشواری است؛ و به نظر می‌رسد که این احساس حتی پس از این که فرد مسیحی بخشش خدا را تجربه می‌کند و فیض رهایی‌بخش را می‌پذیرد هنوز در او وجود داشته باشد.

احساس مُخَرَّبِ محکوم کردنِ خود، همچون مه‌ای غلیظ مسیحیان بی‌شماری را فرومی‌گیرد. آنها خود را در برابر قوی‌ترین اسلحهٔ روانشناختی شیطان که آن را علیه مسیحیان به کار می‌برد، شکست خورده می‌پندارند. این اسلحهٔ مرگبار چیزی نیست مگر "عزت‌نفسِ ضعیف".

قوی‌ترین اسلحهٔ روانشناختی شیطان احساسِ مُخَرَّبِ خودکم‌بینی است و یا به عبارتی دیگر، احساس حقارت و بی‌کفایتی. این احساس مسیحیان بی‌شماری را به‌رغم آنکه تجربیات عالی روحانی، و ایمان و شناخت کافی از کلام خدا دارند، اسیر خود می‌سازد. آنها اگر چه مقام خود را به‌عنوان پسران و دختران خدا درک می‌کنند، ولی گرفتار این دام می‌شوند. آنها اسیر احساس وحشتناکی چون حس حقارت می‌شوند و احساس عمیق بی‌ارزشی به زنجیرشان می‌کشد.

چهار روش وجود دارد که شیطان از طریق آن مرگبارترین اسلحهٔ احساسی، عاطفی و روانشناختی خود را به کار می‌برد تا شکست و محکومیت را وارد زندگی انسان‌ها کند.

۱. عزت‌نفس ضعیف قابلیت‌ها و ظرفیت‌های ما را فلج می‌کند. من در

مناطق که خدمت کرده‌ام، تأثیر وحشتناک احساس حقارت را دیده‌ام. من شاهد هدر رفتن قابلیت‌های انسانی، زندگی‌های بی‌حاصل، هدر رفتن

عطایا و ضایع شدن منبع قوت و قابلیت‌های بشری بوده‌ام و در درون خود گریسته‌ام.

آیا می‌دانید که خدا نیز به خاطر چنین وضعیتی گریه می‌کند؟ او به خاطر این وضعیت بیش از آنکه عصبانی باشد اندوهگین است. او به سبب بلااستفاده ماندن قابلیت‌ها که همانا ناشی از "عزت نفس ضعیف" است می‌گرید. خسارت وارده و ناشی از این احساس به قدری سنگین است که گویا همه ما باید علیه این احساس مبارزه کنیم. افراد معدودی بر روح شک و تردیدی که تسخیرشان می‌کند کاملاً غلبه می‌یابند، و تعداد کمی بر ناامیدی حاصل از اینکه کیستند و چه کسانی می‌توانند باشند، چیره می‌شوند. عزت نفس ضعیف حتی از دوران گهواره انسان آغاز، و با او وارد مهد کودک می‌شود، و در دوران نوجوانی وخامت می‌یابد. گویا در دوران بزرگسالی مثل مه‌ای هر روزه انسان را فرومی‌گیرد، و گرچه گاهی اوقات کمی محو می‌شود ولی دوباره برمی‌گردد و سعی می‌کند او را فرو بگیرد.

متأسفانه این در میان مسیحیان بیماری شایعی است. جیم دابسون، روانشناس مسیحی، در یکی از سخنرانی‌هایش تحت عنوان "جنگ روانی شیطان"، درباره تحقیقی که در بین گروه عظیمی از زنان به عمل آورده، سخن می‌گوید. اغلب این زنان متأهل، سالم و شاداب بودند. بنا به اظهارات‌شان دوران کودکی شادی را سپری کرده و از امنیت مالی بهره‌مند بودند. دکتر دابسون در آزمون خود فهرستی از عوامل افسردگی تهیه کرده بود. او از آنها خواسته بود تا موارد مندرج در فهرست مزبور را به ترتیب میزان اثرگذاری از یک تا ده شماره‌گذاری کنند.

این فهرستی است که به آنها داده بود:

- ۱ فقدان عشق پرشور در زندگی مشترک
- ۲ کشمکش‌های موجود با بستگان همسر
- ۳ عزت‌نفس ضعیف
- ۴ مشکل داشتن با فرزندان
- ۵ تنهایی، انزوا، یکنواخت بودن زندگی
- ۶ مشکلات روابط جنسی در زندگی مشترک
- ۷ مشکل سلامتی
- ۸ فشار ناشی از خستگی مفرط و کمبود وقت
- ۹ پا به سن گذاشتن

شرکت‌کنندگان با توجه به میزان افسردگی ناشی از هر کدام از این موارد، فهرست را شماره‌گذاری کرده بودند. حدس بزنید کدام یک از موارد اول شده بود؟ "عزت‌نفس ضعیف". پنجاه درصد از این زنان مسیحی عزت‌نفس ضعیف را در جای اول و هشتاد درصد آن را در رده‌های دوم و سوم قرار داده بودند. آیا می‌توانید قابلیت‌ها و ظرفیت‌های احساسی و روحانی از دست رفته را ببینید؟ این زنان با نوعی از افسردگی دست به گریبان بودند که اساساً ناشی از عزت‌نفس ضعیف است.

عیسای مسیح مثلی در مورد قنطارها آورد. مردی که صاحب یک قنطار بود به‌خاطر ترس و احساس بی‌کفایتی هیچ فعالیتی نکرد. چون به‌شدت از شکست می‌ترسید، روی قنطار خود سرمایه‌گذاری نکرد، در عوض زیر خاک مدفونش ساخت و سعی کرد در امنیت حفظش کند. زندگی او به‌خاطر ترس ناشی از رد شدن از جانب اربابش، ترس از شکست، ترس از مقایسه شدن با دو نفر دیگر و ترس از ریسک کردن مستأصل شده بود. او

همان کاری را کرد که اغلب افراد دارای عزت نفس ضعیف می‌کنند، یعنی هیچ کار! این دقیقاً همان چیزی است که شیطان برای مسیحیان می‌خواهد. او می‌خواهد چنان ما را مستأصل کند که فکر کنیم اسیر، بی‌تحرك و مفلوج‌ایم. او می‌خواهد وارد زندگی و کاری شویم که بسیار پایین‌تر از قابلیت‌ها و ظرفیت‌های ما است.

۲. عزت نفس ضعیف رویاهای ما را نابود می‌کند. احتمالاً این گفته

قدیمی را شنیده‌اید که «روان‌رنجوران برای خود قصرهایی خیالی می‌سازند، روان‌پریشان در آنها به سر می‌برند، و روان‌پزشکان اجاره‌بهای این قصرها را جمع می‌کنند!»

اما من در مورد خیالپردازی و یا خیال‌بافی‌های غیرواقعی صحبت نمی‌کنم. ما با رویاهای مان زندگی می‌کنیم اما نمی‌توانیم در رویاهای مان زندگی کنیم و بر آنها تکیه کنیم. یکی از خصوصیات پنطیکاست درست همان‌طور که یوئیل نبی نبوت کرده بود، و در کتاب اعمال جامه عمل پوشید، این بود که وقتی روح‌القدس ریخته شد، جوانان رویا و پیران خواب‌ها دیدند (اعمال ۲: ۱۷). روح‌القدس به ما کمک می‌کند تا خواب‌های واضح و روشن و رویاهایی از آنچه که خدا می‌خواهد برای ما و در ما و خصوصاً به واسطه ما انجام دهد ببینیم.

«جایی که رویا نیست قوم گردنکش می‌شوند» (امثال ۱۸: ۲۹). این گفته واقعاً درست است، و باید بدانیم که دید و رویای نادرست در مورد خود داشتن، و خودپنداره حقیرانه، مبنی بر اینکه ناچیز و ناتوانیم، مطمئناً ما را نابود خواهد کرد. همچنین رویاهای ما نابود خواهد کرد، و نقشه بزرگی که خدا برای زندگی ما دارد به انجام نخواهد رسید.

نمونه بارز این موضوع در عهد عتیق، در باب‌های ۱۳ و ۱۴ کتاب اعداد آمده است. خدا رویایی برای قوم خود داشت، رویایی واضح و زیبا. او در قلب و ذهن آنها تصویری گذاشت از سرزمین وعده که سرشار از شیر و شهد بود و آنها باید مالک آن می‌شدند.

خدا آنها را به حریم سرزمین وعده، به مرزهای نقشه واضح و آشکاری که برای آنها داشت آورد. موسی فرمان خود را از خدا دریافت کرد و عده‌ای را به‌عنوان جاسوس نظامی برای تجسس به آن سرزمین فرستاد. موسی گل سرسبد هر قبیله، یعنی بهترین فرد هر قبیله را برای این امر فرستاد. او دقیقاً انتظار داشت که واقعیت‌های موجود در سرزمین کنعان، رویاها و وعده‌های خدا را تأیید کنند. البته به نحوی این تأیید صورت گرفت زیرا همه متفق‌القول بودند که «واقعاً سرزمینی است عالی. به میوه‌اش نگاه کنید پیش‌تر انگور و اناری شبیه به اینها ندیده بودیم و عسل آنجا شیرین‌ترین عسلی است که تاکنون چشیده‌ایم!» (اعداد ۱۳:۲۳)

«اما مردم آنجا عظیم‌الجثه و دارای قدرتی خارق‌العاده‌اند. شهرهای آنها در واقع شهر نیستند؛ بلکه دژ هستند. آنها از نسل بنی‌عناق هستند و ما در نظرشان چون ملخ‌ایم.» (اعداد ۱۳:۳۱-۳۳)

کسی که خود را ملخ تصور می‌کند عزت‌نفسش ضعیف‌ترین است. فرستادگان گریه‌آغاز کردند و از ترس پر شدند. فقط کالیب و یوشع روایتی دیگر برای گفتن داشتند. آنها با تمام حقایق بازگو شده موافق بودند. مشاهدات یکسان بود؛ اما چون دیدگاه‌ها متفاوت بود پس نتیجه‌گیری آنها نیز متفاوت بود. چرا؟ زیرا کالیب روحی متفاوت داشت. (اعداد ۱۴:۲۴) پاسخ همین است. الهیات کالیب ضعیف نبود. او و یوشع عزت‌نفس‌شان

آن‌قدر ضعیف نبود که خود را ملخ ببینند. آنها می‌گفتند: «البته که مردم آنجا عظیم‌الجثه‌اند، ولی از آنها ترسید. خداوند با ما است.»

من از ضرب‌المثل عبری که کالیب و یوشع از آن استفاده کردند بسیار خوشم می‌آید. «آنها برای ما چون نان هستند. برای ما مهم نیست که آنها چقدر عظیم و بزرگ هستند؛ ما می‌توانیم آنها را همچون قرص نانی ببلعیم و می‌توانیم این کار را انجام دهیم زیرا اراده خدا برای ما چنین است. این رویای خدا است و او از اینکه این کار را در ما و از طریق ما انجام دهد خشنود است. او رویا و سرزمین ما را به ما خواهد داد.» (اعداد ۱۴:۸-۱۰)

هدف عظیم خدا و کل نقشه او که به‌خاطر تحقق آن قوم خود را از اسارت مصر رهایی بخشیده بود، به‌خاطر چهل سال سرگردانی آنها در بیابان، به تعویق و تأخیر افتاده بود. رویای خدا نه قصری ساخته ذهنی روان‌رنجور؛ بلکه عین واقعیت بود. میوه و عسل، سرزمین وعده و شهرهای آن و هر آنچه خدا می‌خواست به آنها بدهد به‌واسطه این پیروزی به‌دست می‌آمد. رویا آماده بود، خدا آماده بود؛ ولی قوم به‌خاطر عزت نفس ضعیف‌شان آماده نبودند. آنها می‌گفتند «ما مثل ملخ‌ایم.» آنها فراموش کرده بودند که فرزندان خدا هستند؛ فراموش کرده بودند که کیستند و چه منصبی دارند.

نیاز امروز ما به این پیغام چیست؟ ما اکثر ترس‌های مان را به‌طرز بیمارگونه‌ای در پس «خودکم‌بینی تقدس‌مأبانه» پنهان می‌سازیم. ما بر احساس انزجاری که از خود داریم سرپوش مذهبی می‌گذاریم و آن را وقف، و مصلوب کردن نفس می‌خوانیم. اکنون زمان آن رسیده است تا شجاعانه از خدا دید و رویا بگیریم. اکنون زمان آن رسیده است تا به طریقی وسیع‌تر وارد دنیا شویم و شاهدان باشیم. چه چیزی ما را از انجام

این کار بازمی‌دارد؟ ترس از انتقاد؟ ترس از خطر کردن؟ ترس از آداب و رسوم؟ ترس از بزرگان؟ ما ایمان‌داران که بدن او هستیم با عزت‌نفس ضعیف‌مان رویایی را که خدا برای ما دارد، از بین می‌بریم.

رویای شما چه شده است؟ خدا چه رویایی پیش روی شما قرار داده است؟ چه چیزی آن را نابود کرده است؟ آیا گناهان و خطایا و عادات بد شما؟ شک دارم. احتمالاً رویای شما به خاطر این به تأخیر افتاده و یا نابود شده که شیطان شما را فریب داده تا خود را ملخ و کرم ببینید. به این ترتیب هرگز نتوانسته‌اید قابلیت و ظرفیت کامل خود را به‌عنوان فرزند خدا تشخیص دهید. ترس و شک، حس حقارت و بی‌کفایتی وجود شما را پر ساخته است.

فکر می‌کنید ویلیام کری، اولین مبشر بزرگ پروتستان در هندوستان، بدون داشتن رویا تا کجا می‌توانست پیش برود؟ او چنین می‌گوید: «از خدا انتظار چیزهای بزرگ داشته باش و برای او کارهای بزرگ انجام بده.» رویای الهی اغلب به واسطه عزت‌نفس ضعیف نابود می‌شود. اگر کاری را که خدا می‌خواهد از طریق ما انجام دهد دست‌کم بگیریم، ایمان‌مان ضعیف می‌شود و این ضعف رو به وخامت می‌گذارد.

۳. عزت‌نفس ضعیف روابط ما را نابود می‌کند. به رابطه خود با خدا

فکر کنید. اگر خود را بی‌کفایت و بی‌ارزش ببینید پرواضح است که فکر خواهید کرد که خدا واقعاً شما را دوست ندارد و از شما مراقبت نمی‌کند. چنین تفکری غالباً شما را به سمت سؤالاتی درونی سوق می‌دهد که موجب رنجش، و نابودی رابطه شما با خدا می‌شود. سؤالاتی از قبیل «آیا به هر حال این اشتباه خدا نبوده است که مرا چنین آفریده؟ او من را آن‌گونه که هستم

آفریده! او احتمالاً می‌توانست و باید به طرز متفاوتی عمل می‌کرد، ولی این کار را نکرد! بنابراین او مراقب دیگران است و چیزهای بسیاری به آنها داده است، ولی واقعاً به فکر من نیست! آنها وضع‌شان خوب است ولی من نه!» وقتی منتقدانه به طرح و نقشه‌ای نگاه کنید، طولی نخواهد کشید که نسبت به طراح آن احساس بدی خواهید کرد. نگرش منتقدانه در مورد خدا دیدتان را نسبت به او و احساسی که نسبت به شما دارد، مغشوش می‌کند، و سرانجام رابطه‌ای را که با او دارید نابود می‌سازد.

همچنین عزت‌نفس ضعیف باعث نابودی رابطه شما با دیگران می‌شود. شیطان از احساس حقارت و بی‌کفایتی دائمی شما برای منزوی ساختن‌تان استفاده می‌کند. زیرا شایع‌ترین راه کنار آمدن با احساس حقارت این است که در خود فرو بروید، تا آنجا که امکان دارد ارتباط کمتری با دیگران داشته باشید، و صرفاً گه‌گاهی زیر چشمی به دنیایی که در حال گذر است نظری بیفکنید.

عیسای مسیح فرمان داد تا همسایه خود را چون نفس خود دوست داشته باشیم. این امر بیانگر آن است که اخلاقیات مسیحی و روابط متقابل فرد مسیحی بر این مبتنی است که او تصویر سالمی از خود داشته باشد. زمانی می‌توانید به دیگران محبت کنید که دیدگاهی مناسب و سالم نسبت به خود داشته باشید. وقتی ارزش خود را پایین می‌آورید، به شدت در خود غرق و مشغول می‌شوید و دیگر نیرویی برای‌تان باقی نمی‌ماند تا دیگران را محبت کنید.

معاشرت با چه کسانی دشوارتر از همه است؟ با آنها که از خود بیزارند. زیرا چون خود را دوست ندارند نمی‌توانند دیگران را نیز دوست بدارند.

معاشرت با چنین افرادی بسیار دشوار است. عزت نفس ضعیف بیش از هر چیز به روابط میان افراد صدمه می زند.

اگر عزت نفس تان ضعیف باشد از دیگران می طلبید که کاری غیرممکن برای تان انجام دهند - یعنی از آنها می خواهید موقعی که احساس بی کفایتی و ناتوانی می کنید، در شما احساس کفایت و قابلیت ایجاد کنند. اما خدا می خواهد شما با زیبایی منحصر به فرد خود بدرخشید، و سهم خود را در زیباسازی و تزیین باغ او انجام دهید.

۴. عزت نفس ضعیف خدمت مسیحی ما را خدشه دار می کند. مهم ترین مانعی که باعث می شود اعضای بدن مسیح وظایف خود را در قبال بخش های مختلف بدن انجام ندهند چیست؟ وقتی از افراد می خواهید کاری در بدن مسیح انجام دهند، نخستین چیزی که می گویند چیست؟

- «آیا معلم یکی از کلاس های کانون شادی می شوید؟ من نمی توانم در جمع بایستم و صحبت کنم.»
- «آیا در جلسات شهادت زندگی خود را در میان می گذارید؟ نه، نمی توانم.»

- «بشارت خانه به خانه انجام می دهید؟ نه، از ترس می میرم.»
- «آیا مایلید در دسته سرایندگان سرود بخوانید؟ چرا از مریم نمی پرسید؟ صدای او از صدای من بهتر است.»

ما شبانان در سیلاب افرادی که صرفاً خود را برای پیشبرد کار خدا ناچیز و کم اهمیت قلمداد می کنند، غرق شده ایم. من در مورد چیزهای غیرممکن صحبت نمی کنم. می دانم که همه نمی توانند هر کاری را انجام دهند. من اشخاصی را در کلیسا می شناسم که می گویند: «برادر، من لکنت

زبان دارم. عطای من صحبت کردن در جمع نیست، ولی می‌توانم کار دیگری انجام دهم.» هر کسی می‌تواند به فراخور عطایی که دارد در بدن مسیح کاری انجام دهد.

آیا تاکنون دقت کرده‌اید که خدا برای پیشبرد کار خود از افراد سرشناس و ستارگان استفاده نمی‌کند؟ کتاب مقدس را مرور کنید، از موسی که در حضور خدا دائماً به لکنت زبان خود اشاره می‌کند گرفته تا مرقس بچه‌ننه که به دنبال پولس و برنابا راه افتاده بود. حق با پولس بود وقتی می‌گفت اکثر کسانی که انتخاب می‌شوند حکیم و توانا و نجیب‌زاده نیستند. به نظر می‌رسد خدا کسانی را که دارای ضعف‌ها و کاستی‌اند انتخاب می‌کند، به آنها کاری می‌سپارد و سپس فیض کافی برای انجام آن کار را به آنها افزای می‌کند. و این گروه متشکل از اشخاص حکیم، توانا و نجیب‌زادگان و ستارگان نیست. (۱قرن‌تیاں ۱: ۲۶-۳۳)

مشکل در این است که عزت‌نفس ضعیف فرصت‌های عالی را که خدا برای نشان دادن قوت و توانایی خود از طریق شما مهیا کرده، از بین می‌برد. پولس رسول می‌فرماید: «پس با شادی هرچه بیشتر به ضعف‌هایم فخر خواهم کرد.» چرا؟ زیرا این ضعف‌ها فرصتی عالی برای خدا مهیا می‌کند تا کمال خود را به‌ظهور برساند (۲قرن‌تیاں ۹: ۱۲-۱۰). هیچ چیز به اندازه خودکم‌بینی فرد خادم خدمت او را ضایع و نابود نمی‌کند زیرا چنین شخصی هرگز به خدا فرصت نمی‌دهد که از طریق او کاری کند.

آیا داستانی را که در یک شنبه‌بازار در یکی از روستاهای هند اتفاق افتاد شنیده‌اید؟ هر کسی کالای خود را برای خرید و فروش به آنجا آورده بود. مزرعه‌داری یک‌دسته بلدرچین آورده، و به پای هر یک ریسمانی بسته بود. سر دیگر ریسمان‌ها را به چوبی گره زده بود و بلدرچین‌ها با ناراحتی دور

آن چوب می‌گشتند، مثل قاطری که دور سنگ آسیاب می‌چرخد. به نظر می‌رسید هیچ‌کس قصد خرید بلدرچین‌ها را ندارد تا اینکه برهمنی متعهد و مؤمن نزدیک شد. او به این تفکر هندو معتقد بود که باید به هر جنبنده‌ای احترام گذاشت و قلبش برای این موجودات کوچک می‌تپید. او قیمت بلدرچین‌ها را پرسید و به فروشنده گفت: «می‌خواهم همه آنها را بخرم.» فروشنده خوشحال شد. پس از اینکه پول بلدرچین‌ها را گرفت بسیار متعجب شد که برهمن گفت: «اکنون می‌خواهم همه آنها را آزاد کنم.» فروشنده پرسید: «برای چه آقا؟»

برهمن گفت: «نشنیدی چه گفتم. ریسمان‌ها را از پای‌شان باز کن و همه را آزاد کن.»

فروشنده گفت: «چشم آقا، هرطور میل شما است.» سپس ریسمان‌ها را باز کرد و بلدرچین‌ها را آزاد کرد. اما بلدرچین‌ها دوباره دور چوب می‌گشتند. بالاخره، او مجبور شد که آنها را کیش کند تا پراکنده شوند. بلدرچین‌ها حتی با وجود اینکه جای دورتری رفته بودند ولی باز دور خود می‌گشتند. با وجود اینکه آزاد و رها بودند ولی همچنان دور خود می‌چرخیدند چنان‌که گویی هنوز در بندند.

آیا این تصویر در مورد شما هم صادق است؟ آیا شما با وجود اینکه رهایی یافته‌اید، و بخشیده شده‌اید، و فرزند خدا و عضو خانواده‌ او هستید، همچنان خود را چون کرم و ملخ می‌بینید؟ عزت‌نفس ضعیف، مرگبارترین اسلحه روانی شیطان است، و عاملی است که می‌تواند شما را همچنان در چرخه باطل ترس و احساس بی‌فایده بودن بگرداند.

«ببینید پدر چه محبتی به ما ارزانی داشته است تا فرزندان خدا خوانده شویم! و چنین نیز هستیم! از همین روست که دنیا ما را نمی‌شناسد، چراکه او را نشناخت. عزیزان، اینک فرزندان خدا هستیم، ولی آنچه خواهیم بود هنوز آشکار نشده است. اما می‌دانیم آنگاه که او ظهور کند، مانند او خواهیم بود، چون او را چنانکه هست خواهیم دید.»

(اول یوحنا ۳: ۱-۲)

شفای عزت نفس ضعیف مان

بخش اول

سال‌ها پیش ماکسول مالتز، متخصص معروف جراحی پلاستیک کتابی نوشت به نام "چهره‌ای جدید، آینده‌ای جدید" که خیلی پرفروش شد. این کتاب مجموعه‌ای است از داستان افرادی که جراحی پلاستیک صورت، زندگی جدیدی برای آنها به ارمغان آورده است. موضوع مورد بحث نویسنده این است که «وقتی صورت و چهره افراد تغییر می‌کند شخصیت‌شان نیز به طرز باور نکردنی تغییر می‌کند.»

اما دکتر مالتز به تدریج درس‌هایی تازه آموخت، آن هم نه از موفقیت‌ها بلکه از شکست‌های خود. او ملاحظه کرد که هیچ‌یک از بیمارانش بعد از عمل جراحی پلاستیک تغییر رفتار نمی‌دهد. افرادی که بعد از عمل جراحی قیافه‌ای نه صرفاً قابل قبول بلکه زیبا پیدا کرده بودند همچنان شبیه "جوجه اردک زشت" رفتار می‌کردند. آنها چهره‌ای تازه یافته بودند ولی همچنان شخصیت کهنه خود را یدک می‌کشیدند. بدتر از همه وقتی خود را در آینه می‌دیدند به او شکایت می‌کردند که «صورت‌م مثل سابق است. شما هیچ چیزی را تغییر نداده‌اید.» البته این ادعایی بی‌اساس بود چرا که دوستان و اعضای خانواده این افراد به سختی می‌توانستند آنها را بشناسند. گرچه تصاویر قبل و بعد از عمل تفاوت چشم‌گیری داشت، اما بیماران دکتر مالتز مصرانه ادعا می‌کردند که، «بینی‌ام همان بینی سابق است»، «گونه‌هایم هیچ تغییری نکرده»، «شما هیچ کمکی نکرده‌اید.»

دکتر مالتز در سال ۱۹۶۰ کتاب پرفروش دیگری به نام "سیبرنتیک روان" (مطالعه پیام‌های روانی. م.) نوشت. او هنوز هم سعی می‌کرد به مردم کمک کند، ولی این بار نه با اصلاح چانه برآمده و یا برطرف کردن چین و چروک صورت‌شان، بلکه با کمک به تغییر تصویری که از خود داشتند.

به عقیده دکتر مالتز هر شخصیتی چهره خاص خود را دارد. گویا کلید تغییر شخصیت هر فرد در تغییر صورت و چهره احساسی و عاطفی او است. اگر این چهره احساسی، پرچین و چروک و بدترکیب، زشت و حقیر باقی بماند، شخص به‌رغم تغییر چهره فیزیکی، همچنان به رفتارهای نادرست پیشین‌اش ادامه خواهد داد. اما اگر بتوان چهره شخصیت او را نو ساخت و چین و چروک آن را برطرف کرد آنگاه می‌تواند تغییر کند.

همه ما می‌توانیم این موضوع را با توجه به تجاربمان در زمینه رابطه با دیگران و همچنین با توجه به شناختی که از خود داریم تأیید کنیم. این موضوع بسیار جالب است که چگونه خود-انگاره^۱ ما بر رفتار، نگرش و خصوصاً بر نحوه روابطمان با دیگران تأثیر می‌گذارد.

اجازه بدهید نمونه‌ای برای‌تان بیاورم. جیم، شوهر مری فکر می‌کرد که همسری بسیار زیبا دارد. او این موضوع را خیلی پیش‌تر از اینکه برای مشاوره پیش من بیایند مطرح کرده بود. وقتی مری را دیدم، به جیم حق دادم. جیم دوست داشت نزد دیگران با مباحثات از زیبایی زنش تعریف کند، و از اینکه با محبت به همسرش بگوید که او زیباست هرگز خسته نمی‌شد. او از خریدن لباس‌های قشنگ برای مری لذت می‌برد و سعی می‌کرد که با هدایایی کوچک بیش از پیش بر جذابیت او بیافزاید. هر زنی در عمق وجودش دوست دارد که شوهرش چنین رفتاری با او داشته باشد. اما در

1 Self-Image

مورد مری وضعیت فرق می‌کرد. رفتار شوهرش باعث بروز مشکلاتی شده بود زیرا تصویری که مری از خود در ذهن داشت کاملاً با آنچه جیم فکر می‌کرد متفاوت بود.

مری می‌گفت: «تو این حرف‌ها را صرفاً از روی چاپلوسی می‌زنی ولی منظورت واقعاً این نیست که من زیبا هستم.»

جیم از این وضعیت ناراحت و خسته شده بود. هر چه بیشتر سعی می‌کرد مری را قانع کند که او را واقعاً زیبا می‌بیند، مشکلات بیشتر و بیشتر می‌شد.

مری می‌گفت: «من خودم می‌دونم چه قیافه‌ای دارم. می‌تونم خودمو تو آینه ببینم. تو مجبور نیستی با این حرکات به خودت زحمت بدهی. چرا منو همون‌طور که هستم دوست نداری؟» و این موضوع دائماً تکرار می‌شد. خودپنداره مری مانع از این شده بود که خدا را به خاطر زیبایی که به او داده بود شکر کند. این مسئله او را از دیدن حقیقت بازداشته بود. بدتر از همه، خودپنداره‌اش مانع از تداوم رابطه زیبا و پرمحبت او و شوهر عاشقش شده بود.

حالا معنی خود-پنداره و یا خود-انگاره چیست؟ خود-انگاره ما بر اساس مجموعه تصورات و احساساتی که نسبت به خود داریم شکل می‌گیرد. من اغلب برای تشریح این تصورات و احساسات از ترکیب‌های "مفاهیم مبتنی بر احساس" و "احساسات مبتنی بر مفهوم" استفاده می‌کنم زیرا خودپنداره ما شامل هر دو، تصورات ذهنی، و احساسات عاطفی ما است. ما تابع نظامی هستیم که متشکل از مفاهیم مبتنی بر احساس و احساسات مبتنی بر مفهوم است. این موضوع هسته مرکزی شخصیت ما است. بارزترین متن کتاب مقدس که در آن از قلب و فکر سخن به میان رفته

امثال ۷:۲۳ است که می‌گوید: «زیرا چنان‌که در دل خود فکر می‌کند خود او همچنان است». ما خود را آن‌گونه می‌بینیم که در اعماق شخصیت مان تصور و احساس می‌کنیم و به همان شکل نیز رفتار می‌کنیم. نحوه نگرش و احساس ما بیانگر رفتارمان با دیگران و با خدا است.

این حقیقت خصوصاً برای نوجوانان اهمیتی حیاتی دارد زیرا هیچ چیز برای آنها مهم‌تر از این نیست که برای رشد در خداوند خود-انگاره سالم و مسیحی را در خود پرورش دهند.

دکتر موریس واگنر متخصص مشاوره مسیحی در اثر برجسته خود تحت عنوان "حس کسی بودن" سه بخش مهم خود-انگاره سالم را توضیح می‌دهد:

حس تعلق و دوست داشته شدن. به مفهوم ساده‌تر این حس به معنای آگاهی از این موضوع است که دیگران ما را می‌خواهند، می‌پذیرند، به ما توجه دارند، از وجود ما لذت می‌برند و ما را محبت می‌کنند. من شخصاً فکر می‌کنم که این حس پیش از تولد نیز در انسان وجود دارد. من با کسانی که زخم‌های بسیار عمیقی در این زمینه‌ها داشته‌اند مشاوره کرده‌ام و معتقدم که حس طرد شدگی ریشه در رفتار والدین، پیش از تولد کودک دارد. اگر کودکی ناخواسته باشد، به‌ندرت احساس تعلق خواهد کرد.

