

راهنمای مشاوران مسیحی
فصل سی و دوم

**Christian Counselors
Manual**

نویسنده: جی آدامز
مترجم: شاهرخ صفوی

پیشگفتار مترجم

جزوه ای که در دست دارید، ترجمه فصل سی و دوم "راهنمای مشاوران مسیحی" است. این کتاب کلاً شامل چهار 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 شوند تا کلیسای فارسی زبان عیسی مسیح نهایت فیض و رحمت خدا را به دست آورد.

شخصی که به مشاور مسیحی رجوع می کند در این کتاب "متقاضی" نامیده شده، و شخص مشاور نیز "مشاور" نامیده شده است.

شاهرخ صفوی

فصل سی و دوم

چگونه به حسد^(۱)، بد خلقی، حرص خوردن، و دلسوزی برای خود رسیدگی کرد

حسد

مسئله شیرین حسد بود. او به همه حسادت می ورزید: خواهرش، مادرش، دختر های دیگر، و حتی دوست پسرش. این کارش گناه بود، و بعنوان یک مسیحی خود آن را نیز می دانست. او به پول، لباس، دوستان، و توانائی های دیگران طمع می ورزید. و نتیجتاً، ساعت ها در فکر می نشست که چرا آنگونه که دیگران برکت یافته اند، او برکت نیافته است. اما افسوس و دلسوزی برای وضع خود کمک نکرد. بالاخره متوجه شد که دائماً همان نوای دلخراش را برای خود می گذارد، و هر چه بیشتر دلسوزی می کند مسئله اش بزرگتر می شود، افسردگی او عمیقتر می شود، و حسادت او به بی نهایت می رسد. چکار میشد برایش انجام داد؟

شیرین باید ابتدا اعتراف به طمع، و توبه می کرد. اما چون الگوهای فکر و رفتار گناه آلود در زندگیش پرورش یافته بود، حسادت نیز شامل زندگیش شد، و چیزی جز فیض خدا نبود که توانائی "از خود دور کردن"، راه های قدیم و "به خود افزودن"، راه های خدا را به او می داد^(۲). عاداتی که جزو ساختمان زندگی او شده بودند (الگوهای گناه آلود)، خوش اقبالی دیگران را مایع سقوط به سوی افسردگی او می نمود.

شیرین مانند بسیاری از مردم که حسادت می کنند، قدر چیز های خوب را می دانست. اما لازم داشت فرق میان قدر دانی و حسادت را می شناخت تا از یکی به دیگری روی آورد. همان گونه که فاصله کوچکی میان پشتکاری و لجابت وجود دارد، امکان دارد قدردانی از چیز های خوب نیز به طریق گناه آلود به شکل هوس، طمع، و حسد در آید^(۳). به شیرین کمک شد این سه کار را انجام دهد:

۱. مطابق با فیلیپیان ۲: ۳ و ۴، برای رفاه دیگران شروع به دعا کرد، نه بطور کلی، بلکه برای موضوع های خاص هر شخصی. بطور مثال، برای رویا و دوست پسرش دعا کرد تا رابطه خوبی که داشتند، نتیجه خوبی را نیز ایجاد کند. قبلاً شیرین به آن ها حسادت می ورزید که چرا رابطه آن دو خوب است و رابطه او با دوستش به خوبی آن ها نیست. طولی نکشید که پس از دعا، رفاقت صمیمانه ای میان شیرین و رویا ایجاد شد، تا جایی که شیرین انتظار ازدواج آن ها را می کشید!

۲. مطابق اول قرنطیان ۱۳: ۴ - ۷، شروع به جستجوی نکات خوبی (هر گونه) که در دیگران بود نمود. خصوصاً، در مورد هدایای گوناگونی که خدا به ایمانداران داده آموزش یافت، و در جستجوی هدایای خدا در مسیحیان شد. بجای آنکه بخاطر موقعیت خودش بد خلقی کند، شروع به شکر گذاری از آنچه خدا در زندگی دیگران کرده بود کرد. نتیجتاً، بتدریج شروع به فهمیدن آنچه خدا در آیات زیر گفته کرد:

فیلیپیان ۲

۳: هیچ کاری را از سرِ جاه طلبی یا تکبر نکنید، بلکه با فروتنی دیگران را از خود بهتر بدانید.

۴: هیچ یک از شما تنها به فکر خود نباشد، بلکه به دیگران نیز بیندیشد.

