

راهنمای مشاوران مسیحی
فصل سی و ششم

**Christian Counselors
Manual**

نویسنده: جی آدامز
مترجم: شاهرخ صفوی

پیشگفتار مترجم

جزوه ای که در دست دارید، ترجمه فصل سی و ششم "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 ششم کمک به کسانی که می ترسند

محبت و ترس

محبت دنبال آن می گردد تا محبت کند؛ می پرسد: ”برای شما چکار می توانم بکنم؟“ ترس محتاطانه به نتایج می نگرد و می پرسد: ”او بمن چکار خواهد کرد؟“ محبت ”کینه به دل نمی گیرد“؛ ترس به چیزی جز آن فکر نمی کند. محبت کار های روزانه را به انجام می رساند و وقت برای نگرانی فردا ندارد. اما چون ترس تمرکز بر فردا دارد، نمی تواند کار های امروز را به انجام رساند. محبت منجر به محبت بیشتری می شود؛ انجام مسئولیت نشاط و آرامش و رضایت را بوجود می آورد، و نتیجتاً محبت بیشتری را ایجاد می کند. اما ترس، موجب ترس بیشتری می شود، چون بخاطر آنکه مسئولیت ها انجام نشده، ترس از نتیجه آنها دارد. چرا ترس و محبت را مقابل هم قرار داده ام؟^(۱) جواب در اول یوحنا ۴: ۱۷ و ۱۸ یافت می شود:

اول یوحنا ۴

۱۷: محبت این چنین در میان ما به کمال رسیده است تا در روز داوری اطمینان داشته باشیم، زیرا ما در این دنیا همان گونه ایم که او هست.
۱۸: در محبت ترس نیست، بلکه محبت کامل ترس را بیرون می راند؛ زیرا ترس از مکافات سرچشمه می گیرد و کسی که می ترسد، در محبت به کمال نرسیده است.

یوحنا نیز محبت و ترس را مقابل هم قرار داد. از آنجا که موضوع بحث یوحنا، ترس از قیامت است، و نشان می دهد که چگونه محبت از خدا و برای خدا، ترس را از میان بر می دارد، آنچه گفته کار برد وسیعتری را دارد. یوحنا بنظر می رسد که اصل جامعی را (”محبت کامل ترس را بیرون می راند“)، برای موضوع خاصی بکار می برد (ترس از داوری خدا). دشمن ترس از خدا، ترسی است که همه ترس های دیگر را از میان بر می دارد^(۲). دشمن ترس از محبت دارد؛ راه از خود دور کردن ترس، به خود افزودن محبت است. مشاورانی که به این حقیقت پی برده اند، در راه حل بسیاری از مسائلی که مربوط به ترس می باشد قدم خواهند نهاد. حال ببینیم چگونه ترس و محبت مخالف یکدیگرند. محبت از خود دادن است؛ ترس محافظت کردن از خود است^(۳). محبت به دیگران نزدیک می شود؛ ترس از آن ها فرار می کند. اما مشاور باید بیاد داشته باشد (و متقاضی را متقاعد کند) که محبت قوی تر از ترس است، چون می تواند آن را ”بیرون براند“.

مادری ممکن است از یک موش بترسد، ولی در مقابل حیوان وحشی که می خواهد به بچه اش صدمه وارد کند، بی حرکت نخواهد ماند. شاید کارش احمقانه باشد، ولی عشق و محبتش بر ترس غلبه کرده بی حرکت نخواهد ماند. به این شکل است که محبت خود را قوی تر نشان می دهد. مردی که از رفتن روی پل وحشت داشت، وقتی شنید که فرزندش تصادف کرده، از روی دو پل عبور کرد تا خود را به فرزندش برساند. در آن هنگام، محبتش بر ترس غلبه کرده بود.

در اول یوحنا ۴: ۱۹ می خوانیم آنچه باعث محبت مسیحیان می شود، ابتدا محبت خدا به آنها بود:

اول یوحنا ۴

۱۹: ما محبت می کنیم زیرا او نخست ما را محبت کرد.

در مشارکت با خدا نیز این محبت رشد کرده به ”کمال“ می رسد. آنکه می ترسد بخاطر آن است که محبتش ”کامل“ نشده:

اول یوحنا ۴

۱۸: در محبت ترس نیست، بلکه محبت کامل ترس را بیرون می راند؛ زیرا ترس از مکافات سرچشمه می گیرد و کسی که می ترسد، در محبت به کمال نرسیده است.