حس ارزشمندی. این حس باور و احساسی است درونی که می‌گوید: «مرا به حساب می‌آورند. من با ارزشم. من چیزی برای ارائه دارم.»

حس قابلیت و توانمندی. این حس از نوع مفاهیم مبتنی بر احساس است که می‌گوید «من از عهده این کار برمی‌آیم؛ می‌توانم خود را با این شرایط وفق دهم؛ می‌توانم با زندگی آن‌طور که هست مواجه شوم.» دکتر

واکنش می‌گوید: «احساس تعلق، ارزشمندی و توانمندی، در کنار هم مجموعه‌ای سه‌گانه از احساسات مبتنی بر خود-انگاره به وجود می‌آورند.»

منابع خود-انگاره

چهار منبع و یا به عبارت دیگر چهار عامل فرد را قادر می‌سازند خودانگاره‌اش را بسازد. این چهار عامل عبارتند از دنیای بیرونی، دنیای درونی، شیطان با تمام نیروهای شرارت، و خدا و کلام او. در این فصل به دنیای بیرونی یعنی به نخستین منبع و جایی که خودانگاره ما در آن رشد و نمو می‌کند نگاه می‌کنیم.

دنیای بیرونی شامل تمام عواملی است که به نسل ما منتقل شده‌اند و بر تولد، طفولیت، و نوجوانی ما اثر گذاشته‌اند. دنیای بیرونی شامل تجربیات ما از بدو تولد تا زمان حاضر است. تجربیاتی که از دنیای بیرونی داشته‌ایم نشان‌دهنده طرز رفتار سایرین با ما است، و نوع پرورشی که یافته‌ایم و اینکه چگونه در دوران اولیه زندگی خود با دیگران ارتباط برقرار کرده‌ایم. این دنیا اساساً بازتابی است از پیام‌هایی که والدین و اعضای خانواده ما از طریق حالت‌های چهره، تَن صدا، رفتار، کلمات و عملکرد خود به ما فرستاده‌اند.

جرج هربرت مید، روانشناس اجتماعی برجسته، برای تشریح روابط فرد با دنیای بیرونی خود از اصطلاح جالب "خویشتن آئینه‌ای" استفاده می‌کند. یک کودک درک محدودی از خود دارد اما وقتی بزرگ می‌شود، کم‌کم به تفاوت‌ها پی می‌برد و تصویری از خود در ذهن می‌پروراند. او این تصویر را از کجا به دست می‌آورد؟ از بازتاب رفتار افراد مهمی که در زندگی او وجود دارند.

پولس رسول قرن‌ها از دکتر مید جلو زده است. او در بطن فصل محبت یعنی باب ۱۳ اول قرن‌تین (آیات ۹-۱۲)، هنگام صحبت از رشد، از همین ایده استفاده می‌کند:

«دانش من ناقص است، حتی در مورد خودم. وقتی کودک بودم، کودکانه می‌اندیشیدم و رفتار می‌کردم و واکنش نشان می‌دادم. اما وقتی بزرگ شدم رفتارهای کودکانه را رها کردم، گرچه هنوز هم در آینه فقط بازتابی از آن را می‌بینم. اما یک روز دانشم کامل خواهد شد. سپس خدا و واقعیت را روبه‌رو خواهم دید. هر چند خدا کاملاً مرا فهمیده است اما اکنون دانش اندکی دارم ولی در آینده خویشتن را کاملاً خواهم شناخت. امروز شناختی جزئی از خود دارم زیرا چهره خویش را در آینه مات و کدر می‌بینم». (نویسنده آیات را با کلمات خود بازنویسی کرده است. م.)

یکی از خصوصیات بارز کودک محدود بودن درک و شناخت او نسبت به امور است. برای بالغ شدن در محبت گاهی لازم است که شخص آن را رو در رو و به‌طور کامل درک کند. تصورات و احساساتی که نسبت به خود داریم اغلب بازتاب تصورات و احساساتی است که اعضای خانواده‌مان با نحوه بیان، تَن صدا و رفتارشان به ما القاء می‌کنند. این بازتاب‌ها نه تنها به ما می‌گویند که کیستیم، بلکه بیانگر شخصیت ما در آینده نیز هستند. زمانی که این بازتاب‌ها به تدریج بخشی از وجود ما شدند، ما به‌صورت همان شخصیتی در خواهیم آمد که در آئینه اعضای خانواده‌مان دیده‌ایم.

آیا تا حالا وارد تالار آینه شهر بازی شده‌اید؟ در یک آینه خود را قدبلند و لاغر - در حالی که دست‌های تان به اندازه پاهای تان دراز شده است، و در آینه دیگر چون تویی، گرد و قلمبه می‌بینید. آینه دیگری نیز هست که ترکیبی است از این دو آینه، که آدم را از کمر به بالا شبیه یک زرافه و از کمر به پایین مثل اسب آبی نشان می‌دهد.

تصویر منعکس در این آینه‌ها واقعاً خنده‌دار است مخصوصاً برای کسی که کنار شما ایستاده، و تحت تأثیر قیافه خنده‌دارتان قرار گرفته است. چه اتفاقی افتاده است؟ این آینه‌ها طوری ساخته شده‌اند که تصاویر را براساس میزان انحراف زاویه شیشه آینه نشان بدهند.

حالا فرض کنید که آینه‌ها را به خانه برده‌اید. اگر مادر، پدر، خواهر، برادر، پدر بزرگ، مادر بزرگ و یا یکی از اشخاص تأثیرگذار دوران کودکی تان آینه‌ها را به دلخواه خود زاویه بدهد چه اتفاقی می‌افتد؟ هر بار که به آینه‌ها نگاه کنید شکلی تغییر یافته از چهره خود را در آن خواهید دید. بعد چه خواهد شد؟ چندی نخواهد گذشت که تصویری را که در آینه خانواده دیده‌اید به‌عنوان تصویر خود خواهید پذیرفت. پس از مدتی نحوه گفتار، رفتار و رابطه شما با مردم متناسب با تصویری خواهد بود که در آینه خانواده دیده‌اید.

در مرکز مشاوره‌ای که در آن مشغول به کارم بخشی هست به نام "ساعتی برای باز کردن سفره دل". مردم در این بخش عمیق‌ترین مشکلات خود را آشکارا در میان می‌گذارند. سؤالی که در این ساعت مطرح می‌شود این است: «چه چیزی در زندگی شما مانع از این می‌شود که برای عیسای مسیح بهترین باشید؟» یکروز بعد از ظهر خادمی برای در میان گذاشتن مشکل خود از میان جمعیت بلند شد. او مردی چهل ساله، خوش قیافه و موفق بود

و بهترین موقعیت زندگی را داشت. شبان کلیسایی بزرگ و در حال رشد بود. او احساس عمیق خود را در خصوص ترس از بی‌کفایتی و کشمکش دائمی‌اش با احساس حقارت بیان کرد. او شدیداً نسبت به نظر مردم حساس بود و در مقابل کوچک‌ترین انتقاد خرد می‌شد. ترس او مانع از اقدامش برای آغاز خدمات خلاقانه شده بود که خدا او را به سمت آن رهبری می‌کرد.

پس از این جلسه، رهبر یکی از کلیساها به من گفت: «می‌دانی، از این خادم به هیچ وجه انتظار شنیدن چنین سخنانی را نداشتم. چرا شخص خوش‌قیافه و موفقی مثل او باید چنین مشکلی داشته باشد؟ او خانواده‌ای بسیار خوب و کلیسایی عالی دارد. هیچ‌گاه نمی‌توانستم تصور کنم که مردی چون او چنین دردی در قلب خود داشته باشد.»

از قضا خانواده آن خادم را می‌شناختم. می‌دانستم که پدرش نسبت به او بی‌ملاحظه بوده است، و این تصویر بر ذهن یک کودک تأثیری بسیار عمیق دارد. پدری که با فرزندش وقت نمی‌گذراند، پیامی به او می‌دهد: «تو ارزش این را نداری که من برای تو وقت بگذارم؛ من کارهای مهم‌تری دارم.» می‌دانستم که پدرش او را دائماً سرخورده و مأیوس می‌کرد و مادرش نیز سعی می‌کرد با ابراز احساسات آبکی و به‌اصطلاح روحانی به او کمک کند. مادرش برای اینکه به او کمک کند دائماً به او یادآوری می‌کرد که چه انتظاراتی از پسرش دارد و او را مدام با خواهر بزرگ‌ترش که جذاب و بسیار باهوش بود مقایسه می‌کرد. می‌دانستم کمبود توجه، انتقاد و مقایسه، چگونه عزت‌نفس او را مخدوش کرده بود. این جراحات‌ها طی سی سال بر شخصیت او تأثیر گذاشته بود، و ظرفیت‌های او را پایین آورده و خدماتش را مختل کرده بود.

شاید چنین به نظر برسد که من در جستجوی کسی هستم تا تمام تقصیرها را به گردن او بیندازم، ولی چنین نیست. در این دنیای سقوط کرده و ناقص، همه والدین به وظایف خود ناقص عمل می کنند. اکثر والدینی را که می شناسم بهترین کاری را که از دست شان برمی آید انجام می دهند. متأسفانه الگوهای انتخابی آنها نیز چنگی به دل نمی زند زیرا این زنجیره تا آدم و حوا همین طور بوده است. مطمئناً قائل و هاییل شاهد دعوای بسیاری بین والدین خود بوده اند. آنها نیز احتمالاً خانواده خوشبختی نبودند چرا که در نهایت برادری برادر خود را کشت.

گرچه همه ما مقصریم، اما سعی من بر این نیست که کسی را مقصر جلوه دهم. برعکس، سعی من بر این است که به خودمان کمک کنیم تا به درک و بینشی دست یابیم تا براساس آن بتوانیم دریابیم کجا محتاج شفاییم و کجا احتیاج به بازسازی عزت نفس مان داریم.

آیا به تصویری جدید از خود نیاز دارید؟ نوجوانان و همچنین والدین جوان برای پرورش فرزندان شان به این تصویر احتیاج دارند. شخصی چنین گفته است: «دوران کودکی بخشی از زندگی شما است که خدا می خواهد اتاق هایی در هیکل وجودتان بسازد تا وقتی بزرگ شدید در آن مسکن بگیری.» چه فکر زیبایی!

والدین افتخاری بزرگ و مسئولیتی خطیر و سنگین بر دوش دارند تا طرح اولیه این هیکل، یعنی خود-انگاره فرزندان شان را پی ریزی کنند.

اگر به کودک چنین القاء شود که ارزش چندانی ندارد، در آینده برای گفتار و کردار خود ارزش چندانی قائل نخواهد بود. اگر به او تلقین شود که بی عرضه و بی کفایت است، بی کفایت هم خواهد شد. شخصی به من گفت: «چیزی که بیشتر از همه به خاطر دارم سخن پدرم است که همیشه

به من می‌گفت: «اگه فقط یه راه اشتباه وجود داشته باشه، تو اونو پیدا می‌کنی!»

اگر چنین عزت‌نفس ضعیفی به کسی تقلین شده باشد برای او مشکل، و حتی گاهی غیرممکن خواهد بود، که احساس کند خدا او را دوست دارد، و می‌پذیرد؛ و ارزش این را دارد که در پادشاهی خدا جایی داشته باشد و او را خدمت کند. بسیاری از کشمکش‌های بزرگ روحانی به هیچ وجه ریشه روحانی ندارند. گرچه به نظر می‌رسد برخی کشمکش‌ها نتیجه داوری خدا بر وجدانی گناهکار باشد ولی در واقع این وضعیت ماحصل عمل‌کرد مفاهیم احساسی شوم و مُخرَبی است که عزت‌نفس ضعیف را پدید می‌آورد.

شرلی

شرلی همسر یکی از شاگردان من در آموزشگاه کتاب مقدس بود. وقتی برای کمک پیش من آمد ۲۵ ساله بود. وقتی شرلی درد دلش را بیرون ریخت، سیلاب اشکی راه افتاد. او و همسرش اختلافات بسیاری در زندگی مشترک خود داشتند، و او در محل کار نیز با همکارانش در تنش بود. او به خاطر اینکه نتوانسته بود با همکاران خود کنار بیاید بارها شغلش را تغییر داده بود. با وجود تلاش‌های بسیاری که در امر تعهد، بشارت، خدمت مسیحی و دعا از خود نشان می‌داد، از رابطه‌اش با خدا به هیچ وجه خوشنود نبود و مطمئن بود که خدا نیز از او راضی نیست. والدینش او را از مواهب بسیاری برخوردار کرده بودند: خانه روستایی‌شان، احساس امنیت، کار سخت، انضباط و تعهد عمیق مسیحی و

معیار بالای اخلاقی. والدین شرلی به واقع نمک روی زمین محسوب می شدند و شرلی از آنها محبتی صادقانه ولی اجباری و وظیفه گونه نسبت به خدا، کتاب مقدس و کلیسا آموخته بود.

اما من و شرلی تدریجاً به این نتیجه رسیدیم که گرچه والدینش در خدمت به او سنگ تمام گذاشته بودند ولی روش آنها نادرست بوده است. آنها به طور مشروط و با مقایسه کردنش با دیگران از شرلی تعریف و تمجید می کردند:

- «شرلی، تو دختر خیلی خوبی هستی وقتی ...»
- «شرلی، امیدوارم هیچ وقت مثل سالی دختر همسایه مون نشی.»
- «این خوبه شرلی، اما ...»
- «ما دوستت داریم وقتی ... آگه ... اما ...»

چقدر شرط و شروط! شرلی در کودکی سعی می کرد از همه جلو بیفتد، به بهترین نحو عمل کند، تلاش و تقلا کند و به نتیجه برسد. او در همه عرصه ها خوب عمل می کرد به جز یکی. می دانید که برخی از دخترها در دوران بلوغ خود را "جوجه اردک زشت" تصور می کنند. شرلی یکی از این دخترها بود و پدرش سعی می کرد به او کمک کند تا خود را به همان صورتی که هست بپذیرد. او واقعاً دختر خود را دوست داشت، اما بارها به او گفته بود: «می دونی، تو نمی تونی از سیب زمینی هلو عمل بیاری.» پدرش فکر می کرد با این کار به دخترش کمک می کند، ولی نمی دانست که با مجروح کردن و دلریش ساختن دخترش عزت نفس او را نابود می کند. شرلی با این تصور که شبیه سیب زمینی است بزرگ شده بود و خود را

شخص زشت و بدقیافه‌ای می‌دانست که باید مثل سیب‌زمینی زیر خاک رشد کند.

من و شرلی دیدیم که تصویر سیب‌زمینی چطور بر تمام ابعاد زندگی او تأثیر گذاشته بود و او را چگونه مثل یک زخم باز حساس کرده بود. او هرچه را دیگران می‌گفتند اشتباه تفسیر می‌کرد؛ حرف شوهرش، دوستان، همکاران، خانواده و حتی کلام خدا را. او چگونه می‌توانست خدایی را دوست داشته باشد که او را همچون سیب‌زمینی آفریده بود؟ چه خدای بدی! همچنین نمی‌توانست شوهرش را بپذیرد. همه ما از خوردن سیب‌زمینی لذت می‌بریم ولی ظاهرش چنگی به دل نمی‌زند.

زخم‌های شرلی بسیار عمیق بود. ما تمام این خاطرات دردناک را به حضور خداوند بردیم و از او خواستیم شرلی را شفا بدهد. طی دوران طولانی مشاوره، من به‌ندرت او را شرلی صدا می‌کردم، و اغلب او را «هلوی خدا» و یا «هلوی من» صدا می‌زدم.

کار بعدی من این بود که خود-انگاره او را از نو برنامه‌ریزی کنم و به این ترتیب شرلی به طرز شگفت‌انگیزی نسبت به فیض خدا واکنش نشان داد. وقتی او هویت خود را به‌عنوان دختر خدا قبول کرد و بازشناخت، اجازه داد تا محبت و فیض خدا عمل کند و تمام احساسات و تصورات سیب‌زمینی‌گونه او را بشوید و با خود ببرد. این یکی از تغییرات قابل توجهی است که من تاکنون دیده‌ام. ظاهر او نیز تغییر کرد. او به‌ظاهر خود نیز اهمیت می‌داد و به خودش می‌رسید و به این ترتیب جذاب‌تر از پیش شده بود و توانست رابطه بهتری با مردم برقرار کند. او به انسانی تبدیل شد که ارزش واقعی خود را به‌عنوان یک مسیحی درک کرده بود.

سال‌ها بعد وقتی در ایالتی دیگر به‌عنوان سخنران مهمان صحبت می‌کردم، پس از اتمام جلسه شرلی در حالی که دختر بچه‌ای زیبا در بغل داشت پیش من آمد. دختر او واقعاً زیبا بود. در حالی که به دخترک زیبا نگاه می‌کردم به او گفتم: «شرلی هیچ سیب‌زمینی‌ای همچنین محصولی بار نمی‌یاره!» او با خوشحالی لبخندی زد و در حالی که می‌خندید گفت: «مثل هلو زیبا است، این‌طور نیست؟»

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیکی

«حال آنکه به ندرت ممکن است کسی به خاطر انسانی پارسا از جان خود بگذرد، هرچند ممکن است کسی را این شهامت باشد که جان خود را برای انسانی نیک بدهد. اما خدا محبت خود را به ما این گونه ثابت کرد که وقتی ما هنوز گناهکار بودیم، مسیح در راه ما مرد. پس چقدر بیشتر، اکنون که توسط خون او پارسا شمرده شده ایم، به واسطه او از غضب نجات خواهیم یافت. زیرا اگر هنگامی که دشمن بودیم، به واسطه مرگ پسرش با خدا آشتی داده شدیم، چقدر بیشتر اکنون که در آشتی هستیم، به وسیله حیات او نجات خواهیم یافت. نه تنها این، بلکه ما به واسطه خداوندمان عیسی مسیح که توسط او از آشتی برخورداریم، در خدا نیز فخر می کنیم.»

رومیان ۵: ۷-۱۱

«عیسی پاسخ داد: "خداوند خدای خود را با تمام دل و با تمام جان و با تمام فکر خود محبت نما." این نخستین و بزرگترین حکم است. دومین حکم نیز همچون حکم نخستین، مهم است: "همسایهات را همچون خویشتن محبت نما." این دو حکم، اساس تمام شریعت موسی و نوشته های پیامبران است.»

متی ۲۲: ۳۷-۴۰

شفای عزت نفس ضعیف مان

بخش دوم

خود-پنداره ما مجموعه‌ای است از احساسات و برداشت‌هایی که نسبت به خود داریم. ما خود-پنداره مان را از چهار منبع دریافت می‌کنیم.

- اولین منبع، دنیای بیرونی است که در مورد آن در فصل ۵ صحبت کردیم.

ما از دنیای بیرونی تصاویر و احساساتی در مورد خود دریافت می‌کنیم که از آینه اعضای خانواده منعکس می‌شوند. نوع تربیت، محبت، مراقبت و زبان ارتباطی که در دوران رشد و کودکی می‌آموزیم بیانگر نوع شخصیتی است که در آینده خواهیم داشت.

- دومین منبع، دنیای درونی ما است که از خصوصیات فیزیکی، احساسی و روحانی که با خود به این دنیا می‌آوریم، شکل می‌گیرد. این خصوصیات شامل حواس، اعصاب، ظرفیت یادگیری، نحوه عمل کرد و واکنش نشان دادن است. اما دنیای درونی برخی از ما دچار عیب و نقص و اشکالاتی است.

هیچ دو کودکی شبیه به هم نیستند. آنها مثل دانه‌های برف به شکل خارق‌العاده‌ای متفاوت‌اند. والدینی که سعی دارند به کمک کتابی کودکان خود را به یک شکل تربیت کنند، چنان که گویی آنها کاملاً شبیه به هم هستند، اشتباه بزرگی می‌کنند. والدین شما می‌دانند من در مورد چه چیزی صحبت می‌کنم. برای مثال کودکی هست که برای آرام کردنش مجبورید

دست به تنبیه بزنید، حالا تربیت کردنش بماند. اما کودک دیگری هم هست مثل گل حساس که مجبور نیستید برای آرام کردنش حتی صدای خود را بالا ببرید و یا دست روی او بلند کنید. این تفکر که می‌گوید مجموعه‌ای از اصول پرورشی برای تربیت کودکان کافی است بی‌معنا است. تفاوت‌های رفتاری، از تفاوت‌های شخصیتی و قابلیت‌های روانی متفاوت ما نشأت می‌گیرند.

اما عامل روحانی نیز وجود دارد. این‌جا است که ما از روان‌شناسی دنیوی، انسان‌گرایانه و بت‌پرستانه فاصله می‌گیریم، یعنی از نگرشی که طبیعت انسان را در اصل خوب و از نظر اخلاقی خنثی می‌بیند. ما مسیحیان چنین نگرشی نداریم. خدا در کلامش بر ما آشکار کرده است که وقتی وارد این دنیا می‌شویم از نظر اخلاقی خنثی نیستیم. بلکه برعکس، به سمت بدی و انجام عمل بد تمایل داریم. ما این تمایل را گناه اولیه می‌نامیم.

حقیقت این است که گناه ما خیلی هم اولیه نیست. وقتی آدم و حوا از خدا ناطاعتی کردند و زندگی توأم با خود-محوری و غرور در پیش گرفتند، تمام قوانین و اصول حاکم بر روابط بشری وسیله انتقال گناه شد. با اولین گناه آدم و حوا چرخه‌ای از پرورش ناقص از طریق شکست‌ها، جهل و نادانی، اعمال ناصحیح و بدتر از همه محبت مشروط به وجود آمد و ادامه یافت.

میراث آدم و حوا هر انسانی را در این گناه شریک و سهیم می‌سازد. ما به هنگام ورود به این دنیا، نه کاملاً خنثی، بلکه به سمت اشتباه متمایلیم. ما در انگیزه‌ها، امیال و غرایز خود متعادل نیستیم. ما موجوداتی نامتعادل و به سمت اشتباه متمایلیم و به‌خاطر وجود چنین نقصی در طبیعت‌مان، واکنش‌ها و عملکردهای مان نیز نامتعادل‌اند.

سال‌ها پیش چیزی شنیدم که در امر مشاوره کمک بسیاری به من کرد: «کودکان بهترین ضبط‌صوت‌ها و بدترین مفسرین دنیا هستند.» کودکان بسیاری از اطلاعات ناقص اطراف‌شان را جمع می‌کنند و چون مثل ما خود-محورند، آنها را نادرست تفسیر می‌کنند و این بر خود-انگاره‌شان تأثیر عمیقی می‌گذارد. صرف‌نظر از اینکه والدین چقدر با فرزندان خود خوب رفتار می‌کنند، به‌نظر می‌رسد اکثر افراد با این فکر به سن بلوغ می‌رسند که «تو خوبی ولی من نه.» این تقریباً بخشی از طبیعت بشری ما است.

کتاب مقدس این موضوع را روشن می‌سازد که ما قربانی صرف نیستیم. همه گناهکاریم و در برابر هویت خود و اینکه در آینده چه کسانی خواهیم بود مسئولیم. من کسی را ندیده‌ام که کاملاً شفا یابد مگر اینکه اشخاصی را که به او آسیب رسانده و در حق او اشتباهی مرتکب شده‌اند ببخشد و همچنین بخشش خدا را برای کارهای اشتباه خود بپذیرد.

• شیطان سومین منبع است، و پیش‌تر در مورد تأثیر این منبع بر عزت نفس ضعیف صحبت کردیم. شیطان در سه نقش از احساس تنفری که نسبت به خود داریم، به‌عنوان سلاحی مرگبار استفاده می‌کند: شیطان دروغگو است (یوحنا ۸:۴۴)، مدعی و تهمت‌زن است (مکاشفه ۱۰:۱۲) و ذهن‌های ما را کور می‌کند (۲قرن‌تیا ۴:۴).

• چهارمین منبع خود-انگاره مبتنی بر کلام خدا است. اکنون از مرحله دشوار خود-انگاره ضعیف به سمت قوی ساختن خود-انگاره جدید مسیحایی پیش می‌رویم. اکنون از مرحله بیماری به سمت درمان می‌رویم، زیرا برای شفای عزت نفس ضعیف قدم‌هایی عملی وجود دارد.

الهیات نادرست خود را اصلاح کنیم

اجازه دهیم خدا و کلامش باورهای نادرست‌مان را اصلاح کنند. بسیاری از مسیحیان تفکری پیشه کرده‌اند که از نظر خدا گناه محسوب می‌شود. آنها بر این تفکر اشتباه جامه‌الهیاتی نیز پوشانده‌اند. ممکن است شما نیز از گناه برای خود صوابی ساخته باشید. نمی‌توانید اشتباه بیاندیشید و انتظار داشته باشید درست زندگی کنید. نمی‌توانید باور اشتباه داشته باشید و همزمان براساس حقیقت زندگی کنید.

یکی از باورهای اشتباه مبنی بر این است که خوار شمردن خود، باعث خشنودی خدا می‌شود و بخشی از فروتنی مسیحی، و اساس تقدس و پاکی است.

اما حقیقت این است که خوار شمردن خود، نه تنها فروتنی واقعی مسیحی نیست بلکه خلاف تعالیم اساسی مسیحیت است. بزرگ‌ترین حکم این است که خدای خود را با تمام وجود دوست داشته باش. دومین حکم که بسط همان حکم اول است این است که همسایه خود را چون وجود خود محبت کنیم. در این جا دو حکم وجود ندارد بلکه سه حکم: خدا را دوست داشته باش، خودت را دوست داشته باش و دیگران را دوست داشته باش. من خود را در مرحله دوم قرار دادم زیرا عیسای مسیح به وضوح می‌گوید که محبت به خود، اساس محبت به همسایه است. برخی محبت به خود را درست درک نمی‌کنند. فرق چندانی ندارد که آن را عزت نفس و یا حس خودارزشمندی بنامیم، اهمیت موضوع در این است که نحوه احساس ما نسبت به خود (برخلاف آنچه بسیاری از مسیحیان باور دارند) اساس محبت مسیحایی به دیگران است.

سال‌ها پیش، روزی در مورد این دو فرمان بزرگ عیسای مسیح موعظه می‌کردم. شخصی بعد از پایان موعظه پیش من آمد و گفت: «تا به این سن هرگز مفهوم سخن عیسی را درست درک نکرده بودم.»
گفتم: «منظورت چیست؟»

گفت: «خوب، وقتی موعظه می‌کردید، ناگهان متوجه شدم که با خودم می‌گویم، «همسایه خود را چون جان خود محبت نما،» اما در عمق وجودم صدایی می‌شنیدم که می‌گفت، «همسایه خود را دوست بدار ولی از خودت متنفر باش.» متأسفم که بگویم تا به امروز دقیقاً مطابق فرمانی که در عمق وجود خود شنیده‌ام زندگی کرده‌ام.»

بعد از جلسه‌ای که در آن در مورد روش صحیح محبت به خود صحبت کردم، خانمی پیش من آمد و گفت «من سال‌ها است که به کلیسا می‌روم ولی به‌نظرم شما اولین واعظ و مبشری هستید که در مورد محبت به خود صحبت کردید. طی تمام این سال‌ها فکر می‌کردم خدا از من می‌خواهد خودم را دوست نداشته باشم تا شخص فروتنی بشوم!»

آیا نیاز دارید الهیات خود را اصلاح کنید؟ وقتی خدا، خود و دیگران را محبت می‌کنید شریعت را به‌طور کامل انجام می‌دهید (متی ۵: ۴۳-۴۸). عیسای مسیح به هنگام اعلام شریعت آن را توصیه نمی‌کرد و یا جلال نمی‌داد، چنان‌که رابی‌های یهود عادت به انجام آن داشتند، بلکه با اقتدار اصل جاودانی موجود در تثلیث را بازگو می‌کرد. یعنی محبت درست نسبت به خدا، خود و دیگران. این قانون اساسی خدا در بطن کل جهان هستی نوشته شده است. این قانون در تمام سلول‌های بدن ما جاری است. شخصی که عزت نفس درست و صحیحی دارد نسبت به شخصی که از عزت نفس ضعیفی برخوردار است از هر نظر سالم‌تر عمل می‌کند. خدا

شما را به این صورت خلق کرده است و اگر با آن مخالفت کنید، نه تنها الهیات نادرستی را دنبال کرده‌اید بلکه درصدد نابودی خود برآمده‌اید. گرچه متون بسیاری از کلام خدا در مورد اهمیت عزت‌نفس بالا صحبت می‌کنند، اما پولس رسول آن را اساس یکی از صمیمانه‌ترین و مهم‌ترین روابط بشری یعنی رابطه بین زن و شوهر معرفی می‌کند: «به همین طور، باید مردان زنان خویش را مثل بدن خود محبت نمایند زیرا هر که زوجه خود را محبت نماید، خویشتن را محبت می‌نماید. زیرا هیچ کس هرگز جسم خود را دشمن نداشته است بلکه آن را تربیت و نوازش می‌کند» (افسیان ۵: ۲۸-۲۹).

ترجمه فیلیپس این آیه را چنین تفسیر می‌کند: «محبتی که مرد نسبت به زن خود نشان می‌دهد در واقع تعمیم محبتی است که او نسبت به خود دارد.» نمونه الهی این موضوع در آیه بعدی یافت می‌شود. «چنان‌که خداوند نیز کلیسا را محبت می‌کند.» سپس یک‌بار دیگر پولس رسول خاطر نشان می‌کند: «خلاصه هر یک از شما نیز زن خود را مثل نفس خود محبت کند و زن باید به شوهر خود احترام بگذارد» (افسیان ۵: ۳۳).

تجربه، صِحَّتِ بُعْدِ رِوَانِشِنَاخْتِي سَخْنِ پُولَسِ رَسُولِ رَا تَأْيِيدِ مِی‌کَنْد. از آنجا که برخی افراد همسران‌شان را چون خود محبت می‌کنند زندگی مشترک ناموفقی دارند، زیرا بی‌مهری به خود، بر زندگی مشترک نیز تأثیر می‌گذارد. اگر می‌خواهید زن و یا شوهر خوبی باشید باید بدانید که اساس آن رشد و نمو خود و درک ارزش فردی است.

برای اینکه همسایه خوبی باشید داشتن چنین عزت‌نفسی، امری است حیاتی. هشدار پولس رسول در این زمینه بسیار به‌جا و مناسب است. او می‌گوید هر ایمانداری خود را بیش از آنچه باید میندازد بلکه واقع‌بینانه در

مورد خود قضاوت کند. قضاوت واقع بینانه نه بهای چیزی را بیش از حد جلوه می دهد و نه آن را بی بها می کند. شیطان در این زمینه ما را کور و دچار سردرگمی می کند. او ما را متهم می کند که «بین، تو داری مغرور می شوی.»