رومیان ۱۵

۲: هر يك از ما بايد همسايه خود را خشنود سازد، در آنچه براي او نيكو باشد و باعث بنايش شود.

۳: زيرا مسيح نيز در پي خشنودی خود نبود، چنانكه نوشته شده است: «توهينهای توهين كنندگان به تو، بر من فرو افتاد.»

افسسيان ۴

۷ : اما به هر يك از ما به فراخور اندازه بخشش مسيح، فيض بخشیده شده است.
۱۶: او منشأ رشد تمامی بدن است، بدنی كه به وسيله همه مفاصل نگاهدارنده خود، به هم پيوند و اتصال می يابد و در اثر عمل متناسب هر عضو رشد می كند و خود را در محبت بنا می نمايد.

۳. علاوه بر اين دو، تشويق شد در مورد امكاناتی كه ديگران در دست دارند با آنها صحبت كند. وقتی متوجه مهارت های ديگران شد و سؤال كرد چگونه آن ها را بدست آورده اند، متوجه شد كه عموماً با دعا، و ادامه تمرين منظم بدست آورده اند. نوعی كوشش و انضباط بود كه خود بخرج نداده بود. قبلاً وقتی موقعيت افسرده خود را در نظر می گرفت، همیشه شكايت می كرد كه چرا ديگران آنقدر خوش شانس هستند و امكانات برای آن ها فراهم شده می باشد. حال می ديد كه آن ها، معمولاً با دعا و اطاعت از كلام خدا، امكاناتشان را بدست می آوردند. نهايتاً نتيجه گرفت، كه بجای صرف وقت در منجلا ب حرص خوردن و دلسوزی برای خود (كه امكان داشت در آن غرق شود)، می بايد توجه و انرژی خودش را به جانب نتايج سودمند هدايت كند. از طريق اين كوشش های پربار، با كمك خدا، او مصمم شد امكانات و هدايای خود را پيدا كرده و در راه جلال به خدا بكار برد. در جريان كار، شيرين تغيير كرد. روح القدس انرژی و توانائی هایش را كه قبلاً برای ايجاد نتايج گناه آلود بكار برده شده بودند را برای توليد ميوه خدا مصرف نمود. اين تغييری است كه پولس در آيه فوق در نظر داشت:

افسسيان ۴

۲۸: دزد ديگر دزدی نكند، بلكه به كار مشغول شود، و با دستهای خود كاری سودمند انجام دهد، تا بتواند نیازمندان را نيز چیزی دهد. (خط كشی از من است)

رومیان ۶

۱۹: من به علت محدوديتهای بشري شما، اين مطالب را در قالب تشبيهاتی بشري بيان می كنم: همان گونه كه پيشتر اعضای بدن خود را به بندگی ناپاکی و شرارت روز افزون می سپرديد، اکنون آنها را به بندگی پارسایی بسپاريد كه به قدّوسيت می انجامد. (خط كشی از من است)

حرص خوردن و دلسوزی برای خود(۴)

قسمتی از مسئله شیرین ادامه حرص خوردن و دلسوزی برای خود بود. دلسوزی برای خود همیشه مخرب است، و از تمرکز بر خود و ”حق“ (فرضی) به خود، سرچشمه می گیرد. از لحاظ روحانی نیز، اعتراض به مشیت الهی است. گناهی است که خود را ویران خواهد کرد. نویسنده مزمور می گوید:

مزمور ۷۳

۲: و اما من، چیزی نمانده بود پاهایم بلغزد؛ نزدیک بود قدمهایم از راه به در رود!
۳: زیرا بر فخر فروشان حسد می بردم، آنگاه که رفاه شریران را دیدم.

حسد (یا رشک بردن)، آمیخته به دلسوزی برای خود، او را به کمال یاس و ناامیدی و شورش علیه خدا کشانده بود. او می گوید: ”چون اندیشیدم که این را بفهمم [رفاه و کامیابی شریران]، بر من بس دشوار آمد،“ (آیه ۱۶).
همچنین، می گوید:

مزمور ۷۳

۲۱: آنگاه که جانم تلخ گشته بود و دلم ریش بود،
۲۲: وحشی بودم و جاهل و در پیشگاهت مانند حیوانی بی شعور بودم. (۵)

واضح است که بخاطر دو گناه حسادت و دلسوزی، چیزی جز رنج و اندوه نصیبش نگشته بود. فراغت او زمانی بدست آمد که توبه کرد و از میراثی که نسیب شریران می شد آگاه گردید (آیات ۱۷ تا ۲۱).

