

کنترل احساسات در مسیح

انتشارات مشاوره مسیحی

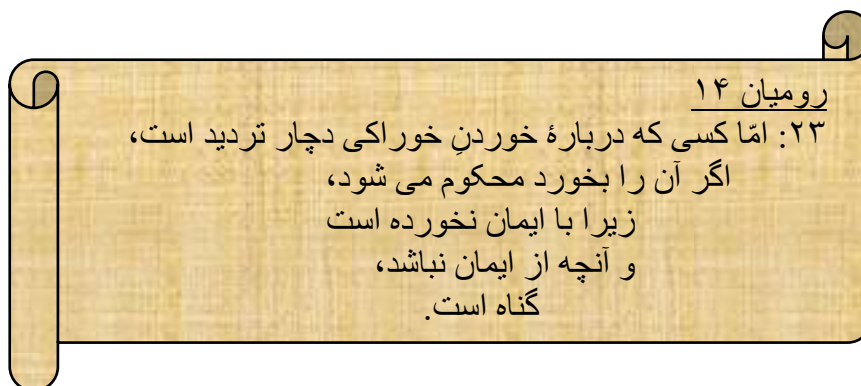
کنترل احساسات یکی از مسائل عمده مسیحیان است. عمده بخاطر آنکه ریشه بسیاری از مسائل دیگر (فحاشی، جنگ و جدال، آسیب و خسارات، غیره، و غیره) از آن سر چشمه می گیرند. احساسات انسان می توانند (اگر سلطه بر آن نبوده باشد) کنترل افکار، عقاید، و رفتار او را در دست خود بگیرند. اولین قتل، در باغ عدن بخاطر عدم کنترل احساسات بوجود آمد (پیدایش ۴: ۱ تا ۸)

خدا انسان را شبیه خود آفرید، و احساسات خدا نیز در کلامش مشخص است. احساسات انسان هدیه خدا هستند و همه خوبند. زمانی بد می شوند که از چهار چوب (محدوده) خواست خدا خارج شده و برای خاطر خود مصرف می شوند. این "محدوده" را نیز در کلام خدا می توان یافت.

موارد بی شماری هستند که باعث بر انگیختن احساسات ما می شوند، و اینجا امکان صحبت راجع یکایک آنها نیست. تعداد عمده این موارد را انتخاب کرده ام تا با باز کردن کلام، ماهیت و جنبه عملی رسیدگی به آن ها را فراهم شده باشد.

شیطان دائماً در حال گول زدن است. بی صبری را ایجاد می کند تا کوتاه آمده و خود احساساتمان را قضاوت کنیم و ملاک عمل قرار دهیم. این بی صبری ("باید هر چه زودتر تصمیم را بگیرم. چاره دیگری ندارم")، کار شیطان است. اگر صبر و تحمل را بی آموزیم، خواست خدا در زندگی ما نجات یافتگان ساده تر انجام خواهد شد، و این را شیطان نمی خواهد. او عجله را عنصر مهمی از زندگی این دنیا کرده و با این حساب صبر و تحمل را بنظر "غیر ممکن" ساخته. اما ما ایمانداران مجبور نیستیم با شرایط زندگی دنیا خود را وفق دهیم؛ خدا این را نمی خواهد. خدا ما را از این دنیا جدا ساخته و روح صبر و تحمل را در ما کاشته. مشکل، زمانی پیش می آید که نمی دانیم چگونه از آن استفاده کنیم. زمانی که از ما خواسته شده بدون شناخت کلام خدا تصمیم بگیریم، چه جوابی را بدهیم تا بتوانیم از زیر فشار خلاص بشویم.

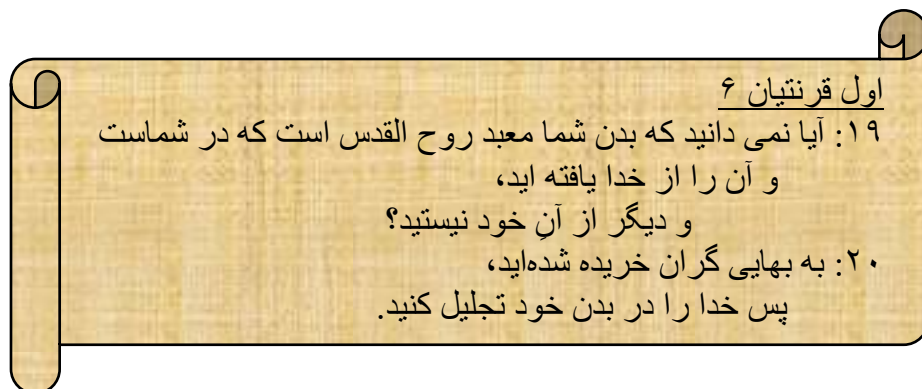
در آخرین آیه فصل چهاردهم رومیان، آیه عمده مربوط به این موضوع داده شده:



به عبارت دیگر، اگر شک داری و آنچه مشکوک است را انجام دهی، گناه کردی (خوردن در زمینه روحانی تنها محدود به خوراک نمی باشد. برداشت و استفاده هر چیز جنبه روحانی دارد). حتی اگر موردی به خودی

خود صحیح باشد، اما فکر می کنید برای شما (بخاطر موقعیتی که در آن هستید یا چیز دیگر) صحیح نباشد، اگر انجامش دهید گناه کرده اید. چرا؟ چون کاری انجام دادید که فکر می کردید (شاید) گناه است. این گناه بر ضد خدا است. اگر کوچکترین شکی نسبت به کاری که می خواهید انجام بدهید را دارید (که مطابق با کلام خدا نیست)، باید از آن پرهیز کنید، یا تا زمانی که اطمینان بدست نی آورده اید، آن را به تعویق بیندازید. ایمان در اطمینانی است که به خدا (و هر چه مربوط به او می شود) دارید. خدا آنچه با ایمان نباشد را گناه خوانده است.

در نتیجه، اگر با موقعیتی روبرو شدید که باید با عجله کاری که مطمئن نیستید در خواست خدا است را انجام دهید، بگوئید، ”من مسیحی هستم و نتیجتاً تا زمانی که اطمینان ندارم آنچه می کنم در خواست خدا است، باید از آن پرهیز نمایم“، یا ”تا زمانی که اطمینان از انجام این کار ندارم، نمی توانم آن را انجام دهم“. بهتر است مردم رفتار ما را ناخوشایند بشمارند، تا خدا آن را ناخوشایند بشمارد. مورد دیگری نیز هست که کمک می کند تا بتوانیم بر احساساتمان غلبه کنیم.



در قسمت آخر آیه ۱۹ می خوانیم، ”و دیگر از آن خود نیستید“. زندگی ما ایمان داران مطعلق به خدا است. دیگر برای خود زندگی نمی کنیم. هر چه زودتر به این حقیقت پی ببریم هم برای خودمان و هم برای خدا بهتر است. تا زمانی که یک ایماندار به این موضوع پی نبره، احساسات او بر زندگیش غلبه خواهد کرد و نتیجه گناه آلودی را بار خواهد آورد. درون دلش جنگ میان روح خدا و روح شیطان خواهد بود، و تنها زمانی که دست از زندگی برای خود بر نداشته، و خدا را صاحب زندگی خود نکرده، دستخوش تاخت و تاز شیطان خواهد بود.

یعقوب ۴

۴: ای زناکاران،

آیا نمی دانید دوستی با دنیا دشمنی با خداست؟
هر که در پی دوستی با دنیاست،
خود را دشمن خدا می سازد.

۸: به خدا نزدیک شوید،

که او نیز به شما نزدیک خواهد شد.
ای گناهکاران، دستهای خود را پاک کنید،
و ای دو دلان، دلهای خود را طاهر سازید.

دودلی گناه بزرگی است بر ضد خدا. با دلمان خدا را می پرستیم، ولی وقتی خبری را می شنویم یا چیزی را می بینیم، دستخوش احساساتی، علیه یا نفع اشخاص دیگر می شویم. در صورتی که خدا از ما خواسته برای همه از صمیم قلب دعا کنیم و از خدا بخواهیم از ما استفاده کند تا حقیقت را بر آن ها مکشوف سازیم. چطور می توانیم این کار را بکنیم وقتی با طرفداری از یکی، مخالفت با دیگری را به دل راه می دهیم. این مخالف آنچه خدا از ما می خواهد است. خدا یگانه فرزندش را نداد تا ما کسی را بهتر یا بدتر از دیگری بخوانیم. عیسی مسیح حتی این اجازه را به خود نداد تا کسی را محکوم کند. راه نجات از دودلی، توبه است. اگر فکر می کنید دودل هستید اینگونه دعا کنید:

”پدر،

اعتراف می کنم که دودل هستم،
و به تو گناه کرده ام.

من نمی توانم خودم از این دودلی خلاص شوم.

بمن کمک کن تا راه تو را در پیش بگیرم

و دل از این دنیا بکنم.

من می خواهم تمام دلم را به تو بسپارم

و تنها تو را بستایم.

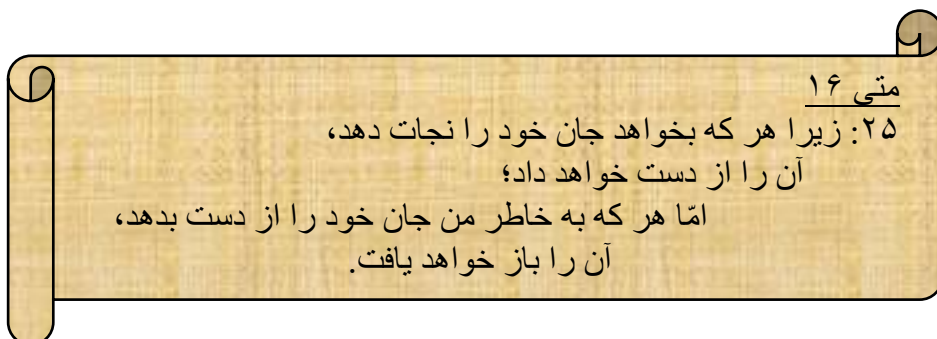
در نام عیسی مسیح.

آمین“

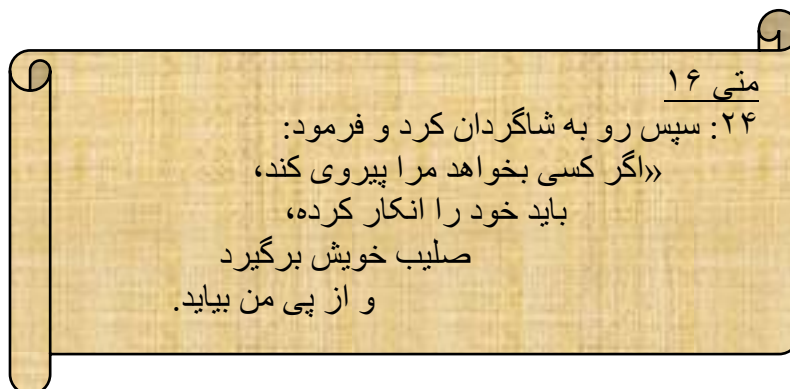
سپس خود را بیازمائید و آنچه از دنیا در دل دارید را (چه خوب و چه بد) بر روی کاغذ یادداشت کنید. از نمانه دعای بالا در خصوص هر یک از این مطالب استفاده کرده و انجام دهید، و سپس آنچه خدا گفته (آیه مربوط) را پهلوی آن بنویسید. از فرم ”مطالب و آیات مربوطه“ که در همین سایت در قسمت ضمیمه ها وجود دارد استفاده کنید. تا زمانی که اطمینان بدست نی آورده اید که در هر یک از موارد، دلتان از دنیا

خالی شده و جای آن به خدا سپرده شده، از دعا در موردشان دست نکشید. عمداً دعایتان را ادامه دهید. طول می کشد آنچه جزء طبیعت گذشته بوده از دل خارج شود. بردباری بخرج دهید و خدا شما را برکت داده و میوه خواهد آورد.

عیسی مسیح می فرماید:



منظور عیسی مسیح این است که هر چه در این دنیا برای شما ارزشی بالاتر از ارزش خدا دارد را از خود بیرون کنید. کوشش کنید احساسات شما متکی به کلام خدا بگردد. آنچه در گذشته باعث تحریک احساسات و رفتار ما می شد را مرده بشماریم. عیسی مسیح در آیه قبل از آن می گوید:



صلیب نشانه مرگ است. عیسی مسیح می گوید روزانه ما ایمانداران با مواردی برخورد خواهیم کرد که باید خود را انکار کرده و خواست او را بجای آوریم. این کار نیز با کشتن (صلیب کشیدن) آنچه از قدیم بوده، و جایگزین کردن آن با آنچه تازه و از کلام خدا است، انجام خواهد گرفت. احساسات ما ممکن است مطابق با شرایط قدیم ایجاد شد و عکس العمل قدیم را بجای آورد. این مسائل را خدا اجازه می دهد برای ما ایمانداران رخ دهد تا متوجه موضوع بشویم. خدا می خواهد از این مورد استفاده کند تا ما را به جانب کلامش هدایت کرده و راه تازه او را بی آموزیم. برای همین خاطر می گوید:

يعقوب ۱

۲: ای برادران من،

هر گاه با آزمایشهای گوناگون روبه رو می‌شوید،

آن را کمال شادی بینگارید!

۳: زیرا می‌دانید گذشتن ایمان شما از بوثه آزمایشها،

پایداری به بار می‌آورد.

۴: اما بگذارید پایداری کار خود را به کمال رساند

تا بالغ و کامل شوید

و چیزی کم نداشته باشید.

هر موردی که در زندگی ما ایمانداران پیش می‌آید، یا باعث وسوسه می‌شود یا باعث گناه. از این دو حال خارج نیست. تنها راه تمیز دادن میان این دو نیز دانستن کلام خدا است (وسوسه به گناه کدام است). ما نباید هر چه پیش می‌آید را به حال خود گذاشته و طبق گذشته‌انطور که دلمان می‌خواهد رفتار کنیم. این به ضرر خدا و ضرر ما خواهد بود. کلام خدا می‌گوید:

۲ قرنتیان ۱۰

۵: ما استدلالها و هر ادعای تکبر آمیز را

که در برابر شناخت خدا قد علم کند

ویران می‌کنیم

و هر اندیشه‌ای را

به اطاعت از مسیح

اسیر می‌سازیم.

به عبارت دیگر، نمی‌گذاریم عادات گذشته ناخودآگاه دوباره انجام شوند. فکرمان را تغییر داده مطابق با کلام خدا می‌نمائیم. هر چه پیش می‌آید را با کلام خدا می‌سنجیم، و مطابق با آن عکس العمل نشان می‌دهیم. البته ناگفته نماند، این کار یک روزه انجام نمی‌گردد. باید از قبل، خود را آماده انجام آن کنیم.

در مکان های مختلف یادآور هائی مانند این:

برداشت بد نکن
اجازه بده مردم اشتباهشان را بکنند

پرخاش نکن
بجای آن جویای دلیل بشو

را نسب کنید تا در موقع لازم باعث بخاطر آوردن شما گردند. همچنین آنچه باید انجام شود را نیز چند بار با خود مرور کنید تا در موقع لازم بدانید چیست که باید انجام گیرد. بعنوان مثال:

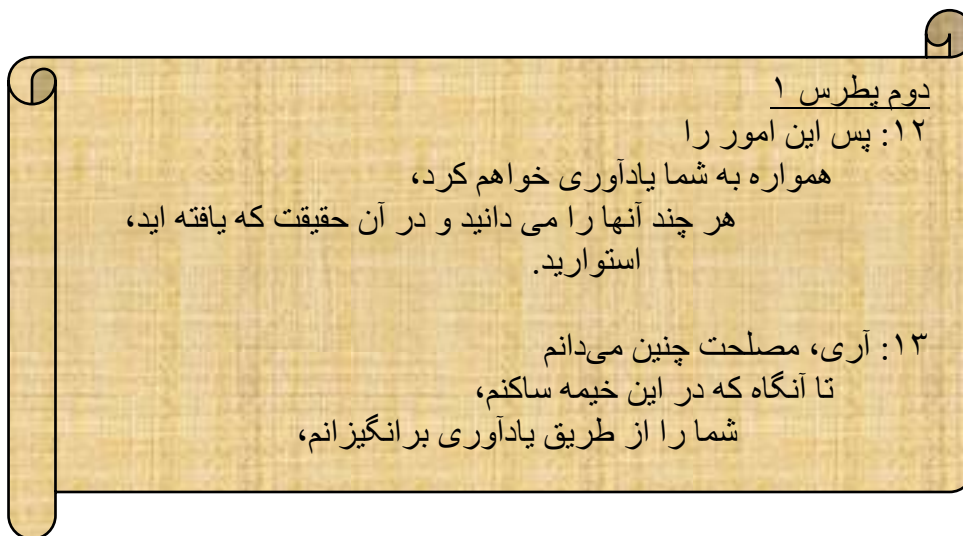
مثال اول

شخص خشمگین روی به شما کرده و به جانب شما فحاشی می کند.
شما در پاسخ می گوئید: آقای محترم، بهتر نیست بجای فحاشی دلیل خشم خود را بمن بگوئید؟
سپس با ملایمت و حفظ احترام، در مورد دلیل با او صحبت می کنید، و سعی می کنید صلح و آشتی را در همان جلسه (یا جلسه بعد) ایجاد نمائید.

مثال دوم

شخصی پشت سر شما حرف های نادرستی گفته.
شما به او می گوئید: آقای محترم، آیا شما این حرف ها را در مورد من گفته اید؟
می گوید بله.
شما در پاسخ با ملایمت و حفظ احترام می گوئید: چرا این حرف را زدید؟

کلام خدا می گوید که یادآور یکدیگر باشیم:



از همسر، دوست، یا حتی فرزندان می توانید بخواهیم یادآور آنچه باید انجام دهیم بشوند. شکستن عادت‌های که سال‌ها در ما بوده را نباید دست کم گرفت. شیطان همین را می خواهد. عادت به راه جدید باید ابتدا از قصد (عمداً)، و با جدیت همراه باشد. باید زمینه کار را قبلاً طراحی کرد تا در موقع لازم ساده تر انجام گیرد.

احساسات را نمی توان مستقیماً تحت کنترل قرار داد. احساسات بر اساس مکتبی که انسان برای خود انتخاب کرده کار می کنند. باید ابتدا مکتب را تغییر داد تا احساسات نیز مطیع آن گردد. ما ایمانداران به عیسی مسیح مکتب الهی را جایگزین مکتب خودخواهی و خودمحوری می کنیم. ولی این تنها دلیل نمی باشد که احساسات ما نیز پیرو مکتب الهی گردیده است. احساسات همیشه مطیع آنچه به آن عادت شده می باشد. اگر عادت ما چنین بوده که در موقعیت بخصوصی خشمگین بشویم، فرقی ندارد ایمان به عیسی مسیح داریم یا نداریم، دوباره خشمگین خواهیم شد. اگر موردی ما را ناامید می کند، دوباره ناامید خواهیم شد. بخاطر همین کلام خدا به ما ایمانداران فرموده:

افسیان ۴

۲۲: شما آموختید که باید به لحاظ شیوه زندگی پیشین خود،

آن انسان قدیم را

که تحت تأثیر امیال فریبنده

دستخوش فساد بود،

از تن به در آورید.

۲۳: باید طرز فکر شما نو شود،

۲۴: و انسان جدید را در بر کنید،

که آفریده شده است

تا در پارسایی و قدوسیت حقیقی،

شبهه خدا باشد.

در این آیات می بینیم تغییر از دو مرحله تشکیل شده: (۱) از تن به در آوردن، و (۲) در بر کردن. تنها دوری از گناه ("از تن به در آوردن") کافی نیست. باید جای آن با نیکی خدا پر شود. اگر مکتب مذاهب را پیروی کنیم عاقبت ما اینگونه خواهد شد:

لوقا ۱۱

۲۵: «هنگامی که روح پلید از کسی بیرون می آید،

به مکانهای خشک و بایر می رود

تا جایی برای استراحت بیابد.

اما چون نمی یابد با خود می گوید:

"به خانه ای که از آن آمدم،

باز می گردم."

۲۴: اما چون به آنجا می رسد

و خانه را رفته و آراسته می بیند،

۲۵: می رود

و هفت روح بدتر از خود نیز می آورد،

و همگی داخل می شوند و در آنجا سکونت می گزینند.

در نتیجه،

سرانجام آن شخص بدتر از حالت نخست او می شود.»

مذاهب دنیا گناه نکردن را تجویز می کنند. اما عیسی مسیح انسان را می شناسد و می گوید چاره کار دو مرحله دارد. پس از آنکه با کلام خدا آشنا شدیم، باید آنچه از خدا نیست را از خود دور کنیم و جای آن را با آنچه کلام خدا گفته پر کنیم. در کلام خدا آیات بسیاری موجودند که این دو مرحله را بطور واضح نشان می دهند.

چند نمونه از این آیات را با علامت (/) نشان می دهم:

افسیان ۴

۲۸: دزد دیگر دزدی نکند،

(/) بلکه به کار مشغول شود،

و با دستهای خود کاری سودمند انجام دهد،
تا بتواند نیازمندان را نیز چیزی دهد.

افسیان ۴

۲۹: دهانتان به هیچ سخن بد گشوده نشود،

(/) بلکه گفتارتان به تمامی برای بنای دیگران به کار آید
و نیازی را برآورده، شنوندگان را فیض رساند.

افسیان ۵

۱۱: در کارهای بی ثمر تاریکی سهم نشوید،

(/) بلکه آنها را افشا کنید.

افسیان ۵

۱۸: مست شراب مشوید، که شما را به هرزگی می کشاند؛

(/) بلکه از روح پر شوید.

فیلیپیان ۴

۶: برای هیچ چیز نگران نباشید،

(/) بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه،

همراه با شکر گزاری،

درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید.

یعقوب ۵

۱۲: اما مهمتر از همه، ای برادران من،

سوگند مخورید؛ نه به آسمان، نه به زمین و نه به هیچ چیز دیگر.

(/) بگذارید «بله» شما همان بله باشد و «نه» شما همان نه،

مبادا محکوم شوید.

مزمور ۱

۱: خوشا به حال کسی که در مشورت شریران گام نزند
 و در ره گنهکاران نایستد
 و در محفل تمسخرگران ننشیند؛
 ۲: (/) بلکه رغبتش در شریعت خداوند باشد
 و شبانه روز در شریعت او تأمل کند.

افسیان ۴

۲۸: دزد دیگر دزدی نکند،
 (/) بلکه به کار مشغول شود،
 و با دستهای خود کاری سودمند انجام دهد،
 تا بتواند نیازمندان را نیز چیزی دهد.

افسیان ۴

۲۹: دهانتان به هیچ سخن بد گشوده نشود،
 (/) بلکه گفتارتان به تمامی برای بنای دیگران به کار آید
 و نیازی را برآورده، شنوندگان را فیض رساند.

افسیان ۵

۱۱: در کارهای بی ثمر تاریکی سهم نشوید،
 (/) بلکه آنها را افشا کنید.

افسیان ۵

۱۸: مست شراب مشوید، که شما را به هرزگی می کشاند؛
 (/) بلکه از روح پر شوید.

فیلیپیان ۴

۶: برای هیچ چیز نگران نباشید،
 (/) بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه،
 همراه با شکر گزاری،
 درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید.

یعقوب ۵

۱۲: اما مهمتر از همه، ای برادران من،
 سوگند مخورید؛ نه به آسمان، نه به زمین و نه به هیچ چیز دیگر.
 (/) بگذارید «بله» شما همان بله باشد و «نه» شما همان نه، مبادا محکوم شوید.

البته همه آیات کلام خدا به نحوی، آنچه از تن باید به در آید و بر تن افزوده شود را نشان می دهند، ولی همه به شکل بالا بطور واضح چسبیده بهم نیستند. منظور این نیست که تمام آیات کلام خدا، هر یک شامل این دو مرحله می باشند، بلکه منظور جویای این دو مرحله در کلام است و جایگزین کردن آنچه از شیطان بوده، با آنچه از خدا است. این موضوع حیاتی است که باید به آن توجه داشت.

احساسات ما معمولاً نمی گذارند آنچه در راه خدا است را به سادگی انجام دهیم. چون پیرو مکتب قدیم هستند، با اجرای آنچه در مکتب جدید است مخالفت خواهند کرد. به همین خاطر در مراحل اول باید قدم را از قصد و با اصرار برداشت و استقامت بخرج داد. باید عمداً احساسات را نادیده بگیریم. اما پس از آنکه چند بار، کار جدید را تکرار کردیم، احساسات ما نیز موافق با آن خواهد شد.

البته در موارد مشکل نمی توان احساسات را کنترل کرد و در این خصوص کمک دیگر در روزه مسیحی یافت می باشد. روزه مسیحی، تجربه خاص روحانی است بخاطر موضوع خاصی که روح القدس آشکار کرده. خود را از چیزی که روزانه مصرف می کنیم منع می سازیم، و با دعای روزانه، تمرکز بر خواست خدا (تغییر افکار و اعمال) می کنیم. فشاری که بر خود وارد می سازیم، ما را در تمرکز بر روح القدس و راهی که در پیش داریم نگاه می دارد، و امکان وسوسه از میان می رود. اما، تنها بخاطر آنچه خدا خواسته انجام می گیرد، و معمولاً نیاز به نفر دوم دارد تا بر پیشرفت آن نظارت کند. عیسی مسیح نیز قبل از آنکه خواست خدا را انجام رساند، چهل شبانه روز روزه گرفت و با استفاده از کلام، و در دعا، به جنگ شریر پرداخت. او این راه را برای ما پیمود. راه را نشان داد. آمین