رشد در محبت ما را در برابر خدا بی باک و ”مطمئن“ می سازد:

اول یوحنا ۴

۱۷: محبت این چنین در میان ما به کمال رسیده است تا در روز داوری اطمینان داشته باشیم، زیرا ما در این دنیا همان گونه ایم که او هست.

از طرف دیگر، هر چه با او بیشتر راه می رویم (تجربه می یابیم)، ترسمان کمتر شده و جرعت ما بیشتر می شود. ترس و محبت معکوس یکدیگرند. هر چه ترس بیشتر شود، محبت کمتر می گردد، و بعکس. جالب توجه است، که در کلام خدا گفته نشده چه زمانی عیسی مسیح ترسید(۴). چرا؟ چون محبتش کامل بود.

ترس و تنبیه

یوحنا می گوید که در ترس، زجر و عذاب نیز هست (آنچه در اول یوحنا ۴: ۱۸ ”مکافات“ نام برده شده معنی زجر و عذاب را نیز بخود می گیرد). این زجر و عذاب را بیشتر در ترس از مرگ می بینیم. نیش مرگ است که ترس دارد.

اول قرننیا ۱۵

۵۵: «ای گور، پیروزی تو کجاست؟ و ای مرگ، نیش تو کجا؟»

۵۶: نیش مرگ گناه است و نیروی گناه، شریعت.

۵۷: اما شکر خدا را که به واسطه خداوند ما عیسی مسیح به ما پیروزی می بخشد.

پولوس در عبرانیان می گوید، بی ایمانان تمام عمرشان را ”در بندگی ترس“ می گذرانند.

عبرانیان ۲

۱۴: از آنجا که فرزندان از جسم و خون برخوردارند، او نیز در اینها سهیم شد تا با مرگ خود، صاحب قدرت مرگ یعنی ابلیس را به زیر کشد،

۱۵: و آنان را که همه عمر در بندگی ترس از مرگ به سر برده اند، آزاد سازد.

تنها عیسی مسیح است که با محبت خود توانائی نجات مردم خود را دارد:

رومیان ۸

۱: چرا که شما روح بندگی را نیافته اید تا باز ترسان باشید، بلکه روح پسرخواندگی را یافته اید که به واسطه آن ندا در می دهیم: «آبا، پدر.»

در او است که محبت، بر ترس چیره می شود. بشارت در مشاوره مسیحی اساس کار محبت است که بر بزرگترین ترس نیز غلبه می کند، یعنی ترس از مرگ. کسانی که از طریق محبت عیسی، پای بر ملکوت خدا نهاده اند، دلیلی برای ترس از مرگ ندارند؛ آنها می توانند دلشان را راضی کنند که همیشه در کنار خدا خواهند ماند. محبت نیش مرگ را رها می کند. محبت رشد یافته توانائی آن را دارد تا شخص مسیحی را امیدوار به مرگ سازد (یا برگشت مسیح)، حتی همراه نشاط و انتظار (۵):

فیلیپیان ۱

۲۰: چنانکه مشتاقانه انتظار می کشم و امید دارم که در هیچ چیز سرافکنده نخواهم شد، بلکه با کمال دلیری، اکنون نیز چون همیشه، چه در مرگ و چه در زندگی، مسیح در بدنم جلال خواهد یافت.

دوم تیموتائوس ۴

۷: جنگ نیکو را جنگیده ام، مسابقه را به پایان رسانده و ایمان را محفوظ داشته ام.
۸: اکنون تاج پارسایی برایم آماده است، تاجی که خداوند، آن داور عادل، در آن روز به من عطا خواهد کرد - نه تنها به من، بلکه به همه آنان که مشتاق ظهور او بوده اند.

دوم تسلونیکیان ۱

۱۰: در آن روز که او می آید تا در مقدّسان خود تمجید شود و در میان همه آنان که ایمان آورده اند، مایه شگفتی گردد. این شامل شما نیز خواهد بود، چرا که به شهادت ما ایمان آورده اید.

۱۲: و تا نام خداوند ما عیسی در شما جلال یابد، و شما نیز در او جلال یابید، بر حسب فیض خدای ما و خداوند عیسی مسیح.

اول پطرس ۴

۱۳: بلکه شاد باشید از اینکه در رنجهای مسیح سهیم می شوید، تا به هنگام ظهور جلال او به غایت شادمان گردید.

شخصی که به چنین توانائی دست یافته برایش مشکل نخواهد بود ترس های دیگر را کنار بگذارد. در چنین ایمانی است که مسیحیان در برابر شیر، و چوبه دار، بدون ترس ایستادند. مسیحیان ”روح بندگی را نیافته اید تا باز ترسان باشید“. ایماندار دیگر لازم نیست از روبرو شدن با خدا بترسد:

عبرانیان ۱۰

۳۱: آری، افتادن به دستهای خدای زنده چیزی هولناک است.