اشخاصی که در منجلا ب حسادت و دلسوزی برای خود گرفتار شده اند نیز باید این پیغام را بشنوند. مشاوران لازم است مزمور ۷۳ را برای متقاضیان شرح دهند.
در جایی که بخشش عطا شده، اما یاس و افسردگی باقی مانده، مشاور باید جویای حرص خوردن و دلسوزی برای خود باشد. باید به یاد داشت که بخشش در اصل سوگندی است که دیگر، موضوع را مطرح نخواهد کرد (سوگند: به شخص بخشیده شده(۶)، و به خود)، و مشاور ممکن است متوجه شود که سوگند شکسته شده است. در صورتی که سوگند شکسته شده (بخشش حقیقتاً عطا نشده) شخصی که بخشش را عطا کرده، خود باید درخواست بخشش کند، و مشاور باید به هر دو نشان دهد چگونه می توانند سوگند را حفظ نمایند (بجای بخاطر آوردن خلاف، در فکر محبت تازه ای به او بشود).

بعضی مواقع، مشاوران با متقاضیانی که حرص خوردن و دلسوزی برای خود را نوعی فکر صحیح و تولید کننده می شمارند روبرو می شوند. وقتی حرص خوردن و دلسوزی کردن را ”فکر سودمند“ می شمارند، سعی دارند گناهشان را تصدیق نمایند. این دو را باید متمایز شناخت. معمولاً مشاوران این کار را می توانند با این سؤال انجام رسانند: ”چه راه حلی از این نوع افکار حاصلتان شد؟“ یا ”آیا تصور دارید این نوع فکر ها شما را مسیحی بهتر و توانا تری می کند؟“

دلسوزی برای خود چیزی است که افسردگی، ناامیدی، و قتل و خودکشی را به بار می آورد. داستان الیشا در اول پادشاهان ۱۹، نمودار ویرانگری دلسوزی برای خود است. الیشا وقتی با خدا بود، جسور و بی باک بود، اما وقتی تمرکز بر خود داشت، ضعیف و شکست خورده می شد (اول

پادشاهان ۱۹: ۴، ۱۰، ۱۴). و چون دست از تمرکز بر خود بر نداشت، خدمت نبوتی او به یوشع واگذار شد. حسادت و دلسوزی برای خود ممکن است نتایج محیب دیگری را ایجاد سازد، بگونه که داود شرح داده است:

مزمور ۳۷

۸: از خشم باز ایست و غضب را ترک نما! خویشان را مکدر مساز، که جز به شرارت نمی انجامد.

حرص خوردن، فکر کردن بدون عمل است. صحبت کردن با خود است، و تمرکز بر راه حل های خدا ندارد. تنها نتایج بد را می تواند داشته باشد (۷). وقتی شخصی بخاطر مسائل گذشته حرص می خورد، اجازه می دهد آنچه دیگر وجود ندارد (مگر در ذهن خود) او را در حال حاضر، برنجانند. اما مسائل گذشته، خود چنین قدرتی را ندارند. آنچه انسان در مقابل آن انجام می دهد (عکس العمل) است که، یا او را وارد گرداب گناه و بدبختی می کشاند یا باعث از میان رفتن آن می شود. اگر آنچه می کند حرص خوردن و دلسوزی برای خود است، او خودش را دارد بد بخت می کند.

چگونه موقعیت را تغییر داد

ابتدا، مشاور لازم است نظر کلام خدا را در مورد مسئله، با استفاده از مزمور ۳۷ و ۷۳ شرح دهد. سپس، باید کمک کند متقاضی زنجیر: دلسوزی برای خود ← خشم ← تنفر ← افسردگی را بشکند. بجای حرص خوردن و دلسوزی، بهتر است در مورد مسئله دعا کند، و به این ترتیب موضوع را ابتدا بدست خدا بسپارد (۸). همچنین لازم است از خدا بخواهد قدرت شکستن الگوی افکار حسود و دلسوزی برای خود را به او بدهد (۹). آنوقت، باید بر پا خیزد (آخر از همه) و به مسئولیت های زمانه، رسیدگی کند.

