

راهنمای مشاوران مسیحی
فصل نوزدهم

**Christian Counselors
Manual**

نویسنده: جی آدامز
مترجم: شاهرخ صفوی

پیشگفتار مترجم

جزوه ای را که در دست دارید، ترجمه فصل نودهم کتاب "راهنمای مشاوران مسیحی" است. کتاب کلاً شامل چهل فصل می باشد و انتشار تمام کتاب در این مکان امکان پذیر نیست. به ناچار فصل های این کتاب بصورت جداگانه انتشار یافته اند. دعای من این است که ایمانداران فارسی زبان از طریق این کتاب از جنبه عملی کتاب مقدس بهرمنند بشوند تا کلیسای فارسی زبان عیسی مسیح نهایت فیض و رحمت خدا را به دست بیاورد.

شاهرخ صفوی

فصل نوزدهم

عناصر ترک عادت / کسب عادت

فرض کنیم که ایماندارى تعهد به تغییر یافتن را کرده، و لزوم "از خود دور کردن / بخود افزودن" را نیز درک کرده باشد؛ حال چه باید بکنند؟ به عبارت دیگر، راه "ترک عادت / کسب عادت" چیست؟ برای دریافت جواب، لازم است مراحل مختلفی که شامل چنین تغییراتی می باشند را نام برد.

تغییری که مطابق با کلام خداست را می توان شامل (حد عقل) هفت عنصر قابل تعریف نام برد (این عناصر نباید قاعداً پشت یکدیگر قرار گیرند چون اکثراً همراه هم انجام میگیرند):

۱. شناسائی الگوهای گناه (عادتى که لازم به ترک آن است)(از خود دور کردن)؛
۲. یافتن راه دیگری که مطابق با کلام خداست؛
۳. ایجاد برنامه لازم، و انجام آن (بخود افزودن)؛
۴. شکست پیوندی که میان گناهان وجود دارد؛
۵. طلب کمک از دیگران؛
۶. توجه به موضوع اصلی که شباهت به عیسی مسیح است؛
۷. عادت به الگوی جدید

۱. شناسائی الگوهای گناه (عادات گناه آلود)

عادت (آنچه بطور نا خود آگاه صورت می گیرد) شامل سه مورد عمده می باشد:

- الف. آنچه به آن عادت شده به راحتی انجام پذیر است. ایماندار آن را بطور طبیعی انجام می دهد و نیاز ندارد مواظب رفتارش باشد.
- ب. ایماندار بطور اتوماتیک عکس العمل را از خود نشان می دهد.
- پ. او بدون فکر کردن و ناخودآگاه مرتکب انجام آن می شود.

نتیجتاً می بینیم برای آنکه ایماندار الگوهای گناه موجود در خود را شناسائی کند لازم است:

۱. گناه انجام شده را بشناسد.
۲. تناوب تکرار آن را شناسائی کند.
۳. موردی (یا مواردی) که باعث برانگیختن آن می شود را شناسائی کند.

۱. گناه انجام شده

تا زمانی که ایماندار بطور کامل نداند چه کار دارد می کند، نخواهد توانست آن را اصلاح نماید. فرض کنیم ایماندارى تصور می کند که چهره با محبتی را بر روی خود دارد در صورتی که دیگران برداشت کاملاً مخالفی از او دارند، این واقعیت باید برای

او روشن گردد. علاوه بر این، لازم است رویش را خود در آینه ببیند و بیاموزد قیافه خود را چگونه تغییر دهد. حال ممکن است ایماندار صدايش بلند باشد، یا حواسش پرت باشد، و یا رفتارش عیب دارد، هر چه باشد لازم است که دقیقاً بدانند چیست که باید تغییر کند. و در این راه نیاز به کمک شخص دیگری خواهد بود. کمک شخص دیگر در شناخت تناوب تکرار رفتار بسیار مؤثر می باشد. معمولاً خود شخص از این موارد بی اطلاع است و اگر اطلاع از آن داشته باشد نیز فکر نمی کند اشکال به اندازه آنچه دیگران فکر می کنند باشد. چون رفتارش بطور معمول و ناخودآگاه انجام می گیرد، اگر شخص دیگری مواظب رفتار او نباشد، ممکن است هیچ وقت از آن اطلاع بدست نیاورد. تناوب تکرار هر موردی را می توان با استفاده از "فرم اطلاعات شخصی ایماندار" (۱) بدست آورد.

۲. تناوب تکرار گناه

بدست آوردن تناوب تکرار دارای اهمیت خاصی است، چون:
الف. دانستن تناوب تکرار گناه، خود انگیزه لازم را برای تغییر ایجاد می سازد.
ب. دانستن تناوب تکرار، شدت اهمیت (یا عکس) آن را نشان می دهد. در نتیجه می توان آن را در درجه اولویت صحیح قرار داد.
پ. دانستن تناوب تکرار نشان می دهد که گناه مورد نظر سلطه بر زندگی او گذارده یا نه (در ادامه این فصل به این موضوع رسیدگی خواهیم کرد)، و نتیجتاً از میان بردن آن لازمه پی گیری دیگر جوانب زندگی او را دارد یا نه. اگر رفتار گناه آلود او شکل الگویی ثابتی را بخود گرفته، و در نتیجه قسمت های دیگر زندگی او را تحت تأثیر قرار داده (و آنها نیز تأثیر متقابل بر آن دارند)، یقیناً الگوهای رفتار گناه آلود دیگری نیز ایجاد شده اند که هم زمان لازمه رسیدگی به خود را دارند.

۳. موردی (یا مواردی) که باعث برانگیختن آن می شود

ایماندار باید از آنچه باعث گناهِش می شود آگاه گردد. تا زمانی که این پله سوم را پشت سر نگذارد، نخواهد توانست رابطه پیش آمد ← عکس العمل گناه آلود را در نطفه قطع نماید.
آنچه باعث آگاهی کامل از ابعاد رفتار گناه آلودی می شود کمک دیگران (کسانی که در ارتباط با آن می باشند) و استفاده صحیح از "فرم اطلاعات شخصی ایماندار" است. صورت "فرم اطلاعات شخصی ایماندار" ایماندار را ملزم می سازد تا بعنوان مثال، زمان پرخاش های عصبی خود را صبح و عصر و شب ثبت نماید، و این نه تنها او را از تناوب تکرار حقیقی آن آگاه می سازد، بلکه نشان می دهد که عکس العمل او از طریق یک نوع تحریک بعمل آمده، یا توسط محرک های متعددی پیش آمده، و یا در قبال همه گونه ناامیدی و ناراحتی های زندگی بعمل می آید. اگر عکس العمل او تنها وابسته به یک محرک باشد، مشاور برنامه حل مسئله را بر حسب آن تنظیم خواهد کرد، ولی اگر وابسته به محرک های متعددی باشد، برنامه را باید به شکل دیگری تنظیم نماید. بطور مثال خانم ایماندار می گوید هر وقت در حضور زن همسایه خود قرار می گیرد دچار تشنج اعصاب می شود. اما در دنباله پژوهش معلوم می شود که ترس و حسادت باعث آن می شود، به این شکل که او گمان کرده

شوهرش از زن همسایه خوشش می آید. بدیهی است چنین مسئله ای که دارای یک محرک بیش نیست، راه حل متفاوتی با مسئله شخصی که چنین عکس العملی را نسبت به هر کسی که با خواست های او مخالفت کند دارد. در خصوص مثال اول، باید بر روابط زن و شوهر تمرکز و کار کرد، و در خصوص مثال دوم، توبه نسبت به غرور و خودخواهی و سپس آموزش در فروتنی و خدمت به دیگران باید پیگیری گردد. جویدن ناخون و دائم الخمری دو مسئله مختلف هستند، به گونه ای که دائم الخمری تأثیر بر تمام جوانب زندگی (اجتماعی، اقتصادی، فامیلی، تندرستی، و غیره) می گذارد، ولی جویدن ناخون خیر. اما برای بدست آوردن راه حلی برای هر دو، محرک هر یک باید کشف گردد. اگر فرم اطلاعات شخصی ایماندار نشان میدهد که همواره تأسف و خود خوری (محرک) باعث مشروب خواری و مستی می شود، و جر و بحث های گوناگون شخص دیگر را به جویدن ناخون وادار می کند، نتیجتاً راه حل هر دو یکی می باشد.

بنابر این، اساس کار در راه "ترک عادت / کسب عادت"، آشنائی هر دو مشاور و ایماندار از ماهیت واقعی آنچه باید تغییر کند، تناوب تکرار آن، و انگیزه یا فرصتی که آنرا ایجاد می کند می باشد(۲).

۲. یافتن راه دیگری که مطابق با کلام خداست

تغییری که مطابق با کلام خداست را دیدیم که دارای دو عامل ترک عادت قدیم و جایگزین کردن آن با عادت جدید می باشد. در این رابطه صحبت کافی شد، و نیاز بیشتری به آن را نمی بینم. ولی لازم به تذکر است که مشاوران مسیحی کاردانی لازم استفاده از کتاب مقدس را باید ابتدا بدست آورده باشند، تا توانایی کمک به ایمانداران را داشته باشند. در جای دیگری پیشنهاد کردم که مشاوران مسیحی صورت آیات استفاده شده را همیشه در کنار دست خود بگذارند و نتایج استفاده از آنها را نیز برای آینده خود ثبت کنند. اما در دست داشتن آیات کافی نیست، بلکه مشاوران باید توانایی شرح رابطه آیات مختلف با اتفاق های روزمره زندگی را نیز داشته باشند. باید توانایی شرح موضوع را از دیدگاه خداوند بدست آورند و به سادگی آن را بیان کنند. ایماندار است که باید آن را انجام رساند، و موضوع را هرچه بهتر درک کرده باشد، انجام آن نیز برایش ساده تر خواهد بود.

در بندری قایقی را دیدم که نامش را "به جای" گذارده بودند. فکر کنم صاحبش قایق را به جای چیز دیگری خریده بود و به این دلیل نامش را "به جای" گذارده بود. تکلیف مشاور مسیحی نیز این گونه است، یعنی پیدا کردن راه های کتاب مقدس (آشنائی بیشتر با استفاده از آن)، "به جای" آنچه قبلاً بود. در کلام خدا برای همه نوع رفتاری که جزء طبیعت گذشته ایماندار می باشد رفتار، یا الگوی از رفتار، و یا عادت صحیحی وجود دارد. مشاوران باید کلام خدا را با توجه به پیدا کردن این روش های صحیح مطالعه کنند. شاید لازم باشد از کتاب مقدسی که برای استفاده مشاوران مسیحی نشر گردیده، و این آیات در آن نشان گذاری شدند استفاده نمود(۳). یک راه این است که علامت (/) را میان آنچه باید از خود دور کرد، و آنچه باید به خود افزود گذاشت(۴):

بعقوب ۵

۱۲: "اما مهمتر از همه، ای برادران من، سوگند مخورید؛ نه به آسمان، نه به زمین و نه به هیچ چیز دیگر / بگذارید «بله» شما همان بله باشد و «نه» شما همان نه، مبدا محکوم شوید.