ولی واقعاً خلاف این امر صادق است، زیرا شخصی که عزت نفس ضعیفی دارد دائم در صدد اثبات خود است. او نیاز دارد که در هر شرایطی درست عمل کند تا بتواند خود را اثبات کند.

شخصی که عزت نفس ضعیفی دارد شدیداً خودمحور است. خودمحور بودن لزوماً به معنی خودخواهی نیست. چنین شخصی حتی ممکن است توسری خور، ولی همچنان مبتلا به خودمحوری نیز باشد. خودمحور بودن به این معنی است که شخص دائماً به خود می نگرد و به خود می اندیشد. او حتی می تواند تبدیل به انسانی خودپرست شود و دائماً طوری دیگران را تحریک کند که او را تأیید کنند.

شما تا وقتی نیازمند اثبات ارزش فردی خود هستید نمی توانید بدون قید و شرط دیگران را محبت کنید. شاید چنین به نظر رسد که آنها را دوست دارید ولی در واقع از آنها استفاده می کنید تا به شما بقبولانند که وضع تان خوب است.

نفی کردن خود، فروتنی و یا تقدس و پاکی محسوب نمی شود. و از خودگذشتگی و تسلیم کردن خود به خدا به معنی بی ارزش کردن خود نیست.

بگذارید عزت نفس تان از خدا نشأت بیابد

بگذارید حس ارزشمندی تان از خدا نشأت بگیرد نه از انعکاس‌های دروغین که ریشه در گذشته تان دارد. در واقع شفای عزت نفس ضعیف در گرو تصمیمی است که می‌گیرید. آیا به شیطان گوش می‌دهید که به دروغ‌ها، تحریف‌ها و یأس‌ها متوسل می‌شود و زخم‌های گذشته را به کار می‌گیرد تا شما را به واسطه پندارها و احساسات غیرروحانی و ناسالمی که نسبت به خود دارید اسیر کند؟ و یا برعکس، عزت نفس خود را از خدا و کلامش تقویت می‌کنید؟

در زیر چند سؤال مهم مطرح شده است که می‌توانید از خود بپرسید.

• شما به چه حقی کسی را که خدا عمیقاً دوستش دارد خوار و حقیر می‌شمارید؟ نگویند «خوب، می‌دانم که خدا مرا دوست دارد، ولی من نمی‌توانم خودم را تحمل کنم.» این به معنای تحریف ایمان، و توهین به خدا و محبت او است. این ابراز رنجشی است مخفی که نسبت به خالق خود دارید. وقتی خلقت خدا را خوار و خفیف می‌کنید، در واقع می‌گویید که از طرح او خوش تان نمی‌آید و نسبت به طراح نیز بی‌تفاوتید. شما آنچه را خدا پاک شمرده است ناپاک و نجس می‌نامید. شما از درک این امر که خدا چه قدر دوست تان دارد و چه قدر برایش مهم هستید عاجزید.

• شما به چه حقی کسی را که خدا محترم می‌شمارد خوار و حقیر می‌شمارید؟ «ملاحظه کنید چه نوع محبت پدر به ما داده است تا فرزندان خدا خوانده شویم» (۱ یوحنا ۳: ۱). این صرفاً یک لقب نیست که به ما داده شده است، بلکه بیانگر هویت ما است. «ای حبیبان، الان فرزندان خدا هستیم...» (آیه دوم).

آیا فکر می‌کنید وقتی پسر و یا دختر خدا را بی‌ارزش و حقیر می‌شمارید خدا از چنین فروتنی کاذبی خشنود می‌شود؟

• شما به چه حقی کسی را که خدا ارزش والایی برای او قائل است خوار و حقیر می‌شمارید؟ میزان ارزشی که خدا برای شما قائل است چقدر است؟ «زیرا بعید است که برای شخص عادل کسی بمیرد، هرچند در راه مرد نیکو ممکن است ... لکن خدا محبت خود را در ما ثابت می‌کند از اینکه هنگامی که ما هنوز گناهکار بودیم، مسیح در راه ما مرد ... و نه همین فقط بلکه در خدا هم فخر می‌کنیم به وسیله خداوند ما عیسای مسیح که به وساطت او الآن صلح یافته‌ایم» (رومیان ۷:۵-۸ و ۱۱). خدا ارزش شما را اعلام کرده است. خدا چنان ارزشی برای شما قائل است که حتی فرزند یگانه خود را برای رهایی تان داده است.

• شما به چه حقی کسی را که خدا چنین تدارک عظیمی برای او دیده است خوار و حقیر می‌شمارید؟ «چه قدر زیاده پدر شما که در آسمان است چیزهای نیکو را به آنانی که از او سؤال می‌کنند خواهد بخشید؟» (متی ۱۱:۷). «خدای من همه احتیاجات شما را ... رفع خواهد نمود» (فیلیپیان ۱۹:۴). این بدین معنی نیست که خدا از شما می‌خواهد احساس حقارت و یا بی‌کفایتی کنید.

• شما به چه حقی کسی را که خدا نقشه‌ای دقیق برای او دارد خوار و حقیر می‌شمارید؟

«مبارک باد خدا و پدر خداوند ما عیسای مسیح که ما را مبارک ساخت به هر برکت روحانی در جای‌های آسمانی در مسیح. چنان‌که ما را پیش از بنیاد عالم در او برگزید تا در حضور او در محبت مقدس و بی‌عیب باشیم.

که ما را از قبل تعیین نمود تا او را پسرخوانده شویم به وساطت عیسی مسیح بر حسب خشنودی اراده خود» (افسیان ۱: ۳-۵).

• شما به چه حقی کسی را که خدا از او خشنود است خوار و حقیر می‌شمارید؟ پولس رسول می‌فرماید: «ما را مستفیض گردانید در آن حبیب» (افسیان ۱: ۶). آیا سخنان پدر آسمانی را در هنگام تعمید عیسی مسیح به خاطر دارید؟ «این است پسر حبیب من که از او خشنودم» (متی ۳: ۱۷). پولس رسول ایده‌ای جسورانه به ما می‌دهد: «ما در مسیح هستیم». او این اصطلاح را تقریباً ۹۰ بار به کار می‌برد. شما در مسیح هستید، پس در او محبوبید. خدا شما را در مسیح می‌بیند و می‌گوید: «تو پسر محبوب من هستی، تو دختر محبوب من هستی که از تو خشنودم».

بینشی که شما نسبت به خود دارید از کجا نشأت می‌گیرد؟ آیا از سوءتعبیرات دوران کودکی‌تان؟ از آسیب‌های گذشته و تفکرات اشتباهی که در ذهن‌تان مانده؟ آیا می‌خواهید نگرش خود را تغییر داده بگویید: «من دیگر دروغ‌های گذشته خود را باور نخواهم کرد. دیگر به شیطان دروغ‌گو، تهمت‌زننده، کورکننده و تحریف‌گر گوش نخواهم داد. من به نظری که خدا نسبت به من دارد اهمیت نخواهم داد و اجازه نخواهم داد تا مرا از نو برنامه‌ریزی کند، و ارزیابی پر از محبت او بخشی از زندگی من شود و به عمیق‌ترین بخش احساساتم نفوذ کند.»

با روح القدس همکاری کنید

باید در روند احیا و برنامه‌ریزی خود با خدا همکاری کنید. این کار به صورت آنی و ناگهانی صورت نمی‌گیرد، بلکه نیازمند زمان است و باید تداوم داشته باشد. من هیچ نوع تجربه مسیحی را سراغ ندارم که بتواند یک

شبه خودانگاره شما را تغییر دهد. شما باید «به تازگی ذهن خود صورت خود را تبدیل دهید» (رومیان ۲:۱۲). فعل به کار رفته در این آیه حالت استمرار دارد و کلمه ذهن بیانگر نگرش و دیدگاهی است که نسبت به زندگی، به عنوان روندی روزمره، دارید.

چگونه می‌توانید در انجام این کار با روح القدس همکاری کنید؟

- از خدا بخواهید هرگاه خود را خوار و حقیر می‌شمارید شما را کنترل کند. وقتی کسی از شما تعریف می‌کند چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟ آیا می‌توانید بگویید: «متشکرم، خوشحالم که آن را پسندیدید. از شما تشکر می‌کنم.» یا سعی می‌کنید به هزار و یک روش خود را خوار و خفیف کنید؟ اگر عادت دارید خود را خوار بشمارید، برای تان بسیار دشوار خواهد بود که با این عادت مبارزه کنید، زیرا مدام تمایل دارید مطابق عادت رفتار کنید. پس با آن مبارزه کنید.

روحانیزه کردن امور بسیار مخرب است، و باید برای خداوند هم ناخوشایند باشد. فرض کنید شخصی به شما می‌گوید: «امروز صدای شما را شنیدم و از سرودی که می‌خواندید لذت بردم.» بعد شما کلی روحانی می‌شوید و می‌گویید: «خوب، در واقع من نبودم، بلکه خداوند بود.» البته که خداوند بود و شما به او اتکا کردید. ولی مجبور نیستید هر بار این پاسخ را بدهید.

- اجازه بدهید خدا شما را دوست بدارد و محبت کند. بگذارید به شما تعلیم دهد که چگونه خود و دیگران را دوست داشته باشید. شما محتاج محبت هستید. شما نیاز به تأیید و پذیرش خدا دارید و این دقیقاً همان کاری است که او در مورد شما می‌کند. اما برنامه‌ریزی‌های غلط، که از

منابع دیگر نشأت می‌گیرند، اعتماد کردن به خدا را برای تان بسیار دشوار می‌کنند، در واقع این امر را چنان برای تان دشوار می‌کنند که ترجیح می‌دهید به راهی که در آن هستید ادامه دهید.

من شما را تشویق می‌کنم که به عرصه شفا قدم بگذارید، تا بتوانید سر خود را به‌عنوان فرزند خدا بلند نگاه دارید.

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیکی

«بیاید نزد من ای تمام زحمت کشان و گران باران و من شما را آرامی خواهم بخشید. یوغ مرا بر خود گیرید و از من تعلیم یابید زیرا که حلیم و افتاده دل می باشم و در نفوس خود آرامی خواهید یافت؛ زیرا یوغ من خفیف است و بار من سبک.»

متی ۲۸:۱۱-۳۰

«پس برای قوم خدا آرامی سبت باقی می ماند. زیرا هر که داخل آرامی او شد، او نیز از اعمال خود بیارامید، چنان که خدا از اعمال خویش. پس جد و جهد بکنیم تا به آن آرامی داخل شویم.»

عبرانیان ۴:۹-۱۱

علائم کمال پرستی

افسردگی انواع مختلفی دارد که از نظر شدت و درجه نیز بسیار متفاوتند. من قصد دارم در مورد نوعی از افسردگی که از احساسات آسیب‌دیده و خصوصاً کج‌فهمی روحانی نشأت می‌گیرد، یعنی "کمال پرستی" صحبت کنم.

وقتی این کلمه را به زبان می‌آورم، پرچم‌های قرمز رنگ به علامت مخالفت بالا می‌رود. آیا این حقیقت ندارد که ما به کمال مسیحی ایمان داریم؟ البته که دارد. ولی بین کمال‌طلبی حقیقی مسیحی و کمال پرستی تفاوت بزرگی وجود دارد. شاید در ظاهر به هم شبیه باشند، ولی تفاوت‌های بسیاری میان این دو وجود دارد.

کمال پرستی نوع قلبی و بدلی کمال‌طلبی، پاکی، تقدس، و زندگی پر از روح مسیحی است. کمال پرستی به جای اینکه از ما شخصیت‌هایی مقدس و منسجم بسازد، که همانا نشانه‌های شخصیت کامل در مسیح است، از ما فریسیان روحانی و مجنونان احساسی می‌سازد.

آیا فکر می‌کنید که در این مورد اغراق می‌کنم؟ آیا فکر می‌کنید که این موضوع ساخته و پرداخته ذهن روان‌شناسان و یا شبانانی مثل خود من است؟ به شما اطمینان می‌دهم که طی قرون متمادی، شبانان نکته‌بین به چنین مسیحیان دردمندی برخورده‌اند و خیلی پیشتر از آنکه کلمه روان‌شناسی رایج شود، به این امر توجه داشته‌اند. گرچه نمی‌دانستند علاج آن چیست ولی مشکل را تشخیص داده بودند.

جان فلیچر که معاصر جان وسلی بود، برخی از اطرافیان خود را چنین توصیف کرده است:

«برخی بارهای سنگین برای خود می‌سازند و بر دوش می‌کشند و وقتی دیگر توان حمل آن را ندارند، به‌خاطر حس تقصیری خیالی دچار عذاب وجدان می‌شوند. برخی نیز به خیال اینکه مرتکب گناهی نابخشودنی شده‌اند به دام ترس‌های واهی می‌افتند. در یک جمله، آیا افراد بسیاری نیستند که دلیل محکمی برای مثبت اندیشیدن دارند اما برعکس خود را به دامان یأس و ناامیدی می‌افکنند؟»

جان وسلی آن را چنین می‌گوید:

«برخی بر این خصیصه عالی اخلاقی، یعنی بیداری وجدان، بیش از حد تأکید می‌گذارند. برخی افراد هراسانند در حالی که دلیلی برای هراس‌شان وجود ندارد؛ این افراد دائماً خود را بی‌دلیل محکوم می‌کنند. چیزی را گناه‌آلود تصور می‌کنند که در هیچ جای کلام خدا گناه‌آلود محسوب نشده است. تصور می‌کنند که برخی از امور جزو وظایف آنها است در حالی که کتاب مقدس در هیچ جایی به آن امور امر نفرموده و سفارش نکرده است. چنین چیزی را می‌توان "وجدان وسواسی" خواند که بسیار نیز زیان‌آور است. مصلحت در این است که تا جایی که امکان دارد تسلیم این وضعیت نشویم، بلکه به کمک دعا از آن آزاد شده، سلامت ذهنی بیابیم.»

خادمی در دوران باستان کتابی در مورد کمال پرستی نوشت به نام "معالجه افراد عصبی و وسواسی با به کارگیری کتاب مقدس"؛ عنوانی که او برای کتاب خود برگزید کاملاً درست و به جا است!

علائم

کمال پرستی شایع ترین مشکل احساسی میان مسیحیان انجیلی است. مراجعین من بیش از هر چیز با مشکل احساسی درگیرند. مفهوم کمال پرستی چیست؟ از آنجا که تشریح این بیماری بسیار راحت تر از تعریف آن است، لذا می خواهم برخی از علائم آن را خاطرنشان کنم.

۱. استبداد "بایدها". خصوصیت بارز این بیماری احساسی است که مدام به ما می گوید هرگز نمی توانیم کاری را به قدر کافی خوب انجام دهیم و یا نمی توانیم به اندازه کافی خوب باشیم. این احساس به تمام جنبه های زندگی سرایت می کند، ولی به طور خاص بر زندگی روحانی ما تأثیر می گذارد. روان شناسی به نام کارن هورنای اصطلاح معروفی دارد که این موضوع را کاملاً توضیح می دهد: "استبداد بایدها". حال چند نمونه از این "بایدها":

- «من باید این کار را بهتر انجام بدهم.»
- «من می باید این کار را بهتر انجام می دادم.»
- «من باید بتوانم این کار را بهتر انجام بدهم.»
- «در تمام کارهایم از آماده کردن شام تا دعا و شهادت دادن به اندازه کافی خوب عمل نکردم.»

سه جمله مورد علاقه کمال پرستان عبارتند از: «می توانستم»، «باید»، «می باید». افرادی که در این وضعیت احساسی زندگی می کنند، دائماً می گویند: «فقط اگر می توانستم»، و دائماً خود را جلو می کشند، تلاش می کنند و همت به خرج می دهند ولی هرگز به طور کامل به هدف نمی رسند.

۲. خوارشمردن خود. رابطه بین کمال پرستی و عزت نفس ضعیف کاملاً آشکار است. اگر تصور می کنید که هرگز به اندازه کافی خوب نیستید، دائماً خود را خوار نیز می شمارید. اگر هرگز به قدر کافی از خود و دستاوردهای تان راضی نمی شوید، طبیعی است که فکر کنید خدا نیز هرگز از شما خشنود نمی شود. او همیشه می گوید: «تو می توانی بهتر از این عمل کنی!» و اگر کمال پرستید و در عین حال هیچ وقت احساس رضایت نمی کنید، حتماً پاسخ خواهید داد: «البته حق با شما است.»

به عنوان فردی کمال پرست هر قدر هم تلاش کنید باز در جایگاه دوم قرار می گیرید نه در جایگاه اول. از آنجا که شما و خدا هر دو در پی اول شدن هستید، پس سعی شما همیشه ناکافی خواهد بود. بنابراین می کوشید تا از اول شروع کنید و دوچندان تلاش می کنید تا خود و خدایی را خشنود کنید که تقاضاهایش دائماً بالا می رود و هرگز هم راضی نمی شود. همیشه تصور می کنید ناقص عمل کرده اید، و فردی نالایق اید که هرگز به مقصد نرسیده، و در عین حال هرگز دست از سعی و کوشش نیز بر نمی دارد.

۳. اضطراب. استبداد "بایدها" و خوارشمردن خود، وجدانی فوق العاده حساس به وجود می آورند که زیر چتر حس تقصیر، اضطراب و محکومیت رشد می کند، و چون ابری بزرگ شما را فرومی گیرد. گاهی اوقات این ابر

کنار می‌رود و خورشید از لابلای آن می‌درخشد، خصوصاً در بیداری‌ها و همایش‌های روحانی، در مواقعی که برای تان دعا می‌کنند و یا مواقعی که خود را کاملاً تسلیم روح القدس می‌کنید.

اما متأسفانه زمان تابش خورشید بسیار کوتاه است، درست مثل دفعات قبل که به جلسه دعا رفتید و برای تان دعا شد و برکات خود را با دیگران در میان گذاشتید. این فضای روحانی به‌زودی توسط طوفانی سهمگین رانده و ناپدید می‌شود. یک‌بار دیگر احساسات ترسناک به سراغ تان می‌آید. حسی که دائماً به شما القاء می‌کند که خدا از شما ناراضی است. احساس محکومیت دوباره برمی‌گردد و پشت درِ روح تان در می‌زند.

۴. **شریعت‌گرایی.** وجدان بیش از حد حساس و حس تقصیر در فرد کمال‌پرست، معمولاً با وسواس و شریعت‌گرایی عجین است، احساسی که بیش از حد بر احکام و مقررات ظاهری و بایدها و نبایدها تأکید می‌گذارد. اجازه دهید ببینیم که شریعت‌گرایی چگونه به‌طرزی اجتناب‌ناپذیر به دنبال سه عامل دیگر می‌آید.

فرد کمال‌پرست که وجدان ضعیف و عزت‌نفس پایین دارد و حس تقصیر در او نهادینه شده، در خصوص اینکه مردم چه نظری درباره‌اش دارند بسیار حساس است. از آنجا که نمی‌تواند خود را بپذیرد و مطمئن نیست که خدا او را پذیرفته یا نه، شدیداً محتاج تأیید دیگران است. به این ترتیب طعمه مناسبی می‌شود برای دیگران که ارزیابی‌اش کنند و در موردش نظر بدهند. او هر موعظه‌ای را مربوط به خود می‌داند. در خود فرومی‌رود و می‌گوید: «آه، احتمالاً این همان مشکلی است که من دارم. احتمالاً اگر از این مشکل آزاد شوم ... و این را در زندگی خود اجرا کنم ...

شاید اگر دیگر این کار را نکنم و یا این را شروع کنم، آرامش، شادی و قوت را تجربه کنم. شاید به این طریق خدا مرا قبول کند و بتوانم او را راضی و خشنود سازم.»

«بایدها و نبایدها» دائماً فزونی می‌یابند زیرا افراد بسیاری هستند که باید آنها را راضی نگاه داشت. بنابراین هاله دور سر مسیحی کمال‌پرست باید برای افراد مختلف درخشنده‌گی مختلفی به‌خود بگیرد. به این ترتیب او به طرق مختلف دائماً هاله دور سر خود را اصلاح می‌کند، و قبل از اینکه متوجه شود چه اتفاقی در شرف وقوع است هاله دور سرش تبدیل به همان چیزی می‌شود که پولس رسول آن را «یوغ بندگی» می‌نامد (غلاطیان ۵:۱). در آن دوران، یوغ وسیله بسیار متداولی بود که در مزارع به‌کار می‌بردند، به این ترتیب که آن را به گردن گاوان می‌بستند تا خیش را بکشند. اما این کلمه کاربرد دیگری نیز داشت و این همان مفهومی است که در ذهن پولس رسول بود. در عهد عتیق، یوغ نشانه‌ای از اقتدار غاصبین بود که بر گردن قوم مغلوب قرار می‌گرفت و نشان اسارت و بردگی‌شان بود. یوغ نشان‌دهنده حقارت و نابودی بود.

خبر خوش فیض وارد زندگی غلاطیان شده بود و آنها را از این یوغ روحانی آزاد کرده بود. خبر خوش این است که راه رسیدن به خدا عملکرد کامل نیست. مهم نیست که شما تا چه حد تلاش می‌کنید، شما هرگز نمی‌توانید رضایت او را جلب کنید. چرا؟ زیرا رضایت و خشنودی او در فیضی که به‌واسطه فرزندش عیسای مسیح چون هدیه به شما عطا کرده است، جلب می‌شود.

پس از مدتی، فیض آن‌قدر خوب به‌نظر می‌رسد که باور کردنش مشکل می‌شود و غلاطیان نیز به صداهای دیگری که در کوی و برزن شنیده می‌شد

و پولس اصطلاحاً آن را «انجیلی دیگر» می‌نامد گوش داده بودند (غلاطیان ۶:۱). شاید آنها به شریعت‌گرایانی که از اورشلیم آمده بودند و می‌گفتند «باید تمام موارد شریعت را، حتی قوانین مربوط به آداب و سنن را نیز به‌جا آورید» گوش داده بودند. شاید به مرتاضان (که در کولسیان به آنها اشاره شده) گوش سپرده بودند که به‌خاطر جلب رضایت خدا از همه چیز دست شسته بودند. آنها همچنین در رعایت روزهای مخصوصی چون عید هلال و سبت پیش‌قدم شده بودند، و بر اموری اصرار می‌ورزیدند که پولس رسول آنها را فرایض می‌نامد: «لمس مکن و مچش بلکه دست مگذار.» پولس رسول می‌گوید که آنها «هرچند در عبادت نافله و فروتنی و آزار بدن صورت حکمت دارد، ولی فایده‌ای برای رفع تن پروری ندارد» (کولسیان ۲:۲۱ و ۲۳). این گفته چه قدر درست و به‌جا است!

به این ترتیب، شریعت‌گرایان اورشلیمی و مرتاضان کولسی، غلاطیان آبکی و واپس‌گرا به‌وجود آورده بودند. آنها به‌سمت ملغمه‌ای از ایمان و عمل، و شریعت و فیض برگشته بودند. و نتیجه همان شد که امروزه نیز پس از مخلوط کردن شریعت و فیض به‌وجود می‌آید. ایمانداران نابالغ و حساس می‌توانند مبدل به کمال‌پرستانی نورویتیک و عصبی بشوند که نیروی محرک‌شان حس تقصیر است. افرادی هاله به‌سر، غمگین و ناراحت که ظاهری جدی دارند و بسیار سرد و عاری از محبت‌اند. تأیید دیگران را تأیید، و ردشان را رد می‌کنند، و به‌طرزی عجیب و متناقض، همین دیگران را نیز به‌شدت داوری و سرزنش می‌کنند.

۵. **خشم.** اما بدتر از این نیز هنوز در راه است. زیرا اتفاق بدی برای فرد کمال‌پرست در شرف وقوع است. شاید خود متوجه نباشد، ولی در

عمق وجود و قلب او خشمی در حال شکل‌گیری است. رنجشی نسبت به بایدها، نسبت به ایمان مسیحی و دیگر مسیحیان، نسبت به خویشتن و غم‌انگیزتر از همه نسبت به خدا.

البته این خشم واقعاً نسبت به خدای حقیقی نیست. این قسمت غم‌انگیز داستان است و همین موضوع است که قلب مرا به درد می‌آورد. شخص کمال‌پرست برضد خدایی نیست که فیاض، مهربان و فداکار است، و خود به سراغ ما آمد و در عیسای مسیح تمام راه را تا به صلیب پیمود، و آن‌هم با پرداختن چنین بهایی. خیر، خشم و انزجار او متوجه خدایی است کاریکاتورگونه که همیشه ناراضی است. خدایی که به‌رغم تلاش‌های شخص کمال‌پرست هرگز راضی نمی‌شود و برای او مهم نیست که این شخص چقدر زحمت می‌کشد یا دست از چه چیزهایی شسته و به چه چیزهایی متمسک شده است. خدایی ظالم که دائماً انتظارات خود را بالا می‌برد و می‌گوید: «متأسفم، به اندازه کافی خوب انجام ندادی!»

احساس خشمی که در وجود شخص کمال‌پرست متوجه این خدا است، به غلیان می‌آید. گاهی اوقات به خشم خود پی می‌برد و درمی‌یابد که چگونه "بایدهای" مستبد به‌طرزی شیطانی جایگزین کمال حقیقی مسیحی شده‌اند. اما نکته مهم این است که او می‌تواند با اراده راسخ روی تمام این موارد کار کند، فیض بیابد و به شکلی عالی رها و آزاد شود.

۶. انکار. ولی ما غالباً با خشم برخورد صحیح نمی‌کنیم بلکه آن را انکار می‌کنیم. از آنجا که خشم گناهی وحشتناک محسوب می‌شود، آن را در خود سرکوب می‌کنیم. به این ترتیب ملغمه الهیات نادرست شریعت‌گرایی و نجات به‌وسیله اعمال، باعث استیصال‌مان می‌شود و این هنگامی اتفاق می‌افتد که مشکلات احساسی عمیق سر بلند می‌کنند.

تغییرات روحی چنان قوی و سریع اتفاق می‌افتند که گاه احساس می‌کنیم در آن واحد دو شخصیت متفاوت داریم.

زندگی پر از فشار و اضطراب برای شخصی که از خود و خدا بیزار است و نمی‌تواند با دیگران کنار بیاید بسیار دشوار است. به این ترتیب یکی از دو مورد زیر رخ می‌دهد: جدایی و انزوا، و یا آشفتگی روحی و روانی.

جدایی و انزوا بسیار مخرب است. من اکثر وقت خود را با مشاوره دادن به افرادی می‌گذرانم که پیش‌تر مسیحیانی فعال بوده‌اند و اکنون منزوی‌اند و از خدمت کناره‌گیری کرده‌اند. فرد کناره‌گیر همه چیز را پشت‌گوش می‌اندازد. البته این به معنی بی‌ایمان شدن او نیست. چنین شخصی از نظر ذهنی ایمان دارد ولی نمی‌تواند قلباً ایمان داشته باشد. کمال پرستی معیاری دارد که هرگز نمی‌توان به آن دست یافت، و شخص کمال پرست بارها سعی و تلاش می‌کند ولی عاقبت به حدی مأیوس و سرخورده می‌شود که دیگر دست از تلاش برمی‌دارد و منزوی می‌شود.

برخی افراد از آشفتگی روانی رنج می‌برند. باری که آنها حمل می‌کنند بیش از توان‌شان است و آنها زیر چنین باری می‌شکنند و خرد می‌شوند. این دقیقاً همان اتفاقی است که برای دکتر ژوزف کوک، استاد انسان‌شناسی دانشگاه واشنگتن سیاتل رخ داد. او دکترای عالی داشت و در زمینه الهیات کتاب مقدسی نیز خوب تعلیم دیده بود، و به‌عنوان معلم میسیونر در تایلند خدمت می‌کرد. ولی پس از گذشت چند سال با آشفتگی روانی حوزه خدمتی خود را ترک کرد. آشفتگی روانی باعث شد که دیگر نتواند موعظه کند و تعلیم دهد و حتی کتاب مقدس بخواند.

او به من گفت: «من برای همسرم بار و برای خدا و دیگران بی‌فایده بودم». پرسیدم: «این چگونه اتفاق افتاد؟» پاسخ داد: «من در ذهن خود

خدایی خلق کرده بودم که به هیچ وجه نمی‌توانستم خشنودش کنم، و به همین دلیل دچار آشفتگی روانی شدم.» او به فیض ایمان داشت، حتی آن را تعلیم داده بود. اما احساس واقعی او نسبت به خدایی که هر روز با آن زندگی می‌کرد با تعالیمش ارتباطی نداشت. خدای او عاری از فیض، و ناخشنود بود.

«انتظار خدا از من بسیار زیاد بود و چندان رضایتی هم از من نداشت. برای من هیچ راه دیگری جز زندگی کردن تحت غضب او وجود نداشت ... او همیشه به جان من نق می‌زد: ”چرا بیشتر دعا نمی‌کنی؟ چرا بیشتر بشارت نمی‌دهی؟ کی نظم و انضباط شخصی را یاد می‌گیری؟ چگونه به خودت اجازه می‌دهی که در چنین افکار شرورانه‌ای غوطه‌ور شوی؟ این کار را انجام بده. آن کار را انجام نده. ماتم بگیر، اعتراف کن، بیشتر کار کن! ...“ خدا همیشه محبت خود را علیه من به کار می‌برد. او همیشه دست‌های سوراخ شده‌اش را به من نشان می‌داد و در حالی که با خشم به من می‌نگریست، می‌گفت: ”چرا مسیحی بهتری نمی‌شوی؟ مشغول باش و چون یک مسیحی شایسته زندگی کن.“»

«مهم‌تر از همه، خدایی داشتم که مرا پیشیزی به حساب نمی‌آورد. هر چند در مورد دوست داشتن من هیاهوی زیادی می‌کرد، اما من ایمان داشتم که اگر به او اجازه دهم که شخصیت مرا کاملاً خرد و نابود کند، محبت و پذیرشی که همیشه انتظارش را می‌کشیدم بلاخره روزی نصیبم خواهد شد. اما وقتی درست فکر کردم دیدم کلام، احساس،

فکر و یا تصمیمی ندارم که خدا واقعاً از آن خشنود بوده باشد.»

آیا می‌توانید بفهمید چرا یک مسیحی صادق که چنین نگرش و احساسی دارد دچار آشفتگی روانی می‌شود؟ طی سال‌هایی که موعظه، مشاوره و برای مسیحیان انجیلی دعا کرده‌ام، به این باور رسیده‌ام که بلای کمال پرستی در بین اعضای کلیسا بسیار شایع است.