جوانی که پدرش را بخاطر طلاق از دست داده بود، ساعت ها را در اندوه و دلسوزی برای خود می گذراند. مشاور این برنامه را برای او تنظیم کرد:

۱. هر وقت شروع به فکر کردن راجع به این پیشامد می کنید، دو دقیقه (وقت را حفظ کنید) صرف آن کنید. رویدادی پر اندوه است، و خسارت وارده حقیقی. اما، از آنجا که نمی توانید بخود اجازه دهید افکار طعنه آمیز نیز در شما ایجاد شود و شما را از پای در آورد؛
۲. دوره دلسوزی را با دعا به خدا خاتمه داده و باری که دارید را بر دوش او بگذارید. سپس:
۳. بر پا خیزید و افکار خود را متمرکز کار هائی که دارید بکنید.

مشاوران می توانند وجود افکار مخرب دلسوزی را به این شکل تفحص نمایند:

۱. با سؤال کردن ساده. بعضی مشاوران فکر می کنند امکان پاسخ صحیح به سؤال ساده کم است و باید استفاده از راه های فرعی و منحرف کرد.
۲. با استفاده از فرم "افشای الگوی مسئله (۱۰)". به متقاضی وقت کافی می دهید تا بتواند مدت زمانی را که صرف نشستن و فکر کردن خود می کند را بدست آورد (چنین الگو ها را باید با کارهای مطابق با کلام جایگزین کرد).

۳. با سؤال از متقاضی راجع به آنکه: وقتی افسرده، غم گین، و گرفته است، به چه فکر می کند.

۴. با توجه به کلماتی که متقاضی در جلسات مشاوره مصرف می کند. بعنوان مثال، جویای کلماتی که شکست و زیان را نشان می دهند باشید - "دیگر چاره ای نیست؛ کاری نمی شود کرد"؛ صحبت از داشتن مسئله نمونه - "هیچ کس تا بحال وضع مرا نداشته و (اول قرننیان ۱۰: ۱۳)؛ اگر شما مجبور بودید با شوهری مثل شوهر من زندگی کنید...."؛ گزاف گوئی - "به این می گویند بدبختی و بیچارگی"؛ "دیگر از این بدتر نمی شود" (خصوصاً وقتی موانع کوچکی که در راه است فاجعه و مصیبت بار شمرده می شوند)؛ شکایت و دادخواهی - "چرا خدا گذاشت چنین اتفاقی برای من بی افتد"؛ "من مستحق این نیستم".

۵. با توجه به تمرکز بیش از حد متقاضی به خودش. کسانی که برای خودشان افسوس می خورند به خود فرو رفته اند، باید بدانند که دنیا برای آن ها بوجود نی آمده، و زیر بنای مسئله شان خود محوری است. خود خواهی را باید با، خدا خواهی و دیگر خواهی "جایگزین" کرد. چیزی جز توبه کامل و قطعی (تغییر افکار و رفتار) باعث حل مسئله نخواهد شد.

افسوس و دلسوزی برای خود زیان بار است. اگر ادامه یابد، تبدیل به افسردگی می شود، و این معمولاً راهی است که به زیان نهائی خودکشی منتهی می گردد. حال باید به مبحث افسردگی بپردازیم.

فهرست زیر نویس های فصل سی و دوم

(۱) کلمه اصلی یونانی استفاده شده Phthonos در این آیه، نشانه رنجش بسیار از مزیت بیشتری که دیگران دارند می باشد (متی ۲۷: ۱۸؛ مرقس ۱۵: ۱۰؛ رومیان ۱: ۲۹؛ غلاطیان ۵: ۲۱؛ فیلیپیان ۱: ۱۵؛ اول تیموتاوس ۶: ۴؛ تیتوس ۳: ۳؛ اول پطرس ۲: ۱؛ یعقوب ۴: ۵). همچنین مزمور ۳۷ و ۷۳. دلسوزی برای خود (نوعی حرص خوردن) تنها به شرارت می انجامد (مزمور ۳۷: ۸).

(۲) صورت "از خود دور کردن / به خود افزودن" را در همین سایت می توانید بیابید.

