

کشیش تَت استیوآرت

مسیح،

مشاور نیک

مؤسسہ ”تعلیم“

TALIM Ministries

## فهرست مطالب

۳	صفحه	مشورت مسیح برای افراد نگران	بخش نخست:
۸		مشورت مسیح برای افراد افسرده	بخش دوم:
۱۲		مشورت مسیح برای افراد ترسان	بخش سوم:
۱۶		مشورت مسیح برای افراد خشمگین	بخش چهارم:
۲۱		مشورت مسیح برای افراد دلسرد	بخش پنجم:
۲۶		مشورت مسیح برای گرفتاران در حس خطا	بخش ششم:
۳۰		مشورت مسیح برای داغداران	بخش هفتم:
۳۵		مشورت مسیح برای شکست خوردگان	بخش هشتم:

### TALIM Ministries, Inc.

P.O. Box 47 17 36  
Aurora, Colorado 80047-1736  
U.S.A.

Fax: +1-303-873 62 16  
E-mail: [tatstewart@comcast.net](mailto:tatstewart@comcast.net)

(Anno Domini 2009)

## مشورت مسیح برای افراد نگران

نگرانی حالتی است که گریبانگیر همه ما هست. نگرانی اساساً یعنی ترس از آینده. ما با توجه به تجربیاتی که در گذشته داشته‌ایم و با ارزیابی آنچه که در آینده ممکن است بر ایمان رخ دهد، دچار نگرانی می‌شویم. زندگی مدرن سریعاً در حال تغییر است؛ این تغییرات اضطراب‌هایی در ما پدید می‌آورد، و به این ترتیب، بیشتر در معرض نگرانی قرار می‌گیریم. رسانه‌های گروهی اخبار جهان را به خانه ما می‌آورد و بر اضطراب‌های زندگی می‌افزاید. نگرانی همچون دره‌ای است تنگ در فکر ما که تمام نگرانی‌های ما در آن ریخته می‌شود. نگرانی سبب بی‌خوابی، یا کم‌اشتهایی، یا پرخوری می‌گردد. اگر به‌درستی به آن رسیدگی نکنیم، تندرستی‌مان به مخاطره می‌افتد. تحقیقات پزشکی ثابت کرده که فشار خون بالا، زخم معده، و بی‌خوابی، همگی ریشه در نگرانی دارند. به‌علاوه، ریشه اشکال مختلف بیماری‌های روانی را می‌توان در نگرانی جستجو کرد، زیرا این بیماری‌ها زاینده تلاش‌های وسواس‌گونه برای اجتناب از هر نوع رنج می‌باشند. شخص نگران واقعاً می‌کوشد تا از رنج و سرخوردگی فرار کند.

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

### دو نوع نگرانی

وقتی پای سخن افراد نگران می‌نشینیم، باید پیش از هر چیز توجه داشته باشیم که دو نوع نگرانی وجود دارد. نوع اول نگرانی آن است که شخص دلیلی واقعی و مشخص برای نگرانی خود دارد. برای مثال، یک محصل ممکن است برای امتحان خود نگران باشد. نوع دوم آن است که شخص خودش نیز نمی‌داند به چه دلیل نگران است. ممکن است

شبها نتواند بخوابد، اما دلایلش را نیز نمی‌داند. در هر دو مورد، احساس نگرانی کاملاً واقعی است و باید با محبت و شفقت با آن روبرو شد.

## تعلیم مسیح در مورد نگرانی

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

### نگرانی گناه است

نخست، او قویاً اظهار می‌دارد که نگرانی گناه است: ”پس به شما می‌گویم، نگران زندگی خود نباشید.“ (آیه ۲۵). نگرانی گناه است زیرا به‌معنی ناطاعتی مستقیم از مسیح می‌باشد. ریشه نگرانی در این است که شخص اعتماد ندارد که خدا قادر است از زندگی او مراقبت به‌عمل آورد. همچنین گناه است زیرا باعث ویرانی معبد روح القدس - یعنی بدن ما - می‌گردد. خبر خوش این است که وقتی می‌دانیم چیزی گناه است، می‌دانیم چه باید بکنیم: اعتراف آن به حضور پدر و دریافت بخشایش او و ظاهر شدن.

### نگرانی بی‌مورد است

دوم، مسیح تعلیم داد که نگرانی بی‌مورد است؛ او فرمود: ”کیست از شما که بتواند با نگرانی، ساعتی به عمر خود بیفزاید؟“ (آیه ۲۷). مسیح نمی‌توانست منظور خود را از این روشنتر بیان کند: نگرانی آینده ما را بهتر نمی‌کند و هیچ تغییری به‌همراه نمی‌آورد. تنها نتیجه‌ای که دارد، این است که ایمانمان را ویران سازد و آرامش و شادی‌مان را از میان ببرد. من در سراسر زندگی خود، نگرانیهای بسیاری داشتم؛ اما آموختم که اغلب اوقات خدا آنها را حل می‌کند و نگرانی من بیهوده بوده است.

## نگرانی یعنی بی‌ایمانی

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

## اولویت زندگی ما چیست

حال که پی بردیم مسیح در باره نگرانی چه می‌فرماید، فکر می‌کنید مسیح به شخص نگران چه مشورتی می‌دهد؟ او قطعاً به چنین شخصی خواهد گفت که اولویت‌های او را پیشه خود سازد. عیسی فرمود: "بلکه نخست در پی پادشاهی خدا و انجام اراده او باشید، آنگاه همه اینها نیز به شما عطا خواهد شد" (آیه ۳۳). عیسی این سخنان را در چارچوب نگرانی در باره خوراک و پوشاک بیان فرمود؛ طلبیدن اولویت‌های خدا بیش از این امور اهمیت دارد. عیسی از ما می‌پرسد که چه چیزی بیش از همه باعث رضایت خاطر ما می‌گردد: امور این دنیا یا شادی پادشاهی او؟ پولس می‌فرماید: "معنی نیازمند بودن را می‌دانم، نیز معنی زندگی در وفور نعمت را. در هر وضع و حالی، رمز زیستن در سیری و گرسنگی، و بی‌نیازی و نیازمندی را فرا گرفته‌ام. قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد." (فیلیپیان ۴: ۱۲-۱۳). آیا ما نیز می‌توانیم چنین بگوییم؟ وقتی نگرانی همچون طوفان بر ما می‌تازد، باید به آغوش مسیح پناه ببریم و اجازه دهیم روح ما را او با حضور خود و وعده‌هایش آرام سازد.

## روز به روز زندگی کنیم

مسیح مشورت خود را ادامه داده، اصلی به ما می‌دهد تا طوری زندگی کنیم که دیگر نیازی به نگرانی نداشته باشیم: "پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا نگرانی خود را خواهد داشت. مشکلات امروز برای امروز کافی است!" (آیه ۳۴). خدا ما را به‌شکلی سرشته که روز به روز زندگی کنیم، و هر روز با مشکلات همان روز مواجه شویم، و مشکلات فردا

را به امروز منتقل نکنیم. هر روز باید به فکر مشکلاتی باشیم که می‌توانیم حلشان کنیم، نه به فکر مشکلاتی که کاری در مورد آنها از دستمان بر نمی‌آید. نیازی نیست نگران اموری باشیم که می‌توانیم کاری در موردشان صورت دهیم، زیرا تنها کاری که باید انجام دهیم، این است که دست به کار شویم. اما اموری که در خصوص آنها کاری از دستمان بر نمی‌آید، آنها را باید به دست خدا بسپاریم.

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

## چند گام عملی

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

- ۱- خود را عادت دهید که نگرانی را همچون گناه اعتراف کنید و آمرزش الهی را دریافت دارید (اول یوحنا ۱:۹).
- ۲- عادت کنید که برای خدا انتظار بکشید. داود می‌فرماید: ”باز ایستید و بدانید که من خدا هستم.“ (مزمور ۱۰:۴۶). این بدان معنا است که از تلاشهای بیپوده دست بکشیم و نگرانیهای خود را به خدا بسپاریم.
- ۳- عادت کنید که زندگی خود را به دست خدا بسپارید: ”دل ثابت را در سلامتی کامل نگاه خواهی داشت، زیرا که بر تو توکل دارد.“ (اشعیا ۲۶:۳). باید مسؤلیت افکار خود را بپذیریم و آنها را بر خدا متمرکز سازیم.

۴- عادت کنید که به خدا تکیه کنید. باز به وعده خدا توجه بفرمایید: ”البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود دستگیری خواهم کرد.“ (اشعیا ۴۱:۱۰). به وعده خدا بچسبیم و به آن اعتماد کنیم.

