

# مجله شبان

مؤسسه "تعلیم" تقدیم می‌کند TALIM Ministries

شماره ۷۰، سال سیزدهم، اکتبر ۲۰۱۲

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

## فهرست مطالب

● دشمن پنهان درون

(تت استیوارت)

● عوامل ضروری برای رشد

بخش ششم: حدود در روابط

(هنری کلاود/هندریک شانظریان)

● کلیسا و سلامت روانی ایمانداران

بخش سوم: آیا استفاده از دارو برای درمان اختلالات روانی، نشانه عدم اعتماد به خداست؟

(کشیش دکتر افشین پوررضا)

### دفتر مجله:

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

## دشمن پنهان درون

### از کشیش تَت استیوآرت

«مواظب باشید کسی از فیض خدا محروم نشود، و هیچ ریشه تلخی نمو نکند، مبدا موجب ناآرامی شود و بسیاری را آلوده کند.» (عبرانیان ۱۲: ۱۵، هزاره نو).

وقتی در روابط ما با دیگران مشکلی بروز می‌کند، طبیعی‌ترین گرایش ما این است که علت آن را در بیرون از خود جستجو کنیم. ما به احتمال زیاد، دیگران را دشمن می‌پنداریم و بدین‌سان این امکان بسیار واقعی را نادیده می‌انگاریم که دشمنی در درون ما هست که آن را نمی‌بینیم. چه زمانی بوده آخرین باری که شنیدید کسی بگوید علت تنش‌هایش در ازدواج، خودش بوده و نه همسرش، یا شبانی بگوید که علت اینکه افراد کلیسایش را ترک می‌گویند، رفتار خودش با ایشان بوده است؟ نه، باور متکبرانۀ ما این است که علت بروز مشکل در روابطمان، تقصیرات دیگران است. ما استادیم در فریب دادن خویشان و منطقی جلوه دادن تنش‌های زندگی‌مان. وقتی به خشم می‌آییم و رفتار انفجارآمیزی داریم، به خود می‌گوییم که تقصیر دیگران بوده که ما را عصبانی کردند، گویی ما مسؤول واکنش‌های خود نیستیم. حقیقت این است که هیچ‌کس نمی‌تواند ما را به خشم آورد، بلکه می‌توانند خشم و تلخی‌ای را در ما انباشته شده، آشکار سازند. کسی یک بار گفت که دل ما همچون سطلی لبریز از خشم و غضب است و تنها چیزی که لازم است یک یا دو قطره عمل تحریک‌آمیز است تا سرریز شود. وقتی کسی به ضعفی در ما اشاره می‌کند، به جای روبرو شدن با حقیقت، نسبت به او خشمگین می‌شویم. وقتی دیگران به جای تأیید نظرات و افکار ما، با آنها مخالفت می‌کنند، شاید دلیل مشروعی داشته باشند. اما ما فوراً به دفاع از مواضع خود می‌پردازیم و می‌کوشیم ثابت کنیم که حق با ما است. ممکن است نسبت به چنین افرادی کینه به دل بگیریم و آنان را مورد اهانت قرار دهیم، و پیش از اینکه متوجه شویم، با تصور اینکه تقصیر به گردن آنهاست و نه ما، از آنان فاصله می‌گیریم. چرا اینچنین عمل می‌کنیم؟ چرا اینقدر دشوار است با دیگران در صلح و آرامش به سر ببریم؟

### دشمن پنهان درون!

اکثر تنش‌های ما با دیگران به این علت رخ می‌دهد که ما در درون خود دشمنی پنهان داریم که غالباً از آن بی‌خبریم. وقتی بتوانیم به واسطه فیض خداوند ما عیسی مسیح این دشمن را کشف کنیم و بر آن چیره شویم، در اکثر موارد روابطمان صلح‌آمیزتر شده، دوستی‌هایمان صمیمانه‌تر و واقعی‌تر خواهند گردید. این کار را می‌توانیم با درخواست فروتنانه از خدا انجام دهیم تا حقیقت را در باره خودمان به ما نشان دهد. حقیقت در باره خویشان را از طریق نگرستن به کلام خدا با نور روح القدس کشف می‌کنیم. «زیرا کلام خدا زنده و مؤثر است و بُرنده‌تر از هر شمشیر دو دم، و چنان نافذ که نفَس و روح، و مفاصل و مغز استخوان را نیز جدا

می‌کند، و سنجشگر افکار و نیت‌های دل است.» (عبرانیان ۴:۱۲). ما نیاز داریم به کلام خدا اجازه دهیم افکار و حالات ما را بسنجد، زیرا زمانی می‌توانیم به کمک فیض خدا آزاد شویم که با حقیقت در باره خویشتن روبرو گردیم.

