

راهنمای مشاوران مسیحی
فصل سی و سوم

**Christian Counselors
Manual**

نویسنده: جی آدامز
مترجم: شاهرخ صفوی

پیشگفتار مترجم

جزوه ای که در دست دارید، ترجمه فصل سی و سوم "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 بهر مند شوند تا کلیسای فارسی زبان عیسی مسیح نهایت فیض و رحمت خدا را به دست آورد.

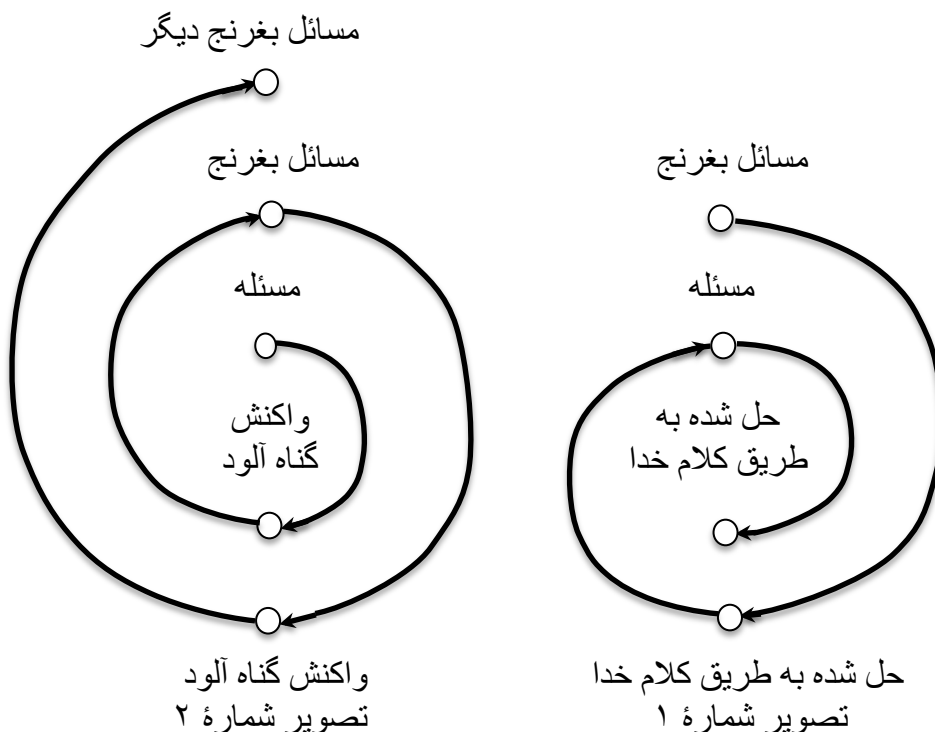
شخصی که به مشاور مسیحی رجوع می کند در این کتاب "متقاضی" نامیده شده، و شخص مشاور نیز "مشاور" نامیده شده است.

شاهرخ صفوی

فصل سی و سوم چگونه به افسردگی رسیدگی کرد

چه باعث افسردگی می شود؟

تغریباً هر موردی را می توان ریشه افسردگی شمرد. بعنوان مثال، مریضی که باعث عقب افتادن کار شده، تغییرات هورمونی، بخت و اقبال عوض شده، نتیجه قصور و غفلت، احساس جرم بخاطر گناه انجام شده، افسوس و دلسوزی حاصل از حسادت یا شرایط نامساعد زندگی، احساس بد بخاطر خشم و نفرت، نگرانی، و دلایل بسیاری دیگر. نکته مهمی که باید به یاد داشت این است که، افسردگی مستقیماً از هیچ یک از این موارد ایجاد نمی شود، بلکه از گردابی که حاصل از برداشت و رسیدگی ناصحیح آن است، و آن باعث می شود گسترده و درونگر شده او را به یاس و ناامیدی بکشاند.