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

## مشورت مسیح برای افراد افسرده

”ای جان من، چرا منحنی شده و چرا در من پریشان گشته‌ای“ (مزمور ۴۲:۱۱).

افسردگی همچون مهی است که وارد روان فرد می‌شود و دنیایش را در هاله‌ای از تاریکی فرو می‌برد. آن همچون خوره، بی‌رحمانه سلامت عاطفی و جسمانی شخص را تحلیل می‌برد و او را به پناهگاه درون سوق می‌دهد، به جایی که شخص می‌تواند در گوشه دلسوزی بر خویشتن عزلت گزیند. افسردگی می‌تواند ناشی از کار زیاد، لطمات عاطفی، یا جراحات وارده از سوی اطرافیان باشد و سبب می‌شود که شخص احساس کند دلمرده و بی‌ارزش است. همچنین می‌تواند به‌علت از دست دادن چیزی ارزشمند باشد، نظیر یکی از عزیزان، یا کاری که به زندگی او معنی می‌بخشید ولی دیگر اکنون از میان رفته است. علت هر چه باشد، آنانی که در چنگال بی‌امان آن گرفتارند، دچار احساس عجز، غم، دلمردگی، بی‌حوصلگی و بی‌تفاوتی می‌گردند. به‌طور خلاصه، افسردگی باعث می‌شود زندگی در انسان خفه گردد و شخص میلی برای ادامه زندگی احساس نکند.

داود پادشاه با افسردگی بیگانه نبود. او می‌فرماید: ”ای جانم، چرا منحنی شده‌ای و چرا در من پریشان گشته‌ای“ (مزمور ۴۲:۵). سؤال داود در دل مسیحیان بسیاری طنین‌انداز است که در ناامیدی و دلسردی، از خود می‌پرسند خدا کجا است. باز داود می‌فرماید: ”تاریکی نیز نزد تو تاریک نیست و شب مثل روز روشن است و تاریکی و روشنایی یکی است“ (مزمور ۱۳۹:۱۲).

بسیار مهم است که افراد افسرده بدانند که احساسشان نمی‌تواند مطبق با واقعیت باشد، زیرا هر جا که باشند، خدا در آنجا حضور دارد. داود اظهار می‌دارد که در همین اوقات افسردگی بوده که امانت و وفاداری خود را بار دیگر کشف کرده است. امید من این است که حقایق کتاب مقدس در این مقاله، درک روشنتری از ماهیت افسردگی به‌دست دهد و این امید را فروزان سازد که خدا از شکسته‌دلان دور نیست.



## افسردگی چیست

افسردگی دردی است در روان انسان، و مانند درد جسمی، بیانگر این است که مشکلی وجود دارد. بسیار حیاتی است که بدانیم افسردگی با شدت و ضعف متفاوتی ظاهر می‌شود. رایج‌ترین تجربه افسردگی، آن چیزی است که می‌توان «خستگی روحی» نامید و سبب انفعال و بی‌علاقگی کوتاه‌مدت در زندگی فرد می‌شود. سطح دوم ممکن است طولانی‌تر باشد و همه علائم افسردگی را در شخص ایجاد کند، در عین حال که فرد می‌تواند به زندگی روزمره خود ادامه دهد. جدی‌ترین نوع افسردگی کاملاً فلج‌کننده است و شخص را به انزوای کامل سوق می‌دهد. در این نوع افسردگی، شخص باید حتماً از پزشکان کمک بگیرد.

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

## علل روحانی افسردگی

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

### دور ماندن از عبادت خدا

نخستین علت روحانی افسردگی در زندگی ایماندار، دور ماندن از عبادت خدا است. داود اعتراف می‌کند که تشنه خدا است (آیه ۲). او از خدا دور شده و در بیابان «خویشتن»

زندگی می‌کند. او از عبادت به‌همراه سایر ایمانداران دست کشیده و به یاد می‌آورد که وقتی با دیگران عبادت و پرستش می‌کرد، چه شاد بود (آیه ۴).

### احساس تنهایی در بحران‌ها

علت روحانی دوم که داود به آن اشاره می‌کند، احساس تنهایی در بحران‌ها است. او احساس می‌کند که خدا ترکش کرده و می‌گوید که در معرض طعنه‌های مردمانی قرار دارد که می‌گویند: “خدای تو کجا است؟” (آیه ۳). افسردگی اغلب ناشی از رویدادهایی فاجعه‌آمیز می‌باشد، نظیر از دست دادن همسر یا ابتلا به بیماری‌ای لاعلاج. در امثال ۱۴:۱۸ چنین آمده: “روح انسان بیماری او را متحمل می‌شود، اما روح شکسته را کیست که متحمل آن بشود.” چنین رخدادهایی ممکن است منجر شوند به درماندگی و ناامیدی عمیق.

### از دست دادن خدمت

علت روحانی سوم که داود تشخیص می‌دهد، از دست دادن خدمت است. او زمانی را به یاد می‌آورد که در هدایت قوم بسوی عبادت نقشی فعال داشت و الآن این نقش را از دست داده است. وقتی ایمانداران خدمتی ندارند که به زندگی‌شان معنا ببخشد، ممکن است دچار دل‌سردی و یأس شوند. زمانی که شبانان احساس می‌کنند که اعضای کلیسایشان ایشان را بی‌اعتبار به‌شمار می‌آورند و رهبری‌شان را رد می‌کنند، ممکن است دچار ناامیدی ویرانگری شوند.

### علتی دیگر: گناه

به‌هنگام ارائه مشاوره به افراد افسرده، باید توجه داشته باشیم که گناه نیز می‌تواند علت آن باشد. در این مورد داود می‌فرماید: “چونکه دست تو روز و شب بر من سنگین می‌بود. رطوبتم به خشکی تابستان مبدل گردید” (مزمور ۴:۳۲). در چنین مواردی، اعتراف به گناه می‌تواند سبب آسودگی شود. خشم به دیگران و به خویشان نیز می‌تواند عامل

افسردگی باشد (افسسیان ۴: ۲۶-۲۷). اگر بیاموزیم که با خشم مطابق کتاب مقدس مواجه شویم و به جای حمله به افراد، به مشکلات حمله کنیم، ممکن است آزادی شادی بخشی حاصل شود.

## مشورت مسیح

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

### ”بیایید نزد من“

نخست، باید ”نزد او بیاییم“. افسردگی تهدید می‌کند که ما را از عیسی دور سازد، اما باید نزد او بیاییم و همه زحمات خود را به او بازگو کنیم. اگر شخص افسرده قادر به دعا کردن نیست، شما با ایشان و برای ایشان دعا کنید. همیشه این وسوسه وجود دارد که بکوشیم از افراد افسرده دوری کنیم، اما اجازه ندهید منفی‌نگری ایشان باعث دوری شما را از آنان گردد. اگر در کنار ایشان بمانید، محبت خود را به آنان نشان داده‌اید؛ این امر باعث دلگرمی ایشان می‌شود و احساس حضور روح القدس را در آنان ایجاد می‌کند.

### ”یوغ مرا بر خود گیرید“

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

## مشورت مسیح برای افراد ترسان

زمانی که ترس، این احساس قوی بشری، وارد زندگی فرد می‌شود، او را کاملاً تحت کنترل خود در می‌آورد، تا جایی که شخص حس می‌کند در معرض خطر بزرگی قرار گرفته و یا حادثه‌ای وحشتناک در انتظار اوست؛ در نتیجه واکنش قلب بالا رفته، تمام حس‌ها حالت آماده باش به خود می‌گیرند. در چنین شرایطی فرد نمی‌تواند واقعیت را با حقیقتی که خدا در کلامش اعلام کرده بسنجد، بلکه آنچه را می‌پذیرد که خود حس می‌کند. مواقعی که ترس بر ما مستولی می‌شود، فرصت خوبی است برای اینکه بیاموزیم به مراقبت پر فیض الهی اعتماد نماییم و به وعده‌های او تکیه کنیم. ما که در خدمت مردم بوده‌ایم، غالباً با افرادی روبرو شده‌ایم که در چنگال ترس به سر می‌برند و از ما خواسته شده که مشورت مسیح را به آنها عرضه داریم: ”خداوند را به کمک طلبیدم و او مرا اجابت فرمود و مرا از همه ترسهایم رها ساخت“ (مزمور 4:34).

### انواع ترس

بسیار مهم است که انواع ترس و قدرتی که بر روی افراد دارند تشخیص دهیم، تا بتوانیم ایشان را کمک کرده، تسکین دهیم.