## ماهیت این دشمن

حال که ثابت کردیم باید به کلام خدا اجازه دهیم دشمن پنهان درون را جسجو کند و بیابد، باید ببینیم که آیا می‌توانیم کشف کنیم که آن چیست. بیایید با دقت این دشمن مهلک را کشف نماییم. در عبرانیان ۱۲:۱۴ چنین آمده: «سخت بکوشید که با همه مردم در صلح و صفا بهسر ببرید و مقدس باشید، زیرا بدون قدوسیت هیچ‌کس خداوند را نخواهد دید.» بخش نخست این آیه، یک دستور است، دستور به اینکه باید تمام تلاش خود را بکنیم تا با همه در صلح و صفا زندگی کنیم. پس این اولین سؤال برای جستجو است. آیا با همه در صلح و صفا زندگی می‌کنید یا لیست طویلی از دلایل دارید تا از بعضی خوشتان نیاید. توجه کنید که می‌فرماید «همه مردم»، یعنی اینکه دستور یافته‌ایم که هم با غیر مسیحیان و هم با مسیحیان در صلح بهسر ببریم. پولس نیز همین را می‌فرماید: «اگر امکان دارد، تا آنجا که به شما مربوط می‌شود، با همه در صلح و صفا زندگی کنید.» (رومیان ۱۲:۱۸). هیچ استثنایی وجود ندارد. ما باید با آنانی که از لحاظ الاهیاتی با ما تفاوت دارند، و حتی با آنانی که ما را دشمن می‌پندارند، در صلح زندگی کنیم. هر چه نباشد، آیا عیسی به ما دستور نداده که دشمنان خود را محبت کنیم؟ من شخصاً بر این باورم که منظور این نیست که می‌توانیم با همه کار کنیم، زیرا اتحاد در کلیسا قطعاً بستگی دارد به اقرار مشترک ایمان و توافق بر سر شیوه‌های اداره کلیسا. همچنین منظور این نیست که ما می‌توانیم با هر کسی در یک خانه زندگی کنیم، بلکه باید سخت بکوشیم تا با همه در صلح و صفا بهسر ببریم.

نویسنده رساله به عبرانیان در ادامه به ذکر یک اصل روحانی می‌پردازد، و آن این است که اگر می‌خواهیم خدا را ببینیم، باید مقدس باشیم. اما این اصل دارای دو کاربرد است. نخست اینکه باید درک کنیم که نمی‌توانیم خدا را بدون کار نجات‌بخش عیسی مسیح بر روی صلیب به‌خاطر خودمان، ببینیم. به‌واسطه فیض خدا است که چشمانمان گشوده شده تا بدانیم خدا کیست و چگونه خود را در شخص عیسی بر ما آشکار می‌سازد. اگر کسی منکر این شود که نجات تنها به‌واسطه ایمان به عیسی حاصل می‌شود، نخواهد توانست خدا را ببیند. اما این اصل دارای بُعد دومی نیز هست و آن این است که بدون تقدس در زندگی ما، دیگران نمی‌توانند خدا را در ما ببینند. وقتی گناه را در زندگی خود نگاه می‌داریم، مسح روح‌القدس را از دست می‌دهیم و زندگی و خدمت‌مان باعث انعکاس یافتن خدا به دیگران نمی‌شود. ممکن است از اعتقادات درست و تعالیم روشن کتاب‌مقدس برخوردار باشیم، اما اگر با دشمن پنهان درون مواجه نشویم، دیگران خدا را در ما نخواهند دید.

## ریشه تلخی

آیه بعدی ما را به سوی کار ویرانگر دشمن پنهان درون سوق می‌دهد: «مواظب باشید کسی از فیض خدا محروم نشود، و هیچ ریشه تلخی نمو نکند، مبادا موجب ناآرامی شود و بسیاری را آلوده کند.» (عبرانیان ۱۲:۱۵). ریشه تنشهای ما با دیگران در غفلت از کاربرد فیض خدا در دل خودمان و نبخشیدن خطاهای دیگران یافت می‌شود. وقتی نزاع، دعوا، رقابت و دست‌بندی در روابطمان با دیگران دیده می‌شود، می‌توانیم مطمئن باشیم که دشمن پنهان تلخی بر دلمان حاکم شده است. خشم ما چنان ما را کور ساخته که توجه ما معطوف بر کوتاهی‌های خودمان در زندگی کردن با فیض نیست، بلکه بر گناهان دیگران است. وقتی فیض را با تکبر خود سرکوب می‌کنیم، دلمان زمین باروری برای ریشه تلخ می‌شود، ریشه‌ای که موجب مشکلات شده، بسیاری را آلوده می‌سازد.

## پیامدهای نبود فیض

پنج طریق خاص هست که از طریق آنها، نبود فیض در دلمان تبدیل می‌شود به دشمنی که به سلوک ما با خدا و با دیگران لطمه وارد می‌سازد.

### ایرادگیری از خویشان

وقتی کوتاهی می‌کنیم یا مرتکب اشتباه و گناهی می‌شویم، چگونه از فیض خدا استفاده می‌نماییم؟ یکی از ریشه‌های تلخی در خصوص روحیه ایرادگیری از دیگران، روحیه ایرادگیری از خودمان می‌باشد. وقتی فیض را برای کوتاهی‌های خودمان به‌کار نبرده‌ایم، نمی‌توانیم با خودمان مواجه شویم. بنابراین، نسبت به دیگران ایرادگیرتر می‌شویم و روحیه انتقادی ما شدیدتر می‌گردد. شاید بگویید که این وسیله دفاعی ما علیه مواجهه با گناه خودمان است. پولس این مشکل را حل کرده، می‌فرماید: «اما برای من قضاوت شما یا قضاوت هر دادگاه انسانی دیگر چندان مهم نیست. من حتی خود نیز در باره خویشان قضاوت نمی‌کنم.» (اول قرنتیان ۴:۳). منظور او این است که او خود را مورد داوری قرار نمی‌دهد، زیرا هویت او در بخشایش و پذیرشی یافت می‌شود که در فیض مسیح از آن برخوردار است.

### به‌هنگام طردشدگی

وقتی از طردشدگی از سوی دیگران رنج می‌بریم، چگونه فیض را برای دل خود به‌کار می‌بریم؟ طردشدگی جراحات بسیاری بر دل زخمی‌مان بر جای می‌گذارد. اگر فیض به‌کار برده نشود و شفا حاصل نگردد، شخص قادر نخواهد بود بار دیگر بدون سوء ظن، اعتماد کند و محبت بورزد. شخص دچار ترس خواهد شد از این که مبادا بار دیگر تنها رها شود و ممکن است بسیار وابسته یا بسیار دیرجوش گردد.