نتیجتاً عیسی مسیح سه بار به او امر می کند ”ترس“:

متی ۱۰

۲۶: «بنابراین، از آنان مترسید. هیچ چیز پنهان نیست که آشکار نشود و هیچ چیز پوشیده نیست که عیان نگردد.

۲۸: از کسانی که جسم را می کشند اما قادر به کشتن روح نیستند، مترسید؛ از او بترسید که قادر است هم روح و هم جسم شما را در جهنم هلاک کند.

۳۱: پس مترسید، زیرا ارزش شما بیش از هزاران گنجشک است.

چنین ترسی گناه می باشد. این تاکید در بسیاری از آیات کلام خدا دیده شده است.

عبرانیان ۱۳

۶: پس با اطمینان می گوئیم: «خداوند یاور من است، پس نخواهم ترسید. انسان به من چه تواند کرد؟»

مزمور ۱۱۸

۶: خداوند با من است، پس نخواهم ترسید. انسان به من چه تواند کرد؟

رفع ترس از طریق محبت

در آیاتی که ذکر شده بنظر می رسد که ترس، بخاطر آنچه خدا یا انسان می تواند بکند ایجاد می شود. خلاصه احکام در این رابطه نیز بسیار جالب است، چون خلاف آن را می گوید و صحبت از محبت به خدا و انسان می کند. محبت به خدا یعنی تمرکز (اطمینان) بر خدا، و پرستش و خدمت به او؛ محبت به همسایه خود نیز تمرکز بر محبتی است که شامل دادن از خود به دیگری می باشد. در نتیجه، مشاور باید منشاء ترس را بازجویی کند و با توبه و محبت لازم به آن رسیدگی نماید. ترسی که ایجاد شده، از خدا است، یا انسان؟ اگر ترس متقاضی از خدا است، رابطه او با خدا را باید تقصص کرد. مشاور باید این سؤالات را در نظر بگیرد: آیا متقاضی حقیقتاً ایمان دارد؟ آیا آنچه کلام خدا راجع به اطمینان و آرامش می آموزد را فهمیده است؟ آیا گناهی در زندگیش باعث قطع رابطه اش با خدا شده است؟ (تثنيه ۲۸)

اگر ترس متقاضی اساساً از انسان است، در نتیجه باید او را تشویق کرد وارد خدمت به انسان بشود، جایی که از خود به دیگران خواهد داد. البته ممکن است موضوع های بیشتری در میان باشد، اما نهایتاً، زمانی ترس از میان خواهد رفت که بیاموزد چگونه به همسایه خود محبت کند. اگر مانند سعید، از برخورد با دیگران می ترسد، مشاور می تواند به او کمک کند هدیه اش را پیدا کند و آن را به خدمت بگذارد. سعید با نواختن پیانو، در خدمت به نوجوانان کلیسا توانست از مسئله اش خلاص شود. اما، مشاور باید با نصیحت به خدمت بخاطر خلاص شدن از ترس احتیاط کند. مانند یوحنا، باید ترس را در درجات کم محبت بداند (و در این مثال، استفاده از هدیه برای محبت به دیگران بکند). او نباید از خدمت برای سود خود (رهائی از ترس) استفاده کند. مانند خدمات دیگر، با از دست دادن جانش، آن را حفظ خواهد کرد (متی ۱۰: ۳۹). زمانی ترس او از مردم کم خواهد شد که در محبت به آنها خدمت کند. دادن از گرفتن فرخنده تر است. برکات خدا در جویا شدن آن نیست، بلکه در دادن برکت به دیگران است.