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

اما مهم است اشاره کنیم که ترس دیگری نیز وجود دارد که سالم است و باعث هوشیاری و دعوت به رشد می‌شود. برای من به‌عنوان کشیشی تازه‌کار، موعظه کردن وظیفه‌ای ترسناک به نظر می‌آمد، اما به‌جای اینکه دعوت به شبانی را ترک کنم، با صرف

تلاش بیشتر روی موعظه‌ها، بر ترسم غالب شدم. ترس از بیماری ممکن است باعث ورزش کردن و مراقبت بهتر از بدن گردد؛ این نوع ترس، ترسی مفید است. در عین حال، کلام خدا از ترس دیگری سخن می‌گوید که با تمامی دل و جان باید طالب آن باشیم و آن خدا ترسی است. ”خدا ترسی به انسان حیات می‌بخشد و او را کامیاب گردانده، از هر بلایی محفوظ می‌دارد“ (امثال 19:23). هنگامی که خدا ترسی دل ما را فرا گیرد، دیگر جایی برای بقیه ترسها باقی نمی‌ماند.

### جنبه‌های مختلف ترس

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

ترس می‌تواند یکی از دلایل عدم رشد روحانی باشد. ”آنانی را که در تمام عمرشان در وحشت مرگ بسر می‌بردند و اسیر ترس بودند، رهایی داد“ (عبرانیان 2:15). بسیاری نیاز دارند که از ترس از انسان‌ها آزاد شوند. ”کسی که از انسان می‌ترسد، گرفتار می‌شود“ (امثال 29:25).

بعضی دیگر نیاز دارند از پیش‌بینی مصیبت‌های آینده بر اساس تجربیات تلخ گذشته، آزاد گردند. اخیراً تجربه بدی با دندانپزشکی داشتم؛ همین که روز نوبت بعدی‌ام رسید، متوجه شدم که می‌ترسم.

همچنین ترس می‌تواند حمله‌ای از سوی شیطان برای فلج کردن ما و جلوگیری از اطاعت خدا باشد. بسیاری از نوایمانان پس از تعمید یافتن با شبه‌هایی طولانی و ترسناک مواجه شده‌اند.

## مشاوره به افراد ترسان

به‌هنگام ارائه دادن مشاوره مسیح به افراد ترسان، نه تنها لازم است ریشه‌های آن ترس را بیابیم، بلکه باید بدانیم کلام خدا جهت غالب آمدن بر آن ترس چه می‌گوید.

### اعتماد به وعده‌های خدا

ترس بر مبنای دروغ بنا شده است؛ بنابراین، درک حقایق الهی مؤثرترین راه برای خلاصی از ترس می‌باشد. ”ولی همه کسانی که به من گوش دهند، از هیچ بلایی نخواهند ترسید و در امنیت زندگی خواهند کرد“ (امثال 1:33). یک روش بسیار مفید به‌هنگام مشاوره با اینگونه افراد، این است که از آنها بخواهیم فهرستی از آنچه که موجب ترس در آنها می‌شود، به همراه دلیل آن بنویسند. سپس می‌توانید ایشان را در یافتن آیاتی که در رابطه با آن ترسها سخن می‌گویند راهنمایی کنید.

یک بار با خانمی گفتگو داشتم که چون در فقر بزرگ شده بود، دائماً در این ترس به سر می‌برد که پول کافی برای گذران زندگی نداشته باشد. به او پیشنهاد کردم فیلیپیان 4:19 را حفظ کند: ”خدا نیز به سبب جانبازی عیسی مسیح، تمام احتیاجات شما را با ثروت شکوهمند خود، رفع خواهد نمود.“ همینکه شخص باورهای دروغ خود را با حقیقت کلام خدا جایگزین سازد، ترس مغلوب می‌شود.

### تکیه به حضور خدا

کلید فوق‌العاده دیگر به‌منظور چیرگی بر ترس، توجه به فرمایش مسیح به شاگردانش می‌باشد آن زمان که در دریاچه طوفانی دچار زحمت شده بودند: ”نترسید؛ من هستم!“ (متی 14:27). حقیقت این است که تنها حضور مسیح زنده می‌تواند ترس را از قلب افراد ترسان خارج سازد. بنابراین بسیار به جا است به فردی که دچار ترس است، آموزش دهیم چگونه حضور مسیح را تجربه نماید. برای این کار، مؤثرترین روش، پرستش خدا از طریق سرود و دعا است. من همیشه ترسی از قرار گرفتن در جاهای تنگ و بسته در وجودم بوده است و چندی پیش بود که به‌مدت کوتاهی در آسانسور گیر کردم و همان باعث شد بر ترس خود چیره شوم. شروع به پرستش و نیایش خدا کردم و در همان لحظه ترس از روی من بر داشته شد و

تازه آنوقت متوجه شدم شخص دیگری که کنار من در آسانسور ایستاده بود، تعمیر کار ساختمان بود! خدا را شکر، خدا نیاز مرا حتی قبل از اینکه از او بخواهم فراهم کرده بود! وقتی خدا را تمجید و ستایش می‌کنیم، در واقع انگار به او نگاه می‌کنیم؛ و او اغلب اوقات مداخله می‌کند و ترسهای ما را بر می‌دارد.

### اهمیت خداترسی

کلام خدا همچنین به ما می‌آموزد که خداترسی باعث عقب راندن همه ترسهای دیگر می‌شود. "کسی که از خداوند می‌ترسد، تکیه‌گاه محکمی دارد" (امثال 14:26). انسان از هر آنچه بترسد، تحت فرمان همان قرار می‌گیرد. شخصی که گرفتار ترس شده، باید اعتراف کند که تحت کنترل چیزی به غیر از خدا در آمده است؛ اگر به گناهان خود اعتراف کرده، زندگی‌اش را به خدا بسپارد، خدا قادر است ترسی را که از طرف او نیست، در هم بشکند. از آنجا که من مسافرت در هواپیماهای کوچک را دوست ندارم، بار قبل که لازم شد با یکی از آنها پرواز کنم، به خدا گفتم: "می‌خواهم ترس تو بر ترسی که از این هواپیما دارم فزونی یابد و خود را به دستهای تو می‌سپارم تا تو از من مراقبت کنی." در هواپیما به خواب رفتم و زمانی بیدار شدم که هواپیما فرود آمده بود!

### اعتماد به محبت خدا

کلید نهایی دیگری برای غالب آمدن بر ترس وجود دارد. یوحنا رسول می‌نویسد: "لازم نیست از کسی که ما را بطور کامل دوست دارد، بترسیم. محبت کامل خدا هر گونه ترس را در ما ریشه کن می‌سازد. اگر هنوز می‌ترسیم، علتش اینست که هنوز کاملاً یقین نداریم که خدا حقیقتاً ما را دوست می‌دارد" (اول یوحنا 4:18-19). قسمت اعظم ترس ما در این باور ریشه دارد که چون گناه کرده‌ایم، بدون شک خدا مجازاتی برای ما در نظر خواهد گرفت. محبت نقطه مخالف ترس است. همانطور که یک نور کوچک می‌تواند تاریکی را از یک اتاق بزرگ بیرون کند، محبت خدا نیز ترس را دفع می‌کند. به‌هنگام ارائه مشاوره به عزیزانی که گرفتار ترس می‌باشند، در مورد محبت پدر آسمانی که فرزند خود را به نشانه محبت برای آنها فرستاد تعلیم دهید، و آنها را تشویق کنید که این محبت را دریافت دارند و در سایه فیض و پذیرش الهی زندگی کنند. هیچ دلیلی وجود ندارد که فرزند خدا اسیر ترس باشد.

## مشورت مسیح برای افراد خشمگین

”هنگامی که خشمگین می‌شوید، گناه نکنید“ (افسیسان ۴:۲۶).

خشم، حسی است بسیار قوی که دو حالت بیش نمی‌تواند بگیرد؛ یا می‌توان آن را به جهتی سوق داد که منتهی به اجرای عدالت و پرهیزکاری گردد، یا دامی مهلک شود که ما را به اعماق تلخی و افسردگی افکند. اعضای بسیاری در بدن مسیح وجود دارند که نمی‌دانند چگونه خشم خود را مهار نمایند و موجب قطع روابط یا جریحه‌دار شدن آنها شود. یک قسمت از مشکل این است که به‌ندرت روی این بحث تعلیم داده می‌شود و آگاهی درست از کلام خدا ارائه نمی‌گردد. خشم حسی خدادادی است و به تنهایی در ذات خود، گناه نیست. ما می‌خوانیم که خدا خشمگین شد. ”خدا داور عادل است و هر روزه خشمناک می‌شود“ (مزامیر ۷:۱۱). در اناجیل مشاهده می‌کنیم که عیسی بر کسانی که خانه خدا را به مغاره دزدان تبدیل کرده بودند، خشم می‌گیرد. پولس در مشاوره خود به ما می‌گوید، مراقب باشید هنگامی که خشمگین هستید، گناه مورزید. گناه در این نیست که خشمگین می‌شویم، بلکه در این است که با خشم خود چه می‌کنیم. سلیمان با نوشته خود، این گفته را تأیید می‌کند: ”احمق تمامی خشم خود را ظاهر می‌سازد، اما مرد حکیم به تأخیر آن را فرو می‌نشاند“ (امثال ۲۹:۱۱). یک مشاور مسیحی باید بداند که چه عواملی موجب خشم شده، چگونه منجر به گناه می‌شوند.