مزمور ۱

۱: "خوشبحال کسی که به مشورت شریران نرود و به راه گناهکاران نایستد، و در مجلس استهزاکنندگان ننشیند؛ /

۲: "بلکه رغبت او در شریعت خداوند است و روز و شب در شریعت او تفکر می کند."

۳. ایجاد برنامه لازم، و انجام آن (بخود افزودن)؛

برای ایجاد نوع تغییر دوعدی "از خود دور کردن / بخود افزودن"، عموماً نیاز به طرح برنامه عملکرد آن است. طرح اجرای این برنامه خود کمکی است به ایماندار تا توانایی "از خود دور کردن / بخود افزودن" را نیز بدست بیاورد. وقتی ایمانداری برای تغییری که در خود می خواهد ایجاد کند، با ایمان دعا کند، ایمانش باید به عمل نیز ادامه یابد. مثلاً وقتی برای ترک اعتیاد به سیگار دعا می کند، باید عملاً از خرید سیگار نیز امتناع ورزد. اگر می خواهد از افکار ناسالم رهایی یابد، باید از مجلات و جرایدی که چنین افکاری را ایجاد می کنند دوری کند. اگر بخواد از عصبانیت خلاص شود، باید از معاشرت با کسانی که چنین مشکلی دارند دست بکشد (امثال ۱۴ : ۷؛ امثال ۲۲ : ۲۴ و ۲۵؛ اول قرننیا ۱۵ : ۳۳). نتیجتاً، محیطی که ایماندار در آن زندگی می کند؛ یعنی محیط کار، معاشرت با مردم، همه باید موافق، سازگار، و مشوق آنچه می خواهد از خود دور کند نیز باشد. این کاری است که نیاز به برنامه ریزی دارد.

همچنین برنامه ای برای آنچه می خواهد بخود بیافزاید نیز لازم دارد. مثلاً اگر بخواد مسائلی که میان او و اعضای فامیلش پیش می آیند را در اسرأ وقت رسیدگی نماید، تا از خشم و غضب جلوگیری کرده باشد، لازم است برنامه ای برای رسیدگی به آن (روزانه/هفتگانه) فراهم سازد. اگر می خواهد عادت به دعا و مطالعه کتاب مقدس را در خود ایجاد کند، باید وقت لازم برای آنها را از قبل کنار بگذارد، و اگر لازم باشد یادآورهای را در مکان های قابل رؤیت برای خود نصب کند تا روزانه به آن مشغول گردد. اگر بخواد دوستان مسیحی برای خود پیدا کند که نمونه خوبی از رفتار مسیحی برایش باشند (مدل)، باید عضو کلیسایی بشود که پیرو ایجاد تغییرات لازم و همشکل شدن با مسیح است بشود. بنابر این، ایماندار باید محیط زندگی، معاشرت ها، برنامه روزانه، فعالیت ها، و هر مانع دیگری که ممکن است موقعیت را برای گناه ایجاد می سازد را شناسائی کند، و آن ها را به عوض، عناصر تسهیل کننده راه زندگی جدید خدا گانه او بگرداند. پس نتیجه می گیریم که باید برنامه خود را شامل:

۱. شناخت تمام موانعی که در سر راه زندگی جدید اومی باشند، همراه با تسهیل گران آن، و
۲. راه برداشتن این موانع همراه با راه برداشتن تسهیل گران آن، و
۳. شناخت تمام راه های جدیدی که باید جایگزین راه های قدیم شوند، و
۴. راه اضافه نمودن (عادت کردن) آن همراه با راه اضافه کردن تسهیل گران آن.

جدولی که در صفحه بعد مشاهده می کنید کمکی در این راه خواهد نمود.

۴. شکست پیوندی که میان گناهان وجود دارد

معمولاً ایمانداران فکر می‌کنند راه تغییر، تغییر دادن کل مسئله است. اگر به این گونه فکر کردن ادامه دهند، مأیوس خواهند شد. مادری ممکن است خود را خوار از کنترل بداند، و به فرزندانش داد و فریاد بزند. ولی ناپهنگام به این حالت خود نمی‌رسد، بلکه مراحلی را می‌گذراند. در موقعیتی که امکان ایجاد شدیدترین مرحله از عصبانیت وجود دارد، کنترل را می‌توان بدست گرفت. زنجیر مراحل مختلف ایجاد شده را (رویداد های پی در پی) آسانتر می‌توان در نقاط اولیه اتصال بشکست، تا انتظار از میان بردن کل مسئله را داشت. به همین خاطر لازم است مشاوران مسئله را به رویداد های مختلف آن تفکیک کنند، تا شکل کامل عناصر مختلف آن روشن گردد(۵). در جایی که کلام خدا صحبت از کنترل خود می‌کند، منظور عموماً همین است:

امثال ۱۷

۱۴: "ابتدای نزاع مثل رخنه کردن آب است، پس مخاصمه را ترک کن قبل از آنکه به مجادله برسد."

امثال ۱۵

۱: "جواب نرم خشم را بر می‌گرداند، اما سخن تلخ غیظ را به هیجان می‌آورد."

امثال ۲۹

۱۱: "احمق تمام خشم خود را ظاهر می‌سازد، اما مرد حکیم به تأخیر آن را فرو می‌نشاند."

برای جلوگیری از هر عملی دو مرحله مشخص وجود دارد:

۱. مرحله مقاومت

۲. مرحله خودداری

مقاومت

مغز انسان امکان آن را می‌دهد که "جواب گوئی/ پاسخ دادن" را به تعویق انداخت، تا وقت لازم برای انتخاب نوع عمل و تصمیم در مورد آن را داشته باشد. حیواناتی که مغز ندارند، چنین امکانی را ندارند، و جواب گوئی آنها بلافاصله و نا خود آگاه است. ولی انسان که در شکل خدا و مسئول خلع شده، چنان نیست. بخاطر این واقعیت، او امکان مقاومت و عدم پذیرش راه گناه آلود را دارد. وقتی عیسی مسیح با سه گونه وسوسه روبرو شد، هر یک از موارد ایجاد شده را در مغز خود مورد رسیدگی قرار داد، و در قدوسیت، با بیاد و بیان آوردن کلام، آنها را رد کرد. عیسی مسیح با شکستن اتصال اولیه زنجیر گناه، موفق شد تا گناه را از میان بردارد. او چون می‌دانست خواست خدا چگونه ای که در کلامش آمده چیست، توانایی مقاومت در برابر گناه، و انتخاب عملکرد صحیحی را در مقابل آن بدست آورد. این رویه کتاب مقدسی، "مقاومت" نام برده شده است:

بعقوب ۴

۷: "پس تسلیم خدا باشید. در برابر ابلیس ایستادگی کنید، که از شما خواهد گریخت."

نتیجتاً، یکی از وظایف مشاوران مسیحی آموزش خواست خدا است که در کلامش ثبت شده، خصوصاً در رابطه با آزمایشاتی که قبلاً با شکست مواجه شده اند. حتی عیسی مسیح نیز تکیه بر قدرت کلام خدا می کرد. اگر چه روح القدس با عیسی بود، اما به طریق سحرآمیز عمل نکرد. روح القدس از کلامش استفاده کرد تا عیسی را قدرت بخشد که در مقابل وسوسه بایستد و مقاومت کند. این آموزش تنها ذهنی و عقلانی عمل نمی کند، بلکه نیاز به تجربه نیز دارد:

کولسیان ۱

۹: "از همین رو، از روزی که این را شنیدم، از دعا کردن برای شما باز نایستاده ایم، بلکه پیوسته از خدا می خواهیم که با عطای هرگونه حکمت و فهمی که از روح است، شما را از شناخت اراده خود آکنده سازد؛"

۱۰: "تا رفتار شما شایسته خداوند باشد، و بتوانید او را از هر جهت خشنود سازید: یعنی در هر کار نیک ثمر آورید و در شناخت خدا رشد کنید"

وقتی استعداد فکری ایماندار از طریق تجربه پرورش یابد تا تفاوت میان خوب و بد را بگونه عمیق تر بشناسد، آنوقت آیه فوق به او مربوط می شود:

عبرانیان ۵

۱۴: "اما غذای سنگین از آن بالغان است که با تمرین مداوم، خود را تربیت کرده اند که خوب را از بد تشخیص دهند."

و او خواهد توانست راه های بهتری که مطابق با کلام خدا است را انتخاب کند، و زنجیر گناه را در مراحل اولیه آن قطع نماید. پس هدف، عمل بر طبق کلام خدا است (از قصد عمل کردن)، و نه عکس العمل گناه آلود. این یعنی کنترل از طریق کلام خدا، و نه طبق اوضاع و احوال. سیمین زنی است که هر گاه از شوهرش ناراحت می شود، ناراحتی را به درون خود ریخته و نگاه می دارد. او می داند که این کار نهایتاً سبب گناهان دیگری چون دلسوزی برای خود، رنج و خشم، و در بعضی مواقع افسردگی نیز می شود. مشاور مسیحی به او گفت، "شما نباید بگذارید این جریان مخرب، این واکنش زنجیره ای در شما ایجاد شود. باید با هم کار کنیم تا جلوی رشد آن را در نطفه آن بگیریم. شما لازم است به طریق کلام خدا در مقابل وسوسه ایستادگی کنید. آنگاه فصل ۴ افسسیان و ۳ کولسیان را با هم مطالعه کردند و آموختند که باید به هنگامی که از شوهرش ناراحت می شود، به جای آنکه آن را در دل نگاه بدارد، برای شوهرش یار خوبی بوده و راجع به موضوع با او بگونه ای سازنده و بنا کننده صحبت کند:

افسسیان ۴

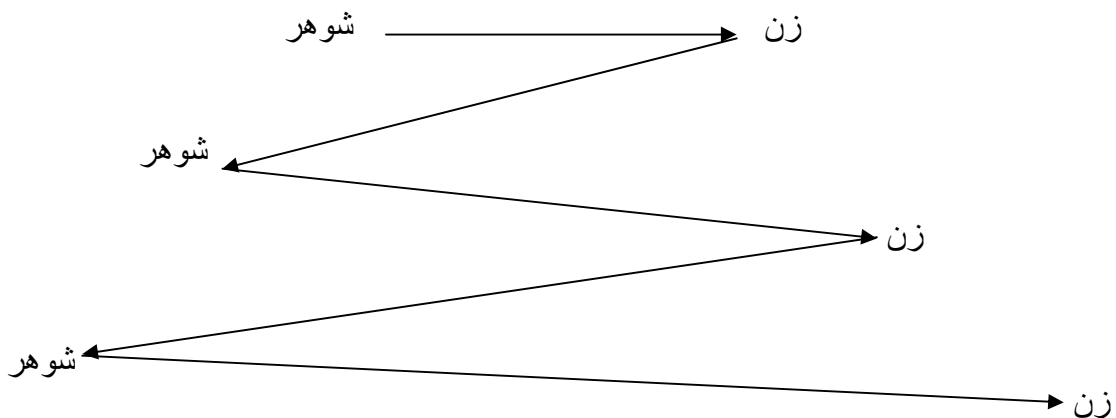
۲۹: "دهانتان به هیچ سخن بد گشوده نشود، بلکه گفتارتان به تمامی برای بنای دیگران به کار آید و نیازی را برآورده، شنوندگان را فیض رساند."