ترس از پیامد ها

امثال ۲۸

الف: شیران می گریزند حتی آنگاه که تعقیب کننده ای نیست،

این آیه اساس بسیاری از مسائلی که مربوط به ترس می باشند را افشا کرده. بگونه واضحی نشان می دهد چگونه وجدان مقصر می تواند باعث اضطراب و پریشانی و حتی رفتار نامانوس گردد. بعضی از کسانی که لقب "اسکیزوفرنیا" را گرفته اند تنها بخاطر آنکه وجدانشان مقصر است رنج می برند، نه چیز دیگر. این ترس از تقصیر می تواند افکار و زندگی انسان را طوری مقشوش کند که دنیای خیالی که فرق زیادی با حقیقت دارد، را بدست آورد. اگر متقاضی بعنوان مثال، داستان غریبی مانند آنکه، پلیس مخفی روز و شب او را تعقیب می کند و تلفن های او را ضبط می کند را تعریف کند، مشاور نباید او را دیوانه بشمارد. شاید در قدیم، متقاضی خود را به دلیلی مقصر دانسته، و نتیجتاً مشاور لازم است سوالاتی در این زمینه بکند تا معلوم شود که در گذشته مرتکب خلافی شده یا نه. ممکن است شک و ابهامی که بخاطر قانون شکنی گذشته شامل زندگی او بوده (ترس از رد یابی و پیامد آن)، ادامه یافته، حتی پس از آنکه کار های گناه آلود را ترک کرده. زندگی شامل ترس، هنوز با او است. در این خصوص نیز، زندگی تازه ای که بر مبنی بخشش استوار است و منجر به خدمت می شود را باید پیش گرفت. شاید عکس العمل موافق و تشویق کننده ای را از دیگران بدست آورد. این باعث حل مسئله خواهد شد.

ترس ها را نباید بی درنگ، غیر واقعی برداشت نمود. لیلا، فکر می کرد خدا او را خواهد کُشت. کشیش او نیز به او گفته بود که بنظرش دلیلی برای چنین ترسی وجود ندارد. اما وقتی یکی از مشاوران مسیحی به مسئله او رسیدگی کرد، ترس او را جدی گرفت ("شما حتماً کار بسیار ناگواری را انجام داده اید که چنین فکری را می کنید!"). پس از سوالات مربوط به آن، مکتشف شد که با مردی رابطه نامشرونی داشته و از او حامله شده و حال که با مرد دیگری رابطه نامشرونی دارد، می خواهد او را فریب داده و بگوید بچه مال او است تا با او ازدواج کند. مشاوران مسیحی می دانند، شخصی که بی دلیل فرار می کند، "شریر" است.

هراس (phobia)

هراس تمام خصوصیات ترس را دارد، و نتیجتاً نمی توان گفت فرقی اساسی با ترس دارد، مگر شاید بتوان گفت طبقه‌بندی خاصی به آن داده شده است. تا جایی که من می دانم کلام خدا راجع به دسته‌بندی خاصی از ترس (به نام هراس) صحبت نکرده. نتیجتاً برای حل مسئله، بنظر می رسد که هراس را (مانند اسکیزوفرنیا)، نه بعنوان دسته‌بندی خاصی از ترس، بلکه اصطلاحی که شامل گروهی از ترس ها می باشد مربوط کرد. تجربه مشاوره انجام شده این حقیقت را ثابت کرده است. بسیاری از هراس ها از رابطه غلط ایجاد می شوند. مینا از گذر از روی پل می ترسید، چون در گذشته تجربه بدی را بخاطر کمبود خواب بدست آورده بود. نداشتن دو یا سه روز خواب عمیق ممکن است نوعی تغییرات شیمیایی را در بدن ایجاد کند که تاثیر مستقیمی بر رفتار می گذارند. اما، مینا تجربه ناگوار خود را بخاطر کمبود خواب نمی دید، بلکه بخاطر پلی که از روی آن گذشته بود می دید. او این تجربه خود را نیز مربوط به همه پل ها کرده بود و از گذر روی هر پلی می ترسید، چون امکان ایجاد همان تجربه گذشته را بر رای هر پلی بخود می داد. پس از مدتی حتی فکر کردن راجع به گذر از روی پل ترس او را بر می انگیزد. این میقاضی لازم بود برخی رفتار های مسیحی را درک کند:

۱. ترس او واقعی بود.
۲. ترس او اشتباه و گناه آلود بود. این برداشت اشتباهی که از خصوصیات معمول زندگی بدست آورده بود، باعث تمرکز بی موردی بر خودش شده بود، و قابلیت حرکت او را محدود کرد و به طریقی مانع زندگی مسیحی با مسئولیت او شده بود.
۳. ترس او از پل ها نبود؛ ترسی بود که رابطه با پل داشت. این فرق مهمی است، و اگر آن درک گردد باعث چیره شدن بر ترس های بسیاری خواهد شد.
۴. ترس او از تجربه ای بود که از پل داشت.
۵. پل خود چنین تجربه ای را نمی دهد؛ او بود که تجربه را بخود داد. او خود تجربه را ایجاد کرد. نتیجتاً او می توانست از ایجاد آن جلوگیری نیز بکند. هیچ فشاری از بیرون بر او وارد نشده بود.
۶. آنچه حال از آن می ترسید، ترس بود.
۷. آنچه از آن می ترسید پیش بینی طبیعی بود که از عبور کردن از پل داشت (که مربوط به تجربه قبلی او بود). چون این موضوع مربوط به خودش را نمی فهمید (و قدرت لازم برای رفتار متقابل در برابر خطر را نداشت)، ترس بر او غلبه کرده بود. ترس از این احساسات پیش بینی شده (که بسیاری اشتباهاً می گویند "بر من وارد شده" (۶))، ترس بیشتری را ایجاد می کند و نهایتاً به وحشت می رسد.