درمان

تنها یک درمان واقعی برای کمال پرستی وجود دارد و آن چیزی نیست مگر کلمه عمیق و در عین حال ساده فیض. کلمه "فیض" معادلی است که برای کلمه یونانی «کاریز» به کار رفته و به معنی "لطف، بخشندگی، مهربانی و عنایت" است. اما این کلمه در عهد جدید معنی به خصوصی دارد: "لطف و عنایتی که قابل حصول نیست، نمی‌توان در ازای آن چیزی پرداخت و مجاناً شامل حال کسی می‌شود که لایق آن نیست و استحقاق آن را ندارد." اینکه خدا ما را با محبت می‌پذیرد هیچ‌گونه ارتباطی با ارزشمندی ما ندارد. همان‌گونه که دکتر کوک خاطر نشان می‌کند، فیض چهره‌ای است که خدا در برخورد با نقصان، گناه، ضعف‌ها و شکست‌های ما به خود می‌گیرد. منشاء فیض ذات خدا است؛ او با فرد گناهکار و نالایق از سر فیض رفتار می‌کند. فیض هدیه‌ای است رایگان که فقط باید آن را دریافت کرد. شفای کمال پرستی با تجربه مختصری از فیض به هنگام نجات، تقدس، و سپس تقلا برای رسیدن به کمال آغاز نمی‌شود. شفای کمال پرستی در بستر زندگی روزمره، و با ایمان و درک مدام فیض، و داشتن رابطه با پدری آسمانی، با محبت و دلسوز میسر می‌شود.

ولی مشکل همین‌جا است، زیرا چنین چیزی به خودی خود اتفاق نمی‌افتد. برخی افراد تا از گذشته خود عمیقاً شفا نیابند نمی‌توانند از فیض بهره ببرند. این افراد تا از شرایط بدی که والدین، خانواده، دوستان، کلیسا و معلمان و غیره در گذشته برای‌شان آفریده‌اند رها و دوباره برنامه‌ریزی نشوند، نمی‌توانند فیض خدا را عمیقاً درک و احساس کنند.

کمال‌پرستان برای انتظارات غیرواقعی، انجام اعمال غیرممکن، محبت مشروط و الهیات زیرکانه مبتنی بر عمل، برنامه‌ریزی شده‌اند. آنها نمی‌توانند یک‌شبه از بند این الگوها خلاص شوند. تغییر نیازمند زمان، روند مناسب، درک، شفا و بالاتر از همه برنامه‌ریزی دوباره است، یعنی تازگی ذهن که ما را تبدیل می‌کند.

حال ببینیم چگونه این امر در زندگی مرد جوانی به وقوع پیوست. دان در خانواده‌ای متعصب بزرگ شده بود که به کلام خدا ایمان داشتند و باورهای‌شان درست، اما روابط‌شان نادرست بود. آیا چنین چیزی ممکن است؟ بله! ممکن است. والدین باید بدانند که نه تنها آنچه به فرزندان خود می‌آموزند بلکه آنچه فرزندان‌شان دریافت می‌کنند نیز اهمیت دارد. دان از یک‌سو مطالبی آموخته بود، ولی از سوی دیگر پیامی متضاد دریافت کرده بود و همین تضاد شخصیتی بزرگی در او به‌وجود آورده بود.

دان با محبت غیرقابل پیش‌بینی و مشروط بزرگ شده بود. از آغاز طفولیت به او آموخته بودند: «دوستت داریم اگه ...» «وقتی می‌پذیریمت و قبولت می‌کنیم که ...»، «دوستت داریم زیرا ... اگه تو ...» او با این احساس بزرگ شده بود که هرگز نتوانسته والدینش را راضی کند.

دان، جوانی سی ساله و بالغ، پیش من آمد چرا که افسردگی شدید و مزمن مایه نگرانی او شده بود. برخی از دوستان مسیحی‌اش (با نیت

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیکی

خوب!) به او گفته بودند که مشکل اش کاملاً روحانی است: «مسیحیان پر از روح القدس نباید چنین احساساتی داشته باشند. آنها همیشه باید شاد باشند!» این فضل فروشی‌ها مشکل دان را دوچندان کرده بود: از یک طرف مشکل افسردگی اش و از طرف دیگر حس تقصیری که به سبب افسردگی در او ایجاد شده بود و می‌گفت: «چرا باید افسرده باشم؟»

من و دان خیلی با هم وقت گذرانیدیم. برای او آسان نبود که محبت و فیض خدا را درک کند و بپذیرد، چه رسد که آن را در عمق وجود خود احساس کند. از آنجا که تمام تجربیات او از دوران کودکی تا بزرگسالی، در خصوص رابطه با دیگران، با فیض و محبت در تضاد بود، برایش بسیار مشکل بود که فیض خدا را باور و احساس کند.

دان بر مشکل خود، مشکل دیگری نیز افزوده بود. او در دوران افسردگی رابطه جنسی نادرستی برقرار کرده بود. البته این رابطه‌ای نه چندان عمیق بلکه در آن حد بود که برای فرار از افسردگی به او کمک کند. او خوب می‌دانست که این رابطه گناه‌آلود است. سوءاستفاده از دیگران بر حس تقصیر او افزوده بود و به این ترتیب گناه نیز روی حس تقصیر کاذب او تلنبار شده بود. او بارها با اشک و آه توبه کرده، و نجات را تجربه کرده بود، و با خدا عهد و پیمان تازه کرده بود اما فقط برای چند وقت.

روندی که ما طی آن پیش می‌رفتیم بیش از یک‌سال طول کشید. ولی طی این دوره، او از بسیاری از خاطرات تلخ و دردآور گذشته شفا یافت و روش‌های صحیح برخورد با مشکلاتش را در پیش گرفت. تکلیف‌اش را به خوبی انجام می‌داد. احساساتش را صادقانه در دفتر خاطراتش می‌نوشت. کتاب‌های خوبی را مطالعه می‌کرد و به درس‌های مختلف گوش می‌داد،

متون کتاب مقدسی را از بر می‌کرد و وقت خود را به دعا‌های خاص و مثبت اختصاص می‌داد.

دان طی دوره مشاوره برخی چیزها را دوباره از نو آموخت. او بارها سعی کرد طوری رفتار کند که من مجبور شوم طردش کنم و محبت خود را از او دریغ دارم. او سعی می‌کرد مرا مجبور کند مثل پدر و مادرش رفتار کنم (و یا همان‌طور که فکر می‌کرد خدا رفتار می‌کند).

شفا یک شبه رخ نداد، ولی خدا را شکر که اتفاق افتاد! دان به مرور و حقیقتاً فیض را کشف کرد، زیرا دریافت خدا او را بدون قید و شرط به‌عنوان یک انسان می‌پذیرد و دوست دارد. افسردگی کمتر به سراغش می‌آمد. دان برای خلاصی از افسردگی کاری نمی‌کرد، بلکه افسردگی همچون برگ‌های مرده و خشکی که در فصل بهار می‌ریزند و جای خود را به برگ‌های تازه می‌دهند، از او دور می‌شد. او افکار و اعمال خود را بیشتر تحت کنترل داشت. افسردگی او به‌مرور ناپدید شد، و او امروز مثل همه ما به‌طور معمول فراز و نشیب‌های زندگی را طی می‌کند.

هرگاه که دان را تنها می‌بینم، لبخند می‌زند و می‌گوید: «دکتر، فیض هنوز هم غیرواقعی به‌نظر می‌رسد، ولی واقعی است!» این اصل پیام ما است. مشکل شخص کمال‌پرست این است که فکر می‌کند فیض واقعیت ندارد. شاید شما نیز چنین فکر کنید که، «البته، من به فیض ایمان دارم، ولی...»

عیسای مسیح فرمود: «بیایید نزد من ای تمام زحمت‌کشان و گران‌باران و من شما را آرامی خواهم بخشید» (متی ۱۱:۲۸). آیا این خبر خوشی نیست؟ شما مجبور نیستید طریق اشتباهی را که در آن هستید ادامه دهید،

برای اینکه طریق بهتری برای زندگی کردن وجود دارد! «من شما را آرامی خواهم بخشید. یوغ مرا بر خود گیرید ... زیرا یوغ من خفیف است و بار من سبک» (متی ۱۱: ۲۸-۳۰).

مفهوم «یوغ من خفیف است» چیست؟ یوغ او راحت است زیرا همچون جامه‌ای مناسب با نوع شخصیت، فردیت و انسانیت شما آماده شده است. «بار من سبک است» یعنی عیسای مسیح که یوغی مناسب برای شما تدارک دیده است هرگز شما را رها نمی‌کند و همیشه با تسلی دهنده (روح القدس) هم یوغ شما خواهد بود مثل کسی که در کنار شما است و در حمل بار و یوغ به شما کمک می‌کند.

به کلمات سروده‌ای از چارلز وسلی توجه کنید که در توصیف تأثیر پیش‌رونده فیض شفابخش خدا در قلب شخص کمال پرستی که محرک او حس تقصیر است سرائیده شده:

برخیز، ای جان من، برخیز
برخیز، ای جان من، برخیز؛ ترس‌های گناه‌آلود خود را
بتکان؛
قربانی‌ای که به عوض من خونس ریخته شده است نمایان
گشته است؛
ضامن من در برابر تخت ایستاده است؛ ضامن من در برابر
تخت ایستاده است،
اسم من در دست‌های او نوشته شده است.
او همیشه در آن بالا زندگی می‌کند تا برای من شفاعت کند؛
محبت آزادی بخش او، خون ارزشمند او، درخواست
می‌کنند

خون او برای تمام نژادها کفاره شده است،
و اکنون از تخت فیض جاری می‌شود.
زخم‌های خونینی که او در جلیجتا برداشت؛
همواره در دعا است که برای مان شفاعت می‌کند:
«او را ببخش، او را ببخش» آنها فریاد برمی‌آورند: «او را
ببخش، آه ببخش،»
«نگذار که این گناه‌کار باز خریده شده بمیرد!»
پدر دعای او را می‌شنود، دعای عزیز مسح شده‌اش را؛
او نمی‌تواند از حضور فرزند خود روی گرداند:
روح او به خون ریخته شده پاسخ می‌دهد،
و به من می‌گوید که من از خدا زاده شده‌ام.
خدای من مصالحه کرده است؛ صدای او را می‌شنوم؛
او به خاطر فرزند خود مرا پذیرفته است، من نمی‌خواهم
دیگر ترسان باشم:
اکنون با اطمینان شب را سر می‌کنم، اکنون با اطمینان شب را
سر می‌کنم؛
و فریاد می‌زنم: «پدر، آبا، پدر.»

«لکن او غم‌های ما را بر خود گرفت و دردهای ما را بر خویش حمل نمود. و ما او را از جانب خدا زحمت کشیده و مضروب و مبتلا گمان بردیم. و حال آنکه به سبب تقصیرهای ما مجروح و به سبب گناهان ما کوفته گردید و تأدیب سلامتی ما بر وی آمد و از زخم‌های او ما شفا یافتیم. جمیع ما مثل گوسفندان گمراه شده بودیم و هر یکی از ما به راه خود برگشته بود و خداوند گناه جمیع ما را بر وی نهاد. جان خود را به مرگ ریخت و از خطاکاران محسوب شد و گناهان بسیاری را بر خود گرفت و برای خطاکاران شفاعت نمود.»

اشعیا ۵۳:۴-۶ و ۱۲

روند شفای کمال پرستی

کمال پرستی احساسی است دائم و غالب مبنی بر اینکه هیچ وقت نمی‌توان کاملاً سنجید و یا به حد کافی جلب رضایت کرد. اما سؤال این است که جلب رضایت چه کسی؟ همه، به عبارت دیگر، خود، دیگران و حتی خدا. طبیعتاً، این احساس با عقدهٔ حقارت، وسواس نسبت به انتخاب‌های موجود و تأیید و یا رد شدن توسط دیگران همراه است، و ابری از حس تقصیر نیز تمام این‌ها را می‌پوشاند. شخص کمال پرست همیشه باید احساس گناه کند، هرچند بی‌دلیل، و صرفاً به‌خاطر اینکه احساس گناه کرده باشد!

کمال پرستی تصویری نادرست و تحریف‌شده از خدا می‌سازد و به‌همراه آن احساساتی چون شک، طغیان و خشم را علیه خدایی که هرگز نمی‌توان رضایت او را جلب کرد، برمی‌انگیزد.

درمان کمال پرستی در گرو فیض خدایی است که در عیسای مسیح به‌سراغ ما آمد. اما برای تجربهٔ چنین شفایی باید نسخهٔ پیچیده شده برای روند شفا را بپذیریم.

شفای یک روند است

اولین قدم این است که فکر شفای سریع و آنی را از ذهن خود بیرون کنید. نگذارید کسی شما را با ایدهٔ درمان آنی فریب دهد. در حقیقت، بخشی از مشکل این است که افراد به دنبال راه‌حلی سریع و آسان

می‌گردند، و کمال‌پرستان نیز به سهم خود در به‌کار گرفتنِ «اگر-فقط»ها بسیار خبره‌اند: «اگر، فقط می‌توانستم ...، وضعم بهتر می‌شد». شما در این جای خالی چه می‌نویسید؟ جمله‌ای مثبت؟ «اگر فقط می‌توانستم کتاب مقدس بخوانم، دعا کنم، هدیه بدهم، بشارت بدهم، خدمت کنم؟» یا جمله‌ای منفی؟

- «اگر فقط می‌توانستم از این کار دست بردارم ...»
- «اگر فقط می‌توانستم جلوی‌ش را بگیرم ...»
- «اگر فقط می‌توانستم این کار را ترک کنم ...»
- «اگر فقط می‌توانستم از چهار قانون پیروی کنم، یا سه قدم اساسی را برمی‌داشتم، یا دو برکت را می‌گرفتم، و یا عطایی نصیبم می‌شد، مطمئناً همه چیز درست می‌شد!»

این تقلاها که از سِر استیصال و برای یافتن راه‌حلی است سریع، کوششی است برای دست‌یابی به یک جادو، نه یک معجزه. شفا طی روندی اتفاق می‌افتد؛ کمال‌پرستی یک‌شبه به‌وجود نمی‌آید و یک‌شبه نیز شفا نمی‌یابد. روند شفا شامل رشد در فیض، و برنامه‌ریزی دوباره است و تمام سطوح زندگی را در بر می‌گیرد. ذهن فرد کمال‌پرست باید از مفاهیم تحریف‌شده شفا بیابد. عواطف او باید از احساسات آسیب‌دیده رها، و ادراک‌اش باید از ارزیابی‌های مخرب آزاد شوند. روابط او باید از کشمکش‌های مستأصل‌کننده شفا یابد. همچنین باید از خاطراتی که دائم زندگی او را مختل می‌کنند عمیقاً شفا یابد.

شاید فکر کنید که این نوعی بازسازی کامل است. دقیقاً همین طور است و اولین قدم در روند شفای کمال‌پرستی اطاعت از روند شفا است.

خدا از شما خشنود خواهد بود

نه تنها خدا در تمام مراحل شفا با شما خواهد بود، و شما را فیض خواهد بخشید بلکه از شما خشنود نیز خواهد بود. در کتاب مقدس، کلمه فیض با بخشنده آن، یعنی خدا عجین است. پس نباید فیض را چون کالایی صرف فرض کنیم که کسی به ما می‌دهد. فیض یعنی اینکه خدایی فیاض به سراغ ما می‌آید. «فیض من تو را کافی است» (۲قرنیتان ۹:۱۲). نه فیض، بلکه «فیض من». یکی از جملات محبوب پولس رسول این بود: «فیض خداوند ما عیسی مسیح» (۱قرن ۱۶:۲۳؛ غلاطیان ۱۸:۶؛ فیلیپیان ۲۳:۴؛ ۱تسالونیکیان ۵:۲۸؛ ۲تسالونیکیان ۳:۱۸). پس فیض به معنی کالا نیست، بلکه به این معنی است که خود خداوند با فیض اش به سراغ ما می‌آید. خدای مهربان و فیاض ما را به همان شکلی که هستیم می‌پذیرد، او اکنون، و همین‌جا خود را با کمال محبت به ما تقدیم می‌کند نه وقتی که کامل شویم.

خدا مثل والدینی که کودک نوپای‌شان را دوست دارند، شما را وقتی در روند شفا هستید نیز دوست دارد و از شما خشنود است. آن روزها برای والدین، روزهای خاصی محسوب می‌شوند خصوصاً روزهای مربوط به اولین فرزندشان. کودک به اشیاء و در و دیوار می‌خورد، به زمین می‌افتد و حتی گاهی اوقات خرابکاری می‌کند. ولی آیا پدر و مادرش او را توبیخ می‌کنند و به او می‌گویند که چقدر به خاطر بد راه رفتنش و یا زمین خوردنش از دست او ناراحتند؟ آیا پدرش فریاد می‌زند و می‌گوید: «بچه، چه کار می‌کنی؟» آیا مادرش در تأیید گفته پدر، به فرزند خود می‌گوید: «احمقانه رفتی! عجیب نیست که افتادی و زخمی شدی!»؟ حال می‌بینید که چگونه اغلب خدا را تبدیل به پدری عصبی و نوروپاتیک می‌کنیم. اگر الان عیسای مسیح در حال تعلیم موعظه بالای کوه بود شاید این جمله را

نیز اضافه می‌کرد: «اگر شما که شریر هستید می‌دانید چگونه با کودکان نوپای تان رفتار کنید، چقدر بیشتر پدر آسمانی شما در روند شفای تان از شما خشنود خواهد شد.» (به متی ۱۱:۷ رجوع کنید). خدا در تمام مراحل شفا از شما خشنود خواهد بود.

عوامل ریشه‌ای

مشکلات عاطفی اغلب ناشی از نگرش دوران کودکی ما نسبت به خدا، مردم و زندگی است. درک ما از پدر آسمانی مان و نیز احساسی که نسبت به او داریم نشأت گرفته از درک ما از والدین مان و احساسی است که نسبت به آنها داریم؛ درک و احساسی که بسیار درهم‌تنیده، و گاه‌ها مغشوش‌اند. اما احساسات گناه‌آلود و ضدونقیض انعکاس صدای خدا نیستند. بلکه اغلب انعکاس صدای پدر، مادر، خواهر، برادر و یا چیزی هستند که در ما نهادینه شده و به ما فشار می‌آورد. به‌یاد داشته باشید که ما اکثر الگوهای ارتباطی خود را از نحوه ارتباط مان با افراد خانواده نمونه‌برداری می‌کنیم.

۱. **والدین همیشه ناراضی.** یکی از شایع‌ترین عواملی که باعث ایجاد کمال‌پرستی و افسردگی می‌شود والدین همیشه ناراضی‌اند. چنین والدینی فرزندان خود را به‌طور مشروط محبت می‌کنند و آن هم در برابر معیارهای خاصی که فرزندان‌شان باید بر اساس آنها رفتار کنند. به‌طور مثال باید در تحصیل رتبه بالایی کسب کنند یا در ورزش یا در زندگی روحانی بهترین عملکرد را داشته باشند. چنین والدینی نه تنها فرزندان خود را تأیید و تشویق نمی‌کنند بلکه دائماً مورد انتقاد نیز قرار می‌دهند. حتی رضایت این والدین نیز مشروط است. تشویق نیز همیشه با تأکید بر این که «تو

می‌تونستی، و باید بهتر از این عمل کنی!» صورت می‌گیرد. سه نمره بیستی که بچه در کارنامه خود دارد زیاد به چشم نمی‌خورد ولی در مورد نمره ۱۸، والدین خاطرنشان می‌کنند که «فکر می‌کنم اگر بیشتر سعی کنی می‌تونی به جای ۱۸ نمره ۲۰ بگیری!» وقتی او بیشتر تلاش می‌کند و نمره ۲۰ می‌گیرد و مطمئن از رضایت مادر خود کارنامه را به او نشان می‌دهد، مادرش لحظه‌ای به او نگاه می‌کند و ناگهان با عصبانیت می‌گوید: «وای، خدای من، چرا پیرهنت را لکه کردی؟ حتماً چیزی خوردی و روی پیرهنت ریختی. تمام روز این لباس کثیف تنت بود؟» این سخنان را می‌توان در حقیقت چنین تعبیر کرد: «بچه ناسپاس و دست‌وپا چلفتی! تو با این کارت آبروی منو پیش دیگران بردی! حالا مردم در مورد من که به مادرم چی فکر می‌کنن؟».

والدین همیشه ناراضی، که محبت‌شان نیز مشروط است، باعث می‌شوند اهداف دست‌نیافتنی، و معیارها غیرقابل حصول شوند. سال‌ها پیش خانمی به من گفت هر وقت من در موعظه از کلمه اطاعت و یا مطیع بودن استفاده می‌کنم او دچار ناراحتی و حس تقصیر می‌شود. زیرا در کودکی، مادرش عادت داشت هر روز موقع بازی لباس‌های شیکی تن او کند. بعد به او می‌گفت: «الآن که برای بازی بیرون می‌روی مراقب باش که لباس قشنگ‌تو کثیف نکنی. به سختی تونستم چین و چروک‌هاش رو اتو کنم». خوب می‌توانید تصور کنید که تا بعد از ظهر چه به سر لباسش می‌آمد. و وقتی دخترک به خانه برمی‌گشت، مادرش با عصبانیت او را سرزنش می‌کرد که، «دختر بی‌ادب! هیچ‌وقت به حرف من گوش نمی‌کنی!» مادرش از او خواسته‌هایی داشت غیرمنطقی، غیرواقعی و دست‌نیافتنی، و وقتی او نمی‌توانست به این خواسته‌ها پاسخ بدهد حس

تقصیر و مجازات سر بلند می‌کرد. از آنجا که این خانواده شدیداً مذهبی بودند، تعجب‌آور نیست که دختر کوچک‌شان، که اکنون زنی است بالغ، با تصورات نادرست در مورد خدا، و با عزت‌نفس ضعیف و حس تقصیر در کشمکش باشد.

۲. شرایط غیرقابل پیش‌بینی خانه. چارلز دیکنز در یکی از آثار خود چنین می‌نویسد: «در دنیای بچه‌ها، بی‌عدالتی بزرگ‌ترین ضربه عاطفی است.» شرایط غیرقابل پیش‌بینی خانه، بی‌عدالتی می‌آفریند. والدین اگر نتوانند احساسات خود را کنترل کنند، کودک هرگز نمی‌فهمد که از آنها چه نوع واکنشی خواهد دید.

دوست من بتی زندگی مسیحی پرفراز و نشیب و وحشتناکی داشته است. هرچند سخت تلاش می‌کرد، ولی ایمان و اعتماد داشتن برایش بسیار سخت بود. احساس محکومیت و حس تقصیر در او به قدری شدید بود که نمی‌توانست به کلیسا بیاید. سرانجام تصمیمی گرفتیم. قرار شد او در ردیف آخر و نزدیک یکی از درهای خروجی بنشیند، به این ترتیب اگر تحمل نکته‌ای از موعظه من برایش دشوار بود می‌توانست راحت بیرون برود. بتی بارها در وسط موعظه، بدون آنکه چیزی بگویم که باعث ناراحتی او بشود، بلند شد و بیرون رفت.

او در خانواده‌ای بزرگ شده بود که روز و شب در آن در ترس و لرز به سر می‌برد. پدرش الکلی، اما مادرش زنی ساکت و آرام و محبوب بود، همچون آتشفشانی آرام که هر لحظه امکان دارد فوران کند. هیچ‌گاه گفته بتی را فراموش نخواهم کرد: «هرگز نمی‌تونستم پیش‌بینی کنم که می‌خواهند محبتم کنند یا کتک‌ام بزنند! و هیچ‌وقت هم نتوانستم دلیل این

دو کارشون رو بفهمم.» به این ترتیب پرواضح بود که او فکر کند خدا نیز چون والدینش غیر قابل پیش‌بینی، غیرمنطقی و غیرقابل اعتماد است. او علاوه بر زخم‌های عاطفی، از لحاظ جسمانی نیز آسیب‌دیده بود. یک‌بار مجبور شده بودند فک دررفته او را عمل کنند. این جراحات خاطرات دردناک عمیقی در او به‌جا گذاشته بود و نیاز داشت از این خاطرات شفا یابد، قبل از اینکه بتواند به خدایی ایمان بیاورد که «هر بخشش خوب و کامل از اوست، خدایی که نور در اوست و هیچ سایه‌ای از تبدیل و تغییر در او نیست» (یعقوب ۱:۱۷).

چنین شرایط خانوادگی می‌تواند زمینه‌ساز کمال‌پرستی و استیصال عاطفی شود. والدین همیشه‌ناراضی، عدم پذیرش خود، معیارهای غیرواقعی و دست‌نیافتنی، پیام‌های مخدوش و کشمکش‌های غیرقابل تحمل، فرد را طوری برنامه‌ریزی می‌کنند که به‌شیوه نادرستی از خود واکنش نشان دهد.

حالا می‌بینید چرا شفا روندی است که مستلزم زمان، تلاش، کمک مشاوره‌ی مجرب و حمایت محبت‌آمیز و دائمی کلیسای مسیح است. چقدر احتیاج به تأیید، حمایت و خدمت دیگر اعضای کلیسا داریم! یعقوب خاطر نشان می‌کند که در موارد بسیاری احیا، تازه شدن و شفا فقط زمانی اتفاق می‌افتد که ما مشکل خود را با دیگران در میان می‌گذاریم و برای یکدیگر دعا می‌کنیم (یعقوب ۵:۱۶).

قدرت گوشه‌گیری و انزوا

آسیب‌های بی‌شماری بر ما وارد می‌آیند که طبقه‌بندی‌شان بسیار دشوار است. این آسیب‌ها جزء لاینفک زندگی در این دنیای سقوط کرده‌اند. بن

ترسوترین فردی است که تا کنون به او مشورت داده‌ام. حتی در موقع مشورت نمی‌توانستم صدایش را بشنوم. دائم می‌پرسیدم: «بن، چی گفتی؟» ما تمرینی آغاز کردیم تا بن بتواند کمی بلندتر صحبت کند. او را مجبور می‌کردم تا مطلبی را برایم بخواند. می‌گفتم: «بن، کمی بلندتر بخوان. خودت رو ابراز کن. بلندتر بخوان!» او می‌ترسید مبادا باری برای دیگران باشد. رفتار او باعث می‌شد تا دیگران پیش او احساس ناراحتی کنند. او چنان رفتار می‌کرد که گویی پلاکاردی به دست گرفته که بر روی آن نوشته شده «مرا ببخشید که زنده هستم و زندگی می‌کنم».

آیا تا کنون در مورد "حلیمان بزدل و پخمه" شنیده‌اید؟^۱ پخمه‌ها نشانه‌ای دارند مثل رنگ زرد چراغ راهنمایی که به آنها هشدار می‌دهد. شعارشان نیز چنین است: «پخمه‌ها وارثان زمین خواهند شد، البته اگر دیگران شکایتی نداشته باشند!» آپتون دیکسون این گروه را در آمریکا بنیان گذاشت و نشریه‌ای نیز منتشر کرد به نام "قدرت گوشه‌گیری و انزوا". فکر کنم بن می‌توانست یکی از افراد هیأت مدیره این گروه بشود.

پیشرفت بن زمانی شروع شد که صحبت کردن با هم را آغاز کردیم، ولی شفای واقعی در سمیناری اتفاق افتاد که به منظور بهبود زندگی مشترک زوج‌ها ترتیب داده شده بود. بن که زوج‌هایی با محبت و پذیرا احاطه‌اش کرده بودند یکسری از خاطرات تلخ خود را بازگو کرد. او گفت: «به یاد می‌آورم که همسایه‌ها در مورد خانواده من غیبت می‌کردند. مادرم زنی ضعیف و عصبی بود. او دچار آشفتگی روانی شده بود و سال‌ها همچون زنی روان‌پریش زندگی می‌کرد. به یاد می‌آورم که چگونه همسایه‌ها پیچ

۱ اگر حرف اول کلمات Dependent Order of Really Meek and Timid Souls را کنار هم بگذاریم کلمه (Doormats) "توسری خور یا پخمه" درست می‌شود. و.

می‌کردند که «بن باعث آشفتگی روانیِ مادرش شد، چون دائماً به دامن مادرش می‌چسبید و نمی‌گذاشت او آرامش داشته باشد.» این بار برای شانه‌های یک طفل و یا حتی یک نوجوان بسیار سنگین بود. به عبارت دیگر پیامی که او می‌گرفت این بود که «تو باعث آشفتگی روانیِ مادرت شدی!» بن گریه می‌کرد و حق‌حق می‌زد، و از این خاطرات آزاد می‌شد و اعضای گروه او را محبت می‌کردند و می‌پذیرفتند. این کار باعث شد که بار سنگینی از دوش او برداشته شود، چرا که او توانست به احساس ندامت و عذاب وجدانی که سال‌ها به خاطر اتهامی ناروا متحمل شده بود خاتمه دهد.

آنچه در مورد دیگران می‌گوییم می‌تواند آنها را زخمی و مجروح کند. طفلی را فرض کنید که این آسیب، در اثر تحقیر و تنفر در فکر و ذهن او به وجود می‌آید، عفونت می‌کند، و تبدیل به قانقاریا می‌شود و روزی بر شخصیت او که فردی بالغ شده تأثیر می‌گذارد.

گفته‌هایی مثل این: «من از این می‌ترسم که وقتی او بزرگ شد شبیه عموش بشه!» حالا عموی او چه کسی است؟ کسی که ده سال از عمر خود را در زندان سپری کرد و عاقبت در تیمارستان مرد.

یا این یکی: «این بچه چه بدقیافه است! کاش ذره‌ای از قیافه برادرش را داشت.»

و یا دختری که خواهری زیباتر از خود دارد و دائماً در جمع خانوادگی خود می‌شنود که «این دختر معمولیه است!»

و اما دربارهٔ آسیب، رنج و عذاب، حس تقصیر، و تنفر و ترس ناشی از مسائل جنسی چه بگوییم که فکر مردم را دائماً اشغال می‌کند. کنجکاوی‌های دوران کودکی، زمانی که بچه‌ها در پی کشف تغییرات

فیزیکی بدن‌های همدیگر هستند. و یا پسران و دخترانی که برادر و خواهر کوچک خود را با تهدید و رشوه مورد سوءاستفاده جنسی قرار می‌دهند. اعمالی که هیجان‌ات احساسی شدیدی در کودکان ایجاد می‌کند که در آن سن و سال برای‌شان واقعاً مخرب است. مثل اینکه برق ۲۲۰ ولتی را از سیم ۱۲ ولتی عبور بدهیم. و یا پدران و ناپدری‌هایی که از دختران خود مثل کنیزان سوءاستفاده جنسی می‌کنند. سکس یا اعمال جنسی به دلیل ماهیت پیچیده خود وحشتناک‌ترین تضادهای رفتاری را پدید می‌آورند. دلهره و اشتیاق، ترس و لذت، و تنفر و محبت، همه با هم تبدیل به زمین‌لرزه‌ای عاطفی می‌شوند که می‌تواند شخص را از درون ویران کند.