بسیاری از افراد تمام عمر خود را در تنهایی می‌گذرانند، زیرا هرگز با دشمن پنهان در دل خود مواجه نشده‌اند.

### **به‌هنگام زخمی شدن**

وقتی از سوی شخصی دیگر مورد حمله و لطمه قرار می‌گیریم، چگونه فیض را برای دل خود به‌کار می‌بریم؟ انواع بسیاری از بدرفتاریها هست که می‌توانند بر ما وارد آیند. بعضی سالها مورد بدرفتاری کلامی قرار گرفته‌اند و بعضی نیز مورد سوء استفاده‌های جنسی. بسیاری از شبانان احساس می‌کنند همان کسانی با ایشان بدرفتاری کرده‌اند که ایشان سعی در کمک به آنان داشته‌اند. واقعیت این است که همه ما توسط دیگران زخمی شده‌ایم. وقتی فیض خدا و شفای او را تجربه نمی‌کنیم، تبدیل به اشخاصی می‌شویم که دیگران را زخمی می‌کنند. افراد زخمی، دیگران را زخمی می‌سازند. شاید شما با دشمن پنهان دلی زخمی زندگی می‌کنید و به‌خاطر آن، دائماً دیگران را زخمی می‌سازید.

### **به‌هنگام مخالفت دیگران**

فیض را چگونه برای غرور زخمی خود به‌کار می‌بریم؟ ما نیاز داریم حق را به ما بدهند و کسی با ما مخالفت نکند. برای من جای تعجب بسیار است که چقدر زود با کسانی که با ما مخالف‌اند، دشمن می‌شویم. یا چقدر سریع دیگران با ما دشمن می‌شوند وقتی با ایشان مخالفت می‌کنیم. چقدر غم‌انگیز است وقتی دو ایماندار به‌خاطر اختلاف نظر در اعتقادات الاهیاتی خود، با هم خصومت می‌ورزند. گاه می‌خواهم فریاد کرده، بگویم که شما دارید با دشمنی اشتباه می‌جنگید! آیا نمی‌توانید ببینید که وقتی بر سر معنی تقدس می‌جنگیم، جنگ در راه تقدس را می‌بازیم؟ اما لطفاً دچار سوء تفاهم نشوید. من اعتقادات عمیق الاهیاتی‌ای برای خود دارم و دوست دارم از آنها دفاع می‌کنم، اما انجیل مرا ترغیب می‌کند تا طوری نباشم که کسی نتواند با من مخالفت کند، آن‌گونه که خودم با افرادی که اعتقادات متفاوتی دارند مخالفت می‌کنم.

### **به‌هنگام دلسردی از خدا**

وقتی کسی احساس می‌کند که خدا او را زخمی کرده است، فیض خدا را چگونه به‌کار می‌بریم؟ بله، البته، بسیاری هستند که نسبت به خدا خشمگین هستند، زیرا درک نمی‌کنند چرا خدا اجازه داده که در زندگی خود دچار درد و رنج شوند. ایشان مشتاقانه به خدا اعتماد کرده و او را پیروی نموده‌اند، اما امور زندگی آن‌گونه که امید داشتند پیش نرفته و به همین دلیل، از خدا دلسرد شده‌اند.

آیا اشتیاق دارید با دیگران در صلح و صفا به‌سر ببرید؟ آیا مشتاقید که خدا را در خود و از طریق خودتان در کار ببینید؟ پس با دشمن پنهان در درون خود مواجه شوید و بکوشید از رهایی شگفت‌انگیز، و شادی و

شبان/ شماره ۷۰

فیض آرامش‌بخش خدا استفاده کنید. «زیرا پادشاهی خدا... پارسایی، آرامش و شادی در روح‌القدس است.»  
(رومیان ۱۴:۱۷).

# عوامل ضروری برای رشد

## بخش ششم: حدود در روابط

ترجمه و تلخیص: کشیش هندریک شانظریان

نوشته هنری کلاود

در شماره گذشته، الفبا یا قدم‌های اولیه برای برقراری روابط عاطفی، به‌خصوص برای افراد منزوی و گوشه‌گیر، به‌اختصار عنوان شد. این شماره و چند شماره آینده به اهمیت و مفهوم «حدود» در روابط صمیمی و نزدیک اختصاص یافته است. این مقاله خلاصه ای است از فصل ششم کتاب معروف *تغییراتی که منجر به شفا خواهد شد* به قلم هنری کلاود (Changes That Heal, by Henry Claud).

حدود خطوط یا علائمی هستند که حد و مرز و ابعاد چیزی را مشخص می‌کنند و از نظر روانشناختی عبارتست از آن چیزهایی که ما را از دیگری متمایز می‌سازد. آنچه ما را از دیگران جدا می‌سازد، چیزی است که در واقع هویت ما را مشخص می‌کند. حدود روانشناختی مشخص می‌کند که من چه یا که هستم و چه یا که نیستم، چه چیزی را انتخاب می‌کنم و چه چیزی را انتخاب نمی‌کنم، چه چیزی را تحمل می‌کنم و چه چیزی را خارج از تحمل من است، چه احساس دارم و چه احساسی ندارم، چه چیزی را دوست دارم و چه چیزی را دوست ندارم، چه چیزی را می‌خواهم و چه چیزی را نمی‌خواهم. خلاصه اینکه حد و مرزهایی مرا تعریف می‌کنند، بیانگر این هستند که من کیستم. همانطور که مرز فیزیکی ابتدا و انتهای زمینی، خانه‌ای یا مملکتی را مشخص می‌کند، حد و مرز روانشناختی نیز تعیین می‌کند که ما که هستیم و که نیستیم.