در تصویر شماره ۲، گرداب متمایل به درونی را می بینیم که از مسئله سرچشمه گرفته، عکس العمل نادرست و گناه آلودی را بوجود آورده، که در نتیجه مسائل دیگری را ایجاد کرده (تبدیل به مسائل بغرنج شده)، و آن ها نیز واکنش گناه آلود خود را ایجاد کرده اند. به این الگو باید جهت معکوس داد. جهت معکوس به این طریق می باشد که مسئله را با برداشتی مطابق با کلام خدا مواجه کنیم که منتهی به چاره ای می شود که متقاضی را نیرو می بخشد تا مسائل دیگر را نیز حل کند. گرداب نزولی (واکنش های گناه آلود) انسان را بنده ناامیدی می کند و احساس جرم را بدست

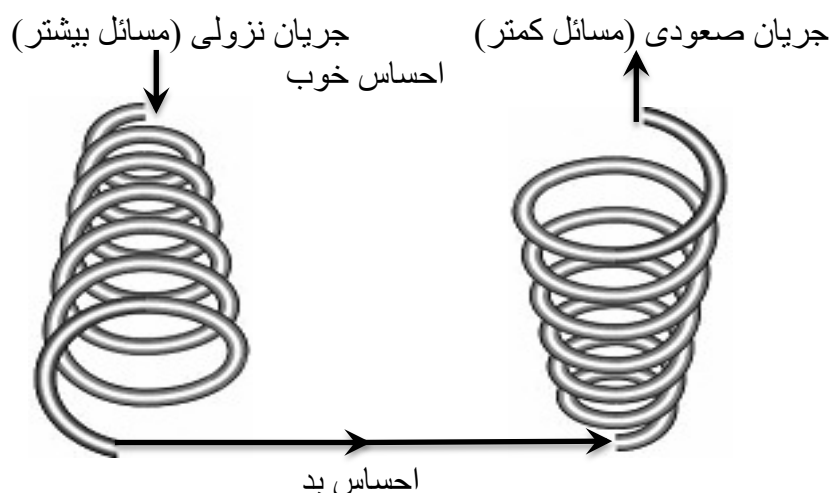
می دهد، و به تدریج از پای (فعالیت) می اندازد. امثال با کلام واضح هشدار علیه عادات گناه آلودی که منتهی به افسردگی می شود می دهد:

امثال ۵

۲۱: زیرا راههای انسان در برابر چشمان خداوند است و همه طریقههای او را می سنجد.

۲۲: بدکاریهای شریر به دامش می افکند، و در بند گناهان خویش گرفتار می آید.

عادات گناه آلود را مشکل می توان از میان برد، اما اگر از میان نروند، متقاضی را بیشتر گرفتار خود خواهند کرد. متقاضی خواهد دید که وقتی گرفتار جهت مارپیچ نزولی گناه می شود، گناهان



بیشتری به آن اضافه می شوند تا جایی که احساسات مخرب جای احساسات خوب را می گیرند. داستان قائن جوانب نزولی جریان را نشان می دهد. ابعاد مسئله را خدا در این آیات نشان داده است:

پیدایش ۴

۳: و بعد از مرور ئیلام، واقع شد که قائن هدیه ای از محصول زمین برای خداوند آورد.

۴: و هابیل نیز از نخست زادگان گله خویش و پی آنها هدیه ای آورد. و خداوند هابیل و هدیه او را منظور داشت،

۵: اما قائن و هدیه او را منظور نداشت. پس خشم قائن به شدت افروخته شده، سر خود را به زیر افکند.

۶: آنگاه خداوند به قائن گفت: «چرا خشمناک شدی؟ و چرا سر خود را به زیر افکندی؟»

۷: اگر نیکویی می کردی، آیا مقبول نمی شدی؟ و اگر نیکویی نکردی، گناه بر در، در کمین است و اشتیاق تو دارد، اما تو بر وی مسلط شوی.»

۸: و قائن با برادر خود سخن گفت. و واقع شد چون در صحرا بودند، قائن بر برادر خود هابیل بر خواسته، او را کشت.

قائن شروع بدی را با دادن هدیه گناه آلود به خدا آغاز کرد. هابیل بهترین را داد (”از نخست زادگان گله خویش و پی آنها“)، اما قائن هدیه ای که مورد پسند خدا نبود را داد(۱). وقتی خدا هدیه او را نه پذیرفت، قائن با واکنش گناه آلودش موضوع را بغرنج کرد (”پس خشم قائن به شدت فروخته شده، سر خود را به زیر افکند“). خشم و افسردگی (گرداب نزولی) او را خدا دید، و نسبت به عکس العمل گناه آلودی که باعث آن شده بود هشدار داد. اما در ضمن، با مهربانی به او گفت: ”اگر نیکویی می کردی، آیا مقبول نمی شدی؟“ (از افسردگی خلاص می شدی). به عبارت دیگر به قائن هشدار داد که اگر توبه نکند و هدیه مقبول خداوند را نیاورد، مسئله بغرنج شده باعث گناهان بیشتری خواهد شد (”گناه بر در، در کمین است و اشتیاق تو دارد“). خدا امید را زنده نگاه داشت و گفت که می تواند گرداب نزولی گناه او را معکوس نماید (”اگر نیکویی می کردی، آیا مقبول نمی شدی؟“). این کار را خدا (روح القدس) با شکستن الگوهای گناه آلود، به طریق توبه و رفتاری مطابق با کلام انجام می دهد.