آنگاه سیمین و شوهرش تصمیم گرفتند که بر روی مسئله کار کنند. هر گاه سیمین متوجه می شد که از شوهرش ناراحت شده، آموخته بود که بگوید: "عزیزم ناراحت شده ام و طبق کلام خدا نباید بگذارم ناراحتی در دلم بماند، پس بیا در خلوت باهم راجع به آن صحبت کنیم". شوهرش نیز آموخت که به چنین هنگامی، سیمین را یاری دهد تا موضوع را بطور کامل شکافته و مورد بررسی قرار بدهد. و اگر متوجه شد که سیمین ناراحت شده ولی بیاد نداشته که تعاضای گفتگو و رسیدگی را بکند، او باید هر چه زودتر صحبت و گفتگو را به میان آورد. معمولاً هنگامی که نیاز به شکستن رابطه مراحل مختلف گناه پیش می آید، لازم است ترکیبی که این مراحل دارند را بر روی کاغذ آورد تا بهتر بتوان آن را شناسایی کرد:

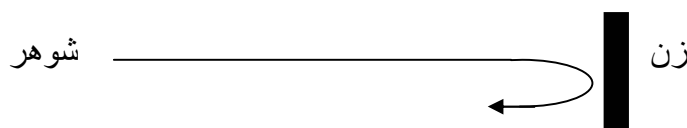
امثال ۱۵

۱: "جواب نرم خشم را برمی گرداند، اما سخن تلخ غیظ را به هیجان می آورد."

حال مثالی از زن و شوهری را در نظر بگیرید که عکس العملی که مخالف با کلام خدا است را به ثمر می آورند.



هر وقت زن یا شوهری، به آتش بحث و مشاجره سوخت اضافه می کنند، ارتباط و خویشاوندی را به نابودی می کشانند، و به دنبال آن فاصله میانشان عمیقتر می گردد و اوضاع به کلی رو به زوال و ناامیدی می رود. این نمونه خوبی از جریان (الگوی) گناه است که در آن خشم مشوق خشم، و غضب مشوق غضب می شود (امثال ۱۵ : ۱). بجای آن، روشی لازم است که تسکین و آرامش را تشویق می کند (۶):



امثال ۲۶

۲۰: "از نبودن هیزم آتش خاموش می شود، و از نبودن نمّام منازساکت می گردد."
 ۲۱: "ذغال برای اخگرها و هیزم برای آتش است، و مرد فتنه انگیز به جهت برانگیختن نزاع."

خویشتن داری

با وجود آنکه مقاومت در مقابل گناه بهترین راه مقابله با آن می باشد و مشاوران مسیحی باید آنرا به ایمانداران آموزش دهند، باید قبول کرد که احتمال شکست در برابر وسوسه هنوز وجود دارد. در اینجا است که خودداری قوای کمکی را فراهم می سازد. ایمانداران همیشه موفق به مقاومت در برابر گناه نخواهند شد. بعضی مواقع، قیل از آنکه ایماندار متوجه شود چه پیش آمده (۷)، خشم به خاطر جسارتی که به او شده افکار انتقام جویانه را برایش ایجاد می کند. تنها آنوقت است که متوجه خشم و تنفیری که در دلش ایجاد شده می شود. او چکار می تواند بکند؟ با وجود آنکه در دلش مرتکب گناه شده، نباید اجازه دهد که آن رشد کرده و به رفتار گناه آلود نیز بی انجامد. می تواند در برابر واکنش درونی خود، خودداری کند تا کنترلی را که از روح القدس سرچشمه می گیرد بدست آورد (8). معمولاً از طریق همین آزمایش ها است که این خویشتن داری (تسلط بر واکنش درونی خود) بدست می آید (با تمرین کردن - بکار بردن):

دوم پطرس ۱

۱۰: "پس ای برادران، هر چه بیشتر بکوشید تا فراخواندگی و برگزیدگی خویش را تحکیم بخشید، چرا که اگر چنین کنید هرگز سقوط نخواهید کرد."

حال ببینیم این خویشتن داری به چه صورت کار می کند و عملاً شامل چه ابعادی می باشد:

امثال ۱۰

۲۳: "جاهل در عمل بد احتراز دارد، و صاحب فطانت در حکمت."

امثال ۲۱

۱۹: "در زمین بایر ساکن بودن بهتر است از بودن با زن ستیزه گر و جنگجوی."

امثال ۱۳

۳: "هر که دهان خود را نگاه دارد جان خویش را محافظت نماید، اما کسی که لبهای خود را بگشاید هلاک خواهد شد."

امثال ۱۷

۲۶: "عادلان را نیز سرزنش نمودن خوب نیست، و نه ضرب زدن به نجبا به سبب راستی ایشان."

بعقوب ۱

۱۹: "برادران عزیز من، توجه کنید: هرکس باید در شنیدن نند باشد، در گفتن کند و در خشم آهسته!"

امثال ۱۵

۲۸: "دل مرد عادل در جواب دادن تفکر می کند، اما دهان شریبان، چیزهای بد را جاری می سازد."

مهمترین عنصر جلوگیری از گناه، آرامش و خونسردی است. و اگر امکان عکس العملی (سخن و رفتاری) که توأم با خونسردی است وجود نداشته باشد، باید واکنش نسبت به آن را موکول به زمانی کرد که خونسردی را نیز بتوان شامل آن کرد. و در خلال این مدت لازم است فکر کرد جواب و رفتار درست چه باید باشد.

اگر ایمانداري در دلش مرتکب گناه شده باشد، اول باید توبه کرده و از خدا درخواست بخشش نماید. تنها آنوقت است که او می تواند از خدا بخواهد در این آزمایش او را راهنمایی و قوت بخشد. و زمانی که ایماندار به این منظور در برابر خدا می گذراند، روح القدس استفاده می کند تا آرامش او را دوباره به او بازگرداند.

مثالی را در نظر بگیرید. مریم دچار مسئله دلسوزی برای خود شد و قبل از آنکه متوجه آن شود دچار افسردگی زیادی شد. ولی نهایتاً متوجه اشتباه خود شد و حال در فکر آن است که چکار باید بکند؟

آساف نیز دچار چنین مشکلی شد:

امثال ۷۳

۲: "و اما من نزدیک بود که پایهایم از راه در رود و نزدیک بود که قدمهایم بلغزد."

او در شرف ابراز گناهی بود که در دلش ایجاد شده بود:

امثال ۷۳

۲۱: "لیکن دل من تلخ شده بود و در اندرون خود، دل ریش شده بودم."

۲۲: "و من وحشی بودم و معرفت نداشتم و مثل بهایم نزد تو گردیدم."

ولی با آموزشی که در خانه خدا بدست آورده بود، توانست از این آزمایش با سربلندی بیرون آید:

امثال ۷۳

۱۷: "تا به قدسهای خدا داخل شدم. آنگاه در آخرت ایشان تأمل کردم."

اندرز و مشاوره خدا بود که او را از نادانی و سرگردانی نجات داد:

امثال ۷۳

۲۴: "موافق رأی خود مرا هدایت خواهی نمود و بعد از این مرا به جلال خواهی رساند."

داوود می گوید:

به سبب شریران خویشان را مشوش مساز
بر خداوند توکل نما و نیکویی بکن
خود را مشوش مساز که البته باعث گناه خواهد شد (امثال ۳۷: ۱، ۳، ۸).

اینجا نیز می بینیم که وقتی متوجه لغزش خود شدیم و افکار و رفتار گناه آلود از ما سر زده است، باید فوراً به کلام خدا رجوع نماییم. کلام خدا است که ما را نسبت به گناهی که مرتکب شده ایم، آگاه و محکوم می سازد (که باید اعتراف و توبه به آن گردد)، و سپس در راه درست هدایت می کند. مسئله هر چه باشد، کلام خدا جوابی برای آن دارد. ایماندار وقتی با نظر به آنچه کلام خدا در خصوص مسائل و مشکلات انسان مکشوف کرده، آنرا مطالعه کند، چاره کتاب مقدسی مسائل و مشکلات نیز برایش مکشوف خواهد شد.
خویشان داری یعنی:

۱. شناسائی گناه
۲. طلب بخشش خدا
۳. و درخواست کمک برای قطع ادامه آن.

منظور، انجام آنچه خدا گفته می باشد و نه اجازه دادن به گناهی که می خواهد شکل ظاهری خود را شکوفا کند. بجای آنکه ایماندار رفتار گناه آلودی را از خود نشان دهد، باید مسئولیتی که به او محول گردیده را (در قبال مسئله) انجام رساند. بجای دلسوزی برای خود، شاید لازم است که از خود گزشتگی را جایگزین کرده و فداکاری را بجای آورد. بجای افکار انتقام جویانه، باید نیکویی به دیگران را جایگزین آن نماید. بجای آنکه در مکانی نشسته و نگران آنچه فردا ممکن است پیش آید، شاید لازم است برخاسته و مشغول کاری که امروز دارد (مسئولیتی که به او محول گردیده) بگردد. شخص خود محوری که از مشکلات روزانه خود کوه می سازد (۹) (چون همه چیز را بخود مربوط می کند)، شاید لازم است اهمیت و اولویت دادن به دیگران را آغاز کرده و جایگزین نماید (فصل دوم فیلیپیان).