این توضیحاتی که مربوط به مسئله معروف هراس از صحنه نمایش می باشد توجه کنید:

ترس و فشار اعصاب

فشار اعصاب، معمولاً مسئله ابتدائی کسی است که می خواهد بر صحنه رفته و صحبتی را ارائه دهد. بعضی مواقع شامل فشار روی قفس سینه یا عرق کردن

دست ها نیز می باشد. فشار عصبی واکنش طبیعی است که شخصی می تواند قبل از مصافرت طولانی، مسابقه ورزشی، و یا امتحان دادن داشته باشد. فشار عصبی در طفل دو هفته به دنیا آمده نیز دیده شده است. بنظر می رسد که نمی توان از فشار عصبی پرهیز کرد. نشانه های آن نیز به درجه کثرت وقوع، به این شکل می باشند: (۱) ضربان تند قلب؛ (۲) تشنج اعصاب ماهیچه ها؛ (۳) به سادگی خشمگین شدن؛ (۴) خشکی دهان؛ (۵) عرق کردن.

آنچه در حقیقت اتفاق می افتد، ترس از رفتن روی صحنه است که صحبت کردن را ناتوان می سازد. انتظار طبیعی که قبل از صحبت کردن در بدن ایجاد می شود، به نحوه روانی شخص را برای پیشامدی که در راه است آماده می کند. گوینده های با تجربه نیز می دانند که این آمادگی خوب و لازم است، چون بدن باید آماده صحبت کردن بشود. می دانند که خوب صحبت کردن بستگی به هوشیار بودن بدن دارد، و این انرژی را برای رفتن روی صحنه ذخیره می کنند. فشار عصبی بعضی مواقع کمک به فکر کردن نیز می کند.

در موقعی که فشار عصبی بخاطر انتظار از موقعیت خاصی ایجاد می گردد، مغز انسان در فکر کاری که باید انجام شود، پیغام هایی به قسمت های مختلف بدن می رساند تا آمادگی کامل را بدست گیرند، و بدن این گونه امکانات خود را آماده می سازد. در موقعیت های آرام، دستگاه همدردی (دستگاه عصبی پاراسمپاتیک) بکار می افتد. کار این دستگاه جمع آوری تدارکات بدنی است. اما وقتی دستگاه پاراسمپاتیک برای خدمت خوانده شود، سرعت تنفس، ضربان قلب، و گردش خون را مناسب می کند. غدد فوق کلیوی (بالای کلیه) هورمون آدرنالین (adrenaline)، بالابرنده فشار خون را ترشح می کنند. این هورمون وارد خون می شود و بر بسیاری از اعضای بدن تاثیر می گذارد. کسانی که تحت فشار عصبی بوده اند توانائی انجام کار هایی که در حالت عادی نداشته اند را بدست آورده اند. آدرنالین هورمونی است که قابلیت بدنی را بیشتر از معمول می کند. وقتی وارد جگر می شود، قند را وارد خون می کند تا انرژی بیشتری را برای مغز و عضلات فراهم سازد. همچنین ضربان قلب را بیشتر می کند تا خون سریعتر به مقصد برسد. وقتی بدن، خون لازم را از دستگاه هاضمه به عضلات پیرونی منحرف می کند، حرکات مارپیچی روده ها متوقف می شوند و نتیجتاً انسان احساس غلغلک بر درون شکم خود می کند. دهان ممکن است خشک شود، موی بدن سیخ گردد، و دست ها نیز عرق کنند.

از فشار عصبی نمی توان احتراز کرد، و لزومی ندارد از آن ترسید، اما لازم است آن را شناخت. فشار عصبی نشانه آمادگی بدن است، بگونه ای که خدا ما را قادر به مواجه شدن با موقعیت های مشکل و اضطراری می کند. فشار اعصاب ما را هوشیار می کند. ناطقین نباید سعی کنند فشار اعصاب خود را کم کنند، مگر آن فشاری زیادی که ترس را ایجاد می کند. فشار اعصاب را باید تحت کنترل خود قرار داد و مقدار آن را مناسب موضوع صحبت خود کرد. مسائلی که مربوط به فشار عصبی می باشند، اساساً جنبه درجه عصبی را دارند.