### عوامل خشم

خشم موضوعی بسیار شخصی است. آنچه که یک شخص را خشمگین می‌سازد، ممکن است بر روی دیگری بی‌تأثیر باشد؛ به همین دلیل است که گاهی علت عصبانی شدن دیگران بر ایمان مجهول است. اما در کل می‌توانیم عوامل عمومی را که موجب خشم می‌شوند مشخص کنیم.



### ضایع شدن حق

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

### جریحه‌دار شدن غرور

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

### برآورده نشدن نیاز

هنگامی که وارد یک رابطه می‌شویم، این انتظار را در درون خود داریم که نیازهای ما برآورده خواهند شد. این امر در مورد روابط زناشویی بسیار صدق می‌کند. اکثر اوقات، به علت عدم رسیدگی به نیازها و برآوردن آنها، خشم بسیار زیادی بین زن و شوهرها دیده می‌شود و این امر معمولاً خود را به شکل طعنه نشان می‌دهد. مهم‌ترین علت خشم ما از آن است که حس می‌کنیم نیازهای ما برآورده نشده‌اند.

### به‌هنگام دردهای روحی یا جسمی

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

## واکنشهای متداول به هنگام خشم

یقین دارم همه ما با عوامل اشاره شده در ایجاد خشم، کم و بیش آشنایی داریم و حتی در حینی که این مقاله را می‌خوانیم، ممکن است با بعضی از آنها درگیر باشیم. سؤال بعدی این است که ”با این خشم چه باید کرد؟“ قطعاً اگر براساس کتاب مقدس با آن برخورد نشود، باعث گناه خواهد شد.

### انکار

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

### پس انداز

برخی دیگر درد و آزار هایشان را پس انداز می‌کنند و سوابق فکری حساب شده خود را برای زمانی حفظ می‌کنند که یکبار همه را نقد کنند و با دیگران بی‌حساب شوند. اینگونه اشخاص با جزئیات کامل به یاد دارند که چگونه مظلوم واقع شده‌اند. در هر صورت، کسانی که خشم را به درون خود می‌ریزند، معمولاً به سلامت خود آسیب رسانده، دوستی هایشان را نیز به مخاطره می‌اندازند.

## بروز سریع خشم

در کفه دیگر ترازو، افراد دیگری را می‌بینیم که در ابراز خشم خود بسیار سریع هستند. آنها مانند کوه آتشفشانی می‌باشند که منفجر می‌شود و پس از فوران آتش بر سر اطرافیان خود، احساس بهتری می‌کنند. با بیان واژه‌هایی که تقریباً جنبه خود-ستایی دارند، توضیح خواهند داد که صرفاً چون صادق هستند، باید افکار خود را بیان کنند. مشکل این کار در این است که گرچه ممکن است این افراد احساس بهتری کنند، اما پشت سر خود، رد پایی از روابط درهم شکسته با کسانی می‌گذارند که صرفاً از واهمه انفجاری دیگر، نمی‌توانند دوباره با آنها روراست و صادق باشند. با این توصیفات، امیدوارم برایتان روشن شده باشد که نگاه داشتن و انکار خشم و همچنین منفجر شدن و عدم حفظ حد و حدود، به گناه ختم می‌شود. در ابتدای این مقاله بیان کردیم که خشم به تنهایی در ذات خود گناه نیست و عوامل بسیاری وجود دارند که موجب خشم ما می‌شوند؛ اما نکته‌ای که دانستن آن بسیار ضروری است، این است که عکس‌العملی که ما در برابر خشم خود نشان می‌دهیم، می‌تواند ما را به گناه بیندازد. کلام خدا چه مشورتی را در مورد خشمگین بودن ولی گناه نکردن به ما می‌دهد؟

## مشورت کتاب مقدس

### انکار نکنیم

گرچه به نظر خیلی ساده می‌آید، اما ابتدا از اینجا شروع می‌کنیم که خشمگین شدن خود را انکار نکنیم. شخصاً این مطلب درس بسیار سختی برای من بود، چرا که همیشه تصور می‌کردم روحانی‌تر از آن هستم که بتوانم خشمگین شوم. پافشاری می‌کردم که نسبت به دیگران درمانده و یا ناامید می‌شوم اما نه عصبانی! بعداً متوجه شدم که تکبر من، مانع برخورد صادقانه‌ام با این مطلب می‌شد که من آدمی عصبانی بودم. این مکاشفه مرا کمک کرد یاد بگیرم چطور با این موضوع به‌طرز صحیح برخورد نمایم. سپس باید بیاموزیم با خشم خود چه کنیم. آیا آن را به درون خود به درون خود بریزیم؟ آیا بدون در نظر گرفتن

دیگران، آن را بروز دهیم؟ ممکن است لازم باشد اعتراف کنیم که خشم اغلب ما را به گناه کشانده است (اول یوحنا ۱: ۱۰-۸).

### حمله به مشکل، نه به فرد

در مرحله بعدی، موقعیت‌هایی را که معمولاً باعث عصبانیت شما می‌شوند و افرادی را که با آنها در تنازع هستید شناسایی کنید تا بتوانید بر اساس کتاب مقدس با آنها روبرو شوید. هر روزه قلب خود را به مسیح بسپارید. ”دل خود را به تمام نگاه دار، زیرا که مخرج‌های حیات از آن است“ (امثال ۴: ۲۳). خواسته‌های خود را به مسیح بسپارید. ”مسیح برای همه مرد تا تمام کسانی که زنده‌اند یعنی کسانی که از او زندگی جاوید یافته‌اند، دیگر برای خود و ارضای خواسته‌های خود زندگی نکنند، بلکه برای خشنودی همان کسی زندگی کنند که در راه ایشان مرد و دوباره زنده شد“ (دوم قرنتیان ۵: ۱۵). پس از اینکه توانستید خشم خود را کنترل کنید، توجه خود را بر روی مشکل متمرکز سازید. به عبارتی دیگر، به جای حمله به مردم، به خود مشکل حمله کنید. کلام خدا به ما تعلیم می‌دهد که راستی را با عشق و علاقه باید به یکدیگر گفت (افسیسیان ۴: ۱۵).

یکبار با شخصی که خرناسهای بسیار بلندی می‌کشید هم‌اتاق شدم، طوری که نمی‌توانستم بخوابم. صبح آن روز از دست او بسیار عصبانی بودم که تمام شب مرا بیدار نگاه داشته بود. همینکه علت خشم خود را بررسی کردم، متوجه شدم به‌خاطر این بود که به داشتن خواب خوب شب باور داشتم؛ در آن زمان بود که متوجه شدم خشم من دارد مرا به گناه وا می‌دارد و رابطه دوستی مرا خدشه‌دار می‌سازد، بنابراین تصمیم گرفتم به مشکل حمله کنم. به دوست خود گفتم که گرچه او را بسیار دوست دارم اما خرناسهای او مانع خواب من می‌شد، بنابراین ترتیبی دادم که در یک اتاق دیگر بخوابم. لطمه‌ای به دوستی ما نخورد و استراحت شبانه خوبی نیز داشتم. زمانی که بیاموزیم چگونه خشم خود را هدایت کنیم تا باعث حل مشکلات و بهبود روابط گردد، به آزادی بی‌نظیری دست می‌یابیم.

## مشورت مسیح برای افراد دلسرد

”بیایید نزد من، ای تمام زحمتکشان و گرانباران و من شما را آرامی خواهم بخشید“  
(متی ۱۱:۲۸).