در خلاصه، باید به خاطر سپرد که می توان زنجیر گناه را در دو مرحله قطع کرد:

۱. مقاومت در برابر آن، و اگر آن موفق نشد،
۲. خویشان داری از آن. هر چه ایماندار در برابر گناه مقاومت کند، کمتر لازم به خویشان داری خواهد بود، و هر چه بیشتر خویشان داری را بکار ببرد، زودتر خواهد توانست جلوی آن را بگیرد.

(۵) طلب کمک از دیگران

قبلاً گفتیم که تغییر کردن کار مشکلی است، چه برای شخص پنجاه ساله و چه پنج ساله. وقتی رفتاری پس از تکرار مکرر، ترکیبی را بخود بگیرد، تبدیل به عادت می شود و شامل قسمتی از طبیعت آن شخص می گردد. رفتار او به قول معروف نا خود آگاه انجام می گیرد. عادات بسته به نوعی که دارند، برکتند یا لعنت. عادتی که عموماً هر روز صبح داریم آن است که بدون فکر کردن از خواب بیدار شده و دست و رویمان را می شوئیم و سپس لباسمان را می پوشیم. این عادتی است پر برکت. این امور را بطور اتوماتیک انجام می دهیم. ولی شاید همان گونه بدون فکر کردن خشمگین، دلسوختن برای خود، و مأیوس نیز می شویم. عکس العملی که در برابر حوادث و گفتار مردم اختیار کرده ایم، خود الگوی رفتار گناه آلودی است که بشکل عادت در ما سکونت یافته است. همه ما لعنت چنین عاداتی را چشیده ایم.

اگر لازم است بچه ای پس از آنکه شلوارش را از پای در آورد آن را به داخل کمد بگذارد، باید اول آن را بیاموزد تا این عادت خوب را به دست بیاورد. وقتی آموخت آن را خود انجام دهد، تشویق دیگران کمک خواهد کرد تا این عمل برایش عادت نیز بگردد. همین گونه اگر بزرگسالان بخواهند عادت خوبی که مقبول خدا است را جایگزین عادت بد بکنند، پس از آموختن آن عموماً نیاز به یاد آوری و تشویق دیگران نیز دارند. بعضی مسیحیان فکر می کنند چنین کمکی برای آنان کثر شأن است. اما کسانی که دست رد به کمک دیگران می زنند، نتیجه خوبی آیدشان نمی شود. عموماً غرور پشت چنین مخالفت ها است. در اینجا به این دو آیه توجه کنید:

اول قرنتیان ۱۰

۱۲: "پس اگر گمان می کنید استوارید، به هوش باشید که نیفتید."

امثال ۱۶

۱۸: "تکبر پیش رو هلاکت است، و دل مغرور پیش رو خرابی".

کلام خدا دائماً تأکید بر کمک و یاری به یکدیگر را می کند. حدود صد بار کلامه "یکدیگر" در عهد جدید بکار برده شده است. توجه به یک نمونه از آن کنید:

عبرانیان ۱۰

۲۴: "و در فکر آن باشیم که چگونه می توانیم یکدیگر را به محبت و انجام اعمال نیکو برانگیزانیم."

۲۵: "و از گرد آمدن با یکدیگر دست نکشیم، چنانکه بعضی را عادت شده است، بلکه یکدیگر را بیشتر تشویق کنیم - بخصوص اکنون که شاهد نزدیکتر شدن آن روز هستیم."

مینا عادت کرده بود در حالی که شوهرش مشغول مکالمه تلفنی بود، با او صحبت کند. این مزاحمت باعث قطع افکار و صحبت شوهرش می شد و شوهرش را بسیار ناراحت کرده بود. مینا می خواست از این عادت دست بکشد، ولی متأسفانه زمانی متوجه اشتباه خود می شد که دیگر دیر شده بود (قطع صحبت شوهرش). معلوم شد که بدون کمک شخص دیگر، نخواهد توانست بر این عادت غلبه کند. شوهرش علی، این اعلان را درون کشوی زیر تلفن گذاشت:

خواهش می‌کنم صحبت نکنید
عزیزم - یادت باشد
روی این مسئله داری کار می‌کنی

هر وقت شوهرش مشغول صحبت با تلفن بود، این اعلان را روی میز می‌گذاشت تا مینا آن را دیده و قبل از وقوع مزاحمت، جلوی خودش را بگیرد. طولی نکشید که مینا توانست بر این عادت بد غلبه کند. همکاری شوهرش باعث شد تا بتواند پس از مدت کوتاهی، دست از عادت که باعث رنج و عذاب شده بود بردارد.

چنین همکاری‌ها برای آنانی که به راستی مشتاق حل مسائل خود هستند، موجود است. مسیحیان در همه جا تشویق و ترغیب به کمک به یکدیگر شده‌اند. هیچ‌کسی که عیسی مسیح را می‌شناسد و خواهان "از خود دور کردن" خشم، شهوت، دروغ، و غیره، می‌باشد، نباید بدون کمک بماند. اگر او حاضر است خواست و هدفی که دارد را با مسیحیان دیگر شریک شود، و پذیرای کمک نیز باشد، خواهد دید که برادران و خواهرانی هستند که حاضر به یاری او می‌باشند. اشخاصی که بخاطر مسائل ناچیزی مانند درب را باز گذاشتن، چراغ را روشن گذاشتن، اجسامی را پس از مصرف سر جای خود نگذاشتن، و غیره، شدیداً با هم اختلاف پیدا می‌کنند، عموماً نشانه چنین عواملی هستند:

۱. مسائل میانشان احتمالاً بزرگتر از آنچه بنظر می‌رسد (و راجع به آن صحبت می‌کنند) است. درجه احساسات ناشی از موضوع مطرح شده بیش از آن است که بتوان قبول کرد. معمولاً مسائل دیگری پشت صحنه (پشت سدای انباشته شده) وجود دارند و پشتوانه اختلال احساسات را فراهم می‌سازند. کینه و تنفر را زمانی کشف می‌کنیم که احساسات نامناسبی را بخاطر مسئله کوچک مشاهده کرده ایم.
۲. دنبال حل مسئله نیستند، بلکه می‌خواهند حرف خود را به کرسی بنشانند و صحت دیدگاه خودشان را ثابت کرده دیگری را پست تر از خود نشان دهند. اگر ایمانداران حقیقتاً جویای حل مسائل میان خود باشند و انرژی خود را در چنین راهی بکار برند، مانند مینا و علی خواهند توانست راه‌های کمک به یکدیگر را پیدا کنند. آنوقت تغییر سریع انجام خواهد شد. ارتباط میان دو ایماندار که با هم مسئله دارند مختل می‌گردد، و تا زمانی که در وحله اول به مسئله فرعی (ارتباط میان این دو) رسیدگی نشده، مسئله اصلی قابل حل نخواهد بود.

ایمانداری که ابتدا توبه نکرده است، نباید راه حل مسئله‌ای را آغاز کند، چون راهی که پیش گرفته درست نیست. اول باید در پیشگاه خداوند نسبت به افکار گناه آلودش توبه کند، آنوقت می‌تواند انتظار یاری خدا را در ایجاد صلح و آشتی داشته باشد. توبه ثمری مناسب را بیار می‌آورد:

متی ۳

۸: "پس ثمری شایسته توبه بیاورید."

از طریق توبه است (یعنی تغییر افکار و رفتار) که زندگی ایماندار تغییر می کند. ایمانداري که توبه کار است همیشه طالب و پذیرای کمک دیگران است. اما بسیاری هستند که نیت کمک و همکاری درستی را دارند، ولی راه اشتباهی را پیش می گیرند، و مشاوران مسیحی نیاز به آموزش افرادی که می خواهند کمک کنند را دارند. بعنوان مثال، اگر شخصی همدردی و دلسوزی زیادی را می کند (به آن معنی که عمیقاً دلسوز نیست) و اجازه می دهد ایماندار مقابل شکستی که خورده، از عهده گرفتن مسئولیت نسبت به آن (شکستی که خورده) شانه خالی کند، بجای کمک در واقع صدمه بیشتری را وارد ساخته است. به همین خاطر لازم است در این خصوص مشاور دقیقاً نوع کمک لازم را به ایماندار بازگو نماید. باید مشخص کند چه شخصی بهترین امکانات کمک رساندن را در اختیار دارد، و این کمک چگونه باید داده شود (۱۰). شاید لازم باشد توجه شخص کمک دهنده را به جوانبی که کمک رسانی راه اشتباهی را سیر می کند، و دام و تله ای برای ایماندار دارد را برایش آشکار نماید. شاید لازم نیز باشد که این راهنمایی و گوشزد ها را روی کاغذ بنویسد تا دقیقاً مورد اجرا واقع شوند. کمک کردن مهم است، اما چگونگی کمکی که ارائه می شود اهمیت بیشتری را دارد، تا حقیقتاً کمک باشد و صدمه بیشتری را نرساند. نق زدن صدمه میزند ولی یادآوری کمک می کند. مقصر کردن و خوار شمردن صدمه می زند ولی شناسائی گناه و آنچه سبب آن شده کمک می کند. زمانی که مشاور صرف برآورد کمک می کند، هر قدر طولانی بوده باشد صرف مطلوبی است. لازم است به هنگام بررسی تکلیف انجام شده از جانب ایماندار، برآوردی از کمکی که شده و حاصلی که از آن بدست آمده را نیز انجام رساند. در اینجا، شکی نیست که باید خواستار جزئیات کامل کمکی که شده بود. بپرسید غالباً چه وقت کمک داده شده؟ چقدر ثابت و استوار؟ کی؟ به چه شکل؟ و غیره.

(۶) توجه به موضوع اصلی که شباهت به عیسی مسیح است

چون بیشتر وقت مشاور (و به درستی) صرف شرح دقیق جزئیات تغییر لازم و طریق صحیح ایجاد آن می شود، بیشتر توجه ایماندار بر آن خواهد بود و نتیجتاً از یاد خواهد برد که تمام کار و کوشش او تنها برای خشنودی خدا و جلال فرزندش عیسی مسیح می باشد. هنگام رسیدگی به درختان ممکن است از جنگل غافل ماند. مشاوران نباید بگذارند تکنیک های مختلفی که استفاده می کنند جنبه روحانی خود را (در مراحلی که دارد) از دست بدهند، و تبدیل به تدابیر انسانی گردند.