خشم (غضب)

تنفر مشکلی واقعی است، به‌نظر شما این‌طور نیست؟ خشم، تلخی، انزجار، تنفیری که در عمیق‌ترین بخش وجود انسان دفن می‌شود. گاهی از مراجعین خود می‌پرسم: «آیا "خشم" کلمه‌ی تندی است؟» آنها اغلب سرشان را پایین می‌اندازند و می‌گویند: «نه. کلمه‌ی تندی نیست.» نگذارید فروتنی ظاهری و پخمه‌گونه شما را بفریبد. من هنوز باید روی فردی کار کنم که از مشکلات عاطفی ناشی از کمال‌پرستی رنج می‌برد و از چیزی هم عصبانی نیست. خشم ممکن است زیر لایه‌هایی از ترس، فروتنی و پرهیزکاری روحانی مدفون شده باشد، ولی وجود دارد.

در روند شفا باید جرأت به‌خرج داد و سرپوش خشم را برداشت و آن را به‌حضور خدا آورد و بر صلیب گذاشت، یعنی جایی که به آن تعلق دارد. تا وقتی که مشکل را تشخیص ندهیم و واقع‌گرایانه با آن برخورد نکنیم و حل و فصلش ننمائیم هیچ شفایی رخ نخواهد داد. حل مشکل یعنی افرادی

را که به ما آسیب رسانده‌اند و مایهٔ تحقیرمان شده‌اند ببخشیم؛ یعنی اینکه تمایلات انتقام‌جویانه نسبت به آنها را به خدا تسلیم کنیم. به محبت بخشایندهٔ خدا اجازه دهید تا روح غرق در حس تقصیرتان را بشوید.

سال‌ها پیش استاد یکی از دانشکده‌های مسیحی با من تماسی گرفت که باعث تعجبم شد. او یکی از جملاتی را که من در وعظی که در مدرسه آنها در مورد بیداری روحانی کرده بودم خاطرنشان کرد. او گفت: «به یاد می‌آورم که شما گفتید ”هرگاه نسبت به محرکی خارجی واکنشی غیرمعمول نشان دادید مراقب باشید، زیرا احتمالاً در دام برخی صدمات عاطفی عمیق که در وجودتان نهفته است، افتادید.“ حدس می‌زنم این همان اتفاقی است که برای من افتاده است». سپس به شهر ما آمد و تقریباً یک‌هفته با هم وقت گذرانیدیم.

او مردی تحصیل‌کرده و بسیار روحانی بود و دانش عمیقی نیز از کلام خدا داشت. اما روزی در محوطهٔ دانشکده برخوردی صورت گرفته بود و او که اغلب بر رفتار خود کنترل داشت در یک چشم به هم زدن از کوره در رفته، و خشمناک از خود واکنش نشان داده بود. خشم و غضب کلمهٔ مناسبی برای توصیف رفتار او است. او نسبت به رفتار خود شوکه شده بود و به شدت احساس تقصیر می‌کرد. نمی‌دانست چه باید بکند و هرچه کلام خدا را می‌خواند و دعا می‌کرد و واقعه را به دست خدا می‌سپرد بهبودی در وضع‌اش ایجاد نمی‌شد. وقتی اعتراف می‌کرد واقعاً بر لبهٔ پرتگاه بود و عذاب می‌کشید: «نمی‌توانم باور کنم، ولی وقتی این اتفاق افتاد، واقعاً چنین احساس می‌کردم که دلم می‌خواهد بروم بیرون و کسی را بکشم.»

پیدا کردن ریشه‌های مشکل او کار سختی نبود، ولی او در پذیرفتنش مشکل داشت. وقتی در مورد آن صحبت می‌کرد دائماً می‌گفت: «اما این احمقانه است ... این موضوع نمی‌تواند دلیل آن برخورد باشد!» به او گفتم: «هیچ چیزی احمقانه نیست. آن موضوع را برایم تعریف کن.»

او گفت: «من کودکی باهوش و استثنایی بودم، در واقع از بدو تولد تیزهوش و نابغه بودم. در شش سالگی از نظر فکری پانزده‌ساله به نظر می‌رسیدم. آن‌قدر باهوش بودم که زندگی با کسانی که به اندازه من بهره هوشی نداشتند برایم دشوار بود. همیشه در کلاس درس اولین، ولی در زمین بازی آخرین بودم. زنگ تفریح برایم جهنم بود. خاطرات تلخی از آن دوران دارم. پسری باهوش بودم که دیگران دستم می‌انداختند و مسخره‌ام می‌کردند. پسران و دختران خشن و قلدر تهدیدم می‌کردند، عذابم می‌دادند، و به زمین می‌انداختند و زخمی می‌کردند.» ولی آنها بیشتر از همه، او را از نظر عاطفی فلج کرده بودند. او از حافظه فوق‌العاده خود در عجب بود. اسم تمام بچه‌ها را به خاطر داشت، حتی لباس‌هایی را که به تن می‌کردند. حتی پس از گذشت زمان بسیار، تمام خاطرات در ذهن او مانده بود، و او اکنون به این چشمه غضب نفوذ کرده بود. وقتی وقایع را با هم مرور می‌کردیم اسم کودکانی را که در آنها دخیل بودند نام می‌برد. به او کمک کردم تک‌تک آنها را ببخشد، به این ترتیب که از او می‌پرسیدم: «آیا دُن را می‌بخشی؟ آیا سَلی را می‌بخشی؟ آیا ...» آیا این عمل پیش پا افتاده و ناچیز به نظر می‌آید؟ کاملاً برعکس، این عمل بسیار دردناک است. اما او در دعا فیض یافت تا بتواند تک‌تک کودکانی را که زندگی را برایش غیرقابل تحمل کرده بودند، ببخشد. روح‌القدس نیش آن خاطرات دردناک را کشید و قدرت مخرب‌شان را خنثی کرد. این سرآغاز تغییری بنیادین بود و مدتی

طول کشید تا قدرت شغابخش خدا جراحتهای دردناک و زجرآور قلب او را فرا بگیرد.

توجیه خدا

چنین رنجشی درونی در واقع خشمی است که در برابر بی‌عدالتی فریاد برمی‌آورد: «من یک قربانی بودم. هیچ انتخابی نداشتم. من انتخاب نکردم که به این دنیا بیایم. من والدینم را انتخاب نکردم. خواهر و برادرانم را خودم انتخاب نکردم. بیماری و نقص عضوم را خودم انتخاب نکردم. من قربانی شدم و آسیب‌ها و زخم‌هایی که خوردم و خواری و خفتی که تحمل کردم ناعادلانه است.» این خشم پنهان اغلب از درون کمال پرستانی سر بلند می‌کند که می‌خواهند هر اشتباهی را که می‌بینند اصلاح کنند و هر چیز نادرستی را که در جهان وجود دارد تصحیح نمایند.

صلیب جایی است که شخص آسیب‌دیده می‌تواند شفا یابد، یعنی نقطه‌ای اوج بی‌عدالتی. پ. ت. فورسیت در کتاب پرمحتوای خود، صلیب را "توجیه خدا" می‌نامد.

خدا در صلیب همدردی کامل خود را با ما نشان داد، چه در رنج ناحقی که می‌بریم، و چه در مجازات به‌حقی که می‌کشیم. هیچ بی‌عدالتی‌ای فراتر از آنچه بر صلیب روا رفت وجود ندارد. هیچ‌کس هرگز به اندازه‌ی خداوند ما طرد نشده است. اتهاماتی که به او زدند، محاکمه و مصلوب شدنش، بی‌عدالتی محض بود.

هیچ‌وقت نگویید «خدا چه می‌داند رنج کشیدن یعنی چه!» و هیچ‌وقت فکر نکنید که خدا اجازه می‌دهد رنجی را متحمل شویم که خود حاضر به تحمل آن نیست. او مثل بره‌ای شد که به کشتارگاه می‌برند؛ تمام حقوق او

سلب، و تمام قدرتش از او گرفته شد. او از حمایت دوستانش نیز محروم شد چرا که او را واگذارند و گریختند؛ در حالی که دشمنان تحقیر و عریانش کردند و مورد تمسخر و استهزایش قرار دادند. «اگر پسر خدا هستی، پایین بیا و اگر قدرت داری آن را ثابت کن.»

وقتی به صلیب نگاه می‌کنیم به این واقعیت پی می‌بریم که مسیح نه صرفاً روی زیبا و خوش‌منظر حقیقت بلکه به‌یقین حقیقت و راستی است. صلیب بیانگر حقیقتی هولناک و تهوع‌آور در مورد همه ما است؛ حسادت، تنفر، شهوت، خودخواهی و خشمی که دنیای سقوط کرده و گناه‌آلود را فراگرفته است. در این دنیا، حقیقت زندگی در مصلوب شدن پسر خدا ظاهر شد. حال می‌بینیم که خدا می‌داند زندگی کردن در چنین دنیایی یعنی چه. او شفادهنده زخم‌های ما است، او کاهن اعظم ما است، و ضعف‌های ما را لمس کرده است.

برای افراد کمال‌پرست خبری باورنکردنی هست، خبری آن‌قدر خوب که مشکل می‌شود باورش کرد، و برای آن‌دسته از افرادی است که نمی‌توانند با تضادها و کشمکش‌های درونی خود روبه‌رو شوند، و فکر می‌کنند که نمی‌توانند آنها را با خدا در میان بگذارند. من بارها در دفتر کارم چنین جملاتی شنیده‌ام «چگونه می‌توانم این مسائل را به خدا بگویم؟ چگونه می‌توانم زخم‌ها، عقده‌ها، خشم و انزجارم نسبت به مردم و البته نسبت به خود خدا را به او اظهار کنم؟ چگونه می‌توانم این مطالب را با او در میان بگذارم؟» آیا درک نمی‌کنید؟ او بر صلیب تمام این چیزها را و حتی بیشتر از آن را تجربه کرده است.

خدا بر روی صلیب، از طریق مسیح تمام این احساساتِ دردناک را در محبت خود جذب کرده است. این احساسات وارد قلب او شدند، روحش را شکافتند و در اقیانوس بخشش او حل، و به دست فراموشی سپرده شدند. پولس رسول، یکی از بدترین دشمنانِ ایمان مسیحی، کسی که از عیسای مسیح نفرت داشت و به او توهین می‌کرد، با حضور در زمان شهادت استیفان، اولین شهید مسیحی، خشم و غضب خود را نشان داد. وقتی پولس فهمید که قلب پر از فیض خدا خشم او را در خود جذب کرده، چنین نوشت: «خدا در مسیح بود، (اجازه بدهید موضوع را شخصی کنیم) و مرا با خود مصالحه می‌داد و خطایای مرا به حساب من نگذاشت.» (۲قرن‌تیاں ۱۹:۵)

هیچ درد و رنج عمیق و یا احساس تنفر و غضبی برای خدا ناآشنا نیست. هیچ موردی وجود ندارد که شما نزد خدا ببرید و او قادر به درک آن نباشد. او شما را با محبت و فیض خود می‌پذیرد.

از آنجا که عیسای مسیح می‌دانست برای ما باور کردن این موضوع چقدر دشوار است، در شبی که قرار بود مصلوب شود، شام مقدس (عشای ربانی) را بنیاد نهاد. نان و شراب، چیزهای ساده‌ای هستند که ما می‌توانیم لمس کنیم، بجشیم و جزوی از وجودمان کنیم. او گفت: «بخورید و بیاشامید تا یادآور تمام این چیزها باشد.» (متی ۲۶:۲۶-۲۸)

وقتی بدن او را می‌گیریم و می‌خوریم، از بدن پاره شده او شفا می‌بینیم و برای نقص‌هایمان کمال می‌یابیم. در حینی که پیاله را می‌نوشیم، محبت شفابخش و بخشاینده او وارد جان‌ها و بدن‌هایمان می‌شود.

«ای شفا‌دهنده زخم‌ها، ای که خود شکسته شدی، ما تمام شکستگی‌های زندگی‌مان را به تو می‌دهیم و از تو می‌خواهیم که آنها را پیوند بزنی و کامل بگردانی. آمین.»

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیکی

«ما جرأت نمی‌کنیم خود را از زمره کسانی بشماریم یا با کسانی قیاس کنیم که خودستایند. چه نابخردانه است که آنها درباره خویشتن با میزان‌های خودشان قضاوت می‌کنند و خود را با خود می‌سنجند. پس هرکه فخر می‌کند، به خداوند فخر کند. زیرا نه آن که خودستایی کند، بلکه آن که خدا او را بستاید، پذیرفته می‌شود.»

۲قرننیاں ۱۰:۱۲-۱۳، ۱۷-۱۸

«اینک به راستی در قلب راغب هستی. پس حکمت را در باطن من به من بیاموز.»

مزمور ۵۱:۶

خودِ واقعی مان یا سوپرمن؟

شخص کمال پرست باید بیاموزد که در مسیح شخصیت واقعی خود را داشته باشد. هر چند در پذیرفتن شخصیت واقعی خود است که با بزرگ‌ترین مشکلاتش مواجه می‌شود، و همین‌جا است که به شفای عمیق و برنامه‌ریزی دوباره نیاز دارد. یکی از وحشتناک‌ترین عواقب کمال پرستی، بیگانگی فرد با شخصیت واقعی خود است. اجازه دهید ببینیم که این بیگانگی غم‌انگیز چگونه آغاز می‌شود و چطور اتفاق می‌افتد.

کودک در دوران رشد پیام‌هایی در مورد خود، خدا، دیگران و روابط میان انسان‌ها دریافت می‌کند. این پیام‌ها یا به او تعلیم داده می‌شوند و یا شخصاً آنها را دریافت می‌کند. این پیام‌ها مستقیماً از طریق گفته‌ها و اعمال انجام شده و یا ناگفته‌ها و اعمال انجام‌نشده ارسال می‌شوند و اغلب متأثر از عوامل متعددند. پیام‌ها آهسته و پیوسته و ناخودآگاه به کودک منتقل می‌شوند. کودکی که پیام‌هایی منفی دریافت کرده است چنین درکی از خود خواهد داشت «منو همون‌طور که هستم دوست ندارند و نمی‌پذیرند. من تمام تلاشمو کردم تا همون‌طور که هستم مقبول دیگران باشم. پس اگر تبدیل به شخص دیگه‌ای بشم آنها منو می‌پذیرند و محبت می‌کنند.»

کودک مثل افراد بالغ نیست که درصدد حل مشکلات خود باشد. او نمی‌داند چه چیزی در زندگی‌اش در حال رخ دادن است. نمی‌داند که قادر نیست نیازهای اساسی، عمیق و خدادادی خود را که برای رشد و نمو انسان لازم است برآورده کند. برخی از احساسات ضروری چون احساس

امنیت، مقبولیت، تعلق و ارزشمندی را هرگز تجربه نمی‌کند. نیاز او برای محبت شدن و اینکه بیاموزد محبت کند هرگز برآورده نمی‌شود. در عوض اضطرابی عمیق و احساساتی چون ناامنی، بی‌ارزشی و عدم مقبولیت در کودک رشد می‌کند، و او دست به تقلایی رنج‌آور و طولانی می‌زند تا تبدیل به شخص دیگری شود.

مسئله غم‌انگیز این است که شخصیت خدادادی فرد هرگز فرصتی برای رشد نمی‌یابد. استعدادها منحصراً به فرد او پرورش نمی‌یابند. شخصیت واقعی او انکار و خرد می‌شود و نوعی شخصیت کاذب جای آن را می‌گیرد. تمام توان روحانی و عاطفی او که باید صرف پرورش شخصیت خدادادی او شود، صرف خلق تصویری نادرست و ایده‌آلی از خود می‌شود. متأسفانه، این روند مُخَرَّب، با مسیحی شدن فرد، به‌طور خودکار متوقف نمی‌شود. البته بخشش، محبت پذیرا و فیض خدا به بخشی از لایه‌های سطحی خودِ غیرواقعی او نفوذ می‌کند و روح تازه‌ای از صداقت را به زندگی او می‌دمد.

اما اگر احساسات فرد به‌شدت مجروح شده باشد، به شفای عمیق نیاز خواهد داشت. زیرا اغلب شخصیت کاذب وارد زندگی مسیحی می‌شود و خود را با تجربیات جدید مذهبی وفق می‌دهد.

سوپرمن ما در جنگ با شخصیت واقعی مان

فرق سوپرمن، و شخصیت واقعی چیست؟ سوپرمن تصویری نادرست و ایده‌آلی از شخصیتی است که فرد فکر می‌کند باید آن را به خود بگیرد تا دیگران او را بپذیرند و محبت کنند. سوپرمن تصویری خیالی از شخصیت فرد است. از آنجا که او فکر می‌کند: «اگر دیگران به شخصیت واقعی من پی

ببرند هرگز من را دوست نخواهند داشت»، به منظور جلب محبت و پذیرش دیگران سعی و تقلا می‌کند تا از خود سوپرمن بسازد.

او این باور غلط را حتی نسبت به خدا نیز تعمیم می‌دهد، خدایی کامل که انتظار کمال از ما دارد، و فقط باید جنبه خوب خود را به او نشان بدهیم و بگذاریم فقط سوپرمن ما را ببیند و نه شخصیت واقعی مان را.

بگذارید سؤالی بسیار خصوصی از شما بپرسم. وقتی که در تفکر و یا دعا به حضور خدا می‌آیید، کدام یک از این دو شخصیت را به او نشان می‌دهید؟ یک بار از مبشری موفق که به خاطر مشکلات احساسی و روحانی اش پیش من آمده بود این سؤال را کردم. از او پرسیدم: «وقتی در دعا به حضور خدا می‌روی، کدام شخصیت خود را رو می‌کنی؟ تصویری که از خود در ذهن و خیال داری و به حضور خدا می‌آوری چیست؟» و به او گفتم: «لطفاً فوری جواب نده. مدتی فکر کن. ما صبر می‌کنیم تا تو کمی درباره اش فکر کنی.»

او چندی در سکوت نشست. سپس به من گفت: «می‌دانی، من هرگز این‌طور فکر نکرده بودم. می‌خواهم با شما روراست باشم. فکر می‌کنم که همیشه در بهترین وضعیت روحانی، و هاله به سر به حضور خدا رفته‌ام. باید خالصانه اعتراف کنم که همیشه چون سوپرمن به حضور خدا رفته‌ام. فکر نمی‌کنم که هیچ‌وقت با خود واقعی‌ام یعنی همان‌طور که هستم به حضور او رفته باشم.» سپس سرش را تکان داد و گفت: «من بارها این سرود را که می‌گوید "درست همان‌طور که هستم" خوانده‌ام، ولی هر وقت که به حضور خدا آمده‌ام برعکس آن رفتار کرده‌ام.»

او تنها فردی نیست که این مشکل را دارد. هزاران راه زیرکانه برای سوپرمن شدن در حضور خدا و مخفی ساختن خود واقعی مان وجود دارد.

یکی از این روش‌ها روش آینده‌نگری است: «خداوندا، من هنوز سوپرمن نشده‌ام. ما هر دو خوب می‌دانیم که هنوز سوپرمن نشده‌ام ولی روزی خواهم شد. بلاخره روزی آن مسیحی کامل خواهم شد. بلاخره روزی به اندازه کافی دعا خواهم کرد، کلامت را خواهم خواند، به اندازه کافی بشارت خواهم داد و به‌خاطر تو کارهای فوق‌العاده‌ای خواهم کرد. روزی خود ایده‌آلی‌ام خواهم شد. بلاخره سوپرمن خواهم شد. پس لطفاً حالا به خود واقعی‌ام زیاد توجه نکن. خداوندا، خواهش می‌کنم به آینده نگاه کن، آن وقت که من سوپرمن خواهم شد.»

روش دوم روش ندامت است. این‌جا است که عزت‌نفس ضعیف و عقده حقارت وارد زندگی فرد کمال‌پرست می‌شود: «خداوندا، لطفاً به خود واقعی من و به گناهان و شکست‌ها و نقصانم نگاه نکن. به خود واقعی‌ام نگاه نکن زیرا می‌دانی چقدر از آن متنفرم. فکر می‌کنم که تو نیز از خود واقعی من و تمام شکست‌ها و نقصان‌هایم شدیداً متنفری. ولی خداوندا تو از اهداف من آگاهی. از آنجا که ما هر دو از خود واقعی من متنفریم، پس من طرف تو هستم، بنابراین سوپرمنم!»

در این روش زیرکانه، تحقیر کردن خود تبدیل به مجازاتی درونی و دائمی برای تحت تأثیر قرار دادن خدا می‌شود. فرد امیدوار است که خدا به خود واقعی او نگاه نکند بلکه فقط سوپرمن او را ببیند. چون خدا نمی‌تواند خود واقعی زشت و غیرقابل قبول فرد را تحمل کند، و چون خود فرد نیز دائماً به خدا می‌گوید: «نمی‌توانم خود واقعی‌ام را تحمل کنم»، بنابراین خدا باید تحت تأثیر معیارهای عالی او قرار بگیرد، هویت واقعی او را بشناسد و به این ترتیب او را بپذیرد و محبت کند.

غم‌انگیز این که خود واقعی چنین فردی از نظر عاطفی در کودکی و خامی باقی می‌ماند و رشد نمی‌کند، و به این دلیل است که برخی رفتارهای کودکانه از او سر می‌زند. چنین فردی در مقطعی از گذشته جا مانده و هرگز رشد نکرده است. البته جسماً به اندازه یک زن یا مرد بالغ رشد کرده، ولی از نظر روحانی و عاطفی نابالغ مانده است.

سوپرمن ما و احساسات

فرد کمال‌پرست (سوپرمن) در زمینه احساسات بیش‌ترین مشکلات را دارد زیرا خود را فردی می‌پندارد که نباید هیچ‌گونه تجربه احساسی داشته باشد. او معمولاً عیسای مسیح را نه آن‌طور که کتاب مقدس می‌گوید بلکه آن‌گونه که خود می‌خواهد "حلیم و افتاده" می‌بیند. عیسایی که او در ذهن خود می‌سازد، شخصی است ترسو، منفعل و خوددار که هرگز احساساتش را بروز نمی‌دهد. او از نظر احساسی به شدت خود را کنترل می‌کند و معمولاً به هیچ وجه ابراز احساسات نمی‌کند.

هرچند چیزی به‌عنوان احساس بد یا احساس خوب وجود ندارد؛ احساس صرفاً احساس است. در واقع احساسات نتیجه طیف وسیعی از چیزهایی است که شخصیت شما بروز می‌دهد. هیچ‌یک از عواطف به‌خودی‌خود گناه‌آلود نیستند. نحوه برخورد ما با این عواطف تعیین‌کننده درستی یا نادرستی آنها است، و همچنین نشان خواهد داد که آیا آنها ما را به سمت پارسایی هدایت خواهند کرد یا به سمت گناه. عواطف بخش بسیار مهمی از خصوصیات شخصیتی است که خدا در وجود ما نهاده است.

یکی از احساساتی که سوپرمن ما اغلب آن را بد تلقی می‌کند احساس خشم است. من در محیطی بارآمدم که در آن، در مورد خشم موعظه‌هایی

غیرکتاب مقدسی، غیرواقعی و مخرب ایراد می‌شد، مبنی بر اینکه خشم احساسی نامقدس است. سال‌ها طول کشید تا توانستم بر این طرز فکر غلبه کنم. این نوع نگرش نزدیک بود زندگی مسیحی مرا نابود، و زندگی مشترک‌ام را خراب کند. من مجبور بودم یاد بگیرم که چگونه به طریقی درست خشم خود را نسبت به همسرم ابراز کنم. زوج‌ها باید یاد بگیرند که چگونه این کار را به طریقی قابل قبول انجام دهند.

در مرقس ۵:۳ می‌خوانیم که عیسیای مسیح با خشم به جماعتی که در اطرافش بود نگاه کرد. هرچند این تنها جایی است در عهد جدید که می‌گوید عیسیای مسیح واقعاً خشمگین شد، تصور من بر این است که او در حینی که صرافان را با شلاق از هیكل بیرون می‌کرد، و آنجا که برخی را "کوران، قبور سفید شده، قاتلان، ماران و افعیان" می‌خواند، واقعاً خشمگین بود. (متی ۲۳). عیسیای مسیح موقع خشم و غضب همان قدر مقدس و الهی بود که در مواقع دیگر. محبت کامل و خشم اغلب همراه‌اند، در واقع خشم نتیجه محبت کامل است.

ما مسیحیان گاهی با کلمات بازی می‌کنیم، و آنچه می‌گوییم هر چند خوب به نظر می‌رسد ولی مردم را دچار سردرگمی می‌کند. برای مثال می‌گوییم: «این خشم نیست؛ بلکه عصبانیتی موجه است!» چرا روراست نیستیم و نمی‌گوییم که خشم نیز کاربردی صحیح دارد و به خودی خود احساسی گناه‌آلود نیست؟ این مردم را کمتر دچار سردرگمی خواهد کرد.

نکته مهم در مورد خشم، نحوه ابراز و کاربرد صحیح آن است و اینکه چگونه حل و فصل‌اش می‌کنیم. اما وقتی خود را سوپرمن می‌پنداریم، یعنی کسی که هرگز نباید خشمگین شود، در واقع به استقبال ضربات احساسی و افسردگی می‌رویم.

لطفاً خشم و تنفر را با هم اشتباه نگیرید زیرا کاملاً متفاوت اند. خشمی که می توان آن را کنترل، و به شیوه درستی ابراز کرد، یک چیز است، و خشم غیرقابل کنترل که به شیوه نادرستی ابراز می شود، چیزی دیگر. پولس رسول بین خشم به جا و تنفر تفاوتی آشکار قائل است. او به دقت خشم را مغایر تنفر، انزجار، تلخی و مواردی از این قبیل می داند. وقتی می گوید: «هنگامی که خشمگین می شوید، گناه نکنید» جمله او به طرز جالبی حالت امری دارد (افسیان ۴:۲۶). پولس رسول نمی گوید «اشکالی ندارد، من به شما اجازه می دهم هر چند وقت یک بار خشم بگیرید و این هم تخفیف شما». بلکه می فرماید: «به خشم آید! خشمگین بشوید!» اما فوراً اضافه می کند «ولی مراقبت باشید!» پولس رسول می دانست که خشم غیرقابل کنترل می تواند منجر به انزجار، تنفر و تلخی بشود. منظور او این بود: «خشم خود را ابراز کنید، ولی مراقب باشید که این احساس، شما را به سمت تلخی، انزجار و یا تنفر نکشد.» اما حقیقت عجیبی در این موضوع نهفته و آن اینکه اگر من و شما یاد بگیریم که چگونه به طریق مناسب خشم خود را ابراز، و آن را حل و فصل کنیم، تبدیل به موجوداتی پراز نفرت و تلخی می شویم. زندگی های بسیاری از هم پاشیده شده است زیرا زوج ها نیاموخته اند چگونه به شیوه صحیح خشم خود را ابراز کنند. آنها دائماً بر احساسات عمیق خود سرپوش می گذارند، از درون می سوزند و به هزار و یک راه زیرکانه متوسل می شوند، اما نمی دانند خشم شان را چگونه ابراز کنند.

خشمگین بشوید، ولی مراقب نیز باشید. اگر نتوانید خشم خود را به طرز صحیحی ابراز کنید، تبدیل به تنفر و تلخی می شود. این دقیقاً همان چیزی است که برای شخص کمال پرست اتفاق می افتد، کسی که هرگز

خشم خود را بروز نمی‌دهد، و حتی به خود اجازه نمی‌دهد تا از وجود چنین احساسی در وجودش آگاه شود. چنین فردی خشم خود را انکار می‌کند و آن را به عمیق‌ترین قسمت وجود خویش می‌راند، درست جایی که در آن به جوش می‌آید، تبدیل به عقده می‌شود و به صورت مشکلات عاطفی گوناگون، درگیری‌های خانوادگی و حتی به صورت بیماری‌های جسمی بیرون می‌زند.

خشم احساسی است الهی که در وجود ما نهاده شده، و بخشی از تصویر خداست که در شخصیت انسان قرار گرفته است و باید برای اهداف سازنده به کار برود.

سوپرمن و تضاد شخصیتی

سوپرمن بر این عقیده است که ما همیشه باید با همه کنار بیاییم، همه باید دوست‌مان بدانند، و هیچ‌وقت نباید کشمکش بین مسیحیان وجود داشته باشد.

اگر شخص کمال‌پرستی به یکی از سازمان‌های مسیونری سری بزند، شوکه می‌شود، زیرا بین مسیونرها مشکلاتی می‌بیند که حتی بین مردم بی‌ایمانی که مسیونرها خدمت‌شان می‌کنند کمتر وجود دارد. ما همین موضوع را در کلیساهای مان نیز می‌بینیم. اما رویای کمال‌پرستان همچنان به قوت خود باقی است: «من آنم که رستم بود پهلوان!»

آیا چنین ایده‌ای برگرفته از کلام خدا است؟ حتی بزرگانی چون پولس و برنابا نتوانستند در کنار هم کار کنند. آنها با جدا شدن از یکدیگر کار عاقلانه‌ای انجام دادند و کلیسا نیز با حکمت هر دو را دست‌گذاری کرد، برکت‌شان داد و برای خدمت به دو مسیر کاملاً متفاوت فرستاد.

خدا از طبیعت بشری آنها استفاده کرد و به جای یک خدمت، دو خدمت بشارتی را بنا نهاد. همچنین از اختلاف نظری که بین شان بود استفاده کرد تا به رشد یوحنا ملقب به مرقس کمک کند؛ کسی که بعدها نویسنده بزرگ انجیل مرقس شد.

اگر کار کردن با فردی برای تان دشوار است، به این معنی نیست که حق دارید او را از خود برانید و از او متنفر باشید، و یا از او تلخی به دل بگیرید، بلکه به این معنی است که از بودن در کنارش احساس آرامش و راحتی نمی‌کنید. اجازه ندهید سوپرمن تان مثل نجوایی شیطانی دائماً به شما بگوید: «خوب، اگر نمی‌توانی با او کنار بیایی، تقصیر تو است. مشکل تو هستی و اگر می‌توانستی مراقب آن چیز باشی حتماً با او کنار می‌آمدی.» پولس رسول هیچ‌وقت نگفت «اگر از روح القدس پر شوید، قادر خواهید بود با همه مردم در کمال صلح و آرامش زندگی کنید.» بلکه گفت: «اگر امکان دارد، و تا آنجا که به شما مربوط می‌شود، با همه در صلح و صفا زندگی کنید» (رومیان ۱۲:۱۸). شاید مشکل از طرف مقابل باشد. پولس مثل سوپرمن نمی‌گوید: «بله، این مشکل، مشکل تو نیز هست و تو مسئولی تا فرد مقابل را اصلاح کنی!» سرود کوتاهی هست که این مطلب را به خوبی بیان می‌کند:

زندگی کردن با مقدسین در آسمان، پر جلال است،
اما سر کردن با آنها روی زمین،
حکایت دیگری است!