بسیاری از ما انسانها و نیز خادمین، مخصوصاً در مشرق‌زمین، با مشکلات زیادی روبرو می‌شویم به این دلیل که در واقع چنین مرزهایی نادیده گرفته می‌شوند. بسیاری از ما جدای از دیگران نمی‌توانیم تصمیم بگیریم که چه چیزی می‌خواهیم. در واقع دیگران برای من تصمیم می‌گیرند یا تعیین می‌کنند که چه بکنم یا نکنم. گاهی اوقات خادمین تنها به‌علت احساس اجبار در خدمت به دیگران نمی‌توانند به بعضی از خواسته‌ها نه بگویند و به خاطر تحمل مسئولیت بیش از حد برای دیگران، دیگر قادر به انجام مسئولیت‌های شخصی و خانوادگی خود نیستند. فقدان حد و مرز در نهایت به خستگی مفرط، احساس ناتوانی، افسردگی، انواع و اقسام مشکلات و اختلالات روانی، و نیز مشکلات در روابط خانوادگی منجر می‌شود. در واقع فرد دیگر کنترلی بر زندگی خود ندارد. جالب اینجاست که در نهایت چنین فردی قادر به برقراری روابط عاطفی عمیق و سالم نخواهد بود.

احتمالاً مخرب‌ترین نتیجه فقدان حد و مرز روانشناختی، سوء استفاده فیزیکی و عاطفی است. کسانی که قادر نیستند حد و مرز را در روابط خود تعیین و حفظ کنند، مکرراً اجازه می‌دهند که دیگران زندگی آنها را اداره و کنترل کنند و مورد گزند و آسیب دیگران قرار بگیرند. ما در خانواده‌ها و متاسفانه در کلیساها خود

نیز بارها شاهد بوده‌ایم که افراد زیادی به علت فقدان حد و مرز قربانی شده‌اند و جلو شرارت گرفته نشده است.

همانطور که خدا ما را شبیه خود آفرید تا با دیگران روابط عاطفی عمیق برقرار کنیم، خدا ما را آفرید تا حد و مرز داشته باشیم. خدا روشهای خاصی دارد که می‌توانیم مرزهای شکسته را بازسازی کنیم یا حد و مرزهای جدیدی را ایجاد کنیم. در این شماره و شماره‌های آینده به مفهوم حد و مرز روانشناختی، عوامل نابودی آن و روش بازسازی آن خواهیم پرداخت. مطمئن باشید که خدا قادر است حد و مرزها و اراده تخریب‌شده شما را مرمت کند.

آیا تا به حال اتفاق افتاده است که از ترس اینکه نکند فلان رفتار یا تصمیم من پدر، مادر، خواهر برادر یا فرد نزدیکی را ناراحت یا عصبانی کند، از انجام آن امر منصرف شوید یا تصمیم خود را به فراموشی بسپارید، هر چند آن رفتار یا تصمیم هرگز تصمیم نه از نظر کلام خدا و نه به باور شما تصمیم اشتباهی نباشد؟ گاهی اوقات این وضع تا آنجا پیش می‌رود که آزادی تصمیم‌گیری و عمل را از دست می‌دهیم و این طرف مقابل است که دانسته یا ندانسته، زندگی ما را تحت کنترل خود در می‌آورد. تصور کنید زندگی به چه جهنمی تبدیل خواهد شد اگر من خود را مسئول احساسات و عواطف دیگری بدانم. یکی از بزرگترین مشکلات ما در روابط، در خانواده، در محل کار، در کلیسا، این است که بسیاری از اوقات به اشتباه خود را مسئول احساسات و عواطف دیگران می‌دانیم. زندگی ما آنچنان به زندگی مادر، پدر، خواهر یا و حتی اعضای فامیل چسبیده که حد و مرزی بین زندگیها و هویت‌های ما وجود ندارد؛ نمی‌دانیم حد و مرز من چیست، من کجا به پایان می‌رسم و دیگری کجا شروع می‌شود. خانه‌هایی را تصور کنید که دیوار مجزاکننده نداشته باشند و هر کس در آن محله، بدون مراعات، به هر یک از اتاقهای همسایه که می‌خواهد وارد شود و هر طور که می‌خواهد رفتار کند.

## اساس حد و مرز در کتاب مقدس

در شماره‌های گذشته در باره اهمیت برقراری روابط عاطفی و صمیمیت و نقش آن در رشد و بلوغ عاطفی و اجتماعی آدمی مطالبی عنوان شد. همچنین توضیح داده شد که شکست و ناتوانی در ایجاد چنین روابطی چه نتایج و تأثیرات مخربی می‌تواند در زندگی ما داشته باشد. بسیار مهم است که همزمان با برقراری روابط عمیق عاطفی (برقراری پیوندهای عاطفی)، در عین حال فردیت و هویت خود را حفظ کنیم. چگونه می‌توان این کار را انجام داد؟ چه اتفاقی می‌افتد وقتی با کسی که روابط بسیار نزدیکی داریم موافق نباشیم، یا بخواهیم کاری را انجام دهیم که او دوست ندارد؟ چکار کنیم که فردی که دوستش داریم، دیگر به ما آسیب نرساند؟ بدون شک این سؤالات و مشابه آن برایتان مطرح بوده است که گاهی نیز بسیار پیچیده به نظر می‌آیند و واقعاً چنین است.