حال ببینیم چگونه می توان از این تله دوری کرد. اولاً، مشاور باید بتواند موضوع را از دیدگاه خدا به درستی و قابل فهم برای ایماندار روشن کند. بطور مثال، باید بگوید "سعید، شما نباید این تغییر در خود را برای آنکه همسران به آغوشتان برگردد بخواهید، بلکه تنها بخاطر اطاعت از خدا دنبال کنید، حال چه همسران برگردد یا ننگردد". اما علاوه بر هشدار دادن، این اقدامات را نیز می توان انجام داد:

۱. وقتی مسئله عنوان شده کل زندگی ایماندار را در بر می گیرد (در قسمت بعد راجع به این موضوع صحبت خواهیم کرد) باید وقت کافی صرف کرده و تمام جوانب زندگی

ایماندار را مورد نظر بگیرد. زندگی او از جوانبی تشکیل شده که با هم مربوط می باشند، و مسئله (یا مسائل) او کم و بیش به جوانب مختلف زندگی او اثر گذارده اند. ۲. خواندن مرتب کلام خدا، دعا، و معاشرت با ایمانداران باید تشویق شود. مطالعه مرتب کلام خدا همراه با دعا و مشارکت برادران و خواهران ضرورت واجبی است برای رشد روحانی ایماندار، و زمینه را برای زندگی سالم مسیحی نیز ایجاد می کند. علاوه بر این، وقتی این برنامه ها بطور مرتب انجام گیرند، همه جوانب زندگی ایماندار تقویت می شوند، و کمک خواهد کرد که وقتی مسائل و مشکلات دیگری پیش می آیند ایماندار خود توانایی حل آن ها را داشته باشد.

زندگی که شامل تغییر و تحول روحانی قرار گرفته است، با وجود آنکه کاملاً مطابق با کلام خدا است، می تواند تنها تمرکز آن بر شناخت و حل مسائل بوده باشد. امکان آن نیز هست که توجه ایماندار تنها به خودش گردد و خود محور گشته (بگونه زناوار) و خواست خدا را فراموش کند. مشاور مسیحی باید بطور دائم این موارد را بیاد ایماندار بیاورد، و خطور فکری او را به جانب صحیح خدا و همسایه اش سوق دهد. مشاوری که اهمیت یادآوری این نکات حیاتی را نادیده بگیرد، خواهند دید که خدمتش نه تنها کمکی نکرده، بلکه شکست را افزون نیز کرده است. در آغاز کار (جلسه اول و یا دوم) توجه ایمانداران را جلب این نکات نمود. موضوع دعای صبح گاهان، خواندن مرتب کلام خدا و مشارکت دائم با برادران و خواهران کلیسا (بدن مسیح) را پیش بکشید (فرم اطلاعات شخصی ایماندار این موضوع را قبل از شروع جلسه اول عنوان می کند)، و اهمیتی که جنبه مرتب و منظم اجرای آن دارد را بازگو نمائید. تکالیفی که در ابتدای دوره مشاوره داده می شود، باید شامل دعای صبحگاهان همراه با خواندن کلام باشد، و همچنین شرکت در مراسم مختلف کلیسایی. تشویق به خواندن جزوه های مربوط به دعا و پرستش (شاید لازم باشد آنها را ابتدا خود خوانده و صحت محتویات آن را معلوم کنید) نیز مفید است. نتیجتاً وقتی ایمانداری می خواند: "بدی را با بدی و دشنام را با دشنام پاسخ مگوئید، بلکه در مقابل، برکت بطلبید"، آنوقت باید از خدا بخواهد او را یاری کند تا آن را همان روز در منزل، کار، مدرسه، و غیره اجرا کند.

مسائل حاکم بر زندگی (مسائلی که تأثیر بر تمام ابعاد زندگی گذارده اند)

مشاور مسیحی باید توجه داشته باشد که تمرکز بر مسئله مورد نظر ایماندار، و نادیده گرفتن دیگر الگوهای زندگی او باعث شکست مشاوره او خواهد شد. و این خطری است که عموماً در خصوص مسئله حاکم بر زندگی صدق می‌کند. نمونه مسئله ای که حاکم بر زندگی است را یعقوب با اشاره به شخص "دودل" فاش نموده است:

یعقوب 1

8: "زیرا شخصی است دودل و در تمامی رفتار خویش ناپایدار."

به هیچ صورت نمی‌توان به او اطمینان کرد. و مسئله او تنها با رفع شک و تردید از میان نخواهد رفت. مسئله بر اکثر ابعاد زندگی او تأثیر گذارده است (همچنین به یعقوب ۲ : ۱۰ ؛ ۳ : ۲ و ۵ و ۱۶ ؛ ۴ : ۸ ؛ ۵ : ۱۴ تا ۱۶ رجوع نمایند).

البته می‌توان گفت که همه مسائل تا حدودی تأثیر بر تمام ابعاد زندگی می‌گذارند، چون انسان از قسمت های مجزا تشکیل نشده است. ولی مسائلی وجود دارند که بر تمامی ابعاد زندگی ایماندار اثر می‌گذارند، و در خصوص چنین اشخاص، باید تمام زندگی او را بررسی کرد. این سبک زندگی را پولس در اول قرن‌تین و یوحنا در مکاشفه نشان داده اند:

اول قرن‌تین ۵

۱۱: "اما اکنون به شما می‌نویسم که با کسی که خود را برادر می‌خواند، اما بی‌عفت، یا طماع یا بت پرست یا سزاگو یا میگسار و یا شیاد است، معاشرت نکنید و با چنین کس حتی همسفره مشوید."

اول قرن‌تین ۶

۹: "آیا نمی‌دانید که ظالمان وارث پادشاهی خدا نخواهند شد؟ فریب نخورید! بی‌عفتان، بت پرستان، زناکاران، همجنس‌بازان - چه فاعل و چه مفعول،"
۱۰: "طمع‌ورزان، میگساران، ناسزاگویان و شیادان وارث پادشاهی خدا نخواهند شد."

مکاشفه ۲۲

۱۵: "سگها و جادوگرها و بی‌عفتان و آدمکشان و بت پرستان و همه کسانی که دروغ را دوست می‌دارند و آن را به عمل می‌آورند، بیرون می‌مانند."

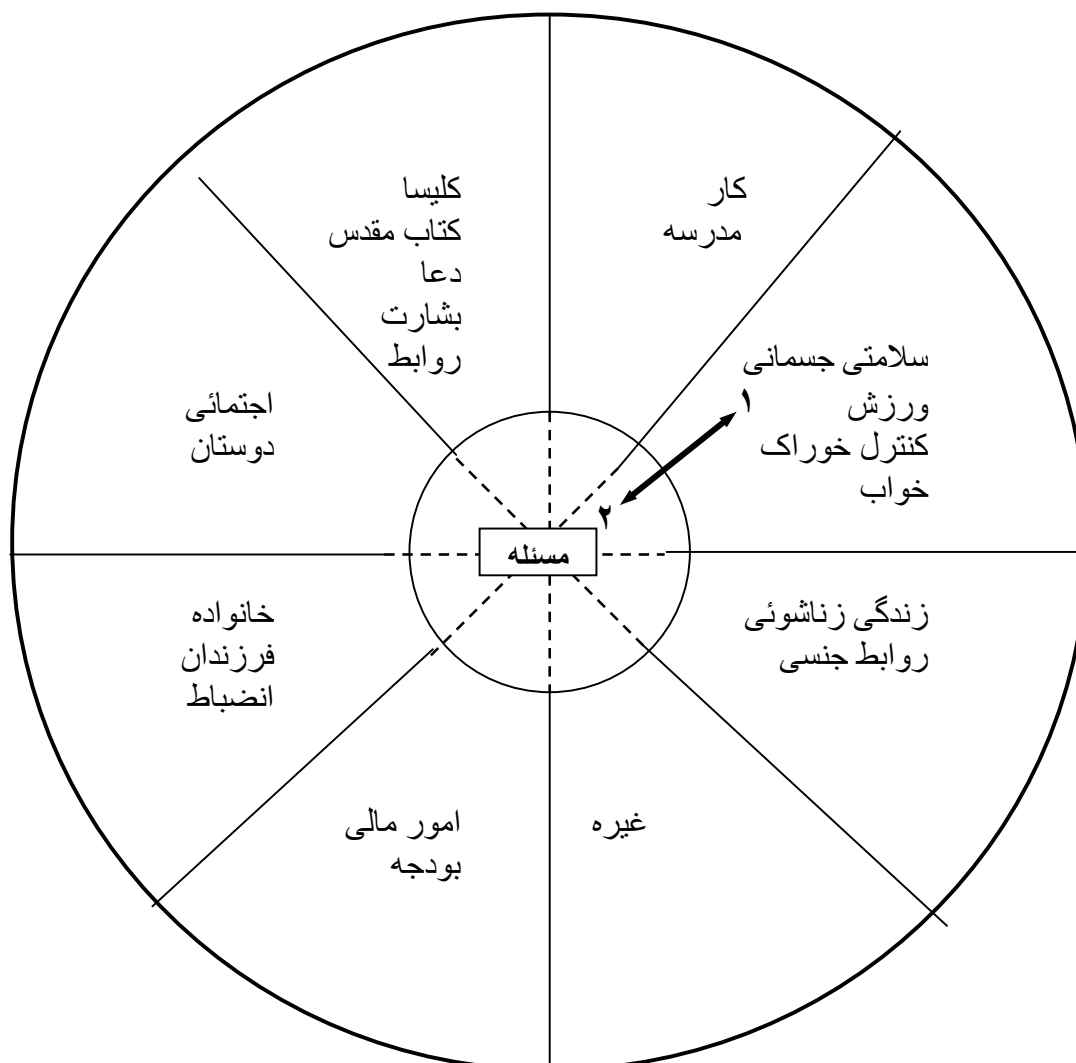
وقتی شخصی (کل شخص) را میگسار، همجنس‌باز، معتاد به مواد مخدر، و غیره می‌نامیم، این شخص مسئله ای دارد که حاکم بر زندگی او شده است. او دیگر شخص عادی و معمولی نیست، بلکه کلام خدا او را شخص بخصوصی (میگسار؛ دروغ‌گو؛ غیره) می‌نامد. به آن معنی که مسئله ای که دارد تبدیل به نام (شاخص او) شده است. کلام خدا اشخاصی را که دارای مسئله حاکم بر زندگی هستند را نام برده است.