دلسردی و نومیدی و دلخستگی در میان مسیحیان همچون یک بیماری واگیردار است و همه آنانی که برای خدمت به قوم خدا خوانده شده‌اند، نیاز دارند با علائم آن آشنا شوند و بدانند به کسانی که دچار آن هستند، چگونه مشورتی الهی بدهند. واقعیت این است که اکثر افراد دلسرد در کلیسا، اغلب رهبران هستند، زیرا ایشان نه تنها بار مشکلات خود را حمل می‌کنند، بلکه بار آنانی را نیز که در حوزه خدمت ایشان قرار دارند. شخص دلسرد کسی است که شجاعت روحانی و چشم‌انداز الهی خود را از دست داده است. او زیر بار سنگین زندگی کمر خم کرده که نتیجه‌اش شکست و اندوه روحانی است. مهم است که دلایل مختلفی را که باعث این دلسردی می‌شوند، کشف کنیم. برخی تصمیمات نادرستی در زندگی خود اتخاذ کرده‌اند که اکنون عواقبش را در می‌کنند. برخی دیگر مشکلات جسمانی دارند و دائماً درد می‌کشند و این امر سبب شده که شادی و پویایی خود را از دست بدهند. برای بسیاری دیگر، درد روابط زخم‌آلود است که شادی را از دلشان ربوده است. برای خادمین دلایل اضافی دیگری نیز هست که موجب دلسردی و نومیدی می‌گردد. پولس رسول در دوم قرن‌تیان، فصل ۴، شرح می‌دهد که به چه علت دلسرد نمی‌شود. می‌فرماید: ”پس چون در نتیجه رحمتی که بر ما شده است، از چنین خدمتی برخورداریم، دلسرد نمی‌شویم“ (آیه ۱، هزاره نو). او در دنباله این فصل، در باره دلایلی دیگری سخن می‌گوید که ما را در معرض دلسردی و خستندگی قرار می‌دهد؛ همچنین شرح می‌دهد که چگونه می‌توان با بهره‌گیری از فیض الهی، بر این موانع چیره شد. به‌هنگام بررسی دلایل دلسردی و نحوه مشورت دادن به دیگران بر اساس حکمت الهی، این را مد نظر دارم که شما خواننده گرامی نیز ممکن است عشق خود را به خدمت از دست داده باشید، زیرا شاید دیگران دلتان را مجروح ساخته باشند. از این رو، شاید این مقاله را به این منظور

می‌خوانید تا شفای مسیح را در زندگی خود تجربه کنید. شبانان زحمتکش بسیاری هستند که نیاز به لمسی تازه و آسمانی دارند، و لازم است به درک جدیدی دست یابند در این خصوص که چگونه رحمت خدا را در بحبوحه کشمکشها تجربه کنند.

## چهار علت بنیادین

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

### فرب و مکر

دلسردی نتیجه فرب و مکر است. پولس رسول می‌نویسد: ”از روشهای پنهانی و ننگین دوری جسته‌ایم و به فریبکاری دست نمی‌یازیم.“ (آیه ۲، هزاره نو). مسیحی دلسرد اموری را باور کرده که درست نیستند. ممکن است به این باور رسیده باشد که خدا او را دوست ندارد، یا اینکه نمی‌تواند شرایط موجود خود را تحمل کند. به‌هنگام کمک به شخص دلسرد، مهم است به حرف‌هایی که او دائماً به خود می‌زند خوب گوش دهید، و به او کمک کنید تا تفکر خود را مجدداً برنامه‌ریزی کند و به‌جای تکیه بر احساسات خود، بر حقیقت تکیه کند.

### فشارهای غیر قابل تحمل

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

### خیانت دوست

دل سردی اغلب نتیجه خیانت یک دوست است. پولس به این نکته در آیه ۹ اشاره می‌کند و می‌گوید که ”وا نهاده نشده‌ایم“. خیانت از سوی دوستی مورد اعتماد می‌تواند چنان ما را مجروح سازد که منجر به اندوه و دل‌سردی بلندمدت گردد. احساس طردشدگی از سوی دیگران ممکن است از طرق گوناگون پدید آید: زمانی که دیگران عقاید ما را رد می‌کنند یا وقتی تلاش‌های ما برای خدمت مورد تمسخر قرار می‌گیرند، یا هنگامی که دیگران با ما طرح دوستی می‌ریزند تا از ما نفعی ببرند. به هر شکلی که مورد خیانت قرار گرفته باشید، نتیجه همان است: قلبی زخم‌دیده که روحیه دل‌سردی به وجود می‌آورد.

### عدم شناخت روش‌های کتاب مقدس

دل‌سردی وضعیتی روحانی است که از عدم شناخت روش‌های کتاب مقدس برای مقابله با آن ناشی می‌شود. پولس رسول در آیه ۱۴، در باره این واقعیت سخن می‌گوید که ما با مسیح بر خیزانیده شده‌ایم و در نتیجه آن، در حضور ابدی او زندگی می‌کنیم. وقتی فرا می‌گیریم که چگونه در حضور خداوند جلال زندگی کنیم، خواهیم دید که دل‌سردی مانند گیاهی می‌شود که در اثر نرسیدن آب به آن، پژمرده می‌شود.

### راه‌های کمک به افراد دل‌سرد

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

### خدا ما را رها نمی‌کند

”احساس تنهایی می‌کنم.“ افراد دل‌سرد احساس می‌کنند در اثر مشکلاتشان دچار انزوا شده‌اند و اینکه کسی درک نمی‌کند که ایشان از چه مراحل دشواری عبور می‌کنند؛ همچنین

ممکن است به این باور رسیده باشند که خدا نیز آنان را فراموش کرده است. به همین جهت، مهم است با دقت به درد دل آنان گوش دهیم و با ایشان همدردی کنیم. اما باید به آنان یادآوری کنیم که خدا وعده داده که هرگز ما را رها نسازد: ”تو را هرگز و نخواهم گذاشت، و هرگز فراموش نخواهم کرد.“ پس با اطمینان می‌گوییم: ’خداوند یاور من است، پس نخواهم ترسید. انسان به من چه تواند کرد؟‘“ (عبرانیان ۱۳: ۵-۶، هزاره نو).

### امید به کمک خدا

”احساس می‌کنم امیدی نیست.“ دلسردی اغلب نتیجه این باور است که گرفتار شرایطی خاص هستیم و راه گریزی وجود ندارد. همه راه‌های انسانی بی‌حاصل می‌نمایند. شخص هر چقدر می‌کوشد از شرایط موجود بگریزد، بیشتر احساس عجز می‌کند. فرد ایماندار مشتاق رهایی و آسودگی است، اما شاید خدا می‌خواهد از طریق این شرایط دشوار، تغییراتی مهم در شخصیت او ایجاد کند. امید زمانی فرا می‌رسد که می‌آموزیم خدا چگونه در چنین شرایطی عمل می‌کند: ”هیچ آزمایشی بر شما نمی‌آید که مناسب بشر نباشد. و خدا امین است؛ او اجازه نمی‌دهد بیش از توان خود آزموده شوید، بلکه به وقت آزمایش، راه گریزی نیز فراهم می‌سازد تا تاب تحملش را داشته باشید“ (اول قرنتیان ۱۰: ۱۳؛ هزاره نو). امید زمانی حاصل می‌شود که در یابیم تنها نیستیم و اینکه خدا فیض می‌بخشد تا بحران را تحمل کنیم یا راه گریزی پیش پایمان قرار می‌دهد.

### توکل به خدا

”احساس می‌کنم قادر به انجام این کار نیستم.“ بسیاری از افراد احساس می‌کنند قادر به انجام کاری نیستند. می‌خواهند از مسئولیتی که می‌دانند بر دوش ایشان است بگریزند؛ ایشان آنقدر شکست خورده‌اند که احساس دلسردی کامل می‌کنند. ایشان زیر فشار شکستها کمر خم کرده‌اند و به این باور رسیده‌اند که دیگر نمی‌توانند دست به کاری بزنند. شکست ممکن است دو نتیجه داشته باشد: احساس خردشدگی یا تکیه مجدد به خداوند. پولس رسول می‌فرماید: ”باری، در خداوند و به پشتوانه قدرت مقتدر او، نیرومند باشید“ (افسیان ۱۰: ۶). در اینجا پولس یادآور می‌شود که در مسیح قوت قیامت هست، اما بر ما است که



بیاموزیم در او قوی باشیم. کتاب مقدس تعلیم می‌دهد که اگر به خدا توکل کنیم، می‌توانیم به مسؤولیت‌های خود عمل کنیم.

### تحت محکومیت نیستیم

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

امیدوارم ملاحظه کرده باشید که مشاوره سبب می‌شود که حقیقت وارد زندگی عاطفی انسان‌ها گردد و ایشان را بر آن دارد که به شیوه الهی تفکر کنند. آزادی از قدرت رهایی‌بخش حقایق الهی حاصل می‌شود.

## مشورت مسیح برای گرفتاران در حس خطا

”زیرا غمی که برای خدا است منشأ توبه می‌باشد به جهت نجات که از آن پشیمانی نیست؛ اما غم دنیوی منشأ موت است.“ (دوم قرنتیان 10:7).