فشار اعصاب و درجات آن

تا جایی که فشار عصبی باعث کمک ناطق می شود، خوب است. بخاطر آنکه بتوان خوب و عظم یا نطق کرد، لازم است هوشیار بود؛ نه زیاد آرامیده و نه زیاد عصبی بود. برای این هوشیاری، مقداری فشار عصبی لازم است. ابتدا درک موضوع لازم است. لازم است از مقصود و کاری که فشار عصبی می کند با خبر بود.

اما در صورتی که ناطق درک کافی از فشار های عصبی دارد، ولی ترس از رفتن روی صحنه ادامه یافته، مسئله ممکن است جای دیگر باشد. مسئله او ممکن است از غرور یا بزدلی سرچشمه گرفته باشد. ممکن است از عکس العمل حضار می ترسد. این گونه ترس ها نهایتاً تبدیل به نگرانی بیش از حد برای خود خواهند شد. فرض بر آنکه آمادگی لازم را دارد، و قبلاً بقدر کافی بر روی صحنه صحبت کرده، اما ترس از رفتن روی صحنه ادامه دارد، باید از خود بپرسد: ”آیا من از شنوندگان خود می ترسم؟“ ممکن است نگران شکل ظاهر خودش می باشد. شکل ظاهر ناطق معمولاً از جانب حضار موشکافی می شود، و ممکن است نگران برداشت آن ها باشد. یا به احتمال قوی نگران برداشت آن ها از کارایی خودش است. شاید نگران واکنش حضار نسبت به عقایدش می باشد، خصوصاً کسانی که مخالف او هستند. یا ممکن است از نتیجه صحبت هایش می ترسد. یا امکان دارد بخاطر آنکه نتوانسته آنچه خدا از او می خواهد را بازگو کند خود را مقصر می شمارد. در این صورت نگرانی بخاطر گناه بزدلی است. هر یک از این امکانات نشانه تغییر افکاری است که در ناطق بوجود آمده. بجای آنکه خواستار رفاه شنوندگان خود باشد، یا در فکر وفاداری به خدا باشد، شروع به فکر کردن به حال خود شده است. وقتی ناطقی در فکر ”قیافه ام چطور است؟ چگونه حرف می زنم؟ چگونه برداشت می شوم؟“ می گردد، درب را بر روی ترس از صحنه باز کرده است. تنها یک علاج برای آن هست، این موضوع ها را قبل از نطق، در برابر خدا بی آورد. باید از مقابل خدا از خود بپرسد دلیل ترس از چیست. روح القدس توانائی پخش نور خود را بر روی مسئله دارد، و این چنین کمک خواهد کرد تا اصل موضوع فاش شود. تمرکز بر خود را تنها در خلوت بودن با خدا باید انجام داد. در موقع صحبت روی صحنه، جز آنچه مورد بحث میباشد، به چیز دیگری نباید فکر کرد.

۸. اتفاق اسرار آمیزی رخ نداده؛ کار از کنترل خدا خارج نشده؛ چیزی نیست که با فیض خدا نتوان بر آن چیره شد.

۹. نگرانی عادی خوب است، و لازم است آن را شناخت و از آن استفاده کرد، نه از آن ترسید و دوری کرد. آن را خدا فراهم ساخته تا انسان زندگی با مسئولیتی را داشته باشد. تنها، گرداب ترس و اثر تضعیف کننده آن است که خوب نیست و باید به آن رسیدگی بشود. در حقیقت، از طریق همین نگرانی عادی است که خدا جرات می دهد تا با مسئله روبرو شد و آن را از میان برد.

۱۰. جراتی که از ایمان بر می خیزد (اطمینان) لازم است. مسیحیان با شیران روبرو شده اند. او خواهد توانست با ترس مواجه شود.

۱۱. در موردی که مربوط به مینا بود، مشاور اطلاعات لازم در خصوص کم خوابی او بدست آورد و برایش تعریف کرد. او فهمید چطور به صورت نادرست رابطه را با پل ایجاد کرده بود. با دانش این حقایق بود که مینا توانست با دعا از روی پل عبور کند. او نگران بود، اما وحشت نکرد. این تجربه اولیه به او کمک کرد. سپس، بار ها روی پل عبور کرد تا مسئله بطور کل برایش حل شد.