چون مسئله او بر تمام زندگیش تأثیر گذاشته (و متقبلاً زندگیش بر مسئله تأثیر گذاشته)، مشاور مسیحی باید تمام ابعاد زندگی او را زیر نظر بگیرد. تمام ابعاد زندگی او نیاز به تغییر خواهد داشت. شخص معتاد به الکل، الگوی رفتار گناه‌آلودی را در زندگی زناشویی، وظیفه‌شناسی در

کار، کلیسا، همسایه و غیره به دست آورده است. وضع جسمانی او نیز تحت تأثیر قرار گرفته است. نیاز به ساختمان کاملاً جدیدی دارد. می‌گساری معمولاً کشمکش های خانوادگی را ایجاد می کند، و آن باعث پناه به مشروب بیشتری می گردد. نتیجتاً مسئله حاکم بر زندگی، گردابی است که خوراک خود را فراهم می سازد.

عموماً کسانی که چنین مسائلی را دارند فکر می کنند مشکل تنها یک مورد است که لازم به حل شدن دارد، و در صورت پی گیری مشاور از قسمت های دیگر زندگی او، بی تابی و بی صبری نشان داده و می گویند، "چرا به اصل موضوع نمی پردازید؟ چرا وقت را صرف روابط زناشویی، شغلی، و غیره تلف می کنید؟" اما بیاد داشته باشید که امکان ندارد این گونه مسائل تأثیر بر تمام ابعاد زندگی او نگذاشته باشد. بدون شک بر روابط عمومی او، زندگی زناشویی، شغلی، امور مالی و جسمی او تأثیر گذاشته است. هرگاه با مشکلی در محل کارش مواجه می شود، دنبال رفیقان همجنس باز خود می گردد تا رضایت عانی را دریافت نماید. و تقصیر گناه، اثر مضری بر کارش خواهد گذاشت. به این شکل مسائل خوراک یکدیگر را ایجاد می کنند. زندگی که مطابق با کلام خدا است بر طبق برنامه و با انضباط همراه است، و هدف زندگی محبت آمیز است. اما چنین زندگی لازم به ساختمان کل شخص را دارد، و مشاور و ایماندار تا زمانی می توانند رضایت بدهند که ساختمان جدید کل ابعاد زندگی ایماندار را شامل شده باشد.

جدول زیر مسائل مختلف زندگی و راه حل خدا را نشان می دهد:



ساختمان جدید، مسئله را در رابطه با تمام ابعاد زندگی مورد نظر قرار می دهد. مسئله تأثیر بر تمام ابعاد زندگی گذاشته، و تمام ابعاد زندگی به نوبه خود بر مسئله تأثیر می گذارند. هنگامی که تمام ابعاد زندگی با کلام خدا مطابقت پیدا کند، خط های نکته ای تبدیل به خط کامل می گردند، و مسئله حل می گردد. پیکان (۱ ← ۲) نشان می دهد که چگونه همه بر هم تأثیر می گذارند. بعنوان مثال، مستی تبدیل به ناسلامتی جسمانی می گردد. ناسلامتی جسمانی نیز انسان را دلسرد و ناامید می سازد و به مشروب خواری وادار می کند. البته تنها مسائل حاکم بر زندگی نیستند که نیاز به بررسی عمومی (کل زندگی) را دارند (۱۱).

بررسی عمومی، حکم "از روح پر شوید" را در رأس واجبات قرار می دهد:

افسیان ۵

۱۸: "مست شراب مشوید، که شما را به هرزگی می کشاند، بلکه از روح پر شوید."

در آیه قبل، مسئله حاکم بر زندگی مستی می باشد. آنچه باید جاگزین چنین گناهی گردد بر شدن از روح است (بگذارید روح القدس حاکم بر زندگی شما گردد). در جایی که کلام خدا کلمه "پر شوید" را چه در رابطه با ترس، نشاط، و یا اندوه بکار برده، به آن معنی است که بقدری تحت تأثیر روح القدس قرار بگیرید که حاکم و تسلط بر تمام زندگی شما گردد. ساختمان زندگی جدید، یعنی کوشش در اجرای این حکم. وظیفه مشاور مسیحی آن است که ایماندار را تشویق کند تا خدا حاکم بر تمام ابعاد زندگی او بشود و نه گناه. تمرکز بر خود گناه و یا خود مسئله، کافی نیست. طریق دیگری که می توان آن را بیان کرد این است که مسئله مشروب خواری نیست، بلکه مستی است که تأثیر بر تمام ابعاد زندگی گذاشته. آنچه که باید به خود اضافه کرد، زندگی تازه ایست که شامل تمام ابعاد آن باشد، و خصوصیات ویژه آن نیز تنها با کشف و ارزیابی کل زندگی ایماندار میسر می شود.

(۷) عادت به الگوهای جدید

ترکیب رفتارهای مختلف انسان خود بخود ایجاد نمی شوند. تنها از طریق تمرین و اجرای مداوم است که شامل زندگی می شوند. در دوم تواریخ راجع به یوتام پادشاه یهودا می خوانیم:

دوم تواریخ ۲۷

۶: "پس یوتام زور آورگردید زیرا رفتار خود را به حضور یهوه خدای خویش راست ساخت."

یوتام رفتار خود را "راست" (مطابق با خواست خدا) ساخت. ساختمان را از قصد و با اجرای احکامی که بر طبق نقشه می باشند بنا می کنند. زندگی مسیحی نیز اینگونه بنا می گردد. چرا ایمانداران در زندگی مسیحی خود با شکست مواجه می شوند؟ خواهان آنچه درست است می باشند، اما به ندرت بدست می آورند. البته ممکن است دلایل زیادی برای آن وجود داشته باشد، ولی نهایتاً دلیل در گناه است. اینجا بگذارید یک دلیل (و شاید دلیل اصلی) را در نظر بگیریم. مسئله اینجا است که زندگی مسیحی را نمیتوان عاناً به دست آورد. امروزه زندگی با سرعت زیاد پیش می رود. غذا را سریع می خوریم، رفت و آمد بطور سریع انجام می شود، و زندگی مسیحی را نیز می خواهیم سریع بدست آوریم. مردم می خواهند کسی دعای مخصوصی را برایشان بکند و ناگهان روحانی بگردند. اما زندگی مسیحی اینگونه ایجاد نمی شود. کتاب مقدس بطور آشکار شرح داده که زندگی مسیحی را چگونه بدست می آوریم. پولس راجع به خداشناسی به تیموتائوس نوشت:

اول تیموتائوس ۴

۷: "تو را با افسانه های کفر آمیز و حکایت های پیرزنان کاری نباشد، بلکه خود را در دینداری تربیت کن."

تربیت، اساس کار زندگی مسیحی است. امروزه کلمه تربیت، خصوصاً وقتی همراه با انضباط نیز بوده باشد، کمتر توجه ایمانداران را جلب می کند. ولی غیر از تربیت، راه دیگری برای خدا شناسی وجود ندارد، چون تربیت در دینداری راهی است که خدا برای ایماندار فراهم ساخته است. و مشاور مسیحی خود باید بیاموزد چگونه ایماندار را کمک کند تا خود را در راه زندگی مسیحی تربیت کند.

اولین موردی که باید به آن توجه کرد این است که زندگی مسیحی برای ایماندار اجباری است. ایماندار در این خصوص باید اطمینان به آن را بدست آورده باشد. خدا از طریق پولس در کلامش فرمان داده که خود را در این راه تربیت نمائیم. خدا می خواهد فرزندان روحانی باشند. در جای دیگر می خوانیم:

اول پطرس ۱

۱۶: "چرا که نوشته شده است: «مقدس باشید، زیرا که من قدوسم»"

متی ۵

۴۸: "پس شما کامل باشید چنانکه پدر آسمانی شما کامل است."

البته شکی نیست که در این زندگی به روحانیت کامل دست نخواهیم یافت:

اول یوحنا ۱

۸: "اگر بگوئیم بی گناهیم، خود را فریب داده ایم و راستی در ما نیست."

هدف همه ایمانداران باید روحانیت کامل باشد، و به جانب آن باید روزانه تربیت شوند. مسیحی که مرد یا زن خداست، با زندگی خود خدا را نمایان می سازد. روحانیت هدف زندگی مسیحیان این دنیا است، و باید بیاموزند چگونه خدا را در افکار و رفتار و احساس و زندگی جلال دهند. توجه داشته باشید که وقتی خدا می گوید "خود را در دینداری تربیت کن"، یعنی در وحله اول قصد، و دوم جانبی است که باید روزانه (تربیت) در زندگی داشته باشیم. و به طوری که قبلاً گفتیم، شامل تربیت تمام ابعاد زندگی می گردد (یعنی شکل داده، بنا شده، نظم و ترتیب یافته، و روزانه اجرا شده) به جانب هدفی که زندگی مسیحی باید داشته باشد. از هر چه روزانه پیش می آید، باید بمنظور کمک به این هدف استفاده کرد. از همه روزها (و نه تنها روزهایی که مسیحیان دور هم جمع می شوند) باید بمنظور نزدیک شدن به این هدف صرف کرد، چه یک قدم به جلو باشد و یا صد قدم. هر قدر ایماندار خدا گانه فکر و رفتار کرده باشد، همانقدر نیز خداگانه خواهد شد.

وقتی زندگی شخصی جانب خدا را بگیرد (یا تمرکز به آن را داشته باشد)، هدف آن نیز روزانه در مد نظرش خواهد بود. البته زمانی نیز خواهد رسید که دلسرد و مأیوس خواهد شد و هدف زندگی از نظرش خوارج خواهد شد. ولی اگر ایمان او به عیسی مسیح واقعی باشد، چاهی که در اوست همیشه خشک نخواهد ماند، و در دل او نیازی قطره قطره جمع شده و بخود خواهد گفت که "این همانست که می خواهم". به یاد داشته باشید که ایمانداران گرسنه و تشنه نیکی مطلقند:

متی ۵

۶: "خوشا به حال گرسنگان و تشنگان عدالت، زیرا آنان سیر خواهند شد."

پس مشاور مسیحی نباید بگذارد مشکلات و ناامیدی هائی که در طی دوره مشاوره برای ایماندار پیش می آید او را دلسرد کند، چون روح القدس در کار است و او کارش را خواهد کرد.