مسأله احساس خطا وقتی به‌درستی درک نشود و از دیدگاه کتاب‌مقدس مورد بررسی قرار نگیرد، گردابی از احساسات خواهد ساخت که به‌سرعت شخص را پایین می‌کشد و در افسردگی و حس شکست فرو می‌برد. داوود در مزمور 4:32 درباره اینکه چگونه احساس خطا قوت و شادی او را تضعیف کرده، اینگونه می‌نویسد: ”چون که دست تو روز و شب بر من سنگین می‌بود. رطوبتم به خشکی تابستان مبدل گردید.“ پولس رسول این را غمی دنیوی می‌خواند که به مرگ منتهی می‌شود و آن را در تضاد با غمی می‌بیند که از خدا است و سرانجام فرد را از حس خطا و شرمساری بیرون می‌کشد. مطمئناً در جمع ما افراد بسیاری هستند که مغلوب حس خطا و سپس شرمساری حاصل از آن شده‌اند؛ پس ما باید بتوانیم که نشانه‌های این دلشکستگی‌ها را در ایماندارانی که گرفتار حس خطا هستند، تشخیص دهیم.

### تعریف حس خطا

برای شروع باید اطمینان حاصل کنیم که درک صحیحی از تعالیم کتاب‌مقدس راجع به قدرت حس خطا و این که خون مسیح تنها علاج آن است، داریم. حس خطا به شما این احساس را می‌دهد که مورد محکومیت واقع شده‌اید، و این احساس در اثر شکستن اوامر خدا و تقصیرکاری پدید می‌آید. حس حقیقی خطا از روح‌القدس سرچشمه می‌گیرد: ”و چون او آید، جهان را بر گناه و عدالت و داوری ملزم خواهد نمود“ (یوحنا 8:16). اما هر احساس خطایی بر پایه حقیقت نمی‌باشد، چون کارهای بسیاری وجود دارد که خدا آنها را محکوم نمی‌کند؛ در نتیجه این شاید یک احساس غیرحقیقی خطا باشد. احساس غیرحقیقی

خطا مشابه همان احساس گناهی است که از روح القدس سرچشمه دارد، با این تفاوت که از وجدانی نشأت گرفته که اطلاعات نادرستی بر آن داده شده است.

## وجدان و حس خطا

علت وجود چنین احساسی در بسیاری از افراد این است که دیگران در طول زندگی‌اش طوری بر روی وجدان او اثر گذاشته‌اند که مدام احساس خطا می‌کند. پولس رسول در رساله اول قرنتیان 7:8 به ما هشدار می‌دهد که ممکن است وجدان‌هایی ضعیف یا به‌حدی سرکوب‌شده داشته باشیم که بعضاً مرتکب خطاهایی شویم و اصلاً احساس گناه نکنیم؛ یا از سوی دیگر وقتی اصلاً خطایی مرتکب نمی‌شویم، مدام احساس خطا کنیم.

پولس این مطلب را خیلی زیبا بیان می‌کند که امکان دارد وجدان‌های ما به حدی خاموش شده باشد که رهنمودهای روح القدس را حس نکنیم. در مقابل، او در رساله اول قرنتیان 4:4 این‌گونه می‌نویسد: ”زیرا که در خود عیبی نمی‌بینم، لکن از این عادل شمرده نمی‌شوم، بلکه حکم‌کننده من خداوند است.“ در اینجا او به‌وضوح توضیح می‌دهد که اگر شما احساس گناه نمی‌کنید، الزاماً بدین معنا نیست که مرتکب هیچ خطایی نشده‌اید. من ایمانداران بسیاری را دیده‌ام که چون از بابت انتخاب‌های خود آرامش درونی دارند، از اعمال گناه‌آلود خود به‌راحتی دفاع می‌کنند. اما فقط قلب خودتان نیست که تعیین می‌کند آیا خطاکار هستید یا نه. باید به آینه کلام خدا بنگرید و از روح القدس بخواهید تا درونتان را تفتیش کند.

## عواقب حس خطا

اگر به‌درستی به مسأله حس خطا رسیدگی نکنیم (یعنی از دیدگاه کتاب مقدس)، با مشکلات روحانی مواجه خواهیم شد. اولین مشکل، شرمساری است که به شما احساس بی‌ارزش بودن می‌دهد و ناشی از احساس خطایی است که حل نشده است؛ این احساس شخص را به این نتیجه می‌رساند که انسان بسیار بدی است و لیاقت بخشش ندارد. هنگامی

که شیطان ایمانداری را متقاعد کند که ذاتاً انسان بدی است و قادر نیست به خداوند برسد، در واقع تمام امید او را از بین برده است.

برخی مایلند تا با سعی و تلاش، خود را از سنگینی بار سرزنشهای دیگران آزاد سازند، و برخی دیگر سعی دارند تا با کمک‌های مالی یا افزایش خدماتشان در کلیسا، راه خروج از حس خطا را برای خود بخرند. عده‌ای بهانه‌تراشی می‌کنند و به خود می‌گویند که ”ما انسان هستیم“، و بدینسان گناه خود را تبرئه و توجیه می‌کنند. و عده دیگری هم شکستهای اخلاقی خود را به گردن دیگران می‌اندازند تا از سرزنشهای احتمالی فرار کنند. اما هیچیک از این دلیل‌تراشی‌ها چاره کار نیست! تنها چاره برای پاک شدن وجدان ما، خون مسیح است.

## چاره کار

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

پطرس فواید مرگ مسیح را با اقتدار بسیار بیان می‌کند و می‌فرماید: ”که خود گناهان ما را در بدن خویش بر دار متحمل شد تا از گناه مرده شده، به عدالت زیست نماییم“ (اول پطرس 2:24). هنگامی که ما با فروتنی نزد صلیب بیاییم و خطایای خود را در حضور خدا اعتراف کنیم، حس خطا از ما برداشته می‌شود: ”پس آیا چند مرتبه زیاده، خون مسیح که به روح ازلی خویشتن را بی‌عیب به خدا گذرانید، ضمیر شما را از اعمال مرده طاهر خواهد ساخت تا خدای زنده را خدمت نمایید؟“ (عبرانیان 9:14).

خواننده عزیز، در همین لحظه گناهان و شکستهای خود را نزد عیسی بیاورید، زیرا او با دستانی باز منتظر شما است، همان دستانی که به خاطر شما بر صلیب میخکوب شد. کلام خدا نه تنها به ما پند می‌دهد تا وجدان خود را همواره با خون مسیح پاک نگه داریم، بلکه نمونه اعترافات پولس را نیز به ما ارائه می‌دهد که مدام سعی کرده وجدان خود را پاک نگاه دارد: ”و خود را در این امر ریاضت می‌دهم تا پیوسته ضمیر خود را به سوی خدا و مردم بی‌لغزش نگاه دارم.“ (اعمال 16:24). پولس این مطلب را در باب دفاع از ایمان خود در روز قیامت و داوری نهایی مطرح می‌کند. در اصل منظور وی این است: ”اکنون وجدان خود را با اطاعت از خدا پاک نگه می‌دارم، چون در حضور خدا در قبال اعمال خود پاسخگو هستم.“

وقتی گناه می‌کنیم، مدافعی داریم که می‌توانیم برای طلب بخشش به سمت او بشتابیم: ”اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او امین و عادل است تا گناهان ما را بیامرزد و ما را از هر ناراستی پاک سازد.“ (اول یوحنا 1:9). اما ما می‌توانیم با پاک نگه داشتن وجدان خود، تصمیم بگیریم که مرتکب گناه نشویم. همچنین با دوری از این خطاها قادر خواهیم بود که از بار گناه رها شویم، چون نتیجه انجام کارهایی که در نظر خداوند صحیح است، آرامش، خوشی و آزادی از گناه است.

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

## مشورت مسیح برای داغداران

”اما ای برادران نمی‌خواهیم شما از حالت خوابیدگان بی‌خبر باشید که مبدا مثل دیگران که امید ندارند، محزون شوید“ (1 تسالونیکیان 4:13).

داغداری همان غم در مرحله طاقت‌فرسای آن است که در اثر پدید آمدن یک فقدان، در قلب شخص طغیان می‌کند و اگر به درستی درک و بدان رسیدگی نشود، صدمات زیادی به سلامت روانی و جسمانی شخص وارد می‌آورد. هنگامی که انسان، عزیزی را از دست می‌دهد، حزن برای وی یک احساس طبیعی است. این احساس تنها محدود به از دست دادن عزیزان نمی‌شود، بلکه ممکن است هنگام از دست دادن هر چیزی پیش آید. من مادرهایی را می‌شناختم، که زمانی حزنشان به دلیل از دست دادن فرزند به اوج رسید که از خانه‌ای که فرزندشان هم در آن بود، نقل مکان کردند، یا زمانی که ازواج مجدد کردند. و مردانی را دیده‌ام که هنگام از دست دادن یک توانایی فیزیکی، و یا شغل، دچار حزن شده‌اند.