البته در دنباله این داستان می خوانیم که قائن به هشدار خداوند گوش نکرد، و به اعماق گرداب نزولی گناه گرفتار شد: ادامه به گناه منجر به مرگ هابیل گردید. ادامه کینه، لجابت، و قصه برای خود، همه مایع افسردگی او بود.

گناه، احساس جرم و افسردگی را ایجاد می کند، و واکنش گناه آلود نسبت به آن نیز مسئله را پیچیده تر (مسائل بغرنج) می کند و نتیجتاً احساس جرم و افسردگی بیشتری بوجود می آید. اما، خلاف عقیده کسانی که می گویند باید احساس را تغییر داد تا رفتار نیز تغییر یابد، خدا جریان را عوض کرد. او گفت، ”اگر نیکویی می کردی، آیا مقبول نمی شدی؟“، یا به عبارت دیگر، اگر نیکویی کنی، مقبول می شوی. در انجام این کار، لزومی ندارد احساس دخالتی داشته باشد.

احتراز از افسردگی

اگر مسئله نخستین به طریق خدا حل می شد، این گونه افسردگی ها هیچ گاه ایجاد نمی شد. افسردگی اجتناب ناپذیر نیست. رویدادی معمولی نیست که رخ می دهد و از آن نمی توان دوری کرد، و نه بقدری رشد می کند که نمی توان اثرش را خنثی کرد. جهتش را همیشه می توان در هر مرحله ای که باشد، با رفتار مطابق کلام و قدرت از روح القدس معکوس کرد. امید برای اشخاص افسرده در این است: افسردگی نتیجه گناه می باشد. اگر افسردگی نوعی بیماری عجیب و مرموز بود که او را در بر گرفته بود، و او نیز هیچ مسئولیتی نسبت به آن نداشت و کاری نیز در مقابل آن نمی توانست بکند، امیدش از میان رفته بود. اما حقیقت این است، که اگر چه مسئولیتی نسبت به مسئله اولیه نداشته (بیماری جسمی یا صدمه مالی)، او مسئول آن است که مسئله اولیه را از طریق خدا حل کند. و چون این کار را نکرده، و بجای آن به طریق گناه آلود عمل کرده (غفلت در انجام ضایف روزانه؛ خشمگین شدن؛ شکایت و دلسوزی برای خود، و غیره)، در نتیجه این کار ها افسرده شده است. این افسردگی نتیجه ورود به گرداب مسائل بغرنج است(۲)؛ مستقیماً نتیجه مسئله اولیه نیست(۳). وقتی مسئله اولیه در راه اشتباه رسیدگی می شود، احساس جرم و بدبختی های دیگری به مسئله اولیه اضافه می شوند، و اگر مجدداً، متقاضی به طریق گناه آلود به آن ها رسیدگی کند، گرداب گناه عمیقتر می شود.

چگونه مشاور می تواند کمک کند

مشاور چگونه به ایماندارانی که افسرده اند کمک می کند؟

۱. او ابتدا باید جویای مسائل بغرنج بشود (وقفه در انجام کار های روزانه: اطوی لباس، خانه داری، تعمیرات خانه، حساب های بانکی، و غیره) و متقاضی را برای انجام این کار ها (به طریق خدا) آماده کند (تصویر شماره ۱ صفحه ۳). این حد عقل جریان نزولی افسردگی را شکسته و جریان صعودی انجام خواست خدا را آغاز خواهد کرد.
۲. سپس باید تمام عواملی (رویداد، غیره) که باعث واکنش گناه کارانه او (نسبت به مسئله اولیه) شده را بررسی کند. باید او را برانگیخت و تشویق نمود مطابق کلام خدا عمل کند و بگذارد روح القدس کارش را انجام دهد (از خود دور کردن/بخود افزودن) تا الگوهای زندگی کتاب مقدسی جای گرفته نگذارند مجدداً این گناه ها تکرار شوند.
۳. مشاور باید بطور واضح جریان افسردگی را برای متقاضی (۴) شرح دهد. همچنین برایش برنامه انجام کارهایی که خدا می خواهد را فراهم سازد تا بتواند در مقبل احساسات منفی نسبت به آن ها پایداری کند. بعنوان شخص مسیحی مسئولیت او انجام خواست خدا است. بطور مثال، در موردی که اطو کشی اولین کاری است که عقب می افتاده، مشاور می تواند بگوید: "دفعه دیگر که حوصله اطو کشی را ندارید:

۱. با این وجود آن را انجام دهید؛ «صرف نظر از آنکه چه احساسی دارید» (۵). از خدا کمک بخواهید.
۲. به شوهرتان بگوئید که مسئله دارید تا او شما را تشویق نماید و در صدد آن باشد که کارتان را با وجود آنکه نمی خواهید، انجام دهد.
۳. اگر متوجه شدید که کار اطو کشی شما عقب افتاده، همه کار های دیگری که می خواهید بجای آن انجام دهید را لغو کنید (تماشای تلویزیون، رفتن بیرون، تلفن به دیگران، غیره) و هیچ مزیتی را به خود راه ندهید، تا آنکه اطو کشی شما انجام شده است.
۴. در فکر فرو رفتن، تماشای تلویزیون، دلسوزی برای خود (۶)، و غیره را بخود راه ندهید. وقتی متوجه شدید که در این حالت ها قرار گرفته اید، بلافاصله به سراغ اطو کشی بروید.
۵. در چنین اوقات با همسایه خود تماس بگیرید و از او بخواهید در موقع اطو کشی پیش شما بیاید تا از تنهایی در آئید.
۶. بجای افسوس خوردن بحال خود، به آنچه باعث این احساس شده فکر کنید. جواب این سه سؤال را بنویسید:

۱. مسئله چیست؟

۲. خدا از من چه می خواهد در مورد آن انجام دهم؟ (جواب در کلام یافت می شود) (۷).

۳. در چه جا، چه وقت، و چطور شروع کنم؟

الف. برنامه زمان بندی شده برای این کار ها را فراهم سازید.

ب. قدم اول را هر چه زودتر بردارید.

با جنون چکار باید کرد؟

امکان دارد در رابطه با رفتار های غیر عادی، افرادی نشانه های آنچه به نام جنون (دیوانگی) معروف شده را ابراز کنند (شادی ↔ افسردگی). تا به حال هیچ گواه قطعی از آنکه دلیل آن اشکال جسمانی است وجود ندارد. اما، امکان وجود اشکال جسمانی را نباید نادیده گرفت. وقتی مشاور می خواهد به این گونه افراد کمک کند، باید امکانات مختلفی را در نظر بگیرد. امکانات زیر تا بحال شناخته شده و با استفاده از اصول مسیحی با موفقیت به آن ها رسیدگی شده است:

۱. استتار. همه نوع رفتار عجیب و غریب را می توان برای گول زدن دیگران بکار برد (۸).
۲. راه حل های گناه آلود به مسائل. چون بنظر می رسد که ابتدا، افسردگی شروع می شود (حتی در حال شادی می توان نشانه های غم و اندوه را برداشت نمود)، مرحله به اصطلاح ”افسردگی/دیوانگی“ را می توان به دلیل راه حل اشتباه و گناه آلودی که به مسئله افسردگی داده شده شناخت. این مسئله ممکن است به طرق مختلف، اما مجزا از همدیگر، ایجاد گردد. مشاوران نتیجتاً، باید امکان وجود این رفتار ها را تفحص نمایند:

الف. خوشحالی به عنوان رفتار بیش از حد. وقتی کوشش در راه بیرون آمدن از گرداب افسردگی به عمل می آید، امکان دارد کوشش بیش از حد گردد و متقاضی از چاله ای به چاله دیگر سقوط کند. رفتار های بیش از حد در موقعیت های احساساتی امکان پذیر هست. کسانی که مفرط می باشند بجای کنش، واکنش نشان می دهند.

ب. خوشحالی به عنوان راه حل. نظریه اشتباهی وجود دارد که می گوید خوشحالی (مصنوعی) راه حل افسردگی است. در راستای به خود تلقین کردن (به خود دروغ گفتن) و باور کردن می باشد. اما احساس جرم، انجام ندادن خواست خدا، نگرختن تصمیمات لازم، و غیره، را نمی توان با خنده از میان برد.