این گونه ترس ها معمولاً زمانی آغاز می شوند که انسان حال مزاجی خوبی ندارد. زمانی که بیمار است، غم و اندوه، افسرده، کم خوابی، و غیره نسیب او شده، چنین ترس هایی ممکن است رخ دهند. در دنباله آن نیز تجربه ترسناکی بدست می آید. مغز انسان تمرکز بر شیع یا شخصی می کند تا ترس را مربوط به آن کند (تقصیر گرایی). وقتی این موقعیت دوباره پیش می آید، ترس دوباره از تجربه ترسناک گذشته ایجاد می شود. نتیجتاً، این ترس، تجربه را بدون آنکه ایجاد شده باشد، پیش می آورد. مسیحیان، در عشق و محبت به خدا، و اطمینان به کلام او، خواهند توانست این گونه بر این مسائل چیره شوند(۷):

۱. دعا و توبه؛
۲. فرق گذاشتن میان ترس از تجربه و ترس از شیع (یا شخص)؛
۳. درک چگونگی گرداب حاصله (در دعا، چگونگی آغاز ترس و پیش آمد های بعدی)؛
۴. جرات و دلیری مسیحی در مقابله با مسئله (پس از شناخت دلیل ترس، باید آن را از میان برد).

شماره چهار لازم به تذکر بیشتری دارد. اگر مینا در حقیقت از پل عبور نکرده بود (با مسئله مواجه نشده بود)، بر آن چیره نمی شد. دانش و ایمان باید به انجام کار ببیوندد. در نتیجه، رسیدگی به چنین هراسی (ترسی) بسیار ساده است؛ اطمینان و اطاعت.

تمیز دادن میان اشیاء ترسناک

طریق دیگری که مشاوران می توانند به ترس رسیدگی کنند این است که ببینند شیئی که باعث ترس شده بجا هست یا نیست. مثال دیگری را در نظر بگیرید. شیرین از نسرين می ترسد. چرا؟ بخاطر احساس جرم. او نمی خواست نسرين را ببیند، با او حرف بزند، یا پیش او باشد چون به او بدی کرده است. ممکن است ترسیدن از پلنگ ترسی مجاز بوده باشد و انسان بخواهد از آن دوری کند، ولی ترسیدن از نسرين موضوع دیگری است. ترس شیرین از نسرين، بنظر دلیل خوبی داشت (او احساس بدی را برایش بوجود می آورد)، اما دوری از او مسیحی نبود. و بطوری که کلام خدا در آن رابطه گفته، باید توبه می کرد و آشتی را بوجود می آورد. طفره رفتن از آن نیز گناه را بیشتر و بزرگتر می کرد.

کمبود خواب ممکن است بخاطر ترس ایجاد شود:

مزمور ۳

۵: من آرمیده، به خواب رفتم، و باز بیدار شدم، زیرا خداوند نگاهم می دارد.

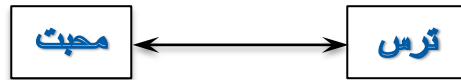
۶: از هزاران هزار نخواهم ترسید که از هر سو بر من صف آراسته اند.

یا بعکس، بطوری که دیده ایم، ترس ممکن است بخاطر کمبود خواب بوجود آید. و مانند عادات دیگر، وقتی الگوی آن یاد گرفته شد (وارد حافظه شد)، ترس ناخودآگاه (ناهشیار) ایجاد خواهد شد. در نتیجه، بعضی از ترس ها ممکن است عجیب، بی اساس، یا تعمیم یافته باشند. این بخاطر آن است که بند تداعی محو شده است.

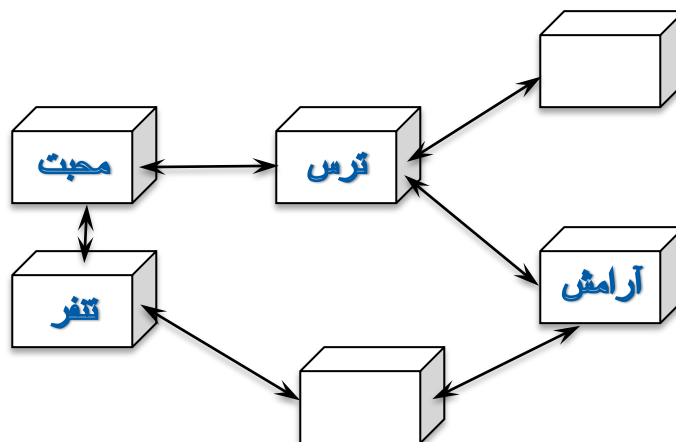
برای شکست الگو ترس، لازم است معلوم شود (تشخیص داده شود) چه باعث ترس شده. آیا ترس (۱) شیئی است که بحق ترسناک می باشد؛ یا (۲) تجربه ای است که اشتباهاً به شیئی که ترسناک نمی باشد رابطه پیدا کرده؛ (۳) وجود اشخاص خواص، مکان یا چیز هائی، متقاضی را به یاد نتایج ترس ناکی از گناهش انداخته؛ (۴) زندگی که در مدار موقعیتی واقعاً ترس ناک بوجود آمده، و با وجود آنکه موقعیت بخصوص دیگر وجود ندارد، تجربه آن ادامه یافته؛ (۵) عکس العملی که ابتدا بخاطر ایجاد موقعیت مناسبی برای خود ایجاد شده بود، و حال همیشگی شده است. هر چه دلیل بوده باشد، مشاور مسیحی با در دست داشتن کلام خدا که از طریق آن می تواند محبت خدا را در عیسی مسیح نشان دهد، راه حل نهائی ترس را دارد.