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

به هر حال، وقتی مرگی اتفاق بیفتد، حتماً حزن و اندوهی نیز به همراه خواهد داشت و برای ما که در نام مسیح خدمت می‌کنیم الزامی است بدانیم چطور باید تسلی مسیح را وارد زندگی آنانی کنیم که در چنین وادی‌هایی گرفتار شده‌اند. بسیار باعث تسلی است که بدانیم نجات‌دهنده ما عیسی هم در زندگی خود با حزن، غریب و ناآشنا نبود. اشعیای نبی نجات‌دهنده ما را اینگونه معرفی می‌کند: ”خوار و نزد مردمان مردود، و صاحب غمها و رنج‌دیده.“ ما دیدیم که عیسی بر سر قبر ایلعازر محزون گشت و گریست.

چطور می‌توانیم همراه با داغدارانی که می‌گیرند، ما نیز اشک بریزیم و بگرییم و تسلی نجات‌دهنده‌مان را به سمت قلب‌های رنج‌دیده بیاوریم؟ احساس حزن چگونه احساسی است؟ شاید این سؤال، سؤال کاملی به نظر رسد، اما حزن تنها یک احساس مشخص نیست و می‌تواند خود را به طرق مختلفی ظاهر سازد. برای بسیاری از مسیحیان این وسوسه وجود دارد که حزن خود را انکار کنند و این حالت انکار را یک تجلی از زندگی پیروزمندانه در مسیح بیندارند. ما گاهی در عزاداری‌ها می‌بینیم که خانواده متوفی به‌ظاهر خیلی قوی و سخت هستند و این را به ایمان پیروزمندانه خود مربوط می‌دانند. ما نبایستی نبود حزن در زندگی را به پیروزی ارتباط دهیم، چرا که کتاب مقدس آن را یک واکنش طبیعی می‌داند و ما نیز که متعلق به مسیح هستیم تشویق شده‌ایم تا گاهی هم محزون باشیم؛ منتها نه مانند آنانی که هیچ‌امیدی در وجودشان نیست. اندوه به هیچ‌عنوان نباید سرکوب شود، بلکه ما مسیحیان موظفیم طرق مختلف ابراز حزن و اندوه را بشناسیم و به اشخاصی که گرفتار آنند کمک کنیم تا راحت‌تر حزنشان را پشت سر بگذارند.

## راههای بروز حزن

● حزن بعضی اوقات با احساس گناه همراه می‌شود و شخصی که متحمل حزن از دست دادن عزیزی است با ”اگر“های بسیاری روبرو است: اگر برای کمک پیش او می‌بودم؛ اگر او را نزد پزشک بهتری می‌بردم. این ”اگر“ها می‌تواند بی‌پایان باشد. در حقیقت دو نوع گناه وجود دارد: ”گناه حقیقی“ که نوعی حس محکومیت است و روح‌القدس آن را در ما، به‌خاطر گناهی که در حق خدا ورزیده‌ایم پدید می‌آورد. چاره این نوع گناه توبه و نتیجه آن بخشیده شدن توسط خدا است. در آن سو، ”گناه غیر حقیقی“ وجود دارد، که احساسش مشابه احساس گناه حقیقی است و در مواقعی مانند از دست دادن یک عزیز به وجود می‌آید، یا درباره مسائلی که شما کنترلی روی آنها نداشته‌اید. چاره آن، آگاه شدن از این واقعیت است که ما در برابر هر اتفاق بدی که می‌افتد مسؤول نیستیم و تنها تسلی برای آن، اعتماد به حاکمیت خدا بر تمامی مسائل است.

● افراد محزون و داغدار معمولاً نسبت به دیگران خیلی بی‌میل شده، مدام دنبال کسانی هستند که آنها را به‌خاطر مرگ عزیزانشان سرزنش کنند. غم از دست دادن نزدیکان به حدی سنگین است که این کار آنها باعث می‌شود درد خود را کمتر حس کنند. ما نمونه‌ای از این اتفاق را در زمان مرگ ایلعازر شاهد بودیم. مریم به حدی پریشان بود که عیسی را به‌خاطر مرگ برادرش سرزنش می‌کند: ”ای آقا اگر در اینجا می‌بودی، برادر من نمی‌مرد“ (یوحنا 11:32). مریم عیسی را متهم می‌کرد، چون عیسی قادر بود از مرگ برادر او جلوگیری کند؛ پس او جداً نسبت به خداوند عیسی عصبانی بود.

چندان غیرمعمول نیست که در هنگام از دست دادن یک عزیز، اشخاص از دست خدا عصبانی شوند. ما در اکثر موارد کسانی را سرزنش می‌کنیم که به نوعی با مرگ آن متوفی درگیر بوده‌اند، مثل تیم پزشکی. بخش مهمی از خدمت ما کمک به چنین افرادی است تا با قضیه از دست دادن عزیزشان کنار بیایند و کسانی را که فکر می‌کنند در این باره تقصیری دارند، ببخشند.

● کسانی که متحمل سنگینی غم از دست دادن شخصی نزدیک هستند، معمولاً انگیزه‌شان را برای ادامه زندگی از دست می‌دهند. حزن غالباً هر لذت و خوشی را در انسان خاموش می‌سازد و گاه تبدیل به نوعی مجازات می‌شود که شخص بر خود تحمیل می‌کند؛ بدین ترتیب که می‌گوید آنقدر چیز مهمی را از دست داده‌ام که هیچ چیز دیگری برایم ارزش ندارد. این غم به‌حدی عمیق است که گاه افراد اشتباهی خود را در اثر آن از دست می‌دهند. خانمی پس از مرگ شوهرش آنقدر وزن کم کرد که بعد شروع به سوگواری برای این حقیقت کرد که شوهرش دیگر زنده نیست تا او را چنین لاغر ببیند. بعضی‌ها خود را از فعالیت‌های عادی نیز کنار می‌کشند تا در آن غم بیشتر غرق شوند. در اکثر موارد، گذر زمان افراد را شفا می‌دهد، اما اگر این حالات افسردگی بیش از حد به‌طول بینجامد، مراقبت‌های شبانی بیشتری نیاز است.

● حزن بعضی وقتها با یک حس خودخواهانه همراه می‌شود، بدین ترتیب که در درون شخص به‌خاطر این فقدان نوعی خشم پدید می‌آید و این خشم ممکن است به خود متوفی معطوف شود. بعضی‌ها می‌گویند حتی وقتی متوفی کنترلی هم بر مرگ خود نداشته، باز چنین احساسی می‌کرده‌اند. در بسیاری از موارد، این حالت قابل درک است. وقتی کودکی



یکی از والدینش را از دست می‌دهد، در ذهن خود اینطور می‌پندارد که پدر یا مادری که فوت کرده، او را فریب داده است. زن جوانی که با چهار فرزند، بیوه شد و منبع درآمدی نیز نداشت، از مرگ شوهرش بسیار عصبانی بود، طوری که در یک جلسه دعا بلند شد و گفت: ”او چطور توانست این کار را با من بکند؟ او ترکم کرد و من الآن باید به تنهایی این چهار تا بچه را بزرگ کنم!“ خشم اغلب اولین واکنش اشخاص در برابر یک درد یا حزن است و نباید انکار شود؛ بلکه می‌بایستی در مسیری درست قرار گیرد تا منجر به گناه نگردد.

## راههای کمک به شخص داغدار

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

### موعظه نکنید

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

### به درد دل او گوش کنید

شخص داغدار را تشویق کنید تا حرف بزند و شما هم با دقت گوش کنید. لازم است که شخص داغدار، تمام وقایعی را که به مرگ عزیزش منجر شده بازگو کند (یعقوب 1:19). در اثر گذر زمان، مردم شخص از دست رفته را فراموش می‌کنند؛ بنابراین میل شما برای شنیدن صحبت‌های آن داغدار در مورد عزیزی که از دست داده، تسلی بسیاری برای او به همراه دارد.

### کمک به خانواده داغدار

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

### شفای واقعی از روح القدس

این امر بسیار حیاتی است که بدانید شخص سوگوار چگونه شفا می‌یابد. همچنین باید آگاه باشید که شفای واقعی از سوی تسلی‌دهنده ما، روح القدس است که بر اساس حقایق کلام خدا به ما اطمینان خاطر می‌بخشد. خداوند عیسی در انجیل یوحنا 1:14 می‌فرماید: ”دل شما مضطرب نشود!“ آنچه که دلهای مضطرب ما را در چنین موقعیتی شفا می‌بخشد، دانستن این است که خداوند برای آنان که می‌میرند، مکانی در حضور خود آماده کرده و هیچ چیز آنان را از وی جدا نمی‌سازد. چون جدا شدن از بدن، رفتن به حضور خدا است و رفتن به حضور خدا، کمال خوشیها می‌باشد. آنانی که در خداوند می‌میرند، آرامش کامل را تجربه خواهند کرد. و ما بازماندگان هستیم که نیاز به تسلی داریم و یافتن این تسلی مستلزم گذر زمان است.