شخصیت واقعی شما با تفاوت‌ها و کشمکش‌های حقیقی سر و کار دارد، و با روحیهٔ محبت با دیگران برخورد می‌کند. اما این را نیز خوب می‌داند که گاهی بهترین راه‌حل، و تنها راه‌حل، به کار گرفتن پند معروف استنلی جونز است که می‌گوید: «پذیرید یا نپذیرید، اما با فروتنی».

سویرمن و شادی

سویرمن بر این باور خیالی است که «من همیشه باید فوق‌العاده شاد باشم». ولی آیا شما همیشه شادید؟ آیا هیچ‌گاه افسرده نشده‌اید؟ آیا همیشه با شادی "خدا را شکر" می‌گویید؟ آیا هرگز در تقلا و کشمکش نبوده‌اید؟ آیا گاهی دنیا در نظرتان تیره و تار نشده است؟ آیا هیچ‌گاه اتفاق نیفتاده که کاری را بدون احساس شادی و صرفاً به عنوان وظیفه انجام داده باشید؟ خداوند ما عیسای مسیح در باغ جتسیمانی به شاگردانش گفت: «از فرط اندوه به حال مرگ افتاده‌ام». او غمگین بود؛ به شدت عرق می‌کرد و از درد به خود می‌پیچید و بین عواطف و احساسات و ارادهٔ خود در تقلا و کشمکش بود. احساساتش می‌گفت: «پدر، تو قادر به انجام هر کاری هستی؛ اگر ممکن است این پیاله را از من بگذران.» اما ارادهٔ آهنین او می‌گفت: «نه خواست من، بلکه ارادهٔ تو.» گاهی اوقات این نوع تقلا و کشمکش باعث آزرده‌گی عمیق روح و روان ما می‌شود.

در زبان انگلیسی کلمهٔ خوشی (Happiness) با کلمهٔ اتفاقات (Happenings) هم‌ریشه است. کلمهٔ شادی معمولاً دلالت بر برخی از وقایع زندگی انسان دارد که اتفاق می‌افتد و خارج از کنترل او است. اما برای ما مسیحیان کلمه‌ای است مناسب برای آنچه باید انتظار آن را داشته باشیم. زیرا شادی کلمه‌ای است که به عوالم درونی اشاره می‌کند و با روابط

سروکار دارد نه با شرایط و اتفاقات پیرامون ما. شادی آرامشی است درونی که حتی در بطن طوفان نیز وجود دارد. ممکن است احساسات ما متلاطم شود، ولی در عین حال حسی درونی نیز وجود دارد که می‌گوید ما در مسیر اراده‌ی خداییم؛ اما نه به این معنی که نقاب سوپرمن به چهره بزنیم و دائماً لبخند زنان بگوییم: «هللویا! خدا را شکر!»

نگرش واقع‌بینانه نسبت به خود واقعی مان

ما می‌توانیم مسیحیانی واقع‌بین باشیم. واقع‌بین بودن به این معنی است که نباید از روبه‌رو شدن با ترسناک‌ترین، زشت‌ترین و دردناک‌ترین چیزها بترسیم. نباید از بیان احساساتی چون غم، ناراحتی، تنهایی، کشمکش و یا حتی افسردگی بترسیم. حتی ممکن است مثل ایلای نبی افسرده شویم. ایلای که بعد از بزرگ‌ترین پیروزی‌اش افسرده شد و به خداوند گفت: «آه، خداوندا، دیگر بس است. بگذار بمیرم.»

نویسندگان اناجیل داستان زندگی عیسای مسیح را با صداقت تمام ثبت و بازگو کرده‌اند، فارغ از هرگونه حس تقصیر و شرم و نقصان. ما باید از عیسای مسیح الگو بگیریم نه از قهرمانان افسانه‌ای. و هرگز نباید از بیان احساسات و شخصیت واقعی مان در مسیح بترسیم.

ما با هدر دادن وقت و توان مان برای سوپرمن شدن، مانعی مقابل رشد خود و رابطه مان با خدا قرار می‌دهیم. به این ترتیب نمی‌گذاریم خدا شخصیت واقعی ما را که مسیح برای آن مُرد، بپذیرد و دوست داشته باشد. اما خدا فقط شخصیت واقعی ما را می‌شناسد و می‌بیند. سوپرمن ایده‌آلی دست‌نیافتنی، و توهمی است ساخته‌ی خیالات ما. و برای خدا آنقدر بی‌ارزش و غیرواقعی است که حتی زحمت دیدن آن را به خود نمی‌دهد. ما

می‌توانیم در مسیح خود واقعی مان باشیم، و نیازی نیست که خود را با شخص دیگری مقایسه کنیم. او می‌خواهد ما را شفا دهد و دگرگون سازد تا به معنای واقعی خودمان باشیم و بتوانیم رشد کنیم و شخصیت مطلوب و مورد نظر او شویم.

سوپرمن وجود ما دشوار از بین می‌رود و اگر مذهبی نیز باشد که از بین بردنش کاری است تقریباً محال. اگر فکر می‌کنید چنین مشکلی دارید، امیدوارم صدای روح القدس را بشنوید که می‌گوید: «رهاش کن! ترکش کن!» به این ترتیب می‌توانیم روند کامل شفا را آغاز کنیم تا به شخصیت واقعی خود دست بیابیم.

وقتی از هدر دادن توان روحانی خود برای حفظ سوپرمن وجودمان دست برداریم و این انرژی را در جهت همکاری با روح القدس و برای رشد واقعی مان به کار گیریم، آزادی در مسیح را تجربه می‌کنیم، و از بایدها و نبایدهای دروغین رها می‌شویم؛ دیگر متکی به پذیرفته‌شدن یا نشدن توسط دیگران نخواهیم بود، و از حس محکومیت و حشتناکی که در نتیجه فاصله میان آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم به وجود آمده، آزاد می‌شویم.

چه چیزی این فاصله را پر می‌کند؟ خبر خوشی برای شما دارم: خدا در صلیب عیسی مسیح، کاملیت او را، که به یقین مرد خدا بود، به عنوان هدیه و از سر فیض به ما بخشیده، و این همان چیزی است که فاصله میان آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم را پر می‌سازد.

پولس رسول این مطلب را به خوبی بیان می‌کند: «و از اوست که شما در مسیح عیسی هستید، در او که از جانب خدا برای ما حکمت شده است، یعنی پارسایی، قدوسیت و رهایی ما.» (۱ قرنتیان ۱: ۳۰)

«ای جانم چرا منحنی شده‌ای و چرا در من پریشان
گشته‌ای؟ بر خدا امید دار زیرا که او را برای نجات روی او
باز حمد خواهم گفتم. ای خدای من، جانم در من منحنی
شد ... لجه به لجه ندا می‌دهد از آواز آبشارهای تو جمیع
خیزاب‌ها و موج‌های تو بر من گشته است.»
«اشک‌هایم روز و شب نان من می‌بود، چون تمام روز مرا
می‌گفتند: "خدای تو کجاست؟"»

مزمور ۵۲: ۳-۵ و ۷

افسانه‌ها و حقایق مربوط به افسردگی

افسردگی، میان مسیحیان تجربه‌ای است معمول و شایع. برخی مسیحیان ممکن است بپرسند: «چطور چنین چیزی ممکن است؟ مسیحی افسرده؟ اصلاً خود این دو کلمه، متضاد و ناسازگارند. آیا فردی که واقعاً از روح القدس تولد یافته و در روح تعمید گرفته، نباید در مقابل افسردگی مصون بماند؟ اینکه یک مسیحی از افسردگی رنج می‌برد خود گویای وجود مشکلی است. او باید رابطه خود را با خدا درست کند. افسردگی علامتی است از وجود گناه در زندگی او.»

ممکن است تمام نظرات فوق درست به نظر برسند، ولی با محک کتاب مقدسی و تجربه زندگی مسیحی و حقایق روانشناختی بی‌پایه و اساس‌اند، و بدیهی است که با زندگی نامۀ مقدسین مسیحی نیز ناسازگارند.

مسیحیان نیز دچار افسردگی می‌شوند

آیا اخیراً برخی از مزامیر داوود را مطالعه کرده‌اید؟

«ای جانم چرا منحنی شده‌ای؟» (مزمور ۵:۴۲).

«ای خدای من، جانم در من منحنی شد» (مزمور ۶:۴۲).

«ای جان من چرا منحنی شده‌ای؟ و چرا در من پریشان

گشته‌ای؟ امید بر خدا دار زیرا که او را باز حمد خواهم

گفت که نجات روی من و خدای من است» (مزمور ۵:۴۳).

و آیا به سخنان ایلیا توجه کرده‌اید؟ «ای خداوند بس است.

جان مرا بگیر.» (۱ پادشاهان ۴:۱۹).

و یا یونس؟ «زیرا که مردن از زنده ماندن برای من بهتر است.» (یونس ۳:۴).

آیا به کلمات عیسای مسیح توجه کرده‌اید؟ «از فرط اندوه، به حال مرگ افتاده‌ام.» (متی ۲۶:۳۸). آیا می‌توانید برای افسردگی تعریفی بهتر از این‌ها بیابید؟ حالتی که طی آن شخص تقریباً از خود زندگی نیز ناامید شده است. بسیاری از مزامیری که بیانگر افسردگی‌اند از حالات چهره فرد سخن می‌گویند و جالب اینکه این مزامیر چقدر دقیق‌اند! شخص افسرده و مأیوس چهره‌ای غمگین و درمانده دارد. و وحشت‌زده، نگران و غمگین به نظر می‌رسد، چنان‌که گویی بار جهان را بر دوش‌هایش حمل می‌کند.

گریه یکی دیگر از علائم بسیار شایع افسردگی است. مزورنگار چنین می‌گوید: «اشک‌هایم روز و شب نان من می‌بود» (مز ۴۲:۳). جالب است بدانید که این جمله از نظر روانشناختی جمله‌ای است کاملاً صحیح! شخص افسرده اغلب بی‌اشتها است. از آنجا که غذا در نظرش تهوع‌آور است، به جای آن اشک می‌خورد. مثل اینکه بگوییم: «اشک و آه خوراک من شده است» و یا «اشک برایم سبزی، سالاد، دسر و حتی نوشیدنی شده است.» مشکل کجا است؟ چنین شخص از گریستن دست بر نمی‌دارد و در ناامیدی به سر می‌برد، و البته این باعث افزایش افسردگی او می‌شود.

کلام خدا در مورد ما بسیار واقع‌گراتر و مهربان‌تر از برخی اطرافیان مسیحی ما است، زیرا به‌روشنی نشان می‌دهد که مسیحیان نیز افسرده می‌شوند. حتی زندگینامه قدیسین مسیحی نیز بر این امر صحنه می‌گذارد. ما اغلب از تجربه عالی توبه و نجات جان و سلی نقل قول می‌کنیم، ولی من می‌توانم چندین نقل قول از او بیاورم که گویی این تجربه را خنثی می‌کنند، نقل قول‌هایی که حاکی از افسردگی، شک و غم و سلی‌اند.

کتاب "سموئل لوگان برنگل، تصویری از یک نبی" اثر کلارنس هال، داستان زندگی قدیس بزرگی است به نام برنگل. آثار کلاسیک برنگل در زمینه تقدس به زبان‌های بی‌شماری ترجمه شده و میلیون‌ها مسیحی را به زندگی عمیق‌تر در مسیح هدایت کرده است.

هال در مورد برنگل چنین می‌نویسد: «او بین احساسات و افکار خود در کشمکش بود، خصوصاً وقتی افسردگی مزمن فکرش را فرومی‌گرفت. برنگل در نامه‌ای چنین می‌نویسد: «اعصابم خرد است، و خسته و فرسوده شده‌ام. گرچه افسردگی یکی از آشنایان قدیمی من است اما چنان افسردگی و ملالتی دچارم شده که تاکنون نظیرش را ندیده‌ام». او در اواخر عمر از جراحی رنج می‌برد که در اثر اصابت ضربه‌ای به سرش ایجاد شده بود. یک‌بار که در خیابان بشارت می‌داد مرد مستی سنگی به طرفش پرت کرده و سرش را به شدت مجروح ساخته بود. عوارض این جراحی و صدمه بر میزان افسردگی او، که تمام عمر با آن کشمکش داشت و از آن به عنوان «آشنای قدیمی» نام می‌برد، افزوده بود. ولی با این اوصاف، آیا قدیسی وارسته‌تر از سموئل لوگان برنگل می‌شناسید؟

قبل از آنکه شخص بتواند با افسردگی خود مقابله کند، باید به وجود آن پی ببرد و به آن اعتراف کند. اگر واقعاً نسبت به احساسات خود صادق باشد باید اعتراف کند که «بله، افسردگی یکی از آشنایان قدیمی من نیز هست، می‌دانم چه می‌گویید».

مسیحیان بی‌شماری هستند که با انکار افسردگی خود بر مشکلاتشان می‌افزایند. آنها بر افسردگی خود حس تقصیر را نیز می‌افزایند و به این ترتیب مشکلشان را دوچندان می‌کنند. فشار ناشی از افسردگی حاد مثل حمل کردن کوهی از بار احساسی است. هر چند حمل این بار دشوار است

ولی شاید فرد تاب حمل آن را داشته باشد. اما وقتی حسن تقصیر را نیز که می‌گوید: «اشکالی در کار من هست! به‌خاطر همین افسرده شده‌ام!» بر آن می‌افزاید در واقع بارش را دو چندان، و غیرقابل تحمل می‌کند.

افسردگی لزوماً نشانه شکست روحانی نیست. در داستان‌های کتاب مقدس، برخی افسردگی‌های حاد، بعد از کسب موفقیت‌های بزرگ روحانی، و در به‌شکل احساسات اندوهناک ظاهر می‌شوند. این موضوع در مورد زندگی ایلایای نبی صادق است. پس از بزرگ‌ترین لحظه زندگی او یعنی زمانی که بر کوه کرمل بر انبیای بعث پیروزی یافت، چه اتفاقی افتاد؟ ایلایا، تنها زیر درختی نشسته بود و از خدا طلب مرگ می‌کرد. ابراهیم نیز تجربه‌ای مشابه او داشت (پیدایش ۱۵). بسیاری از ما نیز چنین تجربیاتی داشته‌ایم. افسردگی، احساس و واکنشی طبیعی است؛ چیزی شبیه ضربه قنداق تفنگی قوی به‌هنگام شلیک. افسردگی نوعی عقب‌نشینی طبیعی احساسی است، و یا اهرم متعادل‌کننده‌ای که سی. اس. لویس آن را «قانون نوسان» شخصیت می‌نامد.

متأسفانه برخی از دوستان مسیحی ما در این مواقع ممکن است تبدیل به بدترین دشمنان ما شوند و به ما مشورت‌ها و نصایحی نادرست و غیرواقعی بدهند. برخی مسیحیان شناخت اندکی از افسردگی دارند و چون خود دچار این مشکل نیستند نمی‌توانند کسانی را که از آن رنج می‌برند درک کنند. این وضعیت خصوصاً برای افراد متأهل بسیار دشوار و دردناک می‌شود. برای شوهری که خود سالم اما همسری افسرده دارد، درک احساسات و روحیات او بسیار دشوار است. و چنانچه در این دوران افسردگی همسرش را بهانه‌ای برای سخت‌گیری روحانی بر او قرار دهد،

شرایط حتی دشوارتر نیز خواهد شد. البته این شرایط می‌تواند به‌طور متقابل در مورد زنی که شوهرش مبتلا به افسردگی است نیز صادق باشد. نمی‌توانیم فرض را بر این بگذاریم که چون هرگز از افسردگی رنج نبرده‌ایم، بنابراین از نظر روحانی قوی‌تریم. سی.اس. لوئیس می‌گوید: «اغلب وقتی خود را باتقوا و بافضلیت می‌شماریم، خلق و خو و سرشت‌مان مدّ نظر است نه روحانیت‌مان».

افسردگی و حس تقصیر

البته عاملی دیگر نیز باعث ایجاد افسردگی می‌شود که همانا گناه، ناپااعتی و تخطی است. اما این نوع نگرش موضوع مورد بحث من در این کتاب نیست. شاید تعجب کنید که چگونه می‌توان تشخیص داد که افسردگی موجود ماحصل گناه است یا خیر. این سؤال خوبی است خصوصاً اگر شخص کمال‌پرستی هستید که از وجدان فوق‌العاده حساس رنج می‌برد، و یا از جور و ستم "بایدها و می‌بایدها" و ناراحتی و اضطراب و محکومیت به‌ستوه آمده‌اید. اجازه دهید اصلی کلی به شما معرفی کنم که به‌نظرم مفید خواهد بود. حس تقصیر قطعی و واضحی که ناشی از داشتن نگرشی خاص و یا انجام عمل مشخصی است معمولاً به‌جا و حقیقی است، و شخص خاطی به‌سبب ارتکاب عملی اشتباه دچار آن می‌شود.

اما احساسات مبهم، که حاکی از متهم کردن خود، اضطراب، و محکومیت است و نمی‌توان آن را به عمل خاصی نسبت داد، معمولاً علائم کلی حس تقصیر کاذب و یا افسردگی محضی است که ریشه در عواطف و احساسات دارد. ممکن است گناه به افسردگی منتهی شود، ولی افسردگی همیشه نتیجه گناه نیست. گاهی اوقات ریشه‌های افسردگی بسیار عمیق و

پیچیده‌اند، مثل آسیب‌ها و جراحاتِ دورانِ کودکی که افراد آنها را تا مرحله بلوغ با خود حمل می‌کنند.

افسردگی و شخصیت

افسردگی با ساختار شخصیت، وضعیت جسمی، فیزیولوژیکی، هورمونی، و الگوهای احساسی و مفاهیم احساسی آموخته شده ارتباط دارد. ما به‌عنوان مسیحیان باید این موضوع را تشخیص دهیم و بپذیریم. اگر همه از عقل سلیم پیروی می‌کردیم، چنان‌که در یکی از سرودهای قدیمی کانون شادی آمده، وضع بهتر می‌شد:

«جک چربی نمی‌خورد،

زنش گوشت لخم؛

بنابراین هر دو با هم

تِه بشقاب را درمی‌آورند.»

خواه باور کنید، خواه نکنید؛ این سرود به‌طرز جالبی تحلیلی اساسی از ساختار شخصیت ارائه می‌دهد. جک اسپرات و همسرش کاملاً متفاوتند. نمی‌توان وادارشان کرد که یک‌جور غذا بخورند و به یک شیوه زندگی کنند. این خلاف شخصیت آنها است. هر دوی آنها انسان‌هایی با ارزشند و ما فرض را بر این می‌گذاریم که هر دو، به‌رغم تفاوت‌های اساسی در ساختار شخصیتی‌شان، به‌شدت همدیگر را دوست دارند. آرزوی من این است که واعظان، معلمان، مبشران و مخصوصاً والدین مفهوم واقعی این سرود کودکانه را درک کنند.

ولی ممکن است بگویید: «یک دقیقه صبر کن! فراموش کرده‌ای که وقتی در مسیح هستیم، خلقتی تازه‌ایم و چیزهای کهنه در گذشته؟ آیا تولد تازه و تقدیس تفاوت‌های شخصیتی ما را از بین نمی‌برد؟» باید بگویم خیر، و خدا را شکر که از بین نمی‌برد.

تولد تازه خلق و خوی بنیادین ما را عوض نمی‌کند. همان‌گونه که اسؤالد چمبرز می‌گوید، تولد تازه «مسیح را در ما قرار می‌دهد»، ولی خلق و خوی ذاتی ما را عوض نمی‌کند. این حقیقت که شما مسیحی شده‌اید به این معنی نیست که از این پس نباید با شخصیت اصلی خودتان زندگی کنید. پولس رسول بعد از توبه باز پولس بود. پطرس، پطرس و یوحنا همچنان یوحنا بود. آنها آدم‌های دیگری نشدند.

در نقشه خدا، هرگز دو چیز با هم یک‌شکل نیستند، حتی دو دانه برف نیز کاملاً یک‌شکل نیستند. خدا از طریق وحدت در کثرت، شگفتی‌های راه و روش خود را به نمایش می‌گذارد. همه ما در ساختار شخصیت و خلق و خو با هم متفاوتیم. ما فرداً می‌بینیم، احساس می‌کنیم، واکنش نشان می‌دهیم و امور و وقایع را تفسیر می‌کنیم.

پولس رسول خاطر نشان می‌کند که، «لیکن این خزینه را در ظروف خاکی داریم» (۲قرنتیان ۴:۷). برخی افراد طبیعتاً عصبی، دل‌واپس و زودترسند. این افراد فوق‌العاده حساس‌اند و احساسات‌شان به راحتی دستخوش تغییرات می‌شود. گاهی اوقات با خودم فکر می‌کنم که آیا پولس رسول در زمره یکی از این افراد نبود؟ او با وجود اینکه بسیار قوی و استوار بود ولی در «ضعف و ترس بسیار» به نزد اهالی قرنتس رفت (۱قرنتیان ۳:۲). او جوانی پر از دل‌شوره بود که «در ظاهر نزاع‌ها و در باطن، ترس‌ها» داشت (۲قرنتیان ۵:۷). یقیناً این موضوع در مورد تیموتاوس نیز صحت

داشت. به نظر می‌رسد پولس رسول در نامه‌ای که به تیموتاوس می‌نویسد در صدد است تا او را از افسردگی بیرون بیاورد. نویسنده زندگینامه برنگل او را "مالیخولیایی مادرزاد" می‌نامد. اشخاص به شدت درون‌گرا و حساس حادثترین مشکلات را با مسئله افسردگی دارند.

اغلب عامل اصلی و ریشه‌ای افسردگی عدم برخورد واقع‌گرایانه با آن است. اگر فکر می‌کنیم که هیچ‌گونه ارتباطی بین ابعاد طبیعی (خلق و خو و ساختار شخصیت) و مافوق طبیعی (مسائل روحانی) زندگی ما وجود ندارد سخت در اشتباهیم. احساسات و ایمان ما از طریق شخصیت‌مان عمل می‌کنند. خدا برای ارتباط با ما از راهی استفاده نمی‌کند که از کنار شخصیت‌مان بگذرد و یا از آن میان‌بر بزند. او کاسه سر ما را با مته سوراخ نمی‌کند تا توسط لوله‌ای جادویی فیض خود را در آن بریزد. خصوصیات شخصیتی‌ای ما که در مسیر ایمان به کارشان می‌گیریم همان ابزار و وسایلی است که احساسات ما از طریق آن عمل می‌کند.

شاید این موضوع را با آوردن مثالی درباره تلویزیون‌های گران‌قیمتی که ضبط صوت و رادیو نیز دارند بهتر درک کنیم. این تلویزیون‌ها بسیار مجهز هستند ولی اگر به‌عنوان مثال یکی از ترانزیستورهای قسمت برق آنها بسوزد، قسمت صوت‌شان نیز از کار خواهد افتاد. چرا؟ زیرا تمام قطعات در یک مجموعه واحد کار می‌کنند. اگر ارتباط در یک قسمت از وسیله قطع شده باشد و یا تعدادی از ترانزیستورهای آن به‌درستی عمل نکنند، هر سه قسمت تحت تأثیر قرار می‌گیرند. چرا؟ زیرا هر سه با هم یک مجموعه واحد را تشکیل می‌دهند.

ممکن است افسردگی منشائی کاملاً غیر روحانی داشته باشد. امکان دارد که در نتیجه آسیب‌دیدگی بخشی فیزیکی، و یا در نتیجه برهم خوردن

تعداد احساسی و شخصیتی فرد به وجود آمده باشد. ترانزیستوری آسیب‌دیده، ارتباطی مختل شده، و این موضوع حتی زندگی روحانی او را نیز تحت تأثیر قرار داده است.

اجازه دهید دوباره به سراغ برنگل، آن مرد قدیس برویم که در مورد خود می‌نویسد: «تا کنون چنین افسردگی و ملالیتی را تجربه نکرده بودم ... به نظر می‌رسید که خدا وجود نداشت ... به نظر می‌رسید که قبر مقصد غائی من بود. زندگی شکوه، جذابیت و مفهوم خود را تماماً از دست داده بود ... دعا مرا تسکین نمی‌داد. به نظر می‌رسید که روح و قدرت دعا کردن را از دست داده بودم» ("تصویر یک نبی"، هال، صفحه ۲۱۴).

با توجه به مثال قبل، می‌توان گفت که فرستنده ایرادی نداشت؛ محبت خدا همچنان نازل می‌شد. ایستگاه رادیویی موسیقی زیبایی ارسال می‌کرد، فرستنده تلویزیونی تصاویر درستی ارسال می‌کرد، ولی فقط صدای خش‌خش و تصویر "برفکی" از تلویزیون پخش می‌شد. چرا؟ زیرا گیرنده مشکل داشت.

این همان اتفاقی است که برای برنگل رخ داد؛ و دقت کنید که او چقدر حکیم و دانا بود. او به‌رغم احساساتش فهمید که خدا هنوز در آنجا حضور دارد. او در تمام جملاتش از کلمه "به نظر می‌رسید" استفاده کرده: «به نظر می‌رسید که خدا وجود نداشت ... به نظر می‌رسید که قبر مقصد غائی من بود.» و بر آن تأکید بسیار گذاشته است.

آیا تاکنون در احساسات خود تغییر بنیادینی را تجربه کرده‌اید؟ یک شب به بستر می‌روید و همه چیز خوب است. صبح روز بعد که از خواب بلند می‌شوید، همه چیز بد است، و برای چنین وضعیتی هیچ دلیلی هم نمی‌یابید. دیروز شاد و سرحال و در انتظار شروع روزی بزرگ و عالی

بودید. ولی حالا اتفاقی افتاده، و واکنش تان کاملاً متفاوت شده. احساسات، برخوردها، و حتی تفسیرتان از وقایع دیروز کاملاً تغییر کرده است. ولی بدانید که شما تنها نیستید. هر چند خدا در آنجا حضور دارد، ولی شیطان نیز حاضر است و در سمت دیگر بسترتان نشسته، زیرا راهی برای نفوذ به شخصیت شما می‌بیند. چرا؟ زیرا او متعلق به دنیای روحانی است و می‌داند که من و شما باید بیاموزیم که همان ابزاری که بر عوالم طبیعی مان اثر می‌گذارند بر عوالم روحانی مان نیز اثر گذارند. بنابراین سعی می‌کند تا افسردگی ناشی از خلق و خوی ما را به افسردگی روحانی مبدل سازد. در پی این است که افسردگی احساسی را به شکست روحانی تبدیل کند. می‌خواهد احساس آسیب‌دیده را به اعتمادی سلب شده تبدیل کند. او از ضعف‌های ما آگاه است و اعماق روح ما را می‌شناسد و از این طریق به شخصیت ما نفوذ می‌کند.

آیا می‌دانید شیطان چگونه قصد دارد برنده شود؟ او سعی می‌کند شما را قانع کند که خطا کرده‌اید و باید از بازی کنار بکشید. او می‌خواهد حالت طبیعی افسردگی را به شکست روحانی، شک و ناامیدی مبدل سازد.

پذیرفتن شخصیت خود

از شما استدعا می‌کنم که شخصیت خود را بپذیرید و خلق و خوی تان را بشناسید. برخورداری از حقیقت درونی یعنی اینکه دیگر در مقابل خود واقعی مان مقاومت نکنیم. به این صورت دیگر با خلق و خوی خود همچون دشمن نخواهیم جنگید بلکه آن را به عنوان عطیه‌ای الهی خواهیم پذیرفت.

من سالیان متمادی را به مبارزه با خود گذرانده‌ام، سعی کرده‌ام شخص دیگری باشم، با عصبانیت و خلق و خوی تند خود در جنگ بوده‌ام، از آن عصبانی شده‌ام، و سعی کرده‌ام شخص دیگری باشم. وضعیت وقتی تغییر کرد که توانستم خود را همان‌طور که هستم بپذیرم. زیرا یک‌روز خداوند به من گفت: «این شخصیت تو است! قرار نیست شخصیت دیگری داشته باشی. بهتر است آرام بگیری و با آن زندگی کنی و بیاموزی که با آن چه باید بکنی.»

«علاوه بر این، اگر شخصیت واقعی خود را به دست‌های من بسپاری - نه سوپرمن خود را، یعنی چیزی که نیستی - من و تو می‌توانیم خوب با هم کنار بیاییم، و من قادر خواهم بود تو را همان‌طور که هستی به کار برم.» اولین قدم برای بیرون آمدن از افسردگی این است که خود را به همان صورتی که هستیم بپذیریم. این بدان معنی نیست که خلق و خوی مان باید ما را کنترل کند. بعد از توبه، این روح‌القدس است که باید ما را کنترل کند. اما روح‌القدس فقط چیزی را پر و کنترل می‌کند که ما آن را تشخیص بدهیم و به دست‌های او بسپاریم. پس هر چند نمی‌توانیم خلق و خوی خود را کنترل کنیم ولی می‌توانیم آن را تحت کنترل روح‌القدس درآوریم.

ما داستان برنگل را تا آنجا که در افسردگی شدید بود ناتمام رها کردیم، اما من نمی‌خواهم او (و شما) را در همان شرایط رها کنم. برنگل در ادامه صحبت‌هایش می‌گوید:

«دعا مرا تسکین نمی‌داد. به نظر می‌رسید که روح دعا و قدرت انجام آن را از دست داده بودم. به‌رغم اینکه روحیه شکرگزاری و تشکر نداشتم به‌یاد آوردم که باید خدا را شکر

کنم. هیچ احساسی جز افسردگی شدید و ناامیدی باقی نمانده بود. اما همان‌طور که خدا را برای این تجربه شکر می‌کردم، خود این تجربه تبدیل به برکتی شد، روزنه‌ای از نور پدیدار شد، کم‌کم پرنور گشت و از ورای ناامیدی شروع به درخشش کرد. افسردگی رخت بریست و زندگی دوباره زیبا و خواستنی شد» («تصویر یک نبی»، صفحه ۲۱۴).

فقط همین! برنگل گفت: «به یاد آوردم». پولس رسول به تیموتاوس می‌نویسد: «به یاد آور!». به خاطر داشته باش که محبت خدا نه در احساسات و اعمال تو و یا محبتی که تو نسبت به او داری، بلکه در وفاداری او ریشه دارد. محبت ابدی خدا را هرگز پایانی نیست. رحمت او را هرگز انتهایی نیست. محبت و رحمت خدا هر روز تازه هستند. «امانت تو بسیار است. خداوند نصیب من است، بنابراین بر او امیدوارم» (مراثی ۳: ۲۳-۲۴).