دوم قرنتیان ۵

۱۷: "پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقتی تازه است. چیزهای کهنه در گذشت؛ هان، همه چیز تازه شده است!"

روح القدس است که ایمانداران را به جانب خدا جلب کرده، و هدف و تمرکز زندگی را نیز ایجاد کرده است. ولی این خود بخود آنها را خداگانه نخواهد کرد. بخاطر کار انجام شده عیسی مسیح بر روی صلیب، ایمانداران کامل و نیک شمرده شده اند، ولی در حقیقت زندگی آنها دور از آن هدف می باشد. با این وجود، آن زندگی تازه جانب عیسی مسیح را یافته، و به همین دلیل است که ایمانداران در بضعی مواقع دلشان برای او بدرد می آید. مسئله این جا است که با وجود جانب و هدف تازه ای که در زندگی به دست آورده اند، بسیاری از رفتار و افکار روزمره شان چنین جانب و هدفی را دریافت نکرده است. آن "انسان قدیمی" هنوز خود را نشان می دهد:

رومیان ۶

۶: "زیرا می دانیم آن انسان قدیمی که ما بودیم، با او بر صلیب شد تا پیکر گناه را بندگی نکنیم."

افسیان ۴

۲۲: "شما آموختید که باید به لحاظ شیوه زندگی پیشین خود، آن انسان قدیم را که تحت تأثیر امیال فریبنده دستخوش فساد بود، از تن به در آورید."

یکی از دلایل آنکه ایمانداران زندگی مسیحی را بدست نمی آورند ممکن است بخاطر آن باشد که نیاموخته اند چگونه خود را در راه دینداری یا انضباط نمایند. کار مشاور مسیحی این است که او را یاری و تشویق نماید که انضباط را شامل زندگی روزانه خود نماید.

او خواهد پرسید، "من چطور می توانم خودم را تربیت کنم؟". مشاور در ابتدا باید این موضوع را روشن سازد که تربیت شدن شامل زمان می باشد و چیزی نیست که عاناً ایجاد گردد. تربیت شدن یعنی کار و کوشش بخرج دادن. کلمه اصلی یونانی همان ژیمناستیک است. کلمه ایست که با ورزش رابطه دارد. یک ورزش کار پس از سالها تمرین حرفه ای می شود. هیچ کس عاناً ورزش کار نشده است. آیا وزنه برداری ممکن است بگوید، "این وزنه به نظر خیلی زیاد میرسد. من تابحال وزنه برداری نکرده ام، ولی این سنگین ترین وزنه است و من سعی خواهم کرد آنرا بلند کنم". امکان دارد کمر خود را بشکند. این راه درستی نیست. او باید ابتدا از وزنه های کمتری شروع کند، و سپس با مرور زمان وزنه ها را اضافه نماید. با تمرین، دسترسی به وزنه های بیشتری پیدا خواهد کرد. و نمیتواند بگوید، "این هفته سه ساعت تمرین می کنم و دو هفته دیگر را استراحت می کنم". ورزش کاران روزانه تمرین می کنند و به مدت طولانی و تمرین را آنقدر ادامه می دهند تا آنچه می خواهند انجام دهند به سادگی و بطور طبیعی (عملی طبیعی) انجام پذیر

گردد. این طریق عملکرد ورزش کاران است و دقیقاً همان است که پولس در خصوص زندگی مسیحی در نظر دارد.
حال ببینیم عملاً به چه گونه است. در انجیل لوقا، عیسی مسیح به شاگردانش می گوید:

لوقا ۹

۲۳: "سپس به همه فرمود: «اگر کسی بخواهد مرا پیروی کند، باید خود را انکار کرده، هر روز صلیب خویش برگیرد و از پی من بیاید.»

این به آن معنی نیست که خود را از چیزی محروم کنیم. منظور عیسی مسیح انکار خود می باشد، یعنی انکار افکار قدیم، خواسته های قدیم، رفتار های قدیم، و ترکیب عادات قدیم که هنوز شامل زندگی نو ایماندار می باشند. در گذشته بقدری آنگونه فکر و رفتار می کرد که به سادگی و بطور طبیعی آنها را انجام می داد. انسان با گناه به دنیا آمد، ولی هر شخصی تمرین دائم خود را لازم داشت تا طریق خاص گناه خود را ایجاد کند. زندگی گذشته در خدا شناسی تربیت شده بود. به همین خاطر است که پولس می گوید لازم است ایماندار روزانه خود را انکار کند.
وقتی به لزوم انکار روزانه خود بیشتر توجه کنیم، می بینیم که یقیناً جنگی بر درون در کار است. از ما خواسته شده که صلیب را به عنوان آلتی که خود را بر آن می کشد، روزانه برداریم. بطوری که قبلاً راجع آن صحبت کردم، "صلیب خود" را برداشتن آن نیست که بار سنگینی را بر دوش خود بکشیم. منظور این نیست که طاقت آزمایشی را داشته باشیم ("پس حتماً شوهر من آزمایشی است برای من"). خیر، منظور این نیست. صلیب خود را برداشتن یعنی قدم گذاشتن در جایی که مرگ در آن است. یعنی آن خود قدیمی را به مرگ (نیستی) رسانیم و تنها برای خدا زندگی کنیم. ولی این کافی نیست. ما دیده ایم که هر گاه خدا می گوید "از تن به در آورید"، "در بر کنید" را نیز اضافه می کند:

افسیان ۴

۲۲: "شما آموختید که باید به لحاظ شیوه زندگی پیشین خود، آن انسان قدیم را که تحت تأثیر امیال فریبنده دستخوش فساد بود، از تن به در آورید."
۲۳: "باید طرز فکر شما نو شود، و انسان جدید را در بر کنید، که آفریده شده است تا پارسایی و قدوسیت حقیقی، شبیه خدا باشد."

این آیه تربیت به دست آوردن زندگی مسیحی را نشان می دهد. یعنی هر روز به خود "نه" گفتن و به عیسی مسیح "بله" گفتن، تا یکایک عادات قبلی ما تبدیل به عادات جدید بشوند. یعنی با کوشش روزانه خود در شباحت به عیسی مسیح، نهایتاً به جایی برسیم که انجام آنچه خواست اوست، به مراتب طبیعی تر از انجام ندادن آن گردد. و در این راه است که روح القدس توانایی از تن در آوردن شخص قدیم، و در بر کردن شخص جدید را فراهم می سازد.
راه های جدیدی که شامل زندگی ایماندار می شوند، نشانه نیکی مطلق و روحانیتی است که در عیسی مسیح وجود دارد. در اذل، آن شکل خدائی که در انسان بود با سقوط از جلال خدا، از میان رفت، ولی ایمانداران با گذر از مرحله پاکسازی، شکل خدا را کم کم در زندگیشان نمایان می سازند، آنگونه که انسان اولیه بود.

مشاوران مسیحی باید توجه داشته باشند که پولس در دوم تیموتائوس ۳ : ۱۶، نه تنها تمام آنچه برای تأدیب و اصلاح ایماندار لازم است را بیان کرده، بلکه همچنین هر آنچه برای تربیت او در خداشناسی لازم است را نیز بیان کرده است.

دوم تیموتائوس ۳

۱۶: "تمامی کتب مقدس الهام خداست و برای تعلیم و تأدیب و اصلاح و تربیت و پارسایی سودمند است،"

تنها دانستن آنچه خدا می خواهد کافی نیست، بلکه باید دانست در کجا است که خواست او بجا نیامده، و چگونه دوباره خواست او را بجا آورد. آنچه اهمیت دارد آموختن نوع زندگی است که مرتکب اشتباه نمی گردد. تربیت شدن در راه زندگی مسیحی هیچگاه نباید نادیده گرفته شود.

آنچه تغییرات را ایجاد می کند

حال ببینیم چطور همه این ها بطور عملی اجرا می شوند. چگونه این اصول را در موارد بخصوص می توان اجرا کرد. دو مثال زیر نشان دهنده ساده ترین تغییری است که مطابق کلام خدا اجرا شده اند. امیدوارم به دلیل ساده بودنشان، باعث شوند اصولی که بکار برده شده را آشکار نماید.

مثال سعید و چراغ راهنمایی

از همان روز اولی که سعید شروع به رانندگی کرد، متوجه شد که با مشکلی روبرو شده است. از رانندگی خوشش می آمد، ولی هر بار وارد ترافیک می شد، اعصابش ناراحت می شد و سرش درد می گرفت. و وقتی لازم می شد پشت چراغ قرمز تحمل کند مشکل زیادتر می شد. عادت کرده بود طوری رانندگی کند که به چراغ قرمز نرسد و هر وقت شکست می خورد، بی صبرانه انتظار می کشید. بعضی مواقع با گاز و ترمز بازی می کرد تا شاید چراغ زودتر سبز شود. بعد از مدتی شروع کرد به صحبت کردن با چراغ قرمزها و فهاشی برای آنکه زودتر سبز شوند. اگر چراغ سبز می شد و ماشین جلو سریع شروع به حرکت نمی کرد، لازم می شد نظرش را به راننده آن بگوید. سپس کار به جایی کشید که دیگر فرقی نمی کرد چراغ سبز بود یا قرمز، به همه چراغ ها و راننده ها فهاشی می کرد.

تازه مشکل سعید زمانی به حد خود رسید که بخاطر کارش مجبور شد در شهر بزرگی زندگی کند. سردرد های او دائمی شد و هر روز با اعصاب متشنج وارد کار می شد. بالاخره سعید درخواست کمک کرد. پس از پنج هفته، نه تنها بر مسئله قلبه کرد، بلکه یاد گرفت چطور از رانندگی ترافیک سنگین لذت نیز ببرد، و چشم به راه چراغ قرمز ها باشد. این کار چگونه ایجاد گردید؟

راه به این شکل بود: ابتدا سعید تصمیم گرفت احساس خودش را نسبت به چراغ قرمز راهنمایی تغییر دهد، چون نشان دهنده صحیحی از عیسی مسیح نبود. او مسئله خود را شناخت و به راستی نسبت به آن توبه کرد و در نتیجه آن اشتیاق به تغییر نیز در او پدید آمد. مشاور او را تشویق کرد که نه تنها در مقابل چراغ قرمز بی تابی نکند، بلکه از وجودشان به عنوان عامل مثبتی استفاده

نمایند و در دعا به پیشگاه خدا رفته و خواستند که خدا آنها تبدیل به برکت نماید. بعد از مدت کوتاهی بنظرش رسید که می تواند از وجودشان برای استراحت از رانندگی استفاده نماید و این یادآور را برای خود بر روی داشبورد ماشین قرار داد:

**بیاد داشته باش
در پشت چراغ قرمز خدا را شکر کن،
خوش باش و استراحت کن!**

در ابتدا، سعید دچار حالت های قدیم خود می شد، اما رفته رفته، یادآوری که برای چنین زمانی فراهم ساخته بود، او را به جانب رفتار جدید هدایت کرد. نتیجتاً شروع به شکر کردن و استراحت کردن نمود. استراحت جاگزین اعصاب آشفته گردید. در زمان کمی، رانندگی در ترافیک نه تنها تحمل پذیر گردید، بلکه تبدیل به کار خوشنودی نیز شد، و چراغ قرمز ها اساس خوشنودی را فراهم کردند.