## مشورت مسیح برای شکست‌خوردگان

”پس زیر دست زورآور خدا فروتنی نمایید تا شما را در وقت معین سرافراز نماید“

(ا پطرس ۵: ۶)

زندگی می‌تواند خیلی دشوار باشد و بسیاری از ایمانداران صادق را مغلوب سازد. وقتی مشکلاتی که فرد با آنها مواجه می‌شود به نظر غیر قابل حل می‌نماید، احساس شکست حتی ممکن است در دل قوی‌ترین مسیحی نیز رسوخ کند و شاید چنین نتیجه‌گیری کند که گرچه خدا بی‌شک می‌تواند به وی کمک کند، اما از انجام این کار سر باز می‌زند. به‌طور یقین این شخص چنین تفکری دارد چرا که تمامی گامهای روحانی را که توسط رهبرانش توصیه شده بر داشته، اما با وجود دعاهاى زیاد، خدا ظاهراً به نفع او مداخله نکرده است. دوست من، حسین، در چنین وضعیتی بود.

### ریشه: غرور

من حسین را در هتلی ارزان در استانبول ملاقات کردم. وقتی در اتاق به هم ریخته او نشستم و از پس دود غلیظ سیگار به صورتش نگریستم، هیچ کمکی از دستم بر نمی‌آمد، جز آنکه به نگاه مبهوت او توجه کنم، گویی به زحمت حضور مرا تشخیص می‌داد. حسین چند ماه قبل ایمان آورده بود، اما خیلی زود کلیسا را ترک کرده و از هرگونه تماسی امتناع می‌ورزید. مرا نزد او بردند شاید به نحوی بتوانم به وضعیت این برادر فقیر و در رنج رسیدگی کنم. وقتی زندگی‌اش را بررسی کردم، معلوم شد که به دلیل یک سری تصمیمات نادرست در زندگی، به بن‌بست رسیده و اکنون یک مرد کاملاً شکست‌خورده بود. او در کل اعتقاد داشت که هیچ راهی برایش وجود ندارد. حسین نمی‌فهمید که غرورش او را به دام انداخته است. خدا راه فراری برای او گذاشته بود، اما کلید آن در درک حسین از تعلیم فروتنی در کتاب مقدس قرار داشت.

## کلید: فروتنی

پطرس رسول مردی بود که بارها شکست را در زندگی خود تجربه کرده بود. اگر یک شاگرد وجود داشته باشد که خداوند را مأیوس کرد، او پطرس بود. وقتی نسنجیده به عیسی توصیه کرد که به اورشلیم نرود، با توبیخ جدی او مواجه شد. هنگام دستگیری عیسی، پطرس آنجا حضور داشت و او را انکار کرد و در نتیجه بسیار شرمسار گردید. آنچه مرا به تعجب وادارد این است که پطرس با وجود تمامی شکستها و ناکامیهای خود، جامع‌ترین نوشته‌ها را در خصوص فروتنی دارد. پطرس است که می‌گوید، ”پس زیر دست زورآور خدا فروتنی نمایید تا شما را در وقت معین سرافراز نماید“ (۱-پطرس ۵:۶).

## مفهوم فروتنی

کلید رهایی از شکست فروتنی است، البته نه فروتنی‌ای که توسط افراد مافوق بر ما تحمیل می‌شود، یا فروتنی کاذبی که ناشی از چاپلوسی است. اگر معنی فروتنی را در کتاب مقدس بررسی کنیم، می‌توانیم سه مفهوم از آن استخراج کنیم: ۱) تعظیم در حضور یک پادشاه و اقرار به عظمت او؛ ۲) ترک زندگی به‌طور ایثارگرانه برای جلال دیگری به‌واسطه خالی کردن خود و سعی در نشان دادن مسیح در هر مورد؛ ۳) مقایسه خود با خدا و مواجهه با حقیقت ناتوانی کامل خود. بنابراین وقتی پطرس راجع به فروتن شدن زیر دست زورآور خدا می‌نویسد، از مفهومی سخن می‌گوید که بر خلاف طبیعت خود-محور ما انسان‌های گناهکار است، طبیعتی که سبب می‌شود برای خود زندگی کنیم و به قدرت خود وابسته باشیم. با وجود این، او امید را عرضه می‌دارد که راهی برای خروج از شکست است. بدین شکل که با تواضع، در حضور خدای قادر مطلق تعظیم کنیم و راههای غرورآمیز را در زندگی خود ترک گوئیم، راههایی که به جلال خودمان تخصیص یافته و ما را به شکست کامل می‌رساند.

درک پطرس از فروتنی حول آیه ۵ می‌چرخد: ”خدا با متکبران مقاومت می‌کند و فروتنان را فیض می‌بخشد.“ این یکی از اصول زندگی است که هنوز بسیاری درک

نکرده‌اند که خدا فقط در صورتی ما را دعوت می‌کند تا فیض او را در زندگی تجربه نماییم که خود را در حضور او فروتن سازیم.

## دو نمونه از فروتنی

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

موسی نمونه دوم است. گفته شده که او افتاده‌ترین شخص در عهدعتیق است. تفاوت در این است که موسی فروتن شدن را انتخاب نکرد، بلکه او را خدا فروتن ساخت. زندگی موسی سه بخش داشت: (۱) دوره تکبر جوانی‌اش که فکر می‌کرد همه چیز را می‌داند و قادر به حل هر مشکلی است. در این مرحله بود که مردی را کشت و به این طریق، زندگی‌اش به‌طور کل تغییر کرد. (۲) دوره بیابان که در آنجا بسیار فروتن شد. خدا تمام غرور را از وجود او زدود و وقتی دیگر چیزی برای ترک کردن وجود نداشت، او را دعوت کرد تا قوم اسرائیل را هدایت کند. (۳) همین امر سبب شد در اکثر موارد، زندگی‌اش در اتکای کامل به خدا باشد.

## موارد فروتنی

### در اعتماد به خدا

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

آنچه او واقعاً سؤال می‌کند این است: ”آیا مطمئن بودید که می‌توانید زندگی خود را خودتان اداره کنید، یا اعتماد شما به خدا بوده است؟ آیا واقعاً تمام نگرانیهای خود را به او واگذار کرده‌اید یا هنوز برای راههای خود نقشه می‌کشید؟“

### در روابط با دیگران

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

### در شرایط زندگی

در نهایت پطرس به خوانندگان خود تذکر می‌دهد که بپذیرند در پاسخ به مشیت الهی یا آنچه که او اجازه وقوعش را در زندگی می‌دهد، فروتن باشند: ”زیر دست زور آور خدا فروتنی نمایید“ (آیه ۶). دست زور آور خدا به شرایطی اشاره می‌کند که خدا وارد زندگی شما کرده است. درخواست پطرس این است که با تواضع، تمامی آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید بپذیرید، و آنچه را که می‌توانید، اصلاح کنید. به هر حال در هر زندگی سختی‌هایی حادث می‌گردد که یا می‌توانیم آن را از دستان بخشنده خدا بپذیریم و یا در برابر آن ”مقاومت“ کنیم که در این صورت نسبت به خدا تلخ و کینه‌توز می‌گردیم. وعده به ایماندار مغلوب این است که ”اگر خود را در حضور خدا فروتن سازی، او تو را فیض خواهد بخشید.“ فیض یعنی دست یافتن به خود خدا از طریق پسرش عیسی مسیح در حالی که استحقاقش را نداریم. وقتی نور درخشان خود مسیح در دلهای ما می‌درخشد، دیگر شکست نمی‌تواند وجود داشته باشد.

## سایر نشریات مؤسسه "تعلیم"

- خلاصه اصول اعتقادات مسیحیت (نوشته لوئیس برکهوف)

نوشته‌های کشیش تَت استیوآرت

- تشخیص اراده خدا
- در جستجوی اهمیت و بزرگی
- موعظه کتاب مقدسی
- ازدواج مسیحی
- کتاب مقدس و تربیت فرزند
- قدرت بخشش کتاب مقدسی
- آیین تعمید از چشم‌انداز کلیسای پرزبیتری
- پرستش خدا
- تشخیص دعوت الهی برای خدمت
- تجهیز مقدسان (بررسی عطا‌های انگیزش‌دهنده روح القدس)
- مسیح، مشاور نیک

40

**Tat Stewart**

**Christ,  
The Good Counselor**

**TALIM Ministries**