همانقدر که برقراری روابط عاطفی عمیق در رشد ما و در روند "به شباهت خدا در آمدن" نقش اساسی دارد، شناسایی و حفظ حد و مرز نیز به همان اندازه مهم است.

ما انسانها به شباهت خدا آفریده شده‌ایم، ولی هر یک از ما متمایز از یکدیگر هستیم. ما دارای شخصیت، اراده، استعداد و مسئولیت‌های متمایزی هستیم. جدا بودن ما از یکدیگر یکی از جنبه‌های مهم هویت ما است. باید با هم ارتباط برقرار کنیم بدون اینکه هویت و فردیت خود را از دست بدهیم. باید این مهارت را کسب کنیم که چگونه "خودم باشم و در عین حال تو را نیز از دست ندهم".

در اثر سقوط، هم روابط ما آسیب دید و هم احساس جدایی از یکدیگر، حد و مرز، و مسئولیت مخدوش شد. درک درستی از حدود خود نداریم. گویا اراده ما به اراده دیگران پیوند خورده است. غالب اوقات نمی‌دانیم که هستیم، جدای از آنچه دیگران در باره ما می‌گویند. احساسات ما متأثر از دنیا و فرهنگ اطراف ماست. انگار حد و مزر بین ما و دنیای اطراف تیره و تار و شده و غیر قابل تشخیص است. با رجوع به کلام خدا سعی خواهیم کرد دیدگاه کلام در باره این مشکل را بررسی کنیم تا حد و مرز ضروری در روابط خود با افرادی که دوستشان داریم برای ما مشخص شود.

وقتی در باره روابط فکر می‌کنیم، محبت به ذهن ما خطور می‌کند و حد و مزر نیز محدودیت را به ذهن القا می‌کند. حدود این احساس را در ما ایجاد می‌کند که چه چیزی جزئی از ماست و چه چیزی نیست، چه چیزی را جایز می‌دانیم و چه چیزی را خیر، تصمیم به انجام چه کاری خواهیم گرفت و چه چیزی را نمی‌پسندیم.

در کلام خدا آشکارا می‌بینیم که خدا به دفعات این کار را انجام می‌دهد. او مدام خود را معرفی می‌کند؛ کیست و چیست و چه چیزی نیست یا چه چیزی را تحمل نخواهد کرد. چه چیزی را دوست دارد و از چه چیزی متنفر است. «من سپر هستم»، «من خدای قادر مطلق هستم»، «من قدوس هستم»، «من پر از رحمت هستم». در آیات زیر احساسات بیان شده است: «قلیم به شدت می‌تپد! نمی‌توانم ساکت بمانم»، (ارمیا ۴: ۱۹). "خداوند می‌گوید: «عدالت را دوست دارم و از ظلم و جنایت متنفرم.»" (اشعیا ۶۱: ۸). و در آیات زیر عنوان می‌کند که چه خواهد کرد: «من به تو قومی کثیر خواهم داد و آنان ملتی بزرگ خواهند شد.» (پیدایش ۱۲: ۲). «دلی تازه به شما خواهم داد و روح تازه ای در شما خواهم گذاشت.» (حزقیال ۳۶: ۲۶). امثال ۶: ۱۶-۱۹ و آیات مشابه بسیاری از زبان انبیا نشان می‌دهند که خدا از چه چیزهایی متنفر است و چه چیزهایی را دوست دارد. نویسندگان کلام خدا مواردی را نام می‌برند که خدا دوست دارد و چیزهایی که از آن نفرت دارد تا او را بشناسیم، و بدانیم او کیست. آنچه تصمیم می‌گیرد، آنچه اراده می‌کند، آنچه او می‌خواهد و آنچه او نمی‌خواهد، و اینکه او در باره امور مختلف چگونه فکر می‌کند همه و همه خدا را تعریف می‌کنند، اینکه او کیست و چگونه است. هر یک از ما نیز کم و بیش با چنین عملکردهایی تعریف می‌شویم.

## بدن و شکل ظاهری

شکل ظاهری ما جزئی از هویت ماست. پوست بدن ما حد و مرز ما را مشخص می‌کند و دارای رنگ و شکل و بافت است. پوست بدن ما چیزهای خوب را در درون حفظ می‌کند و از ورود میکروب به بدن مراقبت می‌کند. آنچه را که برای ارگانیزم ما مضر است دور نگه می‌دارد. از طرفی می‌توانیم دهان خود را باز کنیم یک لیوان شیر، که برای بدن مفید است، بنوشیم. یعنی برای پذیرش آنچه مفید است خود را می‌گشاییم. می‌توانیم چشمان خود را برای دیدن مناظر زیبا باز کنیم، گوشهای خود را برای شنیدن موسیقی دلنواز یا صدای پرندگان بگشاییم. به نوعی می‌توان گفت که برای پذیرش چیزهای مفید و سازنده دیوارها، مرزهای خود را پایین می‌آوریم.

از طرفی دیگر بدن آنچه را که مضر است پس می‌زند یا نمی‌پذیرد، مانند عطسه در اثر ورود غبار به بینی یا بوی بد، بستن چشمان در اثر تابش نور شدید، استفراغ پس از خوردن غذای مسموم، پوشاندن گوش با دست برای دوری از صدای گوش خراش...

پوست به‌طور طبیعی از بدن ما محافظت می‌کند. ولی ما نیز ما نیز مسئول هستیم که تصمیم بگیریم چه چیزی وارد بدن ما شود یا خیر. ما مسئول مراقبت از بدن خود هستیم و می‌دانیم که بدن ما نیازمند چیست، خوراک خوب، استراحت، ورزش.