فهرست زیر نویس های فصل سی و ششم

(۱) ترس و محبت دارای ابعاد متعددی می باشند. هر چه کلمه استفاده شده برای بیان اندیشه ای کامل تر و غنی تر باشد، سمت های بیشتری را خواهد داشت. ترس یا محبت قسمت بزرگی از زندگی را تشکیل می دهند. در نتیجه نمی توان گفت ترس این شکل را دارد:



چون ترس سمت های زیادی را دارد، هر یک رابطه های متعددی را دارند و ممکن است این شکل را داشته باشند:



(۲) اصطلاح ”ترس از خدا“، در آغاز (قدیم) اشاره به هیبت و احترام زیادی به خدا بود، به آن معنی که از آنچه خدا می توانست بر علیه آن ها بکند می ترسیدند. پس از زمانی تبدیل به ”زندگی ایمناداران“ یا ”ایمان“ حقیقی شد. اما به هر صورت، از هیبت و احترام به آنکه قدرت قضاوت و تنبیه را دارد (خصوصاً در مورد بی ایمانان)، کم نشده است. مزمور ۱۱۲ چنین می گوید:

مزمور ۱۱۲

- ۱: هَلْوِیاه! خوشا به حال کسی که از خداوند می ترسد، و از انجام فرمانهای او لذت بسیار می برد.
- ۷: از خبر بد نخواهد ترسید؛ دلش مستحکم است و بر خداوند توکل دارد.
- ۸: دل او پایدار است و نخواهد ترسید، تا آن هنگام که پیروزمندانه بر خصمانش بنگرد.

فردی که از خدا می ترسد ”از خبر بد نخواهد ترسید“، دل او ”مستحکم“ خواهد بود و ”پایدار“، و ”نخواهد ترسید“. همچنین به اشعیا ۸: ۱۱ - ۱۳ مراجعه کنید.

(۳) ترس در باغ عدن آغاز شد (پیدایش ۳: ۱۰). نتیجه آن فرار و پنهان شدن از خدا بود (اولین باری که ترس در کلام خدا نام برده شده را در پیدایش ۳: ۸ - ۱۰ میبینیم). آدم و هوا سعی کردند گناهشان را از خدا مخفی کنند. دیدن آنکه چطور محبت عکس آن را بوجود می آورد کار مشکلی نیست:

ترس ← دوری کردن (از مسائل و مردم)، مخفی شدن و استتار کردن، از خود حفاظت کردن

محبت ← نزدیک شدن (به مسائل و مردم)، آشکار و مکشوف بودن، آسیب پذیری

(اول قرننیا ۱۳)

(۴) ترس به خودی خود اشکالی ندارد. خدا همه احساس های ما را به ما داد و همه خوبند. حتی آنچه از ”ترس از خدا“ برداشت می شود نشان می دهد که ترس می تواند مناسب باشد اگر به نحو صحیح ایجاد شده و به مصرف رسیده باشد. ترس از خطر، که باعث اقدام به احتیاط می شود درست است، به شرطی که بر ایمان و اعتماد به مشیت الهی نیز تکیه داشته باشد. یقیناً در این خصوص عیسی مسیح احتیاط لازم را می کرد.

(۵) آیات دیگر مربوط به ترس و روح القدس: حَجّی ۲: ۵؛ دوم تیموتائوس ۱: ۷.

(۶) توجه به انگیزه ”طعمه شدن“ بکنید که باید از میان برداشته شود.

(۷) مزمور ۳۴

۴: خداوند را جُستم، و مرا اجابت کرد؛ او مرا از همه ترسهایم رهانید.