«اما این گنجینه را در ظرفی حاکی داریم، تا آشکار باشد که این قدرت خارق‌العاده از خدا است نه از ما. ما از هرسو در فشاریم، اما خُرد نشده‌ایم؛ متحیریم، اما نومید نیستیم؛ آزار می‌بینیم، اما وانهاده نشده‌ایم؛ بر زمین افکنده شده‌ایم، اما از پا درنیامده‌ایم.»

«پس دلسرد نمی‌شویم. هرچند انسانِ ظاهری ما فرسوده می‌شود، انسان باطنی روزبه‌روز تازه‌تر می‌گردد.»

۲قرننیاں ۴:۷-۹ و ۱۶

بر خورد با افسردگی

ما با اقرار صادقانه به افسرده بودنمان، چیزی به دانسته‌های خدا در مورد خودمان نمی‌افزاییم. او از این احساسات آگاه است. هنگامی که او از طریق پسر خود با ما همگام شد احساسات ما را تجربه کرد، و امروز نیز برای درک و یاری کردنمان، با ما است. هنگامی که افسردگی خود را اعتراف و بررسی می‌کنیم، گامی مثبت به سوی شفا برمی‌داریم.

آیا ما ورای توانایی‌های خود زندگی می‌کنیم؟

ما از نظر جسمی، احساسی و روحانی محدودیت‌هایی داریم و لازم است که حیطه محدودیت‌های خود را بدانیم. آیا به اندازه کافی استراحت می‌کنیم؟ گاهی مجبوریم کمتر استراحت، و بیشتر کار کنیم و به عبارتی از اندوخته انرژی خود استفاده کنیم. اما اگر از این استثنا قاعده بسازیم دائماً دچار خستگی و کسالت خواهیم شد. اگر به همین منوال ادامه دهیم می‌توانم تضمین کنم که دچار افسردگی مزمن و شاید حتی افسردگی بالینی بشویم. مثل مردی که می‌گفت نه تنها دچار بحران هویت شده، بلکه تاب و توان خود را نیز از دست داده است. او نمی‌دانست کیست و آنقدر ناتوان و خسته بود که نمی‌خواست هویت خود را کشف کند!

اجازه دهید قبل از اینکه سؤال کنید پاسخ‌تان را بدهم. نه! حتی اگر خادم خدا هم باشید باز فرقی نمی‌کند! خدا قوانین خود را نفی نمی‌کند و مبشران، واعظان و خادمان متعهد آسمانی به وجود نمی‌آورد. خادمین نیز

تابع همان قوانین طبیعی هستند که خدا برای بدن‌ها و احساسات ما مقرر فرموده است. ممکن نیست دائماً این قوانین را نادیده بگیریم و سلامت بمانیم. ما چه باری بر دوش می‌کشیم؟ فکر می‌کنیم که هستیم؟ خدا؟ باید بدانید که این یکی از مشکلات کمال‌پرستان است.

آیا شما به‌طور مرتب و صحیح غذا می‌خورید؟ خواهرزاده من مدتی به‌عنوان پزشک متخصص در بخش فوریت‌های پزشکی کار می‌کرد. یک‌بار از او پرسیدم: «وقتی افراد افسرده‌ای را که اقدام به خودکشی کرده‌اند به بخش شما می‌آورند چه کار می‌کنید؟»

جواب او باعث تعجب من شد: «خوب، گاهی اوقات اول به آنها غذا می‌دهیم. مثلاً به آنها استیک می‌دهیم زیرا معمولاً میزان پروتئین بدن چنین اشخاصی بسیار پایین است. اغلب دو یا سه روز متوالی غذا نخورده‌اند و از آنجا که میزان پروتئین بدنشان کم شده بسیار ضعیف‌اند و افسردگی‌شان بسیار شدید است». برخی مسیحیان مدام نسبت به ابعاد جسمی و فیزیکی زندگی خود غفلت می‌ورزند و تعجب می‌کنند که چرا افسرده‌اند!

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که افسردگی، نوعی سیستم درونی کنترل سرعت است که خدا در وجود ما قرار داده؟ ابزاری که از سرعت ما می‌کاهد و احساسات‌مان را تعدیل می‌کند. زیرا وقتی حس کمال‌پرستی مستبد فرمان "باید" می‌دهد، بر سیستم احساسی خود فشار بیشتری می‌آوریم و به تبع آن دچار افسردگی مزمن می‌شویم.

شما چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

اتفاقاتی که برای ما رخ می‌دهند به اندازه پاسخی که به آنها می‌دهیم مهم نیستند. پاسخ‌های خاصی هستند که خود یک سری واکنش‌های زنجیره‌ای ایجاد می‌کنند که منجر به افسردگی احساسی و روحانی می‌شود.

آیا تا به حال چیزی برای تان اتفاق افتاده که به آگویی شما آسیب شدیدی وارد کرده باشد؟ آیا تاکنون کسی یا چیزی شما را به شدت مأیوس کرده است؟ مثلاً وقتی سخت تلاش کرده‌اید نمره ۲۰ بگیرید اما ۱۹ گرفته‌اید؟ شاید تجربیات دردناکی مثل آسیب جسمی یا غم از دست دادن کسی را از سر گذرانیده باشید و یا خانواده‌تان به سبب مرگ و یا طلاق، متلاشی شده باشد. شاید با نامزد خود قطع رابطه کرده باشید. من جوانان افسرده بی‌شماری را ملاقات کرده‌ام که پیش من آمده و گفته‌اند: «دوستانم مرا سرزنش می‌کنند و می‌گویند: "اگر یک مسیحی واقعی هستی نباید چنین احساسی داشته باشی!"». چنین معیارهای غیرواقع‌بینانه‌ای چقدر می‌تواند به جوانان مان صدمه بزند! ترک مکان‌های آشنا و امن و راحت، ترک آشنایان و کندن از ریشه‌ها و ورود به دنیای جدید و غریب مثل شوکی است که می‌تواند ما را به سمت افسردگی سوق بدهد.

گاهی شوکی ناگهانی به خود خویشتن مان ما را غافل‌گیر می‌کند! ما جنگ بزرگ را می‌بریم، تانک‌ها و توپخانه سنگین دشمن را نابود می‌کنیم اما ناگهان هدف تک‌تیراندازی که در بوته‌ها مخفی شده قرار می‌گیریم. این همان اتفاقی بود که برای ایلای نبی رخ داد. او در یکی از معروف‌ترین نبردهای تاریخ با چهارصد کاهن بت‌پرست مقابله کرد. اما بعد ایزابل، زن اخاب، او را مورد هدف قرار داد. «بروید و به آن نبی بگویید که زندگی را

به کامش تلخ خواهم ساخت، طوری که فردا قبل از غروب آرزوی مرگ کند!» (۱ پادشاهان ۱۹:۲).

«اگر تا فردا غروب از شهر خارج نشوی ...» و این آغاز ماجرا بود. ایلیا چنان خوشحال و شادمان بود که گلوله ایزابل او را غافل گیر کرد. او پس از ساعت‌ها دعا، و کشمکش، خسته و درمانده شده بود. وقتی ایزابل او را هدف قرار داد، از شدت افسردگی آرزوی مرگ کرد. سپس خدا از روش معمول در بخش اورژانس استفاده کرد. ابتدا، کلاغی فرستاد تا به ایلیا پروتئین برساند، که باعث شد ایلیا بخوابد و استراحت کند. بعد بینشی نوین به ایلیا داد: «دوست عزیز، تو تنها نیستی، و فراموش کرده‌ای که ۷۵۰۰ نفر با تو هستند». چندی طول نکشید که روحیه و احساسات ایلیا به حالت عادی بازگشت.

سه واکنش اساسی وجود دارند که منجر به افسردگی می‌شوند: عدم تصمیم‌گیری، خشم، و احساس مورد بی‌انصافی قرار گرفتن.

۱. **عدم تصمیم‌گیری.** آیا وقتی لازم است تصمیمی بگیرید، آن را دائماً به تأخیر می‌اندازید؟ آیا این روش همیشگی شما برای وفق دادن خودتان با چنین شرایطی است؟ اگر چنین است، شما «افسرده‌سازی» درونی دارید که آرامش فکری‌تان را مختل می‌کند و احساس اسارت را در شما افزایش می‌دهد. اکثر افراد افسرده احساس درماندگی و عجز می‌کنند. آنها می‌گویند: «من در تله افتاده، اسیر شده‌ام، و راه فراری هم نمی‌بینم!» شما می‌توانید از همین نیرو نه در جهت به تعویق انداختن تصمیم‌گیری بلکه در جهت تصمیم‌گیری و به‌ثمر رساندن آن استفاده کنید. استفاده از توان خود برای اتخاذ تصمیمی سازنده راهی مؤثر برای اجتناب از افسردگی است.

آیا به این علت که از "نه" گفتن می‌ترسید تصمیم‌گیری را به تعویق می‌اندازید؟ آیا می‌ترسید دیگران را از خود برنجانید؟ باید بدانید که برای رهایی از برخی شرایط خواه ناخواه دیگران را می‌رنجانید. وقتی رو به رو شدن با چنین شرایطی را به تعویق می‌اندازید نه تنها دیگران را دو چندان می‌رنجانید، بلکه خود نیز دچار افسردگی می‌شوید. آیا از "بله" گفتن می‌ترسید؟ آیا از قبول مسئولیت و یا مواجه شدن با خطرات می‌ترسید؟ اگر سر دوراهی بنشینید و دائم عقب و جلو بروید بالاخره دچار تردید و دودلی خواهید شد. یعقوب می‌گوید: فرد دودل در تمام راه‌های خود ناپایدار است» (یعقوب ۸:۱). اغلب، عدم تصمیم‌گیری پیش‌درآمد افسردگی است.

۲. **خشم.** کوتاه‌ترین تعریفی که از افسردگی می‌دانم این است: «افسردگی خشم فروخورده شده است». اگر با افسردگی مشکل جدی و دائمی دارید، بدانید که در برخی از عرصه‌های زندگی‌تان موضوع خشم را حل و فصل نکرده‌اید. با همان قطعیتی که شب از پی روز می‌آید، افسردگی نیز در پی خشمی بروز می‌کند که درست ابراز نشده، یا فروخورده شده و حل و فصل نشده باقی مانده است.

۳. **بی‌عدالتی.** کمال‌پرستان حساسیت عجیبی نسبت به موضوع عدالت و بی‌عدالتی دارند. آنها در خود نیاز بسیار شدیدی برای اصلاح امور و جدا کردن علف‌های هرز از گندم‌ها احساس می‌کنند. البته این احساسی ارزشمند در هر مُصلِح و واعظ و مبشری وجود دارد و باید تا حدی نیز در هر فرد مسیحی وجود داشته باشد. اگر این حس عدالت‌خواهی تحت کنترل روح‌القدس درآید و پاک و منزّه شود می‌تواند وسیله‌ای مفید در دست خدا باشد، و همان‌طور که جان وسلی گفته «می‌تواند برای انتشار

تقدس کتاب مقدس به ملت‌ها، و نیز اصلاح‌شان به کار گرفته شود»، ولی اگر غیرقابل کنترل و نامتعادل باشد و در پس آن خشمی نهفته باشد، بسیار مخرب و منجر به افسردگی می‌شود و روابط حسنه را مخدوش می‌سازد. من به‌ندرت شخص کمال‌پرستِ افسرده‌ای را دیده‌ام که نسبت به موضوع بی‌عدالتی و بی‌انصافی، حساسیت شدیدی نداشته باشد. تنها پاسخی که می‌توان به خشم شدید ناشی از بی‌عدالتی‌های موجود در زندگی داد، بخشش است. چه کسی بیش از همه احتیاج به بخشیده شدن دارد؟ والدین و اعضای خانواده. افسردگی اغلب ریشه در دوران اولیه زندگی فرد دارد. اگر با ریشه‌های عصبانیت برخوردی صادقانه نکنیم و نیاموزیم که چگونه عوامل ایجاد رنجش و خشم را ببخشیم، بستر مناسبی برای رشد و نمو افسردگی خواهیم شد.

داستانی درباره بخشش

مریم و مارتا، خواهرانی با خصوصیات فردی متضاد بودند. مریم دختری بلوند، بشاش و خون‌گرم بود. مارتا دختری سبزه بود و موهای تیره داشت، و ساکت و بسیار با استعداد بود. یک‌روز مارتا پیش من آمد تا درباره رابطه جدیدی که با مردی جوان شروع کرده بود، و در واقع تا آن زمان «بهترین واقعه زندگی او» محسوب می‌شد، صحبت کند. البته این گفتگو باعث شد تا او مشکلات احساسی، افسردگی شدید، و ایرادگیری و خشم خود نسبت به این مرد جوان را بیرون بریزد. از یک طرف می‌خواست او را دوست داشته باشد، و سعی هم می‌کرد، ولی از طرف دیگر فهمیده بود دلش می‌خواهد به او آسیب بزند و او را برنجاند، و از این موضوع شوکه شده بود. در حینی که خاطرات گذشته خود را مرور می‌کرد

متوجه شد که طی سالیان گذشته این الگوی دائمی او در برقراری رابطه با مردها بوده، و این مسئله او را می‌ترساند.

وقتی صحبت می‌کردیم، انبوهی از خشم و رنجش پنهان در او سربرآورد و او کار کردن روی آن مشکلات را آغاز کرد. برخی از این احساسات متوجه پدر و مادرش می‌شد که آنها را بخشید و به این ترتیب محبت نسبت به آنها، جایگزین خشم او شد.

اما یکروز معلوم شد که مشکل واقعی او، مریم است، و در یک لحظه تمام خاطرات دردناک از ذهنش گذشت. تا آنجا که می‌توانست به‌خاطر بیاورد زندگی‌اش مملو از مقایسه‌ها بود، مقایسه‌هایی که والدین، معلمان، دوستان، واعظین و همسایه‌ها بین او و خواهرش مارتا کرده بودند.

ما برای شفای این خاطرات دعا را آغاز کردیم، و وقتی او به خدا می‌گفت که چقدر دوست دارد دیگران را ببخشد، و چقدر مشتاق است که خود نیز بخشیده شود، و اجازه دهد تا خدا احساسات او را تغییر دهد، روح‌القدس پرده‌ای را از جلوی دیدگانش برداشت تا بتواند بر حقایق مهمی بصیرت بیابد. در حین دعا فریاد می‌زد: «خداوندا! الآن می‌فهمم که هر سخنی که تا به حال گفته‌ام، هر فکری که اندیشیده‌ام، و هر کاری که انجام داده‌ام با توجه به مریم بوده! او هادی زندگی من شده؛ فکر مرا تسخیر کرده؛ و حتی جای تو را در زندگی من گرفته!».

مارتا هرگز بدون حس رقابت با مریم، لباس، رشته تحصیلی، دوست، و یا هدفی برای خود انتخاب نکرده بود. تمام این زخم‌ها و خشم درونی، او را از نظر احساسی برده خواهر بزرگش کرده بود. برای او چقدر دشوار بود که خاطرات گذشته را فراموش کند و بی‌عدالتی‌های ناشی از تبعیض‌ها (خواه قائل شده باشند، خواه نه!) و مقایسه‌ها را ببخشد. مارتا بیش از یک

ساعت در دعا، با خود در تقلا و کشمکش بود. هر دو در پایان واقعاً خسته شده بودیم. اما او پس از آن دعای پر کشمکش توانست واقعاً از ته دل دیگران را ببخشد. او از اسارت دخترک درونش که مملو از حس تنفر و رقابت و خشم بود آزاد شد، دخترکی که در درونش یخ‌بسته، و هرگز فرصت رشد نیافته بود.

بهترین قسمت ماجرا پس از یک ماه اتفاق افتاد، وقتی او گفت: «من به معنای واقعی کلمه از نو متولد شده‌ام. الآن دیگر افسردگی‌ام صرفاً به‌خاطر تغییرات طبیعی روحی است و دیگر از آن سیاه‌چال‌های تاریک که قبلاً در آن می‌افتادم خبری نیست. بهتر از همه اینکه اکنون خود را فردی کاملاً متفاوت با آنچه پیشتر فکر می‌کردم می‌بینم. من آزادم! من ایده‌ها و سلیقه‌های خاص خود را دارم. اکنون خودم تصمیم می‌گیرم و اهدافم را تعیین می‌کنم. از اینکه خودم هستم خیلی خوشحالم!»

حتی حالت صورت او نیز تغییر کرده بود؛ و در نهایت اینکه تبدیل به شخص کاملی شده بود و می‌توانست آزادانه محبت کند. چرا؟ زیرا او با آسیب‌ها و حس بی‌عدالتی و خشمی که در درونش احساس می‌کرد، صادقانه روبه‌رو شده بود و اجازه داده بود خدا آنها را بزدايد و از درونش پاک سازد.

آیا در وجود شما خشم پنهان و فروخورده‌شده‌ای هست؟ آیا این خشم نسبت به والدین، اعضای خانواده و یا خدا است؟ بسیاری از مردم نیاز دارند خدا را ببخشند نه به خاطر اینکه خدا کار اشتباهی کرده، بلکه به این خاطر که آنها او را مسئول می‌دانند. اکنون زمان آن فرا رسیده است که با احساسات واقعی خود صادق باشیم و در پرتو محبت خدا آنها را حل و فصل کنیم.

شاید لازم باشد همسر خود را به خاطر اشتباهی که در گذشته انجام داده است ببخشید. اما بخشیدن، هدیه‌ای مضاعف از فیض الهی نسبت به خود شخص است. همسر خود را به همان شکلی که هست ببخشید فارغ از اینکه نمی‌تواند برخی از نیازهای شما را برآورده سازد. غالب افسردگی‌های شدید موجود در زندگی مشترک زمانی اتفاق می‌افتد که زن یا شوهر فکر می‌کنند: «خداوندا من حق دارم که چنین احساسی داشته باشم! من باید چنین احساسی داشته باشم زیرا او ...». وقتی می‌گوییم «من حق دارم احساس کنم فریب خورده‌ام و مورد خیانت واقع شده‌ام!»، و «حق دارم خشمگین و منزجر باشم» در واقع در مسیر افسردگی حرکت می‌کنیم.

شاید افسردگی شما به این علت باشد که خشمگین‌اید و از بخشیدن افراد مافوق خود امتناع می‌ورزید. ممکن است آنها از اقتدار خود سوءاستفاده کرده، و حتی دچار اشتباه باشند. ولی شما باید اشخاصی را که خدا مقدر کرده تا بر شما اقتدار داشته باشند ببخشید. اما اگر از این کار امتناع ورزید دیگر نباید از افتادن به دام افسردگی تعجب کنید.

پولس رسول در نامه به کلیسای روم می‌فرماید: «ای محبوبان انتقام خود را مکشید بلکه خشم را مهلت دهید، زیرا مکتوب است: خداوند می‌گوید انتقام از آن من است من جزا خواهم داد. پس اگر دشمن تو گرسنه باشد او را سیر کن و اگر تشنه است، سیرایش نما ... مغلوب بدی مشو بلکه بدی را به نیکویی مغلوب ساز» (رومیان ۱۲: ۱۹-۲۱). اصلاح بی‌عدالتی‌ها و رسیدگی به ناحقی‌ها و آسیب‌های موجود در این جهان کار خدا است و او هشدار می‌دهد که «در کار من دخالت نکنید!»

اما او شما را دعوت می‌کند که در عمل بخشش و محبت با او شراکت داشته باشید. «با یکدیگر مهربان باشید و رحیم و همدیگر را عفو نمایید

چنان‌که خدا در مسیح شما را آمرزیده است» (افسیان ۳۲:۴). به دنبال اصلاح بی‌عدالتی‌ها و انتقام گرفتن نباشید، در عوض در امور بخشش و محبت مشغول باشید.

وقتی احساس خشم و حساسیت بیش از حد خود نسبت به بی‌عدالتی‌ها و بی‌انصافی‌ها را تحت فرمان خدا درآوردید دیگر بی‌جهت برای خود دل نمی‌سوزانید، و افسردگی‌تان ناگهان کاهش می‌یابد.

لوتر و سیمندز

شاید تعجب کنید که مارتین لوتر مطالب بسیاری در مورد افسردگی نوشته است. او از عزت‌نفس ضعیف و افسردگی رنج می‌برد چون دوران کودکی غم‌انگیزی داشت و خانواده‌اش او را تحت تعالیم بسیار خشک و مذهبی بارآورده بودند. او در مورد برخورد با افسردگی پیشنهادهای ارائه داده است که به طرز جالبی با توجه به شرایط دنیای امروز ما نیز کاربرد دارد. اجازه دهید برخی از پیشنهادات او و همچنین پیشنهادات خود را با شما در میان بگذارم، پیشنهادهایی که به نظرم بسیار مفید هستند.

۱. **از تنها ماندن اجتناب کنید.** وقتی افسرده‌اید تمایل ندارید در جمع حضور داشته باشید. دل‌تان می‌خواهد تنها باشید. ولی تنها ماندن به معنی منزوی شدن است و انزوا در حین افسردگی به معنی بی‌زاری است. خودتان را مجبور کنید که با مردم باشید. این یکی از کارهایی است که با انجام آن می‌توانید نقشی تعیین‌کننده در درمان افسردگی خود داشته باشید.
۲. **از دیگران کمک بخواهید.** دیدگاه شما در دوران افسردگی تغییر می‌کند. تپه‌ای کوچک در نظرتان به سان کوهی بزرگ جلوه می‌کند. اما یک

دوست خوب می‌تواند به شما کمک کند تا ارتفاع واقعی آن را ببینید. به دنبال افراد و محیط‌هایی باشید که پیام‌آور شادی‌اند. عمل کرد شما در این قسمت نیز نقشی تعیین‌کننده دارد.

۳. سرود بخوانید! موسیقی بنوازید. این تنها راه درمان افسردگی شائول پادشاه بود. هارمونی و زیبایی موسیقی داوود روح افسرده شائول پادشاه را احیاء و شاد می‌ساخت (اسموئیل ۱۴:۱۶-۲۳).

۴. خدا را حمد و سپاس گوید. مقدسین تمام اعصار با این ایده موافق بوده‌اند. این همان کاری بود که برنگل می‌کرد. وقتی او نمی‌توانست حضور خدا را احساس کند و یا نمی‌توانست به درستی دعا کند، خدا را برای شاخه درختی یا پر پرنده‌ای و به عبارت دیگر برای چیزهای روزمره زندگی شکر می‌کرد. پولس رسول به کلیسای تسالونیک می‌گوید: «در هر امری احساس شکرگزاری کنید» بلکه می‌گوید: «در هر امری شاکر باشید» (۱ تسالونیکیان ۵:۱۸).

۵. عمیقاً به قدرت کلام خدا متکی باشید. هر چند خدا می‌تواند از هر بخشی از کلامش استفاده کند تا در مواقع افسردگی شما را یاری دهد، ولی ایمانداران در طول اعصار مزامیر را برای این مواقع از هر قسمت دیگر مفیدتر یافته‌اند. دلیل آن هم این است که نویسنده مزامیر با افسردگی بسیار آشنا بوده است. از ۱۵۰ مزمور، ۴۸ مزمور می‌تواند برای شرایط شما مفید واقع شوند. در این جا فهرستی از این مزامیر ارائه شده است که من غالباً آنها را توصیه می‌کنم:

۶، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۵، ۲۷، ۳۱، ۳۲، ۳۴، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۲، ۴۳، ۴۶،
 ۵۱، ۵۵، ۵۷، ۶۲، ۶۳، ۶۹، ۷۱، ۷۳، ۷۷، ۸۴، ۸۶، ۹۰، ۹۱، ۹۴، ۹۵، ۱۰۳،
 ۱۰۴، ۱۰۷، ۱۱۰، ۱۱۶، ۱۱۸، ۱۲۱، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۳۰، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۱،
 ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۶، ۱۴۷.

مؤثرترین روش این است که مزامیر را با صدای بلند بخوانید. این کار به مزورنگار اجازه می‌دهد تا هم‌عصر شما شود، و هم احساس تنهایی، ناامیدی و افسردگی خود (و من و شما) را بیان کند و هم ایمان و امیدش (و ایمان و امید من و شما) را نسبت به خدا اقرار و تأیید کند.

۶. با اعتماد در حضور روح خدا آرامش بیابید. مزورنگار دائماً راز رهایی از افسردگی را بیان می‌کند. او خود را چنین تشویق می‌کند: «بر خدا امید دار زیرا که او را برای نجات روی او باز حمد خواهم گفت» (مزور ۴۲:۵). «روی خدا» تضمین‌کننده حضور شخصی او است.

عیسای مسیح در شبی که شاگردان افسرده خود را ترک می‌کرد همین شیوه را به کار گرفت: «من از پدر سؤال می‌کنم و تسلی‌دهنده‌ای دیگر به شما عطا خواهد کرد تا همیشه با شما بماند ... شما را یتیم نمی‌گذارم نزد شما می‌آیم. بعد از اندک زمانی ... شما مرا می‌بینید، از این جهت که من زنده‌ام» (یوحنا ۱۴:۱۶، ۱۸-۱۹).

چندی پیش داستان زندگی فردی را خواندم که قلبش را عمل کرده بودند:

«یک‌روز قبل از عمل جراحی، پرستاری به دیدنم آمد. او دست مرا در دستش گرفت و از من خواست تا دست او را لمس کنم.

به من گفت: «فردا در حین عمل جراحی، قلبت از فعالیت می‌ایستد و تو به کمک دستگاه‌های مخصوصی زنده خواهی ماند. قلبت پس از ترمیم دوباره به کار خواهد افتاد و در اتاقی مخصوص به هوش خواهی آمد. ولی تا شش ساعت ارتباطی با دنیای اطرافت نخواهی داشت. شاید نتوانی حرکت یا صحبت کنی و یا حتی چشم‌هایت را باز کنی ولی می‌توانی بشنوی که در اطرافت چه می‌گذرد. من طی آن شش ساعت در کنارت خواهم بود و دستت را دقیقاً همین‌طور در دستم خواهم گرفت. من آنجا خواهم ماند تا تو کاملاً به هوش بیایی. شاید خود را کاملاً ناتوان احساس کنی، اما وقتی دستم را احساس کنی می‌فهمی که من هرگز تو را ترک نکرده‌ام.»

این اتفاق دقیقاً همان‌طور که پرستار گفته بود رخ داد. من به هوش آمدم اما نمی‌توانستم هیچ حرکتی بکنم. ولی می‌توانستم ساعت‌ها دست پرستار را احساس کنم و این واقعاً به من کمک کرد.»

عیسای مسیح برای اشاره به حضورش توسط روح‌القدس کلمه «پاراگلیت» را به کار می‌برد، یعنی «همراه». کلمات عیسای مسیح را بر لوح ذهن خود حک کنید تا بخشی از وجودتان شود طوری که در شدیدترین افسردگی‌ها، به‌رغم احساسی که دارید، یقین بدانید که او با شما است.

«اما عیسی از پیش می‌دانست که می‌خواهند از او سؤال کنند؛ پس به ایشان گفت: آیا در این باره با هم بحث می‌کنید

که گفتم، ”پس از اندک زمانی، دیگر مرا نخواهید دید، و پس از اندک زمانی دیگر، باز مرا خواهید دید؟“ آمین، آمین، به شما می‌گویم، شما زاری و ماتم خواهید کرد، اما جهان شادمان خواهد شد؛ شما غمگین خواهید بود، اما غم شما به شادی بدل خواهد شد.»

«به همین‌سان، شما نیز اکنون اندوهگینید؛ اما باز شما را خواهم دید و دل شما شادمان خواهد شد و هیچ‌کس آن شادی را از شما نخواهد گرفت. در آن روز، دیگر چیزی از خود من نخواهید خواست. آمین، آمین، به شما می‌گویم، هرچه از پدر به نام من بخواهید، آن را به شما خواهد داد.»
(یوحنا ۱۶: ۱۹-۲۰، ۲۲-۲۳)

«ما می‌دانیم که تمام خلقت تا هم‌اکنون از دردی همچون درد زایمان می‌نالد. و نه تنها خلقت، بلکه خود ما نیز که از نوبر روح برخورداریم، در درون خویش ناله برمی‌آوریم، در همان حال که مشتاقانه در انتظار پسرخواندگی، یعنی رهایی بدن‌های خویش هستیم.

و روح نیز در ضعف ما به یاری‌مان می‌آید، زیرا نمی‌دانیم چگونه باید دعا کنیم. اما روح با ناله‌هایی بیان‌ناشدنی، برای ما شفاعت می‌کند. و او که کاوشگر دل‌ها است، فکر روح را می‌داند، زیرا روح مطابق با اراده خدا برای مقدّسان شفاعت می‌کند. می‌دانیم در حق آنها که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده او فراخوانده شده‌اند، همه چیزها با هم برای خیریت در کار است.»

رومیان ۸: ۲۲-۲۳، ۲۶-۲۸

مددکاران شفا یافته

اکنون در روند شفا به بخشی مهم و شاید به مهم‌ترین بخش آن رسیده‌ایم، مرحله‌ای که قدرت شفابخش و پیروزمندانه خدا را آشکار می‌سازد؛ قدرتی که آسیب‌دیدگی‌های ما را باعث خیریت‌مان و نیز جلال بخشیدن به خدا می‌سازد.

ما انواع مختلف فیض را بررسی کردیم. اکنون اجازه بدهید به نوع دیگری که آن را "فیض بازیافت‌کننده" نامیده‌ام نگاهی بیاندازیم. یک‌بار به شهری رفتم که در آن طرح عظیمی برای بازیافت زباله‌ها اجرا می‌شد. در این طرح، از زباله‌ها به‌عنوان سوخت برای تولید انرژی استفاده می‌کردند. به همین ترتیب، فیض بازیابنده خدا، ضعف‌ها، احساسات آسیب‌دیده و زباله‌های زندگی ما را، که لعنت‌شان فلج‌مان کرده، برمی‌دارد و آن را به‌وسیله‌ای برای رشد و ابزاری مفید برای خدمت تبدیل می‌کند.

رومیان ۸: ۱۸-۲۸ به زیبایی هرچه تمام‌تر و به‌شکلی بنیادین این مطلب را بیان می‌کند. البته پرواضح است که این متن کاربرد بسیار وسیعی دارد، اما من قصد دارم به‌طور خاص روشی را که خدا از طریق آن مردم آسیب‌دیده را به مددکارانی شفا یافته تبدیل می‌کند، تشریح کنم.