حد و مرزهای دیگر نیز به همین ترتیب عمل می‌کنند. برای مثال من مسئول رسیدگی به تمام آن چیزهایی هستم که در درون حدود خانه من قرار دارد. من باید به باغچه حیاط خانه خود رسیدگی کنم یا از کسی بخواهم چمن را بزند و آب و کود دهد. ولی هیچ مسئولیتی نسبت به حیاط خانه همسایه ندارم و بدون اجازه یا درخواست او نمی‌توانم سر خود وارد حیاط او شده، دست به کار شوم. اگر می‌خواهم گمکش کنم باید از او اجازه بگیرم و اگر او خواست می‌تواند اجازه دهد و در را به روی من باز کند تا به حریم او داخل شوم. ولی انتخاب با اوست.

## نگرشهای ما

یکی دیگر از ابعاد هویت و فردیت ما نگرشهای ماست، باورهای ما یا موضع‌گیریهای ما در باره امور مختلف. در کلام خدا شاهد موضع‌گیری خدا در باره امور مختلف هستیم. ده فرمان نشان می‌دهد که چه چیزهایی واقعاً برای خدا مهم و خدشه‌ناپذیر هستند. خدا مشکلی در تصمیم‌گیری ندارد. او نگرش خود در باره زندگی، نیکی و شرارت را آشکارا بیان کرده است.

ما مسئول نگرشهای خود هستیم، چون آنها در درون «خط مرزی» یا حریم ما هستند. نگرشهای ما در درون ماست و نه فرد دیگری. خدا می‌خواهد که ما مسئول نگرشهای خود باشیم، یعنی باورهایی که به زندگی ما شکل می‌دهند. آنها شکل‌دهنده شخصیت من هستند. در ابتدای زندگی ما نگرشهای متفاوتی را جذب

می‌کنیم، ولی با گذشت زمان و رسیدن به بلوغ، باید مسئولیت بیشتری بپذیریم نگرشها و باورهای خود را داشته باشیم و فقط نگرشهای دیگران را منعکس نکنیم.

خدا می‌گوید که اگر نگرشها و باورهای ما مشابه نگرشهای او در باره امور باشد، در طریق خود موفق خواهیم بود: «کتاب تورات را همیشه در نظر داشته باش. آن را بخوان و درباره آن روز و شب تفکر کن تا بتوانی تمام دستوراتی که در آن نوشته شده، پیروی و اطاعت نمایی. آنگاه موفق و کامیاب خواهی شد» (یوشع ۱: ۸). بروز هر مشکل در روابط فردی و گروهی نتیجه تخطی از نگرشهای الهی است. اعتماد به خدا و ارزشهای الهی ما را از مشکلات رها خواهد ساخت. اگر مسئولیت نگرشها و باورهای خود را بپذیریم، قادر خواهیم خود بازگرداندن نظم و ترتیب به خانه خود را شروع کنیم.

دختری را در نظر بگیرید، مثلاً مریم، که دقیقاً باید آنچه را که مادرش می‌خواهد انجام دهد در غیر اینصورت مادرش عصبانی یا بیش از حد ناراحت خواهد شد و مریم نیز فکر می‌کند که برای اینکه مادرش عصبانی نشود، باید خواسته‌های او را به جا آورد، چون اگر این کار را نکند به نوعی مسئول عصبانیت مادرش است. این امر دقیقاً پریشانی و اغتشاش در حدود و مسئولیت‌هاست. مادر مسئول عصبانیت خود است و نه مریم، و این خارج از مسئولیت دختر است. از طرف دیگر مریم نیز سعی دارد احساسات مادرش را با رفتار خود کنترل کند که بدون شک در نهایت باعث خستگی و درماندگی او خواهد شد. امثال ۱۹: ۱۹ ما را از این اشتباه بر حذر می‌دارد. مریم احتمالاً چنین فکر می‌کند: «من مسئول رنج مادرم هستم و لذا همیشه باید خواسته‌های او را بجا آورم.» مریم به‌جای پذیرش مسئولیت در ارتباط با امری که خارج از حیطه و توان او بود، باید مسئولیت تغییر چیزی را می‌پذیرفت که توانش را هم داشت، یعنی خودش. نگرشهای ما از آن خودمان است و خودمان مسئول آن هستیم و نه کس دیگری.

## احساسات ما

یکی دیگر از ابعاد هویت ما که در حیطه و حدود مالکیت ماست، احساسات ما می‌باشد. احساس درد و لذت فیزیکی و احساسات عاطفی ما در حیطه مالکیت ماست و نه فرد دیگری. ما مسئول احساسات خود هستیم. احساسات ما بیانگر وضعیت ما هستند، اینکه چگونه هستیم، چه چیزهایی برای ما مهم هستند، چه چیزهایی باید تغییر کنند، چه اموری خوب پیش می‌روند و چه اموری نه. عدم پذیرش مسئولیت برای احساساتمان بسیار مخرب است، و هم برای ما مضر است و هم برای دیگران. کسانی که مسئولیت عواطف و احساسات خود را نمی‌پذیرند، حکیم نیستند. این گونه افراد به نوعی با خود قطع رابطه کرده‌اند. در کتاب امثال می‌خوانیم که کسانی که مسئولیت خشم یا تنفر خود را نمی‌پذیرند، به افرادی چابک و دغل تبدیل خواهند شد «سخنان شیرین و فریبنده، شرارت دل را پنهان می‌کند، درست مانند لعابی که ظرف گلی را می‌پوشاند. شخص کینه‌توز با حرفهای خود، کینه دل خود را مخفی می‌کند، اما تو فریب حرفهای فریبنده او را

نخور، زیرا دلش پر از نفرت است. اگرچه نفرت خود را با حيله پنهان می‌کند، سرانجام خوی پلید او بر همه کس آشکار می‌گردد» (امثال ۲۶: ۲۳-۲۶).