از این روش در زمینه های مختلف می توان استفاده کرد. این گونه فرصت ها را می توان قنیمت شمرد اگر برداشت ما از آنها، به شکل فرصتی برای آموختن طریق صحیح انجام کار، و ابراز محبت مسیحی تبدیل شود. اصل موضوع تصدیق آن است که نه تنها ترکیب رفتار گناه آلود باید از میان برداشته شود، بلکه راهی که مطابق با کلام خداست جایگزین آن نیز بگردد. قبلاً گفته شده است که تنها راه از میان بردن رفتاری که به آن عادت شده، این است که عادت دیگری جایگزین آن گردد. سعید نمی توانست تنها با تغییر احساساتش، مسئله چراغ قرمز ها را حل کند (سعی کند احساسش را کنترل کند). او لازم داشت عکس العمل جدیدی را اتخاذ نماید. نادیده گرفتن احساسات به تنهایی جلوی عکس العمل و رفتار ناشایست را نمی گیرد. اگر سعید انکار و رد افکار نادرست را دنبال می کرد (طریق خلاف مسیحی)، ممکن بود روزانه چنین حرفی را تکرار می کرد، "من در مقابل چراغ قرمز ها عصبانی نخواهم شد". ولی امکان آن نیز بود که بعد از مدتی این حرف را همراه با عصبانیت تکرار می کرد. دیری نمی گذشت که از فرط ناامیدی دست از چنین زحمت و کوششی برمی داشت. انکار و رد موضوع بخودی خود کافی نیستند.

مثال مسعود و گیشه های عوارض راه

هر وقت مسعود با گیشه عوارض راه و رانندگی روبرو می شد، بیاد بالا رفتن روزانه هزینه زندگی می افتاد، و اتفاقاً در مسیر راه خانه و محل کارش دو گیشه پرداخت عوارض جاده وجود داشت. فرقی نمی کرد که چه قدر سر حال و با اشتیاق از منزل خوارج می شد، وقتی به گیشه پرداخت عوارض راه می رسید، یأس و نومیدی او را در بر می گرفت. او شخصی مسیحی بود و می دانست که این وضع درست نیست. او مانند سعید در مقابل با این مسئله دعا کرد و نتیجتاً عزم لازم را در دست گرفت که خدا از طریق فیض خود تمام گیشه های سر راه او را مبدل به تجربه خوبی خواهد نمود. در مدت زمان کوتاهی، بجای افسردگی و ناراحتی، یاد گرفت که از آن ها استقبال نیز بکند.

این کار چگونه ایجاد گردید؟

بجای آنکه فکر خود را متمرکز پولی که باید پرداخت کند نماید، تصمیم گرفت از آن پس تمرکز بر شخصی که عوارض را دریافت می کند بنماید. پس از زمان کوتاهی شروع به لذت بردن از صحبت با او کرد. با افراد مختلفی که در آن مکان کار می کردند آشنا شد و از شنیدن وقایع روزانه آنها لذت می برد. آنها نیز از توجهی که مسعود به ایشان کرده بود خوشنود بودند و او را با شرح اتفاقات جالب روزانه کارشان مشغول می کردند. مسعود در این فکر افتاد که راجع به مسیح با آنها صحبت کند. این باعث شد که برایشان دعا کند و طلب رحمت خدا را برای آنها بنماید. از عاقبت برنامه بشارتی او خبر ندارم، ولی آنچه می دانم این است که نظر و افکار مسعود نسبت به گیشه عوارض رانندگی ظرف مدت کوتاه، از تجربه بد و ناسالم تبدیل به تجربه نیک و پر ثمر گردید. تغییری اعجاب انگیز ایجاد شده بود.

خلاصه مطالب

آنچه از این دو مثال بدست می آید این است:

۱. تغییر سریع و عظیم در ایماندر و وقتی امکان دارد که متوجه گناهی می شود (و از صدماتی که وارد کرده آگاه می گردد)، توبه می کند، و تصمیم به عوض شدن را می گیرد.
۲. رفتار تازه و سالمی که مطابق با برنامه قبلی و از قصد پیش گرفته شده، آن تغییر را سریع تر و دائمی می کند. چراغ قرمزها و گیشه های عوارض کماکان پیش می آمدند، ولی طریق جدید برخورد مسعود و سعید با آنها نتیجه کاملاً جدیدی را ایجاد کرده بود.
۳. چون رفتارشان نسبت به این مسئله تغییر کرده بود، احساس آنها نیز نسبت به آن تغییر نمود. اگر تصمیم گرفته بودند که تنها با تغییر احساسات خود (و بدون انجام کاری) آن را ایجاد کنند شک دارم که موفق می شدند. برای همین خاطر است که خدا در چنین مواردی نه تنها لازم داشته که رفتار قدیم از میان برداشته شود ("از خود دور کردن")، بلکه رفتار جدید ("بخود افزودن") نیز جایگزین آن گردد.
۴. برای آنکه تغییر با موفقیت انجام پذیرد، لازم بود که برنامه جدیدی ایجاد شده و تصمیم راسخ برای انجام آن گرفته شده، و با نظم و انضباط نیز همراه بوده باشد. باید بقدری آن را ادامه داد تا آن رفتار جدید خود بخود و ناخود آگاه صورت بگیرد. وقتی تغییر ایجاد شد، عکس العمل "طبیعی" (به راحتی و بدون فکر کردن) در برابر چراغ قرمز و گیشه عوارض راه نیز همیشه خوشایند (احساس) گردید. احساس جدیدی که ایجاد شده بود مستقیماً نتیجه تغییر الگوی زندگی (کار انجام شده) بود.

فهرست زیر نویس های فصل نوزدهم

- (۱) به "ضمیمه اول" رجوع نمائید.
- (۲) عموماً آگاهی از آن به خودی خود باز دارنده کافی است. ایماندارانی که در گذشته سابقه آن را با کمک از فرم "فرم اطلاعات شخصی ایماندار"، دنبال نموده اند، چنین برآورد کرده اند که آگاهی از آن باعث کاهش فاهشی از تکرار رفتار ناپسند شده است.
- (۳) به کتاب من "The Christian Counselors New Testament and Proverbs" رجوع نمائید (این کتاب به زبان فارسی ترجمه نشده است).
- (۴) افرادی نیز علامات (+) و (-) را ترجیح می دهند. هر رویه ای را مشاور بکار بگمارد کمک خواهد کرد تا طریق کتاب مقدسی برداشت صحیح از آنچه پدیدار گشته، و رفتار صحیح متقابل به آن را بدست بی آورد.
- (۵) اگر از صورت اطلاعات "فرم اطلاعات شخصی ایماندار" استفاده شده باشد، می توان عاملین راه اندازی هر موردی را بدست آورد. در دست داشتن چنین اطلاعاتی نه تنها برای برنامه ریزی کمک می کند، بلکه نشان می دهد چیست که باید در مقابل آن مقاومت بخدج داده شود (برداشته شود). اگر برای خانمی مشکل است در مواقعی که رگل است، اعصاب خودش را کنترل کند، می تواند سابقه آنرا نگاه داشته و برنامه روزانه خودش را مطابق با آن صورت دهد (آن وقت مناسبی برای میاهمان داری نیست).
- (۶) همان روش را می توان در برابر شایعه پراکنی و پشت سر شخصی صحبت کردن بکار برد. توجه به رابطه نزدیک دو آیه امثال ۲۶: ۲۰ و ۲۱ کیند. شایعه نیاز به دو نفر دارد تا شیوع پیدا کند. وقتی در مقابل با شایعه و یا صحبت پشت سر کسی مواجه شدید، باید خود را بیآموزید در مقابل آن مقاومت کرده و آن را بخود راه ندهید. یک راه این است که بگوئید، "این موضوع تا زمانی که خود او پیش من نیست، بمن ربط ندارد، و بهتر است به خود او بگوئید".
- (۷) به یاد داشته باشید که یکی از خصوصیات برجسته ترکیبی که عادت در خود دارد، این است که عکس العمل را ناخودآگاه ایجاد می کند. در نتیجه، با وجود آنکه مسئولیت آن با ما است، امکان زیادی هست که پا فراتر از مرحله اولیه مقاومت گذاشته، و مرتکب گناه در دل خود بشویم، قبل از آنکه متوجه شویم که مرتکب رفتار گناه آلود شده ایم.
- (۸) در غلاطیان ۵: ۲۳، آخرین میوه روح القدس خویشتن داری است. پطرس در دوم پطرس ۱: ۶، می گوید خویشتن داری را باید به علم اضافه نمود. همچنین در ۱: ۸ اهمیت آن را برای خدمت به مسیح اشاره می کند و در ۱: ۹ عدم وجود آن را دلیل بر مکافات آینده می نامد. همچنین خویشنداری یکی از خصوصیات لازم شیخ کلیسا است (تیتوس ۱: ۸).
- (۹) اشخاصی که خود را (Perfectionist) (کامل) می خوانند، معمولاً فخر و غرور زیادی دارند. و در خصوص افراد دیگر، فن دوری افکار مردم از گناهی است که در خود پنهان مانده است. وقتی طالب شدید کشف موضوعی پیش می آید (خصوصاً وقتی همراه با شک و تردید باشد) نشانه همان است که در خود پنهان شده می باشد.
- (۱۰) به کتاب من "Competent to Counsel"، صفحات ۲۴۱ - ۲۴۷ در خصوص کمک گرفتن از دیگران، رجوع نمائید.
- (۱۱) در خصوص ترکیبات معمول وظیفه شناسی و عاری از حس مسئولیت، به کتاب من Competent to Counsel صفحات ۱۵۳ تا ۱۵۶ مراجعه نمائید.
- (این کتاب به زبان فارسی ترجمه نشده است)