(۳) وقتی صحبت از فطرت افراد می کنیم، لازم است توجه داشته باشیم که اساس طبیعت شخصی (جنسیت اعطا شده)، با شخص دیگر فرق می کند. اصرار و ابرام، بعنوان مثال، ممکن است در یکی به سهولت رشد یابد اما در دیگری نه. هر وقت این خاصیت را مشاهده می کنید، بدانید که نتیجه استفاده از ویژگی فطرت او است. فطرتی که کیفیت قوی اصرار و ابرام را در خود دارد، هم امکان ایجاد شخصیت خوب پشتکاری و استقامت، و یا شخصیت بد سر سختی و لجابت (گردن کلفتی) را دارد. مردم گناه کار، به دلیل خاصیت تباهی که دارند (گرایش به زندگی گناه آلود)، استعداد های خود را در راه اشتباه رشد می دهند، تا زمانی که

از جانب روح القدس نجات می یابند. مشاوران باید دنبال امکانات مثبت و خوبی باشند که در مسیحیان می تواند ایجاد گردد. اما ضمناً باید توجه داشته باشند که غالباً این الگوها موازی یکدیگرند (در دو جانب با فاصله کوچک) می باشند، مانند قدردانی و حسادت (که هر دو قدردانی از چیزی و حسادت به چیز دیگر، وجود دارند، و ارزش خود را در متقاضی جای داده اند).

(۴) کسانی که دلشان برای خودشان می سوزد معمولاً در جلسات مشاوره (اولیه) گریه می کنند. وقتی زنان صحبت خود را با گریه و شیون آغاز می کنند، مشاوران می توانند نسبتاً خاطر جمع باشند که با متقاضی ارباب منش روبرو شده اند که می خواهد اداره جلسات (از گریه استفاده می کند) را در دست بگیرد. البته ناگفته نماند که گریه معمولاً واقعی است. به هر حال، مشاور با گریه و شیون چکار می تواند بکند؟ با نادیده گرفتن آن و ادامه صحبت. وقتی توجه به گریه می کنید، دستمال کاغذی می دهید، و یا می گوئید ”اگر فکر می کنید حالتان بهتر می شود به گریه ادامه دهید“، جریان صحبت را قطع می کنید و احتمالاً به گریه اضافه می کنید. اما با ادامه دادن به صحبت، مشاور نشان می دهد که اجازه نخواهد داد گریه و شیون مزاح صحبت راجع به موضوع شود. این بهترین پاسخ به هر دو کسانی که گریه شان واقعی و یا دروغین است، می باشد. مشاور نباید بگذارد عالت دست کسی در آید (بوسیله گریه یا هر چه دیگر).

(۵) در مزمور ۳۷: ۸، داود می گوید: ”از خشم باز ایست و غضب را ترک نما! خویشتن را مکرر مساز، که جز به شرارت نمی انجامد“. آصف، نویسنده مزمور ۷۳ همین را دقیقاً تجربه کرد. ویرانگر بودن حسادت را به طور واضح در این آیات می بینیم؛ متی ۲۷: ۱۸؛ اعمال ۵: ۱۷؛ اول یوحنا ۳: ۱۲؛ اول ساموئیل ۱۸: ۷؛ پیدایش ۳۷: ۳ و ۴. در هر یک از این آیات، حسادت منجر به قتل و یا قصد قتل شده است.

(۶) نتیجه ای که حسادت و دلسوزی برای خود در جامعه ببار می آورد، بد اندیشی و بد گوئی پشت سر مردم است (مزمور ۳۷: ۸). شوهری از زن خود شکایت کرد که ”ساعت ها راجع به مشکلات و نارضایت هایش پای تلفن صحبت می کند“. شکی نیست که آن زن تمرکز بر حل مسائل نداشته. روانشناسان که تاکید بر ”از دل بیرون ریختن“ را می کنند، متقاضیان را وسوسه به دلسوزی برای خود ← خشم ← تنفر ← افسردگی می کنند.

(۷) آمون، شخصی بود که انگیزه اش احساس او بود (ساموئیل ۱۳: ۲ تا ۴، و ۱۵). و گرایش به امیالش بخاطر حرص خوردن او بود. حرص خوردن ابتدا او را بیمار کرد، و سپس منجر به گناهان دیگری شد. آبسالوم نیز بخاطر دو سال حرص خوردن، مطابق با احساسات خود عمل نمود (آیات ۲۲ و ۳۲).

(۸) در اینجا باید تذکر داد، دعائی که همراه دلسوزی برای خود باشد مورد قبول خدا واقع نمی شود.

(۹) حسادت باید جایش را به معکوس خود بدهد. بعنوان مثال:

رومیان ۱۲

۱۵: با کسانی که شادمانند، شادی کنید، و با کسانی که گریانند، بگریید.

(۱۰) فرم ”افشای الگوی مسئله“ را در همین سایت می توانید بدست آورید.