در مثل کارگران تاکستان (متی ۲۰ : ۱-۱۵)، عیسی در پایان مثل، به کارگران معترض می‌گوید: «چرا به سخاوت من حسادت می‌کنید؟» به بیان دیگر عیسی به آنها می‌گوید: «مسئولیت عصبانیت خود را بپذیرید و مرا سرزنش نکنید. خشم شما از حسادت شما نشأت می‌گیرد و برای رهایی از آن باید کاری بکنید.»

احساسات ما می‌توانند ما را به راستی و شفقت هدایت کنند. می‌توانند باعث ایجاد صمیمیت بین ما و دیگران شوند. احساس شادی می‌تواند ما را در سلامت جسمانی، فکری و روحانی یاری کند. از طرف دیگر احساسات می‌توانند به ما بگویند که اشکالی در من وجود دارد، اشکال بزرگی و باید کاری کرد، همانطور که درد جسمانی می‌تواند علامت وجود یک سرطان خطرناک در بدن ما باشد. اگر درد را احساس نمی‌کردیم، هر مرضی، هر چند ساده، می‌توانست باعث مرگ ما شود، زیرا نمی‌توانستیم در زمان مناسب مشکل را تشخیص دهیم. همین امر در مورد عواطف نیز صدق می‌کند.

دیگر ابعاد هویت و فردیت ما، عبارتند از رفتارها، افکار، توانایی‌ها، علائق، سلیقه‌ها و تصمیمات و محدودیت‌های ما که در شماره آینده مطالبی در باره آنها به‌اختصار بیان خواهد شد. شناسایی این موارد در واقع شناخت حد و مرز خودمان است و پذیرش مسئولیت برای هر یک از اینها برای رشد خودمان و سلامت روابطمان بسیار اهمیت دارد.

# کلیسا و سلامت روانی ایمانداران

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

**بخش سوم: آیا استفاده از دارو برای درمان اختلالات روانی، نشانه عدم اعتماد به خداست؟**

نوشته کشیش دکتر افشین پوررضا

در شماره گذشته بطور خلاصه به اثرات گناه بر روح، روان و بدن انسان و ارتباط آن با بیماریهای فیزیکی و روانی پرداختیم. در این قسمت به بررسی این پرسش که بسیاری از ایمانداران مطرح می‌کنند می‌پردازیم که: آیا ایمانداران مسیحی می‌توانند از دارو برای درمان بیماریها و اختلالات روانی استفاده کنند؟ در طی سالهای گذشته، بتدریج دریافتم که این عزیزان در واقع می‌خواهند بدانند که آیا اختلالات روانی ریشه‌های فیزیولوژیکی دارند یا خیر؟ و دیگر اینکه آیا استفاده از دارو نشانه عدم اعتماد ما به خدا و قدرت شفا دهنده او نیست؟

## خانمی با افسردگی دوقطبی

بررسی پاسخهایی که سال گذشته مسیحیان آمریکا به پرسشنامه اینترنتی در ارتباط با کلیسا و سلامت روانی ایمانداران دادند، نشان داد که یک چهارم ایماندارانی که خود و یا یکی از اعضای خانواده ایشان از بیماری روانی رنج می‌بردند، از طرف کلیسا تشویق شده بودند که داروهای خود را مصرف نکنند و در این ارتباط به خدا اعتماد کنند. سالها پیش خانمی به کلیسایی که یکی از دوستان من در آنجا خدمت می‌کرد، مراجعه کرد. او از اختلال روانی دوقطبی (شیدایی - افسردگی) رنج می‌برد. گویا ایمانداران و کشیش کلیسا بدور ایشان حلقه زدند و با صدای بسیار بلند دعا کردند و ایشان را تشویق کردند که تمام قرصهای خود را به سطل آشغال انداخته و اعتراف کند که شفا را از خدا دریافت کرده است. سپس او را که گویا تنها زندگی می‌کرد، به خانه روانه کردند.

او طبیعتاً نمی‌دانست که بسیاری از افرادی که از این بیماری رنج می‌برند، وقتی دوران افسردگی خود (قطب افسردگی) را طی می‌کنند، حتی قادر نیستند از تخت خود بیرون بیایند و در این دوران تمایل به خودکشی پیدا می‌کنند و هیچ وقت در چنین ایامی به کلیسا مراجعه نمی‌کنند. و بر عکس وقتی به علت تغییر مواد شیمیایی در مغز به قطب مخالف مهاجرت می‌کنند (قطب شیدایی)، ناگهان انرژی مخصوصی پیدا می‌کنند و اگر تحت نظر نباشند، حتی بدون تشویق دیگران فکر می‌کنند که خوب شده و دیگر احتیاج به

مصرف دارو ندارند و در این دروان بسیاری از این بیماران به خود و دیگران صدمه‌های گاه جبران‌ناپذیر می‌زنند. و اما به داستان این خانم برگردیم.

حدود دو هفته بعد از این ماجرا، یکی از ایمانداران تلاش می‌کند که با این خانم تماس بگیرد و متوجه می‌شود که او در بیمارستان بستری است. این خانم در بیمارستان برای او تعریف می‌کند که بعد از چند روز صدایی شنید (که تصور می‌کرد صدای عیسی مسیح است، چون به این نام برای او دعا شده بود) که می‌گفت از چراغ قرمز عبور کن تا به تو نشان دهم من می‌توانم از تو محافظت کنم و پس از چند اتفاق این صدا به او دستور داد که رگ دستهای خود را بریده و در وسط خیابان دراز بکشد، که در اینجا شخصی او را پیدا کرده و به بیمارستان می‌رساند. خدا را شکر که این پایان این داستان غم‌انگیز و ترسناک نبود و امروز پس از گذشت دوازده سال از این ماجرا، این خانم که بعدها به مسیح ایمان آورد، سالیان سال است که خداوند را خدمت می‌کند. او آموخت که مصرف دارو و تحت درمان بودن نشانه ضعف و بی‌ایمانی نیست و مسیح او را بسیار دوست دارد، آنقدر که بر روی صلیب برای گناهان او جان داد تا بتواند فرزند خدا شده، حیات جاودان بیابد.

## افسردگی یا دیابت!

مصرف دارو برای درمان افسردگی، از نظر علمی هیچ تفاوتی با مصرف انسولین برای درمان دیابت ندارد! اگر کسی اینگونه می‌اندیشد که مصرف انسولین برای درمان دیابت نشانه ضعف ایمان و عدم اعتماد به قدرت خداست، بر اساس همین طرز فکر غلط می‌تواند به این نتیجه برسد که مصرف دارو برای درمان افسردگی نیز اشتباه و بی‌مورد است. زیرا که همه ما ایمان داریم که در نهایت خدا است که شفا می‌دهد. و همین فیض خدا است که به انسان این توان و استعداد را داد که در طبیعت جستجو کند و آنچه را که خدا آفریده بیابد و برای آن خدا را شکر کرده و از آن بهره بگیرد.

یکی از داستانهای مورد علاقه من در کتاب مقدس، داستان بیماری و شفای حزقیای پادشاه است. این داستان را در کتاب دوم پادشاهان ۲۰: ۱-۷ و اشعیا ۳۸: ۱-۲۲ می‌توانید پیدا کنید. حزقیای را پس از داوود نبی، می‌توان یکی از بزرگترین پادشاهان یهودا دانست. در کتاب مقدس می‌خوانیم که او رسوم بت‌پرستی را واژگون کرد و بتها را از اسرائیل بیرون ریخت. او به خدا توکل کرد و زیر دست زورآور خدا با فروتنی پادشاهی کرد. او در سن سی و نه سالگی به شدت بیمار شد. در کلام خدا می‌خوانیم که در حال مرگ بود که اشعیا او را ملاقات کرده، به او می‌گوید که از این بیماری که نوعی پوستی مهلک بود خواهد مرد. حزقیای به درگاه خدا دعا می‌کند و خداوند به اشعیا می‌فرماید که به او بگوید که دعای او را شنیده، او را شفا خواهد داد. ولی خداوند چگونه حزقیای را شفا داد؟

خداوند به اشعیا فرمود که مقداری انجیر گرفته، آن را له کرده و روی دملهای پوستی حزقیای بگذارد. وقتی به تاریخ یهود نگاه می‌کنیم، در آن زمان این دارو را برای درمان بیماریهای پوستی بکار می‌بردند. بنابراین،

گویی که خدا به اشعیای نبی فرمود که از داروخانه آن شهر در یهودا برای حزقیا دارو تهیه کند! آیا این دستور یهوه خدا و راهکار او از خداوندی و قدرت مطلق او کاسته و حاکمیت او را زیر سؤال می‌برد؟ خدایی که انسان را با این بدن فیزیکی خلق کرد، اراده کرد که در طبیعت عناصری را نیز بیافریند که برای درمان و بهبود این بدن بکار گرفته شوند. و استفاده از این منابع انتخابی است بسیار حکیمانه در بهره‌گیری از آنچه خدا بخاطر محبت و پیشدانی خود برای ما فراهم کرده است (حزقیال ۴۷: ۱۲).

در کتاب تثنیه ۲۸: ۲۷ - ۲۸ می‌بینیم که از بیماریهای روانی نیز در کنار بیماریهای فیزیکی یاد شده و در هیچ کجا نمی‌بینیم که ایمانداران پس از ایمان به مسیح از بیماریهای روانی مصون بوده، تنها از بیماریهای فیزیکی رنج خواهند برد! ما می‌دانیم که خدا شفادهنده ماست و به هنگام بیماری تنها به حضور او دعا می‌کنیم (دوم تواریخ ۱۶: ۱۲). و همچنین می‌دانیم که خدای شفادهنده در بسیاری از موارد اراده می‌کند که از پزشکان و داروها برای درمان دردهای ما استفاده کند. و در مواردی هم که بهبودی ما در این زمان جز نقشه الهی او برای زندگی ما نیست، ما را در روح تقویت کرده و فیض و استقامت عطا می‌کند تا با ایمان بایستیم و در مسیر ایمان پیش برویم تا او ما را روزی به کلی از حضور گناه و تمام اثرات آن بردارد (یعقوب ۱: ۲-۴).

در پایان این بخش مایلیم خاطرنشان کنم که همه ما پیروان مسیح روزی برای درمان یک بیماری مهلک که روح، روان و بدن ما را فرسوده بود، دارویی فیزیکی دریافت کردیم. و این تنها چاره بود و راهکار و امید دیگری هم برای درمان نداشتیم، جز قربانی بدن فیزیکی مسیح خداوند بر صلیب. این بیماری مهلک گناه بود و درمان آن بدنیا آمدن مسیح و جسم گرفتن او در رحم باکره‌ای در بیت لحم. پس ما که در کنار برادران و خواهرانی که از اختلال شخصیتی و یا بیماری روانی رنج می‌برند قدم می‌زنیم، از این دریای فیض و رحمت او بهره گرفته، نشانه‌ای از این همه محبت در زندگی سرد و دنیای تاریک ایشان باشیم.