پ. خوشحالی به عنوان انکار. در موازات خوشحالی به عنوان راه حل، خوشحالی به عنوان انکار است. متقاضی در حالی که می خواهد دیگران و/یا خودش را قانع کند، می گوید، ”اوضاع آنقدر ها هم بد نیست! من اشتباه کردم افسرده شدم؛ واقعیت این است..“ اما کوششی که بخرج می دهد قابل ملاحظه است. او زیادی سعی می کند، و نهایتاً متوجه خواهد شد که انکار حقیقت راه حل کار نیست. هر چه مسئله وخیمتر باشد، زودتر میوه ناسالم را بار می آورد، و خوشحالی مصنوعی نیز زودتر تبدیل به بدبختی می گردد.

ت. خوشحالی به عنوان نجات. شخصی که در حال قرق شدن می باشد، در آشفتگی هر چه به دستش بیاید را نجات دهنده می پندارد. وقتی انسان خود را در مقابل افسردگی بی چاره می بیند، فکر می کند عکس قضیه را ایجاد کند نجات می یابد. خوشحالی های نابجا نهایتاً شکست خواهند خورد.

ث. خوشحالی به عنوان قسمتی از زندگی. بعضی افراد راه میانه را نیاموخته اند. زندگیشان از یک منتهی به منتهی دیگر نوسان می کرده. اما حال، نوسان دراز تر شده، آنچه تابحال در رابطه با مسائل کوچک مورد استفاده قرار می گرفت، حال برای مسائل بزرگتر زندگی نیز استفاده می شود. شاید این اتفاق ناگهانی بوده. موقعیت اضطراری ایجاد شده و متقاضی نمی دانسته چه کار باید بکند. بدون فکر کردن (که الگوی اساسی زندگی گناه آلود می باشد)، آنچه آموخته را بکار برده.

دیوانه وار، از سوئی به سوی دیگر تاب می خورد، و طریق میانه کلام خدا را نمی بیند.

کمک رساندن

وقتی مشاور جریان نوسان متقاضی را شناخت، چکار باید بکند؟ واضح است، آنچه در خصوص بسیاری دیگر از موارد مشاوره بکار برده را انجام دهد:

۱. متقاضی را به جانب توبه، با بکار بردن کلام خدا هدایت کند. این کار ممکن است زمانی که در حال افسردگی است، ساده تر (و یا واقع گرایانه) انجام گیرد. ممکن است لازم باشد خوشحالی های مصنوعی، یا آنچه خود ساخته را بر ملا کرده نابکار بودنشان را افشا کند. اگر مشاور نیاز به خوشحال بودن را جداً بی فایده بشمارد، و ریشه افسردگی و ناامیدی را پیدا کرده و افشا نماید، مسئله را در راه حل شدن خواهد گذاشت. چون خوشحالی از جانب متقاضی تدبیر و انتخاب گردیده، باید ابتدا از میان برداشته شود تا او بتواند مسئله اصلی افسردگی را به طریق کلام خدا حل کند.

۲. وقتی با متقاضی در حالت ناامیدیش تماس حاصل شده، یا کمک به او شده تا بتواند خوشحالی تدبیر یافته اش را کنار بگذارد (از خود دور کردن)، آنوقت مشاور می تواند با او مانند هر شخص افسرده دیگر کار کند.

۳. نکته دیگری را باید ذکر نمود. در جریان عمل کنار گذاردن الگوی افسردگی - خوشحالی - افسردگی، دلیل آنکه مسائل باید با هشیاری و احتیاط رسیدگی شوند را لازم است بطور واضح شرح داد. قبل از اتمام جلسه، نظر کلام را باید بطور واضح آشکار کرد، و آیات مربوط را برایش باز کرد.

چگونه اشخاص افسرده را کمک کنیم؟

دو رویه کار بسایر خطرناک که در مکتب روانشناسی رایج است را در اینجا باید نام برد(۹):