پولس رسول مطلب خود را با قبول این واقعیت که ما در دنیایی سقوط‌کرده، ناقص و پر از درد و رنج به‌سر می‌بریم، آغاز می‌کند. شاید کسی اعتراض کند و بگوید: «من از موعظه‌های تکراری شما در این باره

خسته شده‌ام. چرا باید در این دنیا این همه رنج و بدبختی وجود داشته باشد؟»

عبارت این دنیا، مهم‌ترین عبارت به کار رفته در این جمله معترضه است و این دقیقاً نکته مورد بحث پولس رسول است. ما از آن جهت در رنج و عذابیم که در این دنیا زندگی می‌کنیم نه در آن دنیای خیالی و مدینه فاضله‌ای که در ذهن می‌پنداریم و آرزومند زیستن در آنیم. ما در دنیایی بعد از واقعه سقوط زندگی می‌کنیم، در این سوی باغ عدن، دنیایی فاقد بهشت که گناه به واسطه انتخاب انسان وارد آن شد. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که شیطان نقشه کامل و اولیه‌ای را که خدا برای آن داشت، مخدوش، لکه‌دار و خراب کرد. در این دنیا اغلب، به جای اراده کامل و تام خدا، اراده مشروط، و مشیت او عمل می‌کند. معنی واقعی سخن پولس رسول این است که، «با واقعیت روبه‌رو شوید! ما نمی‌توانیم تاریخ را به زمان قبل از سقوط برگردانیم؛ نمی‌توانیم در دنیایی خیالی زندگی کنیم.» سپس می‌گوید که کل دنیا و کل خلقت از موجودات بی‌جان گرفته تا انسان همه متأثر از این سقوط‌اند. دنیا رنج می‌کشد و به امید تولدی تازه است، به امید رهایی نهایی طبیعت و بشریت؛ به امید روزی که همه ما اشخاصی تازه شویم. با بدن‌ها و فکریهایی تازه همه چیز درست خواهد شد.

منظور پولس رسول این نیست که خدا برای آنکه بتواند طرح و اراده خود را در این دنیا تحقق بخشد به گناهان و ضعف‌ها، شکست‌ها و اشتباهات احمقانه ما نیاز دارد. اما در این دنیای سقوط کرده، این‌ها تنها ابزاری هستند که خدا می‌تواند از طریق‌شان اراده مجازشمارنده، و مشیت خود را اعمال کند. اگر قادر به دنبال کردن رد تمام جراحات و آسیب‌های بشری می‌بودیم شاید نهایتاً به این نتیجه می‌رسیدیم که تمام این جراحات

نتیجه گناه کسی است که نسل‌ها پیش می‌زیسته. اگر می‌توانستیم رد این جراحات را به اندازه کافی دنبال کنیم به این نتیجه می‌رسیدیم که آسیب‌های احساسی و ضعف‌هایی که گریبان ما را گرفته، از طریق ژن‌های آلوده، والدین ناکامل و اعمال ناقص به ما ارث رسیده است.

اغلب وقتی افراد طی مشاوره داستان ترسناک آسیب‌های احساسی خود را بازگو می‌کنند، مکثی می‌کنند و می‌گویند: «اما یکی از چیزهایی که به من کمک کرد شناختن والدین و کلاً خانواده فردی بود که به من آسیب رسانده بود. چرا که فهمیدم چه اتفاقی برای او افتاده، و چگونه احساساتش آسیب دیده، و ویران شده است. پس درکش کردم و حتی با او احساس همدردی کردم». من همیشه از شنیدن این حرف‌ها خوشحال می‌شوم زیرا می‌دانم که همدردی، پذیرش به وجود می‌آورد و پذیرش، محبت.

همراه و یاور

پولس رسول این الهیات عمیق را به یک حوزه بسیار عملی یعنی به جایی که ما با احساسات آسیب‌دیده و رفتاری‌های خود زندگی می‌کنیم مربوط می‌سازد. «و روح نیز در ضعف ما به یاری‌مان می‌آید» (رومیان ۸:۲۶). خدا را شکر! او ما را تنها و بی‌یاور رها نمی‌کند. او ما را در تنهایی رها نکرده است تا از منابع ناچیزمان برای رویارویی با این وضعیت خراب استفاده کنیم و زندگی شکست‌خورده‌ای داشته باشیم. خیر! زیرا شفا دهنده زخم‌خورده و کاهن اعظم ما، عیسی مسیح، «ضعف‌های ما را بر خود گرفته است». عیسی، پسر خدا، پسر انسان شد، و با ما یکی گشت. او نه تنها ضعف‌های ما را می‌داند، بلکه از احساسات ما نیز آگاه است. او درد طرد شدن را می‌داند، اضطراب ناشی از جدایی را درک می‌کند، ترس از تنها

شدن و تنها ماندن را می‌فهمد و با ابرهای تاریکِ افسردگی آشنا است. او از ضعف‌ها، استیصال و کاستی‌های ما آگاه است و آنها را می‌فهمد و احساس می‌کند. او شفادهنده زخم‌خورده ما است، او «به سبب تقصیرهای ما مجروح شد و غم‌ها و دردهای ما را بر خویش حمل کرد».

از آنجا که عیسای مسیح خود شفادهنده‌ای زخم‌خورده است، و ما را کاملاً درک می‌کند، وقتی خواست این دنیا را ترک کند قول داد که ما را تنها نگذارد، بلکه از طریق فرستادن تسلی‌دهنده یعنی پاراکلیت با ما بماند (یوحنا ۱۴:۱۶-۱۸). پارا (Para) به معنی "در کنار، نزد" و کالئو (Kaleo) به معنی "فراخواندن، صدا زدن" است. «من کسی را نزد شما می‌فرستم که می‌توانید او را فراخوانید، و او به نزدتان خواهد آمد و در ضعف‌های‌تان به شما کمک خواهد کرد».

لازم است به واژه یونانی به کار رفته برای کلمه "کمک" نظری بیافکنیم.

این کلمه ترکیبی است از سه واژه:

sun به معنی "همراه، با هم"، anti "طرف مقابل"، و lambano "به دست گرفتن". وقتی این سه کلمه را کنار هم قرار می‌دهیم کلمه sunantilambanotai به وجود می‌آید، یعنی "به اتفاق هم، دو سر یک چیز را گرفتن". آیا تاکنون واژه‌ای یونانی شما را به هیجان آورده است؟ در مورد معنی این کلمه بیشتر فکر کنید! «من تسلی‌دهنده‌ای برای شما می‌فرستم که وقتی او را بخوانید به نزدتان خواهد آمد و طرف دیگر بارتان را خواهد گرفت و شما را یاری خواهد کرد».

از آن جهت که این کلمه وجه اخباری دارد و واقعیتی را بیان می‌کند، تجزیه‌اش از نظر دستوری کمک بیشتری به درک مفهوم آن می‌کند. این

فعل در دستور زبان یونانی وجه میانی^۱ خوانده می‌شود و نشان می‌دهد که روح‌القدس فاعل (انجام‌دهنده) است؛ از سوی دیگر زمان آن، زمان حال است که حاکی از عملی مستمر و معمول است. روح‌القدس همیشه حاضر است!

یکی از کارهای مهم پاراکلیت تسلی‌دهنده و مشاور که همیشه در کنار ما حضور دارد این است که طرف دیگر بارِ ضعف‌هایِ فلج‌کننده، احساسات آسیب‌دیده، و گرفتاری‌های ما را بگیرد. و از آنجا که ما آسیب‌دیده و در رفتار خود ناکاملیم، او هرگز ما را رها نخواهد کرد. شخصیت او با تصویر نادرستی که فرد کمال‌پرست از خدا در ذهن خود ترسیم می‌کند کاملاً متفاوت است، خدایی که دائماً می‌گوید: «زودباش! کمی بیشتر سعی کن! تو بهتر از این می‌توانی عمل کنی! خودت را بالا بکش، بعد دوستت خواهم داشت!» پاراکلیت خدایی است که درک می‌کند، او می‌بیند باری که حمل می‌کنیم برای ما بسیار سنگین است، و می‌داند که خود به تنهایی نمی‌توانیم آن را حمل کنیم. او پیش ما می‌آید و طرف دیگر آن بار را می‌گیرد، درد ناشی از سنگینی آن را تحمل می‌کند و در بلند کردنش یاری‌مان می‌دهد. او ما را قادر می‌سازد تا ضعف‌های فلج‌کننده خود را حمل کنیم. چه تصویر زیبایی!

این واژه تنها در یک جای دیگر از عهد جدید یعنی در لوقا ۴۰:۱۰ آمده است. مریم نزد پاهای عیسی نشسته بود و از محبت و تعالیم او لذت می‌برد. مرتا که در آشپزخانه به این سو و آن سو می‌دوید و تمام کارها را به تنهایی انجام می‌داد و رفته‌رفته عصبانی‌تر می‌شد، ناگهان از درِ ایوان جلویی به مکانی که عیسی و مریم نشسته بودند وارد شد و فریاد زد: «عیسی! آیا به

۱ در یونانی افعال سه وجه فعال، میانی و مفعولی دارند. و.

مریم نمی‌گویی پیش من بیاید و مرا کمک کند؟ به او بگو سهم خود را انجام بدهد و طرف دیگر این بار را بگیرد. من نمی‌توانم همه کارها را خود به تنهایی انجام دهم.» پس معنای این کلمه چنین است: روح‌القدس با گرفتن طرف دیگر بار، ما را در حمل آن یاری می‌کند.

این است خبر خوش انجیل برای کسانی که احساسات‌شان مجروح شده و آسیب‌دیده:

- خدا ما را دوست دارد نه به خاطر اینکه ما اشخاص خوبی هستیم، بلکه به این علت که برای خوب بودن نیازمند محبت او هستیم.
- مسیح، کاهن اعظم ما، گناهان و ضعف‌های ما را بر خود گرفت نه به این علت که ما اشخاص خوبی بودیم، بلکه به این علت که برای خوب بودن نیازمند محبت و پذیرش اویم.
- روح‌القدس حضور و نیروی توان‌بخش خود را دائماً به ما ارزانی می‌دارد نه به خاطر اینکه ما اشخاص خوبی هستیم، بلکه به این علت که برای خوب بودن به او نیازمندیم. چه خبر خوبی!

این است تدارک کامل فیض خدا: محبت پذیرا و بدون قید و شرط پدر، هویت کامل پسر به‌عنوان کاهن اعظم و شفادهنده زخم‌خورده ما، سهم شدن در گناهان و ضعف‌های ما، و محبت و مددِ احیاکننده روزانه روح‌القدس.

چگونه روح‌القدس ما را در این ضعف‌های فلج‌کننده یاری می‌رساند؟ (و روح نیز در ضعف ما به یاری‌مان می‌آید، زیرا نمی‌دانیم چگونه باید دعا کنیم. اما روح با ناله‌هایی بیان‌ناشدنی، برای ما شفاعت می‌کند) (رومیان ۸:۲۶). به‌راستی که تنها روح‌القدس فکر خدا را می‌داند و تنها او است که

می‌تواند ما را درک کند، زیرا از درون ما و از درون قلب خدا آگاهی دارد و می‌داند چگونه این دو را در کنار هم قرار دهد. به این ترتیب روح القدس با ناله‌هایی بیان‌ناشدنی برای ما شفاعت می‌کند. او مطابق اراده خدا برای ما شفاعت می‌کند.

«و او که کاوشگر دل‌ها است، فکر روح را می‌داند» (رومیان ۸: ۲۷). اگر کلمه دل را برداریم و "ذهن ناخودآگاه" به جای آن بگذاریم، فکر می‌کنم منظور پولس رسول را درک کنیم. در عمیق‌ترین بخش وجود ما است که روح القدس ما را از لحاظ احساسی شفا می‌دهد، جایی که مخزن خاطرات ما است و جراحات و دردهای احساسی مان در اعماق آن مدفون گشته‌اند و عمیق‌تر از آن هستند که یک دعای معمولی بر آنها اثر کند. این‌جا است که برگ تسکین‌دهنده جلعاد زخم‌های قدیمی را پاک می‌سازد، بخشش را به ارمغان می‌آورد، صدمات را جبران می‌کند، محبت خدا را جاری می‌سازد و باعث شفا می‌شود (ارمیا ۸: ۵۱، ۲۲: ۸، ۱۱: ۴۶، منطقه جلعاد درخت‌هایی داشت که صمغ مخصوصی از آنها می‌تراوید و به بلسان معروف بود و خواص طبی بسیار داشت. م.). تسلی‌دهنده نه تنها در کنار ما حضور می‌یابد، بلکه به درون ما نیز مسکن می‌گزیند.

بهترین قسمت هنوز در راه است! ما اغلب رومیان ۸: ۲۸ را خارج از متن آن تفسیر می‌کنیم. این آخرین قدم در روند شفا و بهبودی است: «می‌دانیم که خدا در حق آنها که دوستش می‌دارند و بر طبق اراده‌اش فراخوانده شده‌اند، همه چیز را با هم برای خیریت به کار می‌گیرد» (ترجمه هزاره نو). ترجمه قدیم این آیه می‌تواند سوءتفاهم ایجاد کند چرا که می‌گوید: «همه چیزها برای خیریت ایشان با هم در کار می‌باشند.» اما متأسفانه همه چیزها برای خیریت ما در کار نیستند و حتی می‌توانند به ضد

ما عمل کنند. ولی خدا در آنها و از طریق آنها عمل می‌کند و شرایطی را به وجود می‌آورد که نتیجه کار به خیریت ما بیانجامد. زیرا این آیه بر پدر آسمانی تأکید می‌گذارد نه بر سرنوشت! همچنین تأکید را از وقایع و اتفاقات به سمت خدا یعنی شخصی طراح و پر از محبت تغییر می‌دهد. این که خدا موجب می‌شود تا تمام چیزها با هم برای خیریت ما عمل کنند مهم‌ترین بخش کل روند شفا است؛ این که او می‌تواند ذهنیت آزردهنده ما را تغییر بدهد و در راه خدمت به دیگران به کار گیرد بزرگ‌ترین معجزه است.

بدون این امر شفا کامل نمی‌شود زیرا شفای کامل بیش از تسکین دادن خاطرات دردآور است. شفای کامل چیزی بیشتر از بخشیدن و بخشیده شدن از رنجش‌های زیان‌آور، و حتی چیزی بیش از برنامه‌ریزی مجدد ذهن است. شفا، معجزه فیض بازباننده و احیاگر خدا است، او که از هر آنچه بر ما گذشته چیز خوبی بیرون می‌آورد و گرفتاری‌های ما را بازیافت می‌کند و آنها را وسیله‌ای می‌سازد برای کامل شدن و مفید بودن مان.

البته این بدان معنی نیست که همه چیزهای ناراحت‌کننده و مضری که تا این جا تشریح کرده‌ایم، خواست و مشیت خدا برای زندگی ما است. خدا بانی و مسبب همه وقایع نیست، ولی بر همه وقایع تسلط دارد. و این بدان معنی است که هیچ اتفاقی برای ما رخ نمی‌دهد که خدا نتواند و نخواهد از آن برای خیریت ما استفاده کند، البته اگر آن را به دست‌های او بسپاریم و به او اجازه عمل دهیم.

خدا ماهیت واقعی و حقیقی وقایع بد را تغییر نمی‌دهد. از نقطه نظر انسانی، هیچ چیزی نمی‌تواند آنها را تغییر دهد؛ زیرا واقعه بد همچنان بد، غم‌انگیز، بی‌معنی و شاید غیرمنصفانه و نامعقول باشد. ولی خدا می‌تواند

معنی آن را در پرتو طرح کلی زندگی ما تغییر دهد. او می‌تواند آن را مطابق با طرح و هدف زندگی ما پیوند بزند و این همه در بستر عملکرد رهایی‌بخش و بازیابنده او صورت می‌گیرد.

خدا بزرگ‌ترین کیمیاگر است و اگر به او اجازه دهیم می‌تواند همه آن مواد را به طلای روحانی تبدیل کند. او بافنده ماهری است که می‌تواند هر نوع زخم و جراحت و ضعف را همچون نخ‌های قالی به طرح کلی خود پیوند بزند، حتی اگر نخ‌ها با دست‌های بد و ناشی و غافل ریسیده شده باشد!

طی روند شفای درونی، وقتی در دعای عمیق با روح القدس همکاری می‌کنیم، خدا نه تنها ما را دوباره شکل می‌دهد و از نو برنامه‌ریزی می‌کند بلکه ما را وسیله خدمت به دیگران می‌سازد. آن وقت می‌توانیم بگوییم: «این عمل خداوند است و به چشم ما شگفت‌انگیز می‌نماید.»

بتی

بتی و شوهرش برای مشاوره پیش من آمدند. می‌دانستم که آنها زوج مسیحی موفق و متعهدی بودند و برای خدمات کلیسایی آماده می‌شدند. اما اخیراً مشکلاتی در روابطشان پیش آمده بود و بتی نیز دچار افسردگی شده بود. اولین باری که همدیگر را ملاقات کردیم اشک از چشمان بتی سرازیر شد و این امر او را شگفت‌زده کرد. او تصور می‌کرد که سال‌ها پیش چشمه اشک‌هایش خشکیده، ولی اکنون می‌دید که ناخودآگاه اشک از چشمانش سرازیر می‌شود و او را خجل می‌سازد.

دفعه بعد که بتی پیش من آمد سرگذشتش را برابم گفت. او گفت: «والدینم اجباراً با هم ازدواج کردند زیرا مادرم سر من باردار بود...» ازدواج

آنها ازدواجی ناخواسته، و به تبع، بتی نیز فرزندی ناخواسته بود. (می‌خواهم در حاشیه بگویم که اگر شما نیز مثل بتی چنین وضعیتی دارید ناچارید روزی صادقانه با آن روبه‌رو شوید و به‌شکلی صلح‌آمیز آن را حل و فصل کنید).

وقتی بتی سه ساله بود، مادرش دوباره باردار شد. از طرف دیگر، پدرش تقریباً همان موقع زن دیگری را باردار کرده بود. این مسئله به اختلاف شدید و سرانجام به طلاق منجر شد. خاطره بتی در این زمینه به‌طرز عجیبی واضح و روشن بود. او روز آخری را که پدرش از در بیرون می‌رفت و خانه را برای همیشه ترک می‌کرد، به‌وضوح به‌خاطر داشت. او به‌یاد داشت که وقتی در تختخواب کوچکش خوابیده بود این اتفاق افتاد. او مشاجره سخت آنها را می‌شنید، و لحظه ترسناک رفتن پدرش را به‌خاطر داشت. این واقعه جراحی مهلک در عمق وجود او بر جا گذاشته بود. حین دعا برای شفای خاطرات او، در بطن بازسازی مجدد این واقعه بودیم که خدا دوباره ما را درست به همان تختخواب کوچک او بازگرداند.

عیسای مسیح می‌تواند این کار را انجام دهد، زیرا همه زمان‌ها برای او زمان حال است. او همان کسی است که فرمود: «پیش از آنکه ابراهیم پیدا شود من هستم» (یوحنا ۸:۵۸). تمام خاطرات ما در حضور او زنده‌اند، زیرا او خداوند زمان است. در طول روند شفا، بتی از دردی جانکاه فریاد برمی‌آورد که سالیان طولانی در خود دفن کرده بود. به او گفتم: «بتی، اگر در آن لحظه می‌توانستی در تختخواب کوچکت چیزی به پدرت بگویی، چه می‌گفتی؟» ناگهان روح‌القدس خاطره آن لحظه تنهایی و غم را دقیقاً به‌یاد او آورد. او نه با صدای یک جوان بالغ، بلکه با صدای هق‌هق یک کودک سه

ساله گفت: «پدر، خواهش می‌کنم مرا ترک نکن!» و تمام درد و ترس آن خاطره توأم با «ناله‌هایی ناشنیدنی» بیرون ریخت.

بعد، وقتی با هم دعا کردیم، دیدم نمی‌شود فریاد تنهایی عیسی مسیح بر صلیب، یعنی جمله «الهی، الهی، الهی مرا چرا ترک کردی؟» را به زبان کودکانه بهتر از این جمله بتی ترجمه کرد که می‌گفت: «پدر، خواهش می‌کنم مرا ترک نکن!». ناگهان فهمیدم که عیسی به خاطر تجربه صلیب می‌تواند صدای گریه میلیون‌ها کودک را بشنود که فریاد می‌زنند: «پدر، (مادر)، خواهش می‌کنم مرا ترک نکن!». ولی افسوس که آنها فرزندان خود را ترک می‌کنند، اما شفا دهند زخم خورده آن فریادها را می‌شنود و از احساسات آن کودکان متأثر می‌شود.

این سرآغاز شفایی بنیادین در زندگی بتی بود. با تمام این‌ها از او خواستم تا آن سلامتی نهایی را که در رومیان ۲۸:۸ وعده داده شده است، تجربه کند. سپس سعی کردیم در مورد معنی زندگی با هم صحبت کنیم و آن را بفهمیم. وقتی او متولد شد و زندگی خود را آغاز کرد خدا کجا بود؟ آیا او با شرایط خود به‌عنوان فرزندی ناخواسته کنار آمده بود؟ البته که نه.

سپس هدایت شدم تا به او تکلیفی عجیب بدهم، تکلیفی که فقط چند بار در طول سالیان خدمتم به‌عنوان مشاور به مراجعین ام داده‌ام. به او گفتم: «بتی، می‌خواهم تکلیفی به تو بدهم و از تو می‌خواهم تا مدتی در مورد آن فکر و دعا کنی. می‌خواهم لحظه‌ای را تصور کنی که نطفه تو بسته می‌شد. می‌خواهم به‌طور خاص به لحظه‌ای فکر کنی که سلولی از وجود پدرت به سلولی از وجود مادرت پیوست و تو تبدیل به موجود زنده‌ای شدی. آن وقت بود که تو به تاریخ بشریت وارد شدی. وقتی به این موضوع فکر می‌کنی، از خودت بپرس: «خدا آن لحظه کجا بود؟»

بتی تکلیف خود را با جدیت دنبال کرد. وقتی پس از یک هفته همدیگر را ملاقات کردیم، آنچه را که اتفاق افتاده بود برایم تعریف کرد: «می‌دانید، دو روز اول فکر می‌کردم این موضوع در کل بسیار احمقانه است. تنها چیزی که دائم به ذهنم می‌آمد آیه‌ای از کلام خدا بود که می‌گوید: «مادرم در گناه به من آبتن گردید.» ولی روز سوم، وقتی با اکراه در مورد این موضوع فکر می‌کردم شروع کردم به گریه کردن. ولی این گریه با گریه‌های دیگر تفاوت داشت. دعایی از درونم می‌جوشید و بیرون می‌آمد و من این دعا را نوشتم.»

او دعای خود را که نوشته‌ای بود به من داد، و من با اجازه او این دعا را با شما در میان می‌گذارم:

«خداوندا، ای پدر مهربانم، قلبم از این فکر که تو هرگز مرا ترک نکرده‌ای می‌لرزد. وقتی نطفه من بسته می‌شد تو آنجا بودی و از آن پس با نگاه پدران‌ات مرا محبت کردی. در رحم مادرم به فکر من بودی و با حکمت الهی خود مرا شبیه خودت ساختی و همان شخصیتی را به وجود آوردی که می‌خواستی. از آنجا که می‌دانستی دردی در وجود من انباشته خواهد شد، فکر و ذهنی به من بخشیدی تا بتوانم بر آن تسلط داشته باشم تا زمانی که تو مرا شفا دهی. وقتی مادرم مرا به دنیا آورد تو آنجا بودی و جای خالی پدرم را پر کردی. وقتی چون کودکی که پدرش او را ترک کرده، به تلخی می‌گریستم تو آنجا بودی. تو در تمام مدت مرا در آغوش خود گرفتی و در محبت آرامش دادی و خواباندی.»

چرا من حضور تو را احساس نکردم؟ چون کودک نسبت به محبت تو غافل بودم و نمی توانستم عمق و شدت آن را درک کنم.

خدایا، ای پدر عزیزم، قلبم یخ بسته بود ولی نور محبت تو دوباره آن را گرم کرد. اکنون می توانم دوباره آن را احساس کنم. تو معجزه شفابخشی را در من شروع کردی. من به تو توکل می کنم و شکرت می کنم. نیکویی و فیض تو در تمام ایام با من بوده است. محبت تو هیچگاه مرا ترک نکرده است. اکنون چشمان روحم باز شده است. من تو را واقعاً آنطور که هستی یعنی به عنوان پدر حقیقی خود می شناسم. اکنون محبت تو را درک می کنم و آماده ام تا دیگران را نیز ببخشم. خواهش می کنم شفای مرا کامل کن.»

بتی آخرین مرحله شفا را زمانی طی کرد که تمام جراحات و آسیب های خود را به خدا سپرد و خدا نیز به واسطه محبت شفابخش و احیاگر خود او را شفا بخشید. خدا پس از آنکه بتی را شفا داد او را به عنوان مددکاری شفایافته، برای کمک به دیگران به کار گرفت.

یکروز صبح یکشنبه حین وعظ کاری غیرمعمول انجام دادم. من با اجازه بتی از داستان زندگی او استفاده کردم. چون می دانستم خود او نیز در جماعت حضور خواهد داشت از بیان جزئیات پرهیز کردم تا هویتش آشکار نشود. در پایان جلسه از مردم خواستم تا اگر برای شفای احساسی و عاطفی خود احتیاج به دعا دارند نزدیک منبر جمع شوند. گروه کثیری از مردم به این دعوت پاسخ دادند. بتی در کنار دوستی نشسته بود که به شدت

گریه می‌کرد، هر چند وقتی از مردم دعوت کردم برای دعا جلو بیایند سر جای خود نشسته بود. بتی به او نزدیک شد و در آغوشش گرفت و به او گفت: «چنانچه مایل باشید می‌توانم همراه شما بیایم و برای‌تان دعا کنم.» آن خانم بسیار دودل بود و به بتی گفت: «مشکلات من بسیار عمیق است طوری که شما قادر به درک آن نخواهید بود.»

در آن لحظه کشمکشی واقعی در وجود بتی در جریان بود. او می‌دانست که خدا از او چه می‌خواهد و به نظرش آنچه خدا از او می‌خواست کمی زیاد بود! ولی طی چند دقیقه فهمید باید کاری بکند. او به طرف دوستش خم شد و در گوش او نجوا کرد: «لطفاً شوکه نشو، من به دکتر سیمندز اجازه دادم تا این داستان را امروز صبح برای شما تعریف کند، من بتی هستم!» دوستش با ناباوری به او نگاه می‌کرد.

او دوباره گفت: «بله، من بتی هستم و فکر می‌کنم می‌توانم تو را بفهمم و کمکت کنم.» آنها با هم جلو آمدند و مدتی طولانی را به صحبت و دعا کردن گذراندند. این آغاز روند شفا در زندگی دوست بتی بود. وقتی او این موضوع را با من در میان گذاشت، چهره‌اش چون مددکاری شفایافته می‌درخشید.

خدا واقعاً جراحات و آسیب‌دیدگی‌های او را شفا داده، و او را در جهت مفید بودن دگرگون ساخته بود!

همراهی دیگر

بسیاری از ما فکر می‌کنیم فقط وقتی می‌توانیم خدمت کنیم که قوی و پیروزمند باشیم و با اتکا به نقاط قوت خود دیگران را تحت تأثیر قرار دهیم و به این ترتیب بیشترین جلال را برای خدا به ارمغان آوریم. اما پولس

رسول می‌فرماید که تنها به دو چیز می‌توانیم فخر کنیم. اول به صلیب عیسیای مسیح که مظهر تحملِ ضعف و بی‌عدالتی است (غلاطیان ۶:۱۴). و دوم به ضعف‌ها و کاستی‌های مان (۲قرن‌تیاں ۹:۱۰-۱۲). چرا؟ زیرا قوت خدا در ضعف‌های ما کامل می‌شود. ما مسیحیان خوانده شده‌ایم تا مددکارانی شفایافته باشیم، و نه از سرِ قوت بلکه از سرِ ضعف حرکت آغاز کنیم.

افراد اغلب طی مشاوره، مشکلات و مسائل بسیار عمیق و حادی را مطرح می‌کنند، و همیشه این وسوسه مرا تهدید می‌کند که به‌منظور حکیم نشان دادن خود آنها را با سخنانم تحت تأثیر قرار دهم و از درِ قوت وارد شوم و مشورت و نصیحت خوبی به آنها بدهم.

ولی روح‌القدس در آن لحظه نجوا می‌کند: «دیوید، با او احساس همدردی کن. این شخص "مراجع" و حتی "بیمار" نیست (من از این اصطلاح متنفرم!) بلکه انسان است. بگذار او نیز ضعف‌های تو را بداند، بگذار از احساسات مجروح و آسیب‌دیده و از کشمکش‌های آگاه شود. به او بگو که چگونه روح‌القدس در ضعف‌هایت به تو کمک کرده است.»

اغلب در برابر روح‌القدس مقاومت می‌کنم و با او وارد بحث می‌شوم: «خداوندا، نمی‌توانم این کار را بکنم زیرا او پیش من آمده است و مرا به‌عنوان یک شبان قبول دارد. او به من احترام می‌گذارد و به من به‌عنوان شخصی قوی، حکیم و کسی که تمام پاسخ‌ها را در آستین خود دارد نگاه می‌کند.»

ولی عاقبت، تسلیم پافشاریِ ملایم خداوند می‌شوم و دستورات او را اجرا می‌کنم. وقتی این کار را می‌کنم، وعدهٔ خدا در ۲قرن‌تیاں ۹:۱۰-۱۲

تحقق می‌یابد، زیرا خدا فرصت می‌یابد تا قدرت خود را نازل کند و به این ترتیب قوت او در ضعف ما و از طریق آن کامل می‌شود. آنچه من در زندگی شخصی خود تجربه کرده‌ام، در زندگی دیگران نیز رخ داده است. من کاملاً ایمان دارم که این موضوع می‌تواند در زندگی شما نیز تحقق یابد!

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیکی

مطالعه کتاب‌های زیر را به علاقه‌مندان پیشنهاد می‌کنیم:

کتاب‌هایی برای تقویت و رشد ایمان‌داران

عیسایی که نمی‌شناختم	فیلیپ یانسی
مرد آسمانی	پُل هِتوی
فرزند آبا	برنارد میننگ
وقتی طناب‌تان پاره می‌شود	استیو براون
تأملاتی در باب زندگی مسیحی	ژان کالون
پیروزی بر تاریکی	نیل. ت. اندرسون
اگر می‌خواهید بر روی آب قدم بزنید ...	جان اُرتبرگ
شناخت خدا	جی. آی. پِکر

کتاب‌های آکادمیک

درآمدی بر الهیات مسیحی	الستر مک‌گراث
الهیات مسیحی	هنری تیسن
سرگذشت مسیحیت در ایران زمین	آرمان رشدی
تاریخ تفکر مسیحی	تونی لین

کتاب‌های مصور برای کودکان

همسایه من چه کسی است؟	مژده فاتحی
یونس، پیامبر فراری	مژده فاتحی
مَثَل پُل	باربارا فرح

انتشارات ایلام
نسخه الکترونیک