(۱) درمان روانی کسی که افسردگی درونی دارد اساساً حمایت گرانه می باشد.
(۲) اگر بیمار افکار خصومت بار و احساس جرم می کند، پزشک آن ها را کوچک می شمارد.
حمایت و کوچک شمردن، بخاطر آنچه قبلاً در این کتاب گفته شده(۱۰)، ممکن است سرانجام به ناامیدی و خودکشی بی انجامد. استفاده از حمایت، بطوری که نشان داده شده، به متقاضی می گوید، "امیدی نیست؟ همین است که هست؛ خدا هم کاری نمی تواند بکند"، یا عقایدی نظیر به آن. کوچک شمردن به متقاضی می گوید، "این مشاور نمی تواند کمک کند؛ او عمق مسئله مرا نمی فهمد". هر دو این رویه های اشتباه، نه تنها مسئله متقاضی را حل نمی کنند، بلکه امید او را نیز از میان می برند. از میان بردن امید شخص افسرده بسیار خطرناک است، چون امکان خودکشی را به میان می آورد. به عکس، اگر عظمت مسئله اش مورد تایید قرار بگیرد (بجای کوچک شمردن)، و اما، قدرت خدا در حل مسئله ای به این بزرگی نیز آشکار گردد، امکان آنکه متقاضی باور کند که مشاور می تواند به او کمک کند بیشتر خواهد شد، و امید نیز به او باز خواهد گشت. با طرح برنامه کتاب مقدس برای حل مسئله، و تشریح راهی که طبق آیات کلام در روز های آینده در پیش دارد، متقاضی می تواند ببیند، که بجای "حمایت"، در کلام راه نجات موجود می باشد.

فهرست زیر نویس های فصل سی و سوم

- (۱) این تنها فرقی است که در این آیه مشاهده می شود. اگر فرق میان هدیه خونین و غیر خونین را اضافه کنیم، برداشت زیادی از این آیه کرده ایم. به هر حال، دلیل آنکه خدا هدیه قائن را نه پذیرفت اهمیتی به موضوع بحث ما ندارد.
- (۲) معمولاً انجام ندادن وضایفی که متقاضی ناخوشایند می شمارد، مانند شستن ظروف آشپزی، پختن غذا، و غیره. می گوید، ”برایم سخت است انجام دهم؛ من حال انجام دادن آن را ندارم.“
- (۳) البته مسئله اولیه ممکن است از گناهی که متقاضی کرده سرچشمه گرفته باشد. وقتی مسئله اولیه در نتیجه رفتار گناه آلود او بوده، اگر سپس بلافاصله اعتراف و بخشش انجام نگیرد، گرداب نزولی گناه شروع شده است.
- (۴) زنان، خادمین، و دیگر کسانی که برنامه هفتگیشان را باید خودشان تنظیم کنند، امکان افسردگی بیشتری را نسبت به آنهایی که کارشان را دیگران تنظیم کرده اند، دارند. به این دلیل که وقفه در انجام کار برای کسانی که تحت فشار انجام آن نیستند، بیشتر است. احساسات جلوی کار را می گیرند.
- (۵) البته جز ناسلامتی واقعی. فرق میان ناسلامتی و افسردگی را می توان از طریق واکنشی که متقاضی به شوخی و لطیفه ها نشان می دهد بدست آورد (کسانی که واقعاً ناسلامت هستند معمولاً برداشت خوشی را از شوخی و لطیفه ها دارند). کسی که افسرده است معمولاً احساس خوبی نسبت به چیزی ندارد.
- (۶) یعنی توجه به آنچه باعث انگیزه احساسات شما می شود بکنید. خوراک افسردگی، در فکر فرو رفتن، درد دل کردن، برنامه ای برای جلوگیری از این موارد نداشتن، کار را به تعویق انداختن، بی حوصله گی، از مردم دوری کردن، دروغ گفتن، پر خوری، کم خوابی، وقفه در تصمیم گیری، و هر مورد دیگری که وجدان را عذاب می دهد می باشد.
- (۷) آیا کافی نیست تنها، کاری را انجام داد؟ آیا عمل، حال هر چه باشد، کافی نیست؟ هر چند انجام کار برای مدت موقت یاس و ناامیدی را از میان بر میدارد، اگر کاری که خدا گفته نباشد، نه خدا، نه همسایه، و نه خود را راضی خواهد کرد. همچنین، هر کاری کفایت جلوگیری از انجام آنچه نباید کرد (از خود دور کردن)، و انجام آنچه باید کرد (به خود افزودن) را ندارد.
- (۸) برای اطلاع بیشتر در مورد این موضوع به کتاب ”شایستگی مشاور مسیحی“، صفحه ۲۹ رجوع کنید. (این کتاب تا بحال به زبان فارسی ترجمه نشده است)
- (۹) ”معالجه افسردگی“ نوشته Paul Huston، در *Handbook of Psychaitric Therapy*، صفحات ۲۳۰ و ۲۳۱. او همچنین توسعه می کند که به او دروغ گفت که مسئله اش ”نقص موقت عملکرد دستگاه عصبی او است“. نه تنها دروغ گوئی گناه می باشد، بلکه رابطه اعتبار و اطمینان میان مشاور و متقاضی را کم می کند.
- (۱۰) فصل